

## ‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો વ્યાય આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેઇલ સાઇઝ ૮” x ૧૨” હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાઈ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઈએ નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

Email: sannari@gujaratmitra.in

## સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર કિન્ના વિનોદભાઈ કળધિયાની છે. તેમને ડાન્સિંગ અને સીંગિંગનો શોખ છે. કિન્નાએ BPA ઈન મ્યુઝિક (વોકલ) કર્યું છે.



## પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

ગરમીનો પારો વધી રહ્યો છે. 11 વાગ્યા પછી બહાર નીકળવાનું મુશ્કેલ બન્યું છે. બપોરે તો ઘરમાં અથવા બહાર જવું હોય તો AC મોલ કે થિયેટરમાં જ જઈ શકાય એવી સ્થિતિ છે. ઘરમાં રહીને કરવું શું એ મોટો યક્ષ પ્રશ્ન છે. અમુક ઘરોમાં હજુ નણંદો-ફોઈઓ કેરીગાળો કરવા આવે એટલે મહેમાનોને પણ આખો દિવસ કઈ રીતે ટેકલ કરવા એ પ્રશ્ન છે. કેટલીક મમ્મીઓ બાળકોને સમર કેમ્પમાં મૂકશે. સમર કેમ્પ દ્વારા બાળકોની રસરુચિ જાણી શકાય અને એને આધારે બાળકને જે-તે ક્ષેત્રમાં આગળ વધારી શકાય. સમર કેમ્પ જનરલી બે પ્રકારના હોય છે: એક જનરલ હોય જેમાં એકથી વધારે પ્રવૃત્તિઓ કરાવાય. જ્યારે બીજામાં એકાદ-બે સમાંતર પ્રવૃત્તિઓ જ શીખવાય જેમ કે ડ્રોઈંગ અને ક્રાફ્ટ, મ્યુઝિક એન્ડ ડાન્સ વગેરે. જ્યાં ઓછી પ્રવૃત્તિ હોય ત્યાં બાળક થોડું શીખે અને વધારે હોય ત્યાં ટાઈમ પાસ પણ થાય કારણ કે બાળકને એક વસ્તુમાં રસ પડે ત્યાં તો બીજી વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે. જેને માટે મોટાભાગનાં બાળકો તૈયાર નથી હોતાં. આજે તો આર્ટસમાં પણ પોટરી મેકીંગ, કેલિગ્રાફી, ફ્લાવર મેકીંગ, પોસ્ટર પેન્ટીંગ, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ, જાત-જાતનાં પ્રાસંગિક કાર્ડસ બનાવવા, પેપર ક્રાફ્ટ દ્વારા અવનવી વસ્તુનું સર્જન, કલે એક્ટિવિટી, ફૂટ-વેજીટેબલ કાર્વિંગ, સ્કેચીંગ અને સેન્ડ આર્ટ જેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ પ્રોફેશનલી પણ શીખવાય છે. પરંતુ આ બધી જ આર્ટની કિટ્સ તમને ટોચશોપમાં મળી રહે. કપડાં પાછળના પૈસા બચાવીને પણ બાળકોને આવી ગિફ્ટ અપાવવી જોઈએ. આ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં મમ્મીઓ પણ જોડાઈ શકે. યુ-ટ્યુબ પર સરળ રીતે વિવિધ વસ્તુઓ કઈ રીતે બનાવી શકાય એના અસંખ્ય વીડિયો ઉપલબ્ધ છે. બાળકો પાસે થોડી વસ્તુઓ બનાવડાવી ઘરમાં ડેકોરેશન સ્વરૂપે મૂકવી જેથી બાળકોને પોતાના માટે ગર્વ જાગે.

બાળકો માટે આર્ટની સાથે સ્પોર્ટસ પણ અગત્યનું છે. ક્રિકેટ ફૂટબોલ-શૂટીંગ-ટેનિસ- તાઈકવોન્ડો અને ચેસ જેવા ક્લાસીસ શહેરમાં ધમધમે છે. સ્પોર્ટસ બાળકને



શારીરિક રીતે જ નહીં માનસિક રીતે પણ સ્ટ્રોંગ કરે છે. બાળકની ઝડપ, નિર્ણયશક્તિ, વિશ્લેષણશક્તિ અને જુસ્સો સ્પોર્ટસથી વધે છે. ભણવામાં 2% ઓછા આવે તો એના ભોગે પણ બાળકને સ્પોર્ટસમાં મૂકવાં જોઈએ. સ્પોર્ટસમાં આજે પૈસા અને નામ બંને છે. સારું રમો તો ગવર્મેન્ટ સ્કોલરશીપ પણ આપે છે. બીજું, બાળકનું એક અલગ ગ્રુપ બને અને એનામાં શિસ્ત અને આત્મનિર્ભરતા બંને આવશે. એની પર્સનાલિટી અલગ તરશે.

વેકેશનમાં સૌથી અગત્યની બાબત બાળક ઈન્ડિપેન્ડન્ટ બને એ માટે પ્રયાસ કરવાની છે. બાળકને ઉંમર પ્રમાણે કામ શીખવો. પોતાનો રૂમ સ્વચ્છ રાખે, પાણીની બોટલ ભરે, ઘરમાં આમ-તેમ પડેલી વસ્તુઓ યથાસ્થાને મૂકે, નજીકમાંથી શાક-કરિયાણું કે આઈસ્ક્રીમ જેવી વસ્તુઓ લાવવાની હોય તો એમને મોકલો. તેઓ સારું-ખરાબ જોઈને પસંદગી કરતાં શીખશે. તેઓને વસ્તુના ભાવ ખબર પડશે અને હિસાબ ગણતાં શીખશે.

સન્નારીઓ, વેકેશન છે એટલે મજામસ્તી ખાણી-પીણીના જલસા તો જોઈએ જ ને? આજે બાળકો બનાવી શકે એવી ફાયર ફી વસ્તુઓ સાંજે ઓલ્ટર્નેટ બનાવો. એની પ્રીપરેશનમાં બાળકને જોડો. સેન્ડવિચ, ભેળ, સેવપૂરી, કેક, પોપકોર્ન-ચોકલેટ, સલાડ, બ્રેડ દહીંવડાં, નાચોઝ, ચાટ અને કોલ્ડ્રીક્સ, શરબત વગેરે બનાવતાં શીખવી શકાય.

અને લાસ્ટમાં મુવી-ટી.વી. અને ફોન વગર

બાળકોનું વેકેશન ન જ પૂરું થાય. અફર્સ બાળકોની સાથે બેસી મુવી જુઓ, ગેમ રમો. કાર્ટૂન પણ જુઓ. તમને ય મજા પડશે પરંતુ વેકેશનમાં પહેલેથી જ બાળકોનો સ્ક્રીન ટાઈમ નિશ્ચિત રાખો. એ શું જુએ છે એની હિસ્ટ્રી તપાસો. તમે પણ બાળકો માટે બેસ્ટ હોય એવા ઓછાં હિંસક પરંતુ ગમ્મત કરાવે એવી મુવી અને ગેમ્સને સર્ચ કરો. મમ્મીઓ બીજી હોય એટલે બચ્ચાંઓ મોબાઈલ લઈને આખો દિવસ બેસી રહે એવું હરગિઝ ન બનવું જોઈએ અને સૌથી મહત્વની વાત બાળકોને ટ્રેકીંગ, કેમ્પ ટૂર વગેરેમાં અવશ્ય મોકલો. શક્ય હોય તો નાની-નાની એડવેન્ચર્સ ટ્રીપ કરાવો. ઝૂ-મ્યુઝિયમ, જંગલ, દરિયાકિનારે લઈ જાવ. સનરાઈઝ- સનસેટ કે બર્ડ વોચીંગ માટે લઈ જાવ. વૃદ્ધાશ્રમ અને અનાથાશ્રમ કે પાંજરાપોળમાં લઈ જાવ. બાળકોને કશુંક નવું અને અલગ કરવા જોઈએ. વેકેશન એ આ એક્સ્પોઝર આપવાનો સમય છે. કોઈ રિઝોર્ટમાં લકઝરી ફીલ કરવાને બદલે એમને દુનિયા સાથે, કુદરત સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરો. સાથે જ એમની સાથે ડાન્સ કરો, અંતાક્ષરી રમો, પિકનિક પર જાવ. ગેમ્સ રમો કે પત્તાં રમો... પણ સમય આપો. ખુદ રીલેક્સ થાવ અને બાળકોને પણ રીલેક્સ થવા દો. વેકેશનમાં બાળકોને ઘણું શીખવો પણ આખો દિવસ સલાહ આપવાનું ટાળો. નાની-નાની વાતે ટોકવાનું બંધ કરો અને થોડા દિવસ માટે બાળક સાથે બાળક બની જાવ. તો હેપ્પી વેકેશન....

- સંપાદક

