વિદ્યા, વિનય, વિચાર, વાણી અને વર્તનનો સમન્વય એટલે...

# પંચશીલ

ક્રિએટીવ સંકુલ દ્વારા સંચાલિત પંચશીલ સ્કૂલનું માસિક

વર્ષ : ૧૧ | અંક : ૧૧૩ | પેઈજ : ૧૨

સંપાદક : ડૉ. ડી.કે. વાડોદરીયા | માર્ચ : ૨૦૨૩ | સંયોજક : યોગીરાજસિંહ જાડેજા

ST. Margarets Primary School (U.K)
Visit Panchshil School Rajkot.

શિવનગર મેઈન રોડ, પી.ડી.એમ. કોલેજ કેમ્પસ, ગોંડલ રોડ, રાજકોટ.
ફોન : (0281) 2382626, મો. : 88 66 11 00 11, 88 66 22 00 22, 88 66 33 00 33
Web : www.panchshilschool.org, Email : admin@panchshilschool.org, panchshilschool2011@gmail.com

# બે મિત્રોની બહાદુરી

આજથી લગભગ ઘણા સમય પહેલાની આ વાત છે. તે સમયે વડોદરામાં મહારાજા સયાજીરાવ. તેઓ એક વાર કાંગસા ગામ પાસેના જંગલમાં સિંહના શિકાર માટે ગયા હતા. આજે તો પ્રાણીનો શિકાર કરવાની સખ્ત મનાઇ છે. દિવાળી પછીનો સમય હતો. નવેમ્બર મહિનો ચાલતો હતો. શિયાળાની શરૂઆત હતી. દિવસ જલદી આથમી જતાં હતાં. કાંગસા ગામ નજીક એક વોકળો હતો, વોકળો એટલે નાનું નદી જેવું જ્યાં ઝરણું પણ હોય શકે. આ વહેળા પર સાંજના જંગલમાંથી પ્રાણીઓ પાણી પીવા આવતાં. કાંગસા ગામની પશ્ચિમે ગીરનું જંગલ આવેલું હતું. શિકારી લોકો કળા પાસે માંચડો બાંધી પ્રાણીઓ નો શિકાર કરતા. મારાજાએ માંચડો બંધાવ્યો. મહારાજા માંચડા પર તેમના મદદનીશો સાથે ગોઠવાયા. બાજુમાં અપુર નામનું એક ગામ હતું. હરિ અને અરજણ નામના બે જુવાનિયા શિકારના શોખીન હતા.

મહારાજા કેવી રીતે શિકાર કરે છે તે જોવા તેઓ આવ્યા હતા. બંને મિત્રો દૂર દૂર ઝાડની પાછળ સંતાઇને ઉભા હતા. તેમની પાસે છરી જેવું નાનકડું હથિયાર હતું. સૂરજ આથમી ગયો. ધીરે ધીરે અંધારું થવા લાગ્યું. એટલામાં વોકળા પર એક સિંહ પાણી પીવા આવ્યો. મહારાજે નિશાન લઇ ગોળી છોડી. પરંતુ ગોળીએ ધાર્યું નિશાન ન પાડ્યું. ગોળી ખાલી ગઇ. બંદૂકના અવાજથી સિંહ ગુસ્સે થઇ ગયો. તેની નજર માંચડા પર પડી. માંચડા પર શિકારીઓ ને જોતાં તે વીફર્યો. છલાંગ લગાવી માંચડા નજીક પહોંચી ગયો. માંચડાને ભોંયભેગો કરવા તે એને ઝંઝેડવા લાગ્યો. માંચડા પર રહેલા સૌના જીવ તાળવે ચોંટી ગયા. મહારાજામાં પણ ફરી ગોળી છોડવાની

સૂધબૂધ ન રહી. આ કટોકટીની પળે ઝાડ પાછળ સંતાયેલા હરિ અને અરજણ નામના જુવાનિયાં વહારે આવ્યા. તેઓ જીવના જોખમે પણ બહાર ખુલ્લામાં નીકળ્યા. અવાજ કરી સિંહનું ધ્યાન એમના તરફ ખેંચવા પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા. થોડે દૂર સાક્ષાત મોત જેવો સિંહ એમના તરફ ફર્યો તે ખિજાયેલો તો હતો જ. માંચડી હાલતો બંધ થયો. મહારાજા હવે શાંત થયા. સિંહની નજર હવે પેલા બે જુવાનિયા તરફ હતી. સિંહ તે તરફ છલાંગ મારવાની તૈયારીમાં જ હતો ને ત્યાં મહારાજાએ ગોળી છોડી. આ વખતે ગોળી નિશાન ન ચૂકી. તે સિંહને વાગી, સિંહ મરાયો. આ બધું ખૂબ ઝડપથી બની ગયું. મહારાજા માંચડા પરથી નીચે ઉતર્યા. જો હરિ અને અરજણ હિંમત કરી મદદે ન આવ્યા હોત તો મહારાજા ન બચ્યા હોત.

મહારાજા તે બંને જુવાનિયા પર ખૂબ ખુશ થયા. તેમને હૃદયપૂર્વક ધન્યવાદ આપ્યા. મહારાજા તો ઉંચા ગજાના માણસ હતા. જાનના જોખમે મદદ કરનાર બંને મિત્રોની એમણે કદર કરી. તેમને વડોદરા બોલાવી બહુમાન આપ્યું તેમની કાયમી યાદગીરી રહે તે માટે કમાટીબાગમાં એ બંનેમાં પૂતળાં ઉભા કર્યા. તમે હવે વડોદરા જાઓ તો કમાટીબાગની અવશ્ય મુલાકાત લેજો. હરિ અને અરજણનાં પૂતળાં મન ભરીને નીરખજો. તેમના આ કાર્યની કદર કરજો.

બોધ : તમારા જીવનમાં તમને કેટલાય બહાદુર લોકો જોવા મળશે અને તમારે પણ બહાદુર બનવું જોઇએ અને લોકોની મદદ કરવી જોઇએ જેના લીધે તમે બહાદુર બની શકો.

- જોષી સાવન એસ., ધો.૬

શાળામાંથી કે.જી. સેકશનના બાળકો માટે પીકનીકનું આયોજન કરવામાં આવેલ જેમાં વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ આનંદ આવ્યો હતો.

**પંચશીલ સ્કૂલ અને યુ.કે.ની સેન્ટ માર્ગરેટ સ્કૂલ વચ્ચે ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. જેમાં બંને ટીમો ખૂબ જ સરસ પર્ફોર્મન્સ કરેલ અને પંચશીલ સ્કૂલની ટીમ વિજેતા થયેલ જે બદલ ટીમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન....**

# આપણી આંગળીમાં સાંધા અને ટચાકા

ખૂબ કામ કરીને થાકી ગયા બાદ હાથપગની આંગળી ખેંચવાથી કે સાંધા પર દબાણ આપવાથી ટચાકા જેવો અવાજ થાય છે. અને હળવાશ અનુભવાય છે. થાક ઉતારવા માટે ઘણા લોકો આ ઉપાય અજમાવે છે. હાથની આંગળીમાં નાના ત્રણ હાડકા હોય છે. તેને વેઢા પણ કહે છે. આ હાડકા મિજાગરા જેવા એક તરફ વળી શકે તેવા સાંધાથી જોડાયેલા હોય છે. હાથ વડે આપણે અનેક કામ કરીએ છીએ. આ સાંધાના કારણે આપણે મૂઠ્ઠી વાળવા ઉપરાંત ઘણી ચીજો પકડવા લેવા મૂકવા ઉપયોગી છે. આ સાંધાને સૌથી વધુ ઘસારો લાગે છે. આ સાંધાના રક્ષણ માટે તેમા તૈલી પદાર્થ હોય છે અને તેની આસપાસ વાયુ પણ હોય છે. સાંધામાં રહેલા વાયુમાં વધઘટ થતી રહે છે. આંગળી ખેંચવાથી કે દબાણ આપવાથી આ વાયુ છુટો પડી ટચાકા જેવો અવાજ કરે છે અને સાંધામાં હળવાશ થાય છે.

- ભટ્ટ યામી વાય, ધો. ૧

# બગાસા આવવાનું કારણ શું ?

૭ લીટર હવા શ્વાસમાં લેવી પડે તો જ પૂરતો ઓક્સિજન મળે. થાકેલો માણસ પૂરો શ્વાસ ન લઇ શકે તો ઓક્સિજન પણ ઓછો પડે. ઓક્સિજનની જરૂર મગજને વધારે હોય છે. ઓક્સિજન ઓછો થાય કે તરત જ મગજ શૂન્ય થવા માંડે સુસ્તી ચઢે એટલે મગજ તરત સંદેશો આપી બગાસું લાવે અને બગાસા દ્વારા વધારે હવા ખેંચવા સંકેત આપે છે.

બગાસુ ૫ થી ૬ સેકન્ડ ચાલે અને ઉંડો શ્વાસ લેવાય આ દરમિયાન આંખો અને કાન તો પોતાના કામ બંધ જ કરી દે બગાસુ ખાતા હોય ત્યારે તમને સંભળાતું પણ બંધ થાય એવો અનુભવ થયો હશે. આમ બગાસું એ શરીરને સ્ફૂર્તિમાં લાવવા માટેની શારીરિક ક્રિયા છે. આપણે તેને ઉંઘ આવવાની નિશાની પણ ગણીએ છીએ.

- ભંડેરી સાક્ષી એમ, ધો. ૭

# કોઇક વસ્તુને અડવાથી ક્યારેક કરંટ કેમ લાગે છે ?

ઘણીવાર તમે અનુભવ્યું હશે કે કોઇક વસ્તુને અડવાથી આપણા શરીરને કરંટ લાગે છે. આનું કારણ એ છે કે બ્રહ્માંડમાં રહેલ તમામ વસ્તુઓ એટમ્સ એટલે કે અણુમાંથી બનેલી છે અને દરેક અણુમાંથી ઇલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન અને ન્યુટ્રોન હોય છે. આ તમામમાં તેના ચાર્જ હોય છે. પ્રોટ્રોન ન્યૂક્લિયસની આસપાસ ફર્યા કરે છે. ઇલેક્ટ્રોન્સ નેગેટિવલી ચાર્જ, પ્રોટોન પોઝિટિવલી ચાર્જ અને ન્યૂટ્રોન ન્યૂટ્રોલ હોય છે. આ ત્રણેય ચાર્જને ફ્લો કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. જે વસ્તુઓ વીજળીને સારી રીતે વહન કરી શકે એવી હોય, જેમ કે લોખંડ, સ્ટીલ વગેરે ઇલેક્ટ્રોનને સહેલાઇથી વહન થવા દેતા નથી આથી તેમાં ઇલેક્ટ્રોન પોતાની મર્યાદામાં રહીને વહે છે. કોઇપણ વસ્તુમાં કરંટ ત્યારે જ આવે છે. જ્યારે તેના અણુઓ ઇલેક્ટ્રોન મૂવ કરે. જે વીજળીના ખરાબ કંડકટર હોય છે. તેમાં ઇલેક્ટ્રોન સહેલાઇથી બહાર નીકળી જાય છે અને ક્યારેક એક્સ્ટ્રા ઇલેક્ટ્રોન પણ જમાં થઇ જાય છે. આના કારણે નેગેટિવ ચાર્જ પણ વધી જાય છે.

તે પછી આ ઇલેક્ટ્રોન જે અન્ય વ્યકિત કે વસ્તુઓમાં રહેલા પોઝીટીવ ઇલેક્ટ્રોન્સ તરફ વધવા લાગે છે અને આ કારણસર કોઇ વસ્તુને અડવાને લીધે કરંટ લાગે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઇલેક્ટ્રોનની ઝડપી ગતિને લીધે જ કરંટ લાગે છે. કરંટ અણુમાં રહેલા ઇલેક્ટ્રોન અને પ્રોટોનને કારણે લાગે છે જ્યારે અણુ સ્થિર ન હોય ત્યારે ઇલેક્ટ્રોનનું સતત આદાન પ્રદાન થયા કરે છે. જેથી ચાર્જ બદલાઇ જાય છે અને કરંટ લાગે છે.

- પીયુષસર રાબડિયા(શિક્ષક)

પંચશીલ સ્કૂલ અને યુ.કે.ની સેન્ટ માર્ગરેટ સ્કૂલ વચ્ચે ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. જેમાં બંને ટીમો ખૂબ જ સરસ પર્ફોમન્સ કરેલ અને પંચશીલ સ્કૂલની ટીમ વિજેતા થયેલ જે બદલ ટીમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન....

## કર્ણાટકના વિઠ્ઠલ મંદિરના સંગીત રેલાવતા સ્તંભ

કર્ણાટક હમ્પી તેના પુરાતન કલાત્મક શિલ્પો અને સ્થાપત્ય માટે વિશ્વપ્રસિધ્ધ છે. હમ્પીમાં સંખ્યાબંધ મંદિરો આવેલાં છે. તેમાં વિઠ્ઠલમંદિર તેના સંગીત રેલાવતા સ્તંભ માટે વિશ્વપ્રસિધ્ધ છે.

ગ્રેનાઇટની મોટી શિલાઓથી ૧૫મી સદીમાં બંધાયેલું આ મંદિર આજે પણ સલામત છે. મુખ્ય મંદિર નજીક સૂર્યમંદિર છે. કોર્ણાકના સૂર્યમંદિર જેવા આ મંદિરમાં પણ પથ્થરનો બનેલો રથ છે. તેના પૈડાં સહેલાણીઓ દ્રારા ફરી શકે છે. વિઠ્ઠલ મંદિરનું મુખ્ય આકર્ષણ તેના સાત સ્તંભ છે. પથ્થરના બનેલા આ સાતે સ્તંભ પર ટકોરા મારવાથી સંગીતના સાત વિવિધ સૂરો સાંભળવા મળે છે. અંગ્રેજોએ આ રહસ્ય જાણવા માટે એક સ્તંભ તોડીને તપાસ કરી હતી પણ સંગીત કયાંથી પ્રગટ થાય છે તે સમજાયં નહોતું.

વિઠ્ઠલ મંદિર સૂર્યરથની સામે આવેલું વિશાળ સંકૂલ છે. બંને તરફ સિંહના શિલ્પોવાળા પગથિયા દ્રારા મંદિરના મુખ્ય ખંડમાં જવાય છે. ખંડમાં બંને તરફ હાથી અને સિંહની લડાઇના સુંદર શિલ્પો છે. દીવાલ પર ફૂલછોડની ડિઝાઇન અને ઘોડા અને તેના રખેવાળના શિલ્પો છે. મુખ્ય ખંડમાં ચાર ભાગ છે. ખંડની છત સાત સ્તંભો પર ટકેલી છે. પશ્ચિમ ખંડની દીવાલો પર સંગીતકારો, નૃત્યાંગનાઓ શિલ્પો છે. મુખ્ય સ્તંભની ફરતે નાના સાત સ્તંભો છે. આ સાતેય સ્તંભે સંગીતના સૂરો રેલાવવા માટે જાણીતા છે. સાતેય સ્તંભોમાંથી સંગીતના સાત અધિકૃત સૂરાવલી રેલાય છે.

- વામજા આરવ કે., ધો. ૨

## વિશ્વની પ્રથમ સાઇકલ વેલોસિપેડ

આજે વિદ્યાર્થીઓમાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતું સાઇકલ ઘણી સુવિધા સાથે મળે છે. પરંતુ ત્રણસો વર્ષ પહેલા બે પૈડાના વાહન પર સમતોલન જાળવીને ચલાવવાની કલ્પના પણ મુશ્કેલ હતી. તે જમાનામાં બનેલી પ્રથમ સાઇકલ કેવી હશે તે જાણીને રમૂજ અને આશ્ચર્ય થાય. ઇ.સ.૧૮૧૬માં જર્મનીના કાર્લ ડ્રેઇસ નામના કારીગરે બે પૈડાવાળી ઠેલણગાડી બનાવી. ડ્રેઇસે તેના પર સવારી કરી સમતોલન જાળવી ચલાવી ત્યારે લોકો અંજાઇ ગયા હતા. ડ્રેઇસે બનાવેલી સાઇકલમાં લાકડાના બે પૈડા વચ્ચે સીટ અને વાળાવા માટે હાથા જેવું હેન્ડલ હતાં. તેણે આ વાહનને વેલોસિપેડ નામ આપ્યું. તેમાં પડેલ નહોતા પણ સીટ પર બેસીને પગ વડે જમીનને ધકકો મારી ચલાવતી. એક ધકકો મારવાથી તે દસેક ફૂટ આગળ નિકળી જાય. ઇ.સ.૧૮૧૭માં ડ્રેઇસે જર્મનીના બેડેન શહેરમાં લોકો સમક્ષ વેલોસિપેડ પર સવારી કરી ૧૫ કિલોમીટરની સફર કરી ત્યારે ગામના લોકો તે જોવા રસ્તા પર ઉમટી પડયા હતા. ડ્રેઇસને આ શોધ બદલ સરકારે ઇનામ આપ્યું અને વધુ વાહનો બનાવવાના હક પણ આપ્યા. નવાઇ લાગે પણ તે જમાનામાં વેલોસિપેડ હંકારવા માટે લાઇસન્સ લેવું પડતું દેશવિદેશમાં તેની નકલ થવા લાગી કેટલાક દેશોમાં તેને જોખમી ગણાવી પ્રતિબંધ પણ લાદેલા ત્યાર બાદ વેલોસિપેડમાં સુધારા વધારા થવા લાગ્યા અને આજની સાઇકલ બની. - વેગડા ઝાખી એચ.,ધો. ૨

## એમ્બયુલન્સની શોધ કોણે કરી ?

એમ્બ્યુલન્સ :- એટલે હોસ્પિટલગાડીનો જન્મ ૧૯૭૨માં થયો હતો. બેરોન લારી જેઓ. સમ્રાટ મહાન નેપોલિયનના અંગત તબીબ હતા. આ તબીબ યુધ્ધભૂમિ પરથી ખસેડાતા ઘાયલ યોધ્ધાઓની અવદશા જોઇ ચિંતિત હતા, કારણ કે એ સમયે આવા ઘાયલોને સામાન્ય ગાડાઓમાં નાંખી ખસેડાતા હતા. આ ગાડાઓ ઉબડ-ગાબડ રસ્તાઓ પર હડબડતાં હતા. બેસેન લારીએ આવા ગાડાઓમાં સ્પેશ્યલ પ્રકારની કમાનો ફીટ કરાવી અને ગાડાઓને વધારે સંતોષપ્રદ બનાવ્યાં અને ગાડાઓની માથે આચ્છાદન થાય એવી છત્રીઓ કે આચ્છાદનોનું નિર્માણ કર્યુ કે જેથી ગાડામાં તડકા અને પ્રદૂષણોથી રક્ષણ મળે. બેરોન લારીનો આ આવિષ્કાર અત્યંત સફળ રહયો, આથી ઇ.સ.૧૭૯૬માં ફ્રેન્ચ આર્મીમાં એક ખાસ યુનિટની સ્થાપના કરવામાં આવી. આ યુનિટનું મુખ્યકાર્ય રણભૂમિમાં ઘવાયેલા યોધ્ધાઓને ખસેડવાનું હતું. આ યુનિટ સાથે એક ઘોડાથી સજ્જ આવી વેગથી દોડતી ૧૨ એમ્બ્યુલન્સ રહેતી. પરંતુ નાગરિકોને પણ એમ્બ્યુલન્સની આવશ્યકતા પડે છે એવો વિચાર તો એ પછીના વરસે આવ્યો. આવી પ્રથમ નાગરિક એમ્બ્યુલન્સ ૧૮૭૮માં માર્ગેટની શેરીઓમાં જોવા મળી હતી. કે જે કેન્ટમાં આવેલો છે. શરૂઆતમાં આવી એમ્બ્યુલન્સ માણસોના હાથથી ખેંચવામાં આવતી હતી અને એને એક જ પૈડું હતું. એ પછી ૧૮૮૩ માં ચાર પૈડાવાળી, રબ્બર ટાયરવાળી અને ઘોડા દ્રારા ખેચાંતી એમ્બ્યુલન્સ જોવા મળી હતી. સૌ પ્રથમ પોતાનુ ંજ એન્જિન ધરાવતી એમ્બ્યુલન્સ કે જેમાં ડેમલર એન્જિન બેસાડવામાં આવ્યું હતું એનું પ્રદર્શન ૧૮૯૫માં પેરિસમાં જોવા મળેલું. પરંતુ ફ્રેન્ચ આર્મીએ ઇ.સ.૧૯૦૦ સુધી આવી એમ્બ્યુલન્સને ઉપયોગમાં લીધી ન હતી. આ જ વર્ષે ફ્રાન્સે પ્રથમ નાગરિક મોટરાઇઝડ - (Motorised) મોટરથી ચાલતી એમ્બ્યુલન્સ જોઇ હતી.

- પરમાર વ્રજ આર., ધો. ૯

# ST. Margarets Primary School (U.K) Visit Panchshil School Rajkot.

## School Activities

# ST. Margarets Primary School (U.K) Visit Panchshil School Rajkot.

## School Activities

# ST. Margarets Primary School (U.K) Visit Panchshil School Rajkot.

## School Activities

# સબંધોનું સમીકરણ

મારી મનઃસ્થિતિ મને વારંવાર વિચારવા પ્રેરે છે કે શું સાચવવા જેવું છે અને શું છોડવા જેવું છે ? તન ની તંદુરસ્તીતો સાદો અને સરળ ખોરાકના સથવારે નિયમિત જીવન તેમજ સાદી કસરતોના સાથ થકી જાળવી શકીશું પરંતુ મનની તંદુરસ્તી નું માધ્યમ ક્યાં શોધવું ? સાચવવા જેવી જણસ જો આપણે રુપિયા પૈસા કે માલ-મિલકત ને માનવા માંડીશું તો આપણા જેવા મહામૂર્ખ બીજા કોઇ નથી ! હું તો સ્પષ્ટપણે માનુ છું કે જીવનપર્યંત સાચવવા જેવું કોઇ સ્પંદન હોય તો એ છે સાચા અને સ્વસ્થ સંબંધોની સશક્ત જાળવણી.

સાચા સંબંધો એટલે સુખનો સરવાળો, બૂરાઇ અને બદબોઇ ની બાદબાકી, ગુણનો ગુણાકાર અને ભય-ભ્રાંતિનો ભાગાકાર... સંબંધો લોહીના હોય, સામાજિક હોય કે પછી સંસ્થાકીય, પ્રત્યેક કારોબારમાં સહજતા, સ્નેહ, સ્વાપર્ણ અને પરસ્પરની સકારાત્મકતા અનિવાર્ય તત્વો છે તેમ સ્વીકારવું જ પડશે. બાળકોની નિર્દોષ હરકતો સમા સંબંધોજ સ્થાયિત્વને પામી શકે છે. ''તારા સુખે સુખી અને તારા દુઃખે દુઃખી''- ની હૃદયપૂર્વકની નિષ્ઠાભરી અનુભૂતિ સચવાયેલા સંબંધોની સાચી સંપતિ છે. આટલું કહેવાની પ્રેરણા પણ મને પંચશીલના સ્તંભસમા શ્રી ડૉ. ડી.કે. વાડોદરિયા સરની પ્રત્યેક મૂલાકાતના સંભારણા રુપે થઇ છે. જયારે જયારે એક વાલી તરીકે હું તેઓશ્રીને મારા કામ માટે મળ્યો છું ત્યારે ત્યારે તેમના આવકારની ઉષ્માામાં મેં મારી જાતને સંપૂર્ણપણે માણી છે.

અંતમાં એટલુંજ કહીશ કે સાચા સંબંધોની સાંકળ કૌટુંબિક, સામાજિક તેમજ સંસ્થાકીય ક્ષેત્રમાં સમસ્ત સમાજને, સમસ્ત દેશ ને સાચી દિશા તરફ દોરી જશે... કડવાશ ને થૂંકી નાખતા શીખ્યા વિના ચાલશે જ નહી. ઉપગ્રહ એકાદ ઓછો છોડીશું તો ચાલશે પણ પૂર્વગ્રહ છોડવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે... ખરુ ને ?

- આકોલા તીર્થ સી., ધો. ૮

## સફળતાનાં સુત્રો

પારકી પંચાત કરશો નહીં.
તમામ પરિસ્થિતિમાં શાંત રહો.
કડવા ઘૂંટડા ગળી જજો.
કદી જીવ બાળશો નહીં.
પોતાના વખાણ ઝંખશો નહીં.
કોઇની ઈર્ષા કરશો નહીં.
તમે તમારી જાતને સુધારો.
તમારી ફરજ કદી ચૂકશો નહિ.
સતત સતકાર્યોમાં પરોવાયેલા રહો.
મનને નવરું રાખશો નહિ.
અવરોધોથી અકળાશો નહિ.
કદી ચિંતા કરશો નહિ.
નિઃસ્વાર્થભાવે સેવા કરો.
દેખાદેખીથી દૂર રહો.
જે અનિવાર્ય હોય તે સહન કરો.
રોજ ધ્યાનમાં બેસો. પ્રાર્થના કરો.

## માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો

- તમે તમારી સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ માટે જયાં સુધી અન્યોને કારણભૂત માનતા હોય ત્યાં સુધી તે દૂર થશે નહીં સફળ જ નહિ, સુખી થવું હોય તો અન્યોને દોષ દેશો નહીં.
- જો આપણે વિચારી શકીએ છીએ, તો આપણે એવું પણ વિચારી શકીએ છીએ, જે આજ સુધી આપણે કયારેય વિચાર્યું નથી. ટૂંકમાં, કશું અસંભવ નથી.
- સફળતાના માર્ગમાં હાર-જીતનો સામનો કરવાનું બને, એ સ્વાભાવિક છે. સફળતા આપણો પરિચય દુનિયાને કરાવે છે, જયારે નિષ્ફળતા આપણને દુનિયાનો પરિચય કરાવે છે.
- આત્મવિશ્વાસ સફળતાનો મુખ્ય મંત્ર છે. જો કોઇ ચીજને દિલથી ચાહો તો સમગ્ર સૃષ્ટિ તમને એ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ થશે.
- મહાનતા કયારેય નહીં પડવામાં નથી, પરંતુ દર વખતે પડીને ઉભા થવામાં છે.
- લક્ષ્ય પૂરું કરવા માટે અધવચ્ચેથી પાછા ફરવામાં જરાય ડહાપણ નથી.
- સફળતાના માર્ગમાં રહી ગયેલી ત્રુટીઓને સ્વીકારવી જરૂરી છે.

- સંઘાણી પલક વાય., ધો. ૨

વિદ્યાર્થીઓ માટે બેલેન્સ રેસ અને મ્યુઝિકલ ચેરનું આયોજન કરવામાં આવેલ જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધેલ હતો.

શાળા દ્વારા વાલીશ્રીઓ માટે પોતાના સંતાનના અભ્યાસ બાબતે ટીચર્સ મેનેજમેન્ટ ડે રાખવામાં આવેલ જેમાં વાલીશ્રીને તેના બાળકોના અભ્યાસ માટે ટીચર્સ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલ.

પંચશીલ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ ખૂબજ સરસ કૃતિઓ રજૂ કરેલ તેની એક ઝલક....