ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રામસેવા કેન્દ્ર
વલ્લભ વિદ્યાલય, બોચાસણ ૩૮૮૧૪૦
તા.બોરસદ જિ.આણંદ

પ્રવૃતિ – દર્પણ

અંક : ૧૫

જૂન - ૨૦૨૦

૧. અનલૉક – ૧ તા.૦૧/૦૬/૨૦૨૦ થી ૩૦/૦૬/૨૦૨૦.
૨. મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ગ્રામસેવા કેન્દ્રોના સંયોજકો તથા આચાર્યો સાથે " ટીમ લિન્ક " થી સંવાદ. તા.૦૩/૦૬/૨૦૨૦ બુધવાર.
૩. મા. માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) ગ્રામસેવા કેન્દ્રની મુલાકાતે આવ્યા. તા.૦૫/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.
૪. વાર્ષિક પ્રગતિ અહેવાલ તૈયાર કરવાનો પરિપત્ર આવ્યો. તા.૦૪/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.
૫. સેવકોની વાર્ષિક કામગીરીના અહેવાલ તૈયાર કરવા પરિપત્ર આવ્યો. તા.૦૪/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.
૬. ધો ૧૦ નું પરિણામ. તા.૦૯/૦૬/૨૦૨૦ મંગળવાર.
૭. ગંગાબા ગૌશાળાના પ્લોટ – ૧ તથા પ્લોટ ૨,૩,૪,૫,૬,૭ ખેતરો ફરતે કમ્પાઉંડ વૉલ બનાવવાની મંજૂરી મળી. તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.
૮. ચોમાસાની ઋતુનો પ્રથમ વરસાદ પડ્યો. તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.
૯. ધોરણ – ૧૨નું જાહેર પરીક્ષાનું પરિણામ અને આ.કુલનાયકશ્રી, મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ટીમ લિન્ક દ્વારા ગ્રામસેવા કેન્દ્રના સંયોજક, આચાર્ય, શિક્ષકો સાથે માર્ગદર્શન – સંવાદ. તા.૧૫/૦૬/૨૦૨૦ સોમવાર.
૧૦.ધોરણ ૧૦ તથા ધોરણ ૧૨ નું માર્ચ ૨૦૨૧નું પરિણામ સુધારવાની ચર્ચા કરવા બેઠક. તા.૧૬/૦૬/૨૦૨૦ મંગળવાર.
૧૧. કૌશલ્ય વર્ધન તાલિમ શિબિરોની ચર્ચા કરવા ઓન લાઇન સંવાદ. તા.૧૮/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.
૧૨.વિનયમંદિરના કાર્યકારી આચાર્ય, શિક્ષકો સાથે મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ટીમ લિન્ક દ્વારા સંવાદ તા.૨૪/૦૬/૨૦૨૦ બુધવાર.
૧૩. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ શતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે ગાંધી અધ્યયન વિદ્યાશાખા દ્વારા આયોજિત "ગાંધી વિચાર સંગોષ્ઠી" તા.૨૨/૦૬/૨૦૨૦ સોમવારથી તા.૨૬/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર
૧૪.કૌશલ્ય વર્ધન તાલીમ શિબિરમાં ભાગ લીધો.
૧૫. ગંગાબા ગૌશાળાનું દૂધ ઉત્પાદન તથા પેંડા ઉત્પાદન.

-: પાણી પીવાના ફાયદા :-

શરીરની તંદુરસ્તી માટે દિવસમાં આઠથી દસ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે. જે પાણી ઓછું પીવે છે તેમને કેટલાય રોગ થાય છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીનારે પણ કેટલીક વાતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

<u>સ્નાન પહેલાં પાણી પીવો</u>

સ્નાન પૂર્વે પાણી પીવું જેથી બ્લડપ્રેશર અંકુશમાં રાખવામાં મદદ મળે. જો ગરમ પાણીથી નહાવાના હો તો નહાતા પહેલા ઠંડુ પાણી ન પીવું.

<u>જમવાના અડધો કલાક પહેલા પીવો</u>

જમવાના અડધા કલાક પહેલા પાણી પીવાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે. પરિણામે જમવાનું પણ ઓછું ખવાય છે. જેથી વજન ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

<u>ભૂખ લાગે ત્યારે પાણી પીવો</u>

ભૂખ લાગે ત્યારે સૌથી પહેલા પાણી પીવો અને પછી ૧૦ મિનિટ રાહ જુઓ. પછી પણ જો ભૂખ ઓછી ન થાય તો કશુંક જમી લો જેથી તમે વધારાના ખોરાકથી બચશો , પરીણામે વજન અંકુશમાં રહેશે.

<u>કસરત કરતા પહેલા અને પછી</u>

કસરત કરતાં પહેલા અને પછી એક અથવા બે ગ્લાસ પાણી પીવો જેથી શરીર હાઇડ્રેડ રહે છે. સાથે સ્નાયુઓને પણ શક્તિ મળી રહે છે તથા થાક ઓછો લાગે છે.

<u>થાક લાગે ત્યારે પાણી પીવો</u>

થાક અનુભવાય ત્યારે એક અથવા બે ગ્લાસ પાણી પીવાથી મગજ સક્રિય થઇ જાય છે. જેથી એનર્જી લેવલ વધે છે અને થાક પણ દૂર થાય છે.

<u>ઉભા રહીને પાણી ન પીવું</u>

ક્યારેય ઉભા રહીને પાણી ન પીવું જોઇએ , તેનાથી અમુક ઉંમર પછી ધૂંટણના દુખાવાની સમસ્યા થવા લાગે છે.

" સંકલિત "

સંકલન
૧.શ્રી ઉદેસિંહ સોલંકી
૨.શ્રી કિશોરભાઇ રાવલ ૩.શ્રી સુનિલકુમાર જાદવ
૪.શ્રી જિજ્ઞાસાબેન ત્રિવેદી ૫.શ્રી રાવજીભાઇ પરમાર

ટાઇપ અને લે-આઉટ
શ્રી સાજીદભાઇ વહોરા

આ માસિક પત્રિકા ફક્ત શૈક્ષણિક હેતુ અને માર્ગદર્શન માટે છે

1. અનલૉક – ૧ તા.૦૧/૦૬/૨૦૨૦ સોમવારથી ૩૦/૦૬/૨૦૨૦ મંગળવાર.

આજથી લૉક ડાઉનમાં જે પાબંધી હતી તેમાં સરકારે છૂટછાપ આપી. દુકાનો, એસ.ટી, રીક્ષા થોડા નિયમો સાથે ચાલુ થયા. વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળા બંધ પરંતુ શિક્ષકોને, કાર્યાલયના કર્મચારીઓ માટે શાળાએ જવાનું ચાલુ થયું.

અનલૉક – 1 દરમિયાન ગ્રામસેવા કેન્દ્રમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ કરી.

૧. વિનયમંદિર ઉદ્યોગ.

૭ એકર ઉનાળુ બાજરી કાપવી, લણવી, થ્રેસરથી કાઢવી, પૂળા બાંધવા, પૂળા ગંગાબા ગૌશાળામાં લઇ જવા. ખેતરો ખેડવાં. શાકભાજી રોપવાં – સુરણ, દૂધી, ગલકી, કોળી. શક્કરિયાં અગાઉ રોપેલાં જ છે તેની માવજત.

૨. ગંગાબા ગૌશાળા.

દૂધ દોહન, વેચાણ, ઘાસ કાપવું, જારવું, વાડાની સફાઇ, પેંડા બનાવવા, ખેતરો ખેડવાં ખેતરમાં સિંચાઇ. ૩ એકર બાજરી કાપવી, લણવી, થ્રેસરથી કાઢવી, પૂળા બાંધી, ગૌશાળામાં લઇ જવા.

૩. પરિસરની સફાઇ. (કુમાર છાત્રાલય)

મુખ્ય રસ્તાની સફાઇ, મહેમાન ગૃહ, ભોજનાલય, કોઠારની સફાઇ. કોઠારમાં રહેલી કરિયાણા – વસ્તુઓની માવજત. રસોડાનાં વાસણોની સાચવણી.

૪. કોવિડ – 19 માટે તૈયારી.

સેનેટાઇઝરની ખરીદી, સેનેટાઇઝર સાધન, થર્મલ ગન (ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ તરફથી ખરીદી). સાબુથી હાથ ધોવા માટેની વ્યવસ્થા.

૫. શતાબ્દી વન અને શતાબ્દી વૃક્ષની માવજત કરી.

૬. પહેલા વરસાદનું પરિસરનું વરસાદી પાણી નવા બનાવેલા ચાર ખંભાતી કૂવામાં ઉતર્યું. પરિણામે પરિસરમાં પાણીનો ભરાવો ન થયો.

2. મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ગ્રામસેવા કેન્દ્રોના સંયોજકો તથા આચાર્યો સાથે “ટીમ લિન્ક” થી સંવાદ. તા.૦૩/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.

<u>અરસ – પરસ નીચેના મુદ્દા પર ચર્ચા થઇ.</u>

૧. ખેતીની પૂર્વ તૈયારી કરવી.

- ખેતરો ખેડાવવાં, છાણિયું ખાતર નાખવું, બિયારણ ખરીદવું, ધરૂ માટે જમીન તૈયાર કરવી, શાકભાજી રોપવાં.

૨. ઑડિટ માટે હિસાબો તૈયાર કરવા.

- ઑડિટ માટે ઑડિટરો કેન્દ્ર પર આવશે નહિ. હિસાબી દફતર ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ કાર્યાલયમાં પહોચતું કરવું. હિસાબી દફતર અમદાવાદ લઇ જવાની વ્યવસ્થા થશે.

૩. કોઠારમાં રહેલી ખાદ્ય સામગ્રી સરખી કરી લેવી.

૪. હાથ ધોવા સાબુ, ટબની વ્યવસ્થા કરવી.

૫. સેનીટાઇઝર મૂકવું.

૬. બાકીની ગ્રાન્ટ મેળવવી.

૭. પ્રવેશ કાર્યવાહિ માન્ય સંખ્યા પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી.

૮. સંસ્થામાં દાખલ થવા – બહાર નીકળવા એકજ ઝાંપો હોવો જોઇએ જેથી સંસ્થામાં બીજા વધારાના લોકોની અવર-જવર પર નિયંત્રણ લાવી શકાય.

૯. શાળામાં – છાત્રાલયમાં પગરખાં મૂકવાની જગ્યા નિશ્ચિત કરવી. વ્યવસ્થા કરવી.

3. મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) ગ્રામસેવા કેન્દ્રની મુલાકાતે આવ્યા. તા.૦૫/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.

મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) ડૉ. રાજેન્દ્રભાઇ ખીમાણી તા.૦૫/૦૬/૨૦૨૦ને શુક્રવારે સવારે ૯-૦૦ વાગે ગ્રામસેવા કેન્દ્રની મુલાકાતે આવ્યા. સંયોજક , વિભાગીય વડાઓ સાથે ચર્ચા કરી. વિનયમંદિર ખેતી, ગંગાબા ગૌશાળા તથા નવા બાંધકામ જોયાં. તેઓ પરત ગયા ત્યારે ઑડિટ માટે હિસાબી દફતરનાં પોટલાં સાથે લઇ ગયા. બધા વિભાગોનું ઑડિટ પૂરૂં થયું છે.

૧. કુમારમંદિર, વિનયમંદિર	૫. શ્રી.શિ.ગો.પટેલ કન્યા વિદ્યાલય
૨. અધ્યાપનમંદિર	૬. ભારેલ ખેતી
૩. કુમાર છાત્રાલય	૭. કન્યા છાત્રાલય
૪ ગંગાબા ગૌશાળા	૮. મુખ્ય કાર્યાલય (સંસ્થા કાર્યાલય)

4. વાર્ષિક પ્રગતિ અહેવાલ તૈયાર કરવાનો પરિપત્ર આવ્યો. તા.૦૪/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.

વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦૨૦ નો વાર્ષિક પ્રગતિ અહેવાલ તૈયાર કરવાનો પરિપત્ર આવ્યો. તે પરિપત્રના મુદ્દા પ્રમાણે વાર્ષિક પ્રગતિ અહેવાલ તૈયાર કર્યો.

5. સેવકોની વાર્ષિક કામગીરીના અહેવાલ તૈયાર કરવા પરિપત્ર આવ્યો. તા.૦૪/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.

સેવકોના વાર્ષિક કામગીરીના અહેવાલ તૈયાર કરવા ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ તરફથી પરિપત્ર આવ્યો. પરિપત્રની સૂચના પ્રમાણે વાર્ષિક કામગીરીના અહેવાલ (ખાનગી અહેવાલ) તૈયાર કરીને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ મોકલી આપ્યા.

1. કુમારમંદિર 2 સેવકો
2. વિનયમંદિર 4 સેવકો
3. અધ્યાપનમંદિર 7 સેવકો
4. શ્રી શિ.ગો.પટેલ કન્યા વિદ્યાલય 5 સેવકો
5. કન્યા છાત્રાલય 2 સેવકો

6. ધોરણ ૧૦ નું પરિણામ. તા.૦૯/૦૬/૨૦૨૦ મંગળવાર

માર્ચ ૨૦૨૦માં લેવાયેલી ધોરણ-૧૦ ની જાહેર પરીક્ષાનું પરિણામ ૬૧ ટકા આવ્યું. વિનયમંદિર , અધ્યાપનમંદિરનું પ્રથમ સત્ર તા.૦૮/૦૬/૨૦૨૦ સોમવારથી શરૂ થયું. ધો.૬ ,૭,૮,૯,૧૧ વાર્ષિક પરીક્ષાનું પરિણામ તૈયાર કર્યું.

7. ગંગાબા ગૌશાળા પ્લોટ – ૧ તથા પ્લોટ ૨ ,૩,૪,૫,૬,૭ ખેતરો ફરતે કમ્પાઉન્ડ વૉલ બનાવવાની મંજૂરી મળી. તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.

ગંગાબા ગૌશાળાના પ્લોટ – ૧ (એક એકર) અને પ્લોટ ૨ ,૩,૪,૫,૬,૭ (૬ એકર) ફરતે સિમેન્ટના થાંભલા તથા પાટિયાની મદદથી કમ્પાઉન્ડ વૉલ બનાવવા આ.કુલનાયકશ્રી , મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) તથા મા.કાર્યકારી કુલસચિવશ્રીએ મંજૂરી આપી. આ કમ્પાઉન્ડ વૉલ બનશે ત્યારે ભૂંડ , ઘેટા-બકરાં, ગાયોનો ત્રાસ ઓછો થશે. ઘાસચારાની થતી ચોરી અટકશે. ખૂબજ જરૂરી કામની મંજૂરી આપવા બદલ વડીલોનો આભાર.

8. ચોમાસાની ઋતુનો પ્રથમ વરસાદ પડ્યો. તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.
ચોમાસાની ઋતુનો પ્રથમ વરસાદ તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૦ને શુક્રવારના રોજ પડ્યો. હવે વરસાદ વાવણીલાયક થશે તો ખેતીની વાવણી થઇ શકશે.

9. ધોરણ – ૧૨નું જાહેર પરીક્ષાનું પરિણામ અને આ.કુલનાયકશ્રી , મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ટીમ લિન્ક દ્વારા ગ્રામસેવા કેન્દ્રના સંયોજક , આચર્ય , શિક્ષકો સાથે માર્ગદર્શન – સંવાદ. તા.૧૫/૦૬/૨૦૨૦ સોમવાર.
માર્ચ ૨૦૨૦માં ધોરણા ૧૨ની જાહેર પરીક્ષાનું પરિણામ તા.૧૫/૦૬/૨૦૨૦ને સોમવારે જાહેર થયું. ધોરણ ૧૨ નું ઘણું જ નબળું પરિણામ (૪૧ ટક) આવ્યું. આવતા વર્ષે પરિણામ સારૂં લાવવા શું કરી શકાય તે અંગે આ.કુલનાયકશ્રી ડૉ.અનામિકભાઇ શાહે માર્ગદર્શન આપ્યું. માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) દ્વારા પણ પરિણામ સુધારવા આયોજન કરવા જણાવ્યું.

10. ધોરણ ૧૦ તથા ધોરણ ૧૨ નું માર્ચ ૨૦૨૧નું પરિણામ સુધારવાની ચર્ચા કરવા બેઠક. તા.૧૬/૦૬/૨૦૨૦ મંગળવાર.
શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૦-૨૦૨૧માં શિક્ષણ સુધારવામાં શું થઇ શકે, કેવું આયોજન કરવું આયોજન પ્રમાણે કેવા કાર્યક્રમો લઇ શકાય તે મુદ્દાઓની ચર્ચા કરવા સંયોજકના સાનિધ્યમાં શ્રી કિશોરભાઇ રાવલ , શ્રી સુનિલકુમાર જાદવ, શ્રી સાજીદભાઇ વહોરા, શ્રી રાવજીભાઇ પરમાર, શ્રી મહેન્દ્રસિંહ મહિડા સાથે વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી. આજ દિવસે વિનયમંદિરના શિક્ષકો સાથે અલગથી શિક્ષણ સુધારણાની ચર્ચા કરવામાં આવી.

11. કૌશલ્ય વર્ધન તાલિમ શિબિરોની ચર્ચા કરવા ઓન લાઇન સંવાદ. તા.૧૮/૦૬/૨૦૨૦ ગુરૂવાર.
યુનિવર્સિટી સાયન્સ ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટેશન સેન્ટર, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ દ્વારા કૌશલ્ય વર્ધન તાલીમ શિબિરોની ચર્ચા કરવા ઓન લાઇન સંવાદ કાર્યક્રમ તા.૧૮/૦૬/૨૦૨૦ને ગુરૂવારે બપોરે ૧૨-૦૦ વાગે રાખવામાં આવ્યો.
કેવો કૌશલ્ય વર્ધન તાલિમ શિબોરો યોજી શકાય તે અંગે આ.કુલનાયકશ્રી , મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) તરફથી માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. સંવાદમાં ભાગ લેનાર સભ્યોએ પણ કયા પ્રકારની કૌશલ્ય વર્ધન શિબિરોની જરૂર છે તેની વિગતો જણાવી.

12. વિનયમંદિરના કાર્યકારી આચાર્ય, શિક્ષકો સાથે મા.માનદ્ નિયામકશ્રી (વિસ્તરણ) નો ટીમ લિન્ક દ્વારા સંવાદ. તા.૨૪/૦૬/૨૦૨૦ બુધવાર.
વિનયમંદિરના કાર્યકારી આચાર્યશ્રીએ ઓન લાઇન સંવાદ કાર્યક્રમમાં પરિણામ સુધારવા શું કરશે તેના આયોજનની વિગતે રજુઆત કરી. મા.માનદ્ નિયામકશ્રીએ પણ સંવાદ કાર્યક્રમમાં ઉપયોગી સૂચનો કર્યા. શિક્ષણ શિબિરો અંગે દરખાસ્ત કરવામાં આવશે, તો મંડળ તેમા જરૂરથી વ્યવસ્થા કરશે.

13. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ શતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે ગાંધી અધ્યયન વિદ્યાશાખા દ્વારા આયોજિત “ ગાંધી વિચાર સંગોષ્ઠી” તા.૨૨/૦૬/૨૦૨૦ સોમવારથી ત.૨૬/૦૬/૨૦૨૦ શુક્રવાર.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ શતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે ગાંધી અધ્યયન વિદ્યાશાખા દ્વારા આયોજિત “ગાંધી વિચાર સંગોષ્ઠી” તા.૨૨/૦૬/૨૦૨૦ને સોમવારથી તા.૨૬/૦૬/૨૦૨૦ને શુક્રવાર સુધી રાખવામાં આવી. તેમા જુદા જુદા વક્તાઓના વ્યાખ્યાનો સાંભળવાની તક મળી.

14. કૌશલ્ય વર્ધન તાલીમ શિબિરમાં ભાગ લીધો.

૧. મોબાઇલ ફોટોગ્રાફી શિબિર તા.૨૨/૦૬/૨૦૨૦ થી તા.૨૪/૦૬/૨૦૨૦

૨. ફોટો શૉપ બેઝિક તાલીમ શિબિર. ત.૨૯/૦૬/૨૦૨૦ થી તા.૩૦/૦૬/૨૦૨૦

આ બન્ને શિબિરોમાં બે સેવકોએ ઑન લાઇન તાલીમ લીધી.

15. ગંબાબા ગૌશાળાનું દૂધ ઉત્પાદન તથા પેંડા ઉત્પાદન.

જૂન માસમાં ગંગાબા ગૌશાળામાં ૨૨૬૨ લિટર દૂધ ઉત્પાદન થયું. લૉકડાઉનમાં પેંડા બનાવવાનું બંધ હતું. તે શરૂ કરવામાં આવ્યું. ૮૨ કિલોગ્રામ પેંડા બનાવ્યા.