Free e-paper

જીવનના દરેક રંગોને સમાવતું એક અનોખું મેગેઝીન

મેઘધનુષી રંગો

વર્ષ : 1 અંક : 2 ફેબ્રુઆરી-2012 પાના : 12

જોયું તે બતાવીશ, સાંભળ્યું તે કહીશ, અનુભવ્યું તે અનુભવ કરાવીશ.

- સમજદારીનો જીવનમંત્ર
- શિક્ષણજગતમાં ડોકીયું
- વિજ્ઞાનની અટારીએ
- હાસ્ય દરબાર
- લગ્નજીવનની છોળો
- સાંપ્રત પ્રવાહ
- ટેક્નોલોજીના સથવારે

Editor : Tejas Thakkar | Website : www.tejasthakkar.com | E-mail : tejas@tejasthakkar.com

મેઘધનુષી રંગો

Website : mdrango.weebly.com
E-mail : mdrango@gmail.com

-: EDITOR & WRITER :-

Tejas Thakkar

Mobile : 9228172571, 9510247686
Website : www.tejasthakkar.com
Website : tejasthakkar.weebly.com
E-mail : tejasrthakkar@gmail.com

-: ASSISTANT EDITOR :-

Chetan Thakkar

Mobile : 9228171672
E-mail : chetanthakkar26@gmail.com

-: ADDRESS :-

8, Jay Jagdish Apartment,
Opp. Municipal Garden,
Nr. Khokhara Circle,
Khokhara, Maninagar (East),
Ahmedabad – 380 008.
Gujarat (India)

SCANLIFE

● સંપાદકીય ●

વર્ષ : ૧	અંક : ૨	ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૨

જીવનના દરેક રંગોને ઉજાગર કરતાં એક અનોખા મેગેઝીન

"મેઘધનુષી રંગો"

ના ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૨ના અંકમાં આપનું સ્વાગત છે.

ગુજરાતના અગ્રગણ્ય એવા આદિત્ય કિરણ, મજાનું ગણિત, જોબ જંકશન, ટેક એન ટીચ, શિક્ષણ અને પરિક્ષણ, અચલા, ભાવિક પરિષદ, નેટવર્ક એક્સપ્રેસ વગેરે મેગેઝીનોમાં નિયમિત રીતે મારા આર્ટિકલ પ્રસિધ્ધ થતાં રહ્યા છે અને વાચકો તરફથી તેને ખૂબ જ સારો પ્રતિસાદ પણ મળતો રહ્યો છે. આ જ બાબતને અનુલક્ષીને એક અનોખા પ્રકારનું મેગેઝિન શરૂ કરવાની પ્રેરણા મળી.

મેઘધનુષી રંગો - મેગેઝિનમાં જીવનના વિવિધ રંગોને ઉજાગર કરતી બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં છે - જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી, જીનવમંત્ર, હાસ્ય, સંવાદ, ઈન્ફર્મેશન ટૅક્નોલોજી, કમ્પ્યૂટર અને ઈન્ટરનેટ, વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકો માટેની બાબતો, તારીખીયું, સાંપ્રત જેવા વિભાગો. મેઘધનુષી રંગો - મેગેઝિન માટે પ્રોત્સાહન આપનાર સૌ વાચકો, મારા મિત્રો, શુભેચ્છકો, સ્વજનો, વડીલો અને મારા પરિવારને આદરથી અને પ્રેમથી અર્પણ કરુ છું.

મેઘધનુષી રંગો - ફ્રી ઈ-પેપર મેળવવા માટે ૧૪૭ વાચકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યું, જેણે અમારો ઉત્સાહ વધાર્યો છે.

મેઘધનુષી રંગો - મેગેઝિનને લગતાં આપના અમૂલ્ય સૂચનો અને અભિપ્રાય મોકલી શકો છો.

આભાર સહ.

Tejas Thakkar
Chetan Thakkar

મેઘધનુષી રંગો – જીવનના વિવિધ રંગોને ઉજાગર કરતું એક અનોખું ઈ-પેપર છે, જે મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. તેમાં આપવામાં આવતા લેખ સ્વરચિત તેમજ સંકલિત છે, જેનો ઉદ્દેશ્ય ફક્ત વાચકોને સામાન્ય જ્ઞાન, મનોરંજન અને અવનવી માહિતીનો રસથાળ પીરસવાનો માત્ર છે. આ મેગેઝીનને મફતમાં મેળવવા માટે નીચેના માંથી કોઈ પણ વિકલ્પ પસંદ કરી શકો છો.

Website : tejasthakkar.weebly.com
Facebook : www.facebook.com/tejasthakkar
Send your E-mail on : tejasrthakkar@gmail.com

Exam Time : પરીક્ષા માટે અગત્યની ટિપ્સ

Best of Luck for your exam

<u>પરીક્ષા પહેલા</u>

- સારો નાસ્તો કરો કારણ કે તમા સારી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકશો.
- તમે રીસીપ્ટ સહિત બધું લીધું છે કે કેમ તે ચકાસો.
- સમ પહેલા પહોંચી જાવ અને થોડા ઊંડા શ્વાસની કસરતથી તમારા ધબકારા નિયંત્રિત કરો.

<u>પરીક્ષાનાં સમયે</u>

- બધી સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચો અને પછી તમારી વિગતો ચોક્સાઈપૂર્વક ભરો.
- દરેક પ્રશ્ન માટે ચોક્કસ સમય ફાળવો અને પછી તેને ધ્યાનમાં રાખો.
- જવાબનું પુનરાવર્તન કરવું મહત્ત્વનું છે માટે 15 થી 20 મીનીટનો સમય તે માટે ફાળવો.

<u>પરીક્ષા પછી</u>

- આગામી પેપરની તૈયારી પહેલા સારી ઉંઘ અને ખાવાનું લો.
- અગાઉના પેપર વિશે સંપૂર્ણપણે ભૂલી જાવ અને આગામી પેપરની તૈયારીમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- જો તે તમારું છેલ્લું પેપર હોય, તો પછી તમારે જે કરવું હોય તે માટે છુટ છે, પરતું તમારી કારકીર્દીની યોજના શરૂ કરવાનું શરૂ કરવાનું ભૂલશો નહીં.

CREATE HISTORY. BE AMONG TOPPERS !

નેટ ચર્ચા : ફેસબુકનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં...

ફેસબુક એ સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટ છે, પરંતુ હવે તે સોશિયલી સિક્યોર સાઈટ રહી નથી. તેના દ્વારા પર્સનલ તેમજ અન્ય માહિતી ચોરાવાનો સંભવ છે. આથી ફેસબુકનો ઉપયોગ કરતી વખતે સચેત રહેવું જરૂરી બની છે, કારણ કે આજે ફેસબુકનો લોકો જાણે-અજાણે બેફામ, ચિંતા કર્યા વગર અને સાવચેતીનાં પગલાં લીધાં વિના ઉપયોગ કરી રહ્યાં છે તે રીતે લાગી રહ્યું છે કે આવનારા દિવસોમાં ગુનાઓનું પ્રમાણ વધશે. વળી, ફેસબુકના ફાયદાની સાથે ગેરફાયદા વધી રહ્યા છે ત્યારે તેના પર એક્ટિવ સાથે સિક્યોર પણ રહેવું જરૂરી બને છે, કારણ કે વર્ચ્યુઅલ લાઈફને રિયલ લાઈફ જેટલી ઝાઝી સમજ હોતી નથી.

રોજ રાત્રે સોસાયટીના નાકે કે પાનના ગલ્લે મળતાં મિત્રો આજે ફેસબુકની દીવાલ એટલે કે વૉલ પર મેસેજ લખીને હાય, હેલ્લો, કેમ છો ની આપ-લે કરતાં જોવા મળે છે. ચરમસીમાની હદ તો ત્યારે વટી જાય છે જ્યારે ચેટિંગ અને મેસેજ સુધી તો ઠીક પરંતુ લોકોને રિયલ(વાસ્તવિકતા)ના સ્થાને વર્ચ્યુઅલ(આભાસી) જીવનનું વળગણ લાગ્યું છે. આવામાં ફેસબુક દ્વારા વર્ચ્યુઅલ લાઈફ જીવવાનો અતિરેક વધી રહ્યો હોય ત્યારે તેના પર સિક્યોરિટી માટેની અમુક બાબતો ઉપર પણ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે તો આવો નજર કરીએ આ મહત્ત્વની બાબત પર.....

➡ યોગ્ય પાસવર્ડની પસંદગી કરો.

ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવામાં યોગ્ય પાસવર્ડની પસંદગી કરવી એ સૌથી મહત્ત્વની બાબત છે. તમારા ફેસબુકના એકાઉન્ટનો પાસવર્ડ ક્યારેય પણ નબળો ન રાખો. જો કે કોઈપણ ઓનલાઈન એકાઉન્ટ માટે યોગ્ય અને મજબૂત પાસવર્ડ રાખવો જરૂરી બને છે. પાસવર્ડ તરીકે ક્યારેય પણ તમારું નામ, જન્મતારીખ, મોબાઈલ નંબર વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો. ડિક્શનરીમાં સહેલાઈથી મળી શકે તેમ જ જલદીથી યાદ રાખી શકાય તેવા શબ્દોને પણ પાસવર્ડ તરીકે ઉપયોગ ન કરવો હિતાવહ છે. પાસવર્ડને શક્ય હોય ત્યાં સુધી નંબર, સિમ્બોલ અને અક્ષરોનું મિશ્રણ કરીને આપો.

➡ તમારી સંપૂર્ણ જન્મતારીખ ન આપો.

ફેસબુક અને અન્ય સોશિયલ નેટવર્કિંગ વેબસાઈટમાં તમારી સંપૂર્ણ જન્મતારીખ આપવી ક્યારેક મુસિબત નોતરી શકે છે. જો સંપૂર્ણ જન્મતારીખ આપવામાં આવી હોય તો હેકર્સ દ્વારા તેનો દુરુપયોગ કરવો શક્ય બની શકે છે. આથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી જન્મતારીખ આપવાનું ટાળવું.

➡ તમાર ફેમેલી મેમ્બર્સના નામને પ્રદર્શિત ન કરો.

ફેસબુકમાં તમારા પ્રોફાઈલની માહિતીમાં તમારાં ફેમેલી મેમ્બર્સ અને ખાસ કરીને તમારા બાળકોનાં નામને પ્રદર્શિત ન કરો. ફેસબુક પર અપલોડ કરેલ કોઈપણ પ્રકારના ફોટોમાં પણ તમારા ફેમેલી મેમ્બર્સ અને બાળકોના નામ અને તેને લગતા ટેગ કરીને ન રાખો. વળી, જો તમારા અન્ય મિત્રો એ તમારા ફેમેલી મેમ્બર્સનાં નામના ફોટોમાં ટેગ આપ્યા હોય તો તેને દૂર કરવા માટે જણાવો. કારણ કે, અજાણ્યા શખ્સ માટે તમારા ફેમેલી મેમ્બર્સ અને તમારાં બાળકોનાં નામ, ઓળખ અને અન્ય વિગતો તમને તકલીફમાં મૂકવાનું કારણ બની શકે છે.

➡ ક્યારેય પણ તમારી અંગત બાબતોને જાહેર ન કરો.

ઘણી વખતે યુઝર પળેપળની માહિતી ફેસબુક પર અપડેટ કરે છે. પરંતુ ક્યારેય પણ તમારી અંગત બાબતોને તેમાં જાહેર ન કરો. આમ કરવાથી તમારા મિત્રો સિવાય અન્ય અજાણી વ્યક્તિઓ પણ તમારા પર સહેલાઈથી નજર રાખી શકે છે. ઘણાં લોકોને એવી આદત હોય છે કે જ્યારે તેઓ વેકેશન મનાવવા કે અન્ય કામથી બહારગામ જતા હોત ત્યારે ફેસબુક પર મેસેજ અપડેટ કરતાં હોય છે કે તેઓ બહારગામ જાય છે... તેઓ ઉપલબ્ધ નથી... વગેરે. આ પ્રકારની માહિતી તમારા ઘરે કોઈ નથી તેવું જણાવી ચોરને તમારા ઘરે ચોરી કરવા માટે આમંત્રણ આપી શકે છે. કારણ કે તમારા ફેસબુક એકાઉન્ટ પર તમારા મિત્રો ઉપરાંત ચોરો પણ નજર રાખી રહ્યા હોય તેવું બને, જે તમારા દ્વારા અપડેટ કરવામાં આવતી માહીતીના આધારે તમારા ઘરને પણ નિશાન બનાવી શકે છે.

➡ અંગત માહિતીના એક્સેસ રાઈટની ગોઠવણ કરો.

ફેસબુક પર મોટાભાગના લોકો રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓની સાથે અંગત બાબતો અને પ્રસંગોની માહિતીઓ અને ફોટોઓ પણ મૂકતાં હોય છે. ફેસબુકમાં દરેક માહિતીને મર્યાદિત લોકો જ તેને જોઈ શકે અને તેનો ઉપયોગ કરી શકે તે પ્રમાણેના સેટિંગ્સ કરવો હિતાવહ છે. ફોટોગ્રાફ્સ, જન્મતારીખ, ધર્મસંબંધી દૃષ્ટિકોણ અને પરિવારની માહિતી જેવી અંગત માહિતી મર્યાદિત લોકો સાથે જ શેર કરો અને તે મુજબના સેટિંગ્સ કરો. જેમાં ફક્ત તમે, તમારા મિત્રો અથવા તો તમારા મિત્રોના મિત્રો એમ કોણ કોણ માહિતી તમારી જોઈ શકે તેનાં સેટિંગ્સ ઉપલબ્ધ છે. જ્યારે તમારી અંગત બાબતો, ફોન નંબર, મોબાઈલ નંબર કે એડ્રેસ બને ત્યાં સુધી કોઈપણ એક્સેસ ન કરી શકે તે મુજબનું સેટીંગ કરવું હિતાવહ રહેશે.

➡ તમારી ફેસબુક પ્રોફાઈલ અજાણી વ્યક્તિ અને સર્ચ એન્જિન પર ન મળે તેનું સેટીંગ કરો.

તમારા ફેસબુકની પ્રોફાઈલ તમારા મિત્રો જ જોઈ શકે અને અન્ય અજાણી વ્યક્તિઓ તેમજ સર્ચ એન્જિનનો ઉપયોગ કરીને પણ તે ન મેળવી શકાય તે પ્રમાણેના સેટિંગ્સ કરવા હિતાવહ છે. અજાણી વ્યક્તિઓ તમારી ફેસબુક પ્રોફાઈલ ન જોઈ શકે તે માટે તમારા પ્રોફાઈલ સેટિંગ્સમાં ફ્રેન્ડસ અને ફેસબુક સિવાય અન્ય કોઈ વેબસાઈટ સર્ચ ન કરી શકે તેવાં સેટિંગ્સ કરો. આ માટે ફેસબુકના પ્રોફાઈલ પેજના પ્રાઈવસી સેટિંગ્સમાં જઈને ફ્રેન્ડસ અને ફેસબુકનું ઓપ્શન સિલેક્ટ કરો. તેમાં 'પબ્લિક સર્ચ રિઝલ્ટ' ઓપ્શનના ચેકમાર્કને દૂર કરો, આથી અન્ય સર્ચ એન્જિન પરથી પણ તમારી પ્રોફાઈલ ઉપલબ્ધ બનશે નહિ.

➡ તમારા બાળકો અને ટીનેજર્સને ફેસબુકના વધુ પડતા ઉપયોગથી દૂર રાખો.

ફેસબુકે પોતાની સાઈટનો ઉપયોગ કરવા માટે ૧૩ વર્ષની ઉંમરની મર્યાદા રાખી છે. આમ છતાં આ ઉંમર ઈન્ટરનેટના ઉપયોગ માટે પરિપક્વ ન હોય તેવું બની શકે. આમ છતાં આજની પેઢીને કમ્પ્યુટર, ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટથી દૂર રાખી શકાય તેમ નથી. આથી આ માટેનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે, જો તમારું બાળક ફેસબુકનો ઉપયોગ કરે છે તો તેના મિત્ર બની જાઓ અને તેની દરેક બાબત પર નજર રાખો. વળી, તેના પ્રોફાઈલની કોન્ટેક્ટ ડિટેઈલમાં તમારું ઈમેલ એડ્રેસ આપો કે જેથી તેના નોટિફિકેશન અને અપડેટ્સ તમને ઈમેલ દ્વારા મળતાં રહે. ઘણી વખત ટીનેજર બાળકો ફેસબુક પર માતા-પિતા ક્યા સમયે ઘરે આવશે અને જશે તેવા મેસેજ પણ ફ્રેન્ડસ સાથે શેર કરતાં હોય છે, કે જે તમારા માટે નુકસાનકારક બની શકે છે. જો કે આજકાલના ટાબરિયાં મોટાં કરતાં વધુ સ્માર્ટ હોય છે, છતાં નેટ પર નામ, સરનામા, સંપર્કની જેવી વિગતો મુકી દે છે. ઈન્ટરનેટ પર અજાણ્યા લોકો સાથે ચેટિંગ કરવાનું ગંભીર પરિણામ પણ આવી શકે છે.

➡ ફેસબુક પર મિત્ર બનાવતા પહેલા ધ્યાન રાખો.

ફેસબુક એ સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટ છે, આથી તેના પર અનેક ઓનલાઈન મિત્રો મળવાનાં, પરંતુ અહીં અજાણી વ્યક્તિને મિત્ર બનાવતા પહેલાં સાવચેતી લેવી જરૂરી બને છે. કોઈપણ અજાણી વ્યક્તિને તમારી અંગત, ઘરેલું, ધંધાકીય બાબતો ન કરવી હિતાવહ છે.

➡ ખોટી અને અયોગ્ય બાબતો મૂકતા પહેલાં સો વખત વિચાર કરજો.

ઘણા લોકો સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટ પર આવનાર ભવિષ્યનો વિચાર કર્યા વિના પોતાની અંગત બાબતો મૂકે છે, તો કેટલાક મજાક ખાતર ખોટી,અયોગ્ય અને કોઈપણ બાબતને મોટી કરીને પણ મૂકતાં હોય છે. પરંતુ એ ધ્યાનમાં લેવું રહ્યું કે, હવે એ સમય આવી ગયો છે કે કોર્પોરેટ કંપની તમને નોકરીના ઈન્ટરવ્યૂ માટે બોલાવતાં પહેલાં ઈન્ટરનેટ પર તમારા વિશે પૂરતી માહિતી મેળવી લેવાનું પસંદ કરે છે. વળી, લગ્નના મૂરતિયાઓની જન્મકુંડળીની સાથે કરમકુંડળી આવી સોશિયલ સાઈટ્સ પર જોઈ તપાસી લેવામાં આવે એવું પણ બની શકે છે. અહીં ધ્યાનમાં લેશો કે, ઈન્ટરનેટ પર તમે જે કંઈ માહિતી આપો છો, મૂકો છો તે વર્ષો વર્ષ સુધી કોઈપણ ઈચ્છે ત્યારે ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં જોઈ શકે છે, ઉપયોગ કરી શકે છે શક્ય છે કે, તેનો દુરુપયોગ પણ કરી શકે.

➡ ફેસબુકના બંધાણી ન બનો.

કેટલાક લોકો સોશિયલ નેટવર્કિંગના બંધાણી હોય છે. લોકો એક જ ફ્લેટમાં, સોસાયટીમાં, ઓફિસમાં કામ કરતા હોવા છતાં એકબીજા સાથે સોશિયલ સાઈટ્સ દ્વારા વધુ નજીક રહેતા હોય છે. આ બધી બાબતો તમારા રોજિંદા કામમાં અડચણ બની શકે છે. કેટલાક લોકોને સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઈટ પર ટાઈમપાસ કરવાની લત લાગી ગઈ હોય તો અભ્યાસ પર પણ તેની અસર થાયા છે. સાઈટ્સ પર પોતાની વધુ પડતી વિગતો, ફોટોગ્રાફ્સ મૂક્યા હશે તો એ બધાનો કોણ ક્યારે કેવો ઉપયોગ કરશે એના તમારો કોઈનો કંટ્રોલ રહેતો નથી.

મજાક મસ્તી : હસતે હસતે ... કટ જાયે રસ્તે ...

● મોબાઈલવાણી ●

હમણા હું દવાખાને ગયો હતો.

દવાખાના આગળ મોટુ બોર્ડ માર્યું હતું ..."અહીં મોબાઈલની ભાષામાં જ વાત કરવી"

હું દવાખાનામાં બેઠો હતો ત્યારે ત્યાં એક બટુકભાઈ આવ્યા.

[બટુકભાઈ અને ડૉક્ટર સાહેબની વાતો]

બટુકભાઈ : સાહેબ ઝાડા થઈ ગયા છે !

ડૉક્ટર : બહાર પાટીયું વાંચ્યુ 'અહી મોબાઈલવાણીમાં જ વાત કરવી'

બટુકભાઈ : સવારથી મિસ કોલ આયવા કરે છે... રીંગ ટોન બરોબર વાગતી નથી પણ વાઈબ્રેશન જોરદાર થાય છે..સવારથી ઈન-કમિંગ બંધ છે પણ આઉટ-ગોઈંગ ચાલુ સે ..બેલેન્સ ત્રણેય વખત પૂરાવું છું પણ..................!

ડોક્ટર : જુઓ બટુકભાઈ, તમારી બેટરી ડિસચાર્જ છે. મોબાઈલની સર્કીટ પણ બગડી ગઈ છે, જે બદલાવી પડશે.. બ્લુટુથ કનેક્ટીવિટીનો પણ પ્રોબ્લેમ લાગે છે...કેટલાક SMS લખી આપું છું, જે ત્રણેય વખત સેવ કરતા રહેજો.. સવાર પડશે એટલે નેટવર્કમાં આવી જશો..

● હોટલમાં જમવા ●

હમણા અમદાવાદ મારા મિત્રને ત્યાં ગ્યોતો.

મારો મિત્ર મને એક હોટલમાં જમવા લઈ ગ્યો.

હોટલમાં બે વિભાગ હતા ૧- એ.સી વાળો વિભાગ અને ૨- નોન એ.સી વાળો વિભાગ

મારા મિત્રએ મને પુછ્યુ કયા વિભાગમાં જાવ સે ? મે કિધુ એ.સી વાળા વિભાગમાં જ જવાયને !

અંદર ગ્યા તો પાછા બે વિભાગ, ૧-મિઠાઈનો વિભાગ અને ૨- ફરસાણનો વિભાગ

મારા મિત્રએ મને પુછ્યુ કયા વિભાગમાં જાવ સે ?

મે કિધુ ફરસાણ તો દરોજ ખાતા હોય, તો મિઠાઈ વાળા વિભાગમાં જ જવાય ને!

અંદર ગ્યા તો પાછા બે વિભાગ, ૧- શુધ્ધ ઘી અને ૨-વનસ્પતિ ઘી

મારા મિત્રએ મને પુછ્યુ કયા વિભાગમાં જાવ સે ?

મે કિધુ ઈ તો શુધ્ધ ઘી ના વિભાગમાં જ જવાય ને !

અંદર ગ્યા તો પાછા બે વિભાગ ૧ -ઉધાર અને ૨- રોકડા

મારા મિત્રએ મને પુછ્યુ કયા વિભાગમાં જાવ સે ?

મે કિધુ ઉધારમાં જ જવાય ને !

દરવાજો ખોલી અંદર ગ્યા,તો સીધા હોટલની બારે...

ત્યારે બારે મોટુ બોર્ડ માર્યું'તુ " મહેરબાની કરીને બીજીવાર આવવુ નહી"

દિકરી મારી લાડકવાયી : દિકરી મારી વ્હાલનો દરિયો

એક છોકરી સાસરે વઈ ગઈ,
કાલ ની દીકરી આજ વહુ થઇ ગઈ,
ગઈ કાલે જલસા કરતી છોકરી
હવે સાસરીયા ની સેવા કરતી થઇ ગઇ,
કાલની ડ્રેસ ને જીન્સ પેહરતી છોકરી
આજ સાડી પેહરતી થઇ ગઈ,
પિયર માં વેહતી ચંચલ નારી
સાસરી માં ધીર-ઘમ્ભીર થઇ ગઈ,
રોજ જલસા થી પૈસા વાપરતી છોકરી
આજે શાક-ભાજી ના ભાવ કરાવતી થઇ ગઈ,

કાલ સુધી **scooty** ફૂલ સ્પીડ એ ચલાવતી છોકરી
આજ **bike** માં પાછળ બેસતી થઇ ગઈ
ગઈ કાલ સુધી ૩ વખત બિન્દાસ જમતી છોકરી
આજે ૩ વખત જમવાનું બનાવતી થઈ ગઈ,
હમેશા પોતાનું ધાર્યું કરતી છોકરી
આજે પતિને પૂછી ને કરતી થઇ ગઇ,

મમ્મી પાસે કામ કરાવતી છોકરી
આજે સાસુ નું કામ કરતી થઇ ગઈ,
બેન-ભાઈ સાથે લડતી છોકરી
નણંદ નું માન કરતી થઇ ગઈ,
ભાભી સાથે મજાક કરતી છોકરી
જેઠાણી ને આદર કરતી થઇ ગઈ,
પિતા ની આંખ નું પાણી
આજ સસરા ના ગ્લાસ નું પાણી થઇ ગઈ..
ને તો પણ લોકો કહે છે કે
-વાહ અમારી દીકરી તો સાસર્યામાં લહેર કરતી થઇ ગઈ..!

અમદાવાદ : અમદાવાદમાં આવો તો શું ખાશો ???

- મણીનગરમાં માસીની પાણીપૂરી
- મણિનગરમાં લિજ્જતના ખમણ
- ખોખરા આશીર્વાદની પાણીપુરૂ
- ખોખરા ઈડલી ચાર રસ્તાની ઇડલી
- આશ્રમરોડ પર અજીતની સેન્ડવીચ
- લકીના મસ્કાબન
- સાબરમતી જેલ અને રાયપુરના ભજિયા
- છત્રભૂજની સેન્ડવીચ
- જશુબેનના પિઝા
- વિજય અને જયભવાનીના વડાપાંવ
- કર્ણાવતીની દાબેલી
- ગીતાના સમોસા-કચોરી
- શંભૂની કોફી
- દાસના ખમણ-સેવખમણી
- લક્ષ્મીના ગાંઠિયા
- આસ્ટોડિયાની લખનૌની અડદની જલેબી
- ઝવેરવાડની પાણીપૂરી
- મેમનગર પાસેની ચોકલેટ-ચીઝ સેન્ડવિચ
- વિદ્યાપીઠ પાસેના થેપલા
- ગુજરાતના દાળવડા
- ફરકીના ફાલૂદા
- પાલડીની નરસિંહ ભગત હોસ્ટેલ પાસેની પાપડી
- વાડજના સોહરાબજી કમ્પાઉન્ડના દાલ-પકવાન
- યુનિવર્સિટીના ઢોંસા
- બાપુનગરના ગોંડલના ગાઠિયા
- દિનેશના ભજિયા
- સીમા હોલ પાસે ઇન્દોરની ચાટ
- જેઠાણી-દેરાણીનો આઇસ્ક્રીમ
- રાજસ્થાન અને અસારવાનો સંચાનો આઈસ્ક્રીમ
- વીએસ હોસ્પિટલ પાસે નાગરની ચોરાફળી
- વૈષ્ણોદેવી પાસેના દાલફ્રાઈ અને રાઈસ
- કાંકરિયાની કાળી ટોપી લંબી મૂછની ખારેક
- મરચી પોળનું ચવાણું
- જુના શેર-બજારનું ચવાણું
- ઝવેરીવાડના ચોકલેટ પિઝા
- સેટેલાઈટમાં શક્તિનો ભાજીપાંવ
- સી.જી. રોડ પર આર.કે.નો ભાજી પાંવ
- હાટકેશ્વરમાં કે.સી.નો ભાજી પાંવ
- પાંચ કૂવાની ફૂલવડી
- લક્ષ્મી બેકરીની પેટિસ
- શ્રી રામના ખમણ
- ઓનેસ્ટના ભાજી-પાંવ
- મોતી બેકરીની નાનખટાઇ
- ચંદ્રવિલાસના ફાફડા જલેબી
- સૌરાષ્ટ્રના ફાફડા
- ઋતુરાજના મસ્કાબન-ચા
- ચાંગોદરના ભઠ્ઠીના ભજિયા
- સરદાર પટેલ સ્ટેડિયમની ક્રિષ્ના લસ્સી
- ઢબગરવાડની કચોરી
- અલંકારના સમોસા
- બહેમરામપુરાના વિજયના દાલવડા
- નરોડાના ગેલેક્સી થિયેટરના ખોડિયારના ભજિયા
- લકીની બાજુમાં શશીનુ ચવાણું
- વસ્ત્રાપુર હનુમાન દાદા પાસેના પરોઠા
- ઝવેરીવાડના ભાખરવડી અને કેળાવડા
- જનતાનો કોકો
- ઝવેરીવાડની દાળિયાની ચટણી
- બાલા હનુમાન ગાંધી રોડના રગડા-સમાસા
- રામ વિજયના ફાફડા-જલેબી
- ભૂતની આંબલીના ફાંફડા
- ઈન્દુબેનના ખાખરા
- પથ્થર કૂવાના મરચા અને કેળાની વેફર્સ
- ઈન્કમ ટેક્સ પર પંડિતની સેન્ડવીચ
- રેવડી બજારનો રબડી આઇસ્ક્રીમ
- અંકુરના આણંદ દાલવડા
- મેન્ટલ હોસ્પિટલ સામેના છોલે ભટુરે

ગુજરાત : ક્યાંનું શું વખણાય ???

- અમદવાદના મસ્કાબન, કટિંગ ચા, મકરસંક્રાતિ
- સુરતનું જમણ, ઘારી, સુરતણફેણી, ખમણ ઢોકળા, ઉઘીયું અને લોચો
- રાજકોટની ચીકી, પેંડા, બ્રેડ કટકા અને રંગીલી પ્રજા
- વડોદરાનો લીલો ચેવડો, ભાખરવડી અને નવરાત્રિ
- જામનગરની બાંધણી, કચોરી, તાળા, આંજણ અને પાન
- કચ્છની દાબેલી, ગુલાબપાક, કળા કાળિગીરી અને ખુમારી
- મોરબીની ટાઇલ્સ, નળિયા અને ઘડીયાળ
- ભરુચની ખારી શિંગ
- સુરેન્દ્રનગરના સેવમમરા, કચીરીયું અને શીંગ
- ભાવનગરના ગાંડા, ગટર, ગાંઠિયા અને ફૂલવડી
- પાલનપુરનું અત્તર, પેંડા, ખાખરા અને હીરાના વેપારી
- સોરઠનો સાવજ, કેસર કેરી અને અડીખમ ગિરનાર
- પાટણની રેવડી, દેવડા અને પટોળા
- પોરબંદરની ખાજલી, સોડા અને માફિયા
- નવસારીની નાનખટાઇ
- ખંભાતનું હલવાસન
- ડાંગનો ચોખાનો રોટલો, નાગલી, વાંસનું શાક અને ડાંગ દરબાર
- વલસાડના ચીકુ અને હાફૂસ
- ડાકોરના ગોટા અને સકરિયા અને મલાઇ મારેલું દૂધ
- પંચમહાલની તાડી અને મહુડો

સ્ટોરી ટાઈમ : અક્કલ મોટી કે ભેંસ

મિત્રો તમે જ કહો–અક્કલ મોટી કે ભેંસ ? ચાલો ત્યારે મારી વાર્તા જ તમને કહી દેશે કે અક્કલ મોટી કે ભેંસ?

રતનપુર નામનું એક ગામ હતું. તેમાં રામ અને શ્યામ નામના બે ભાઈઓ રહેતાં હતા. તેઓ સાવ અભણ અને ગરીબ હતાં. તેઓ પૈસાદર થવાના સપનાં જોતાં હતાં. આ માટે તેમણે રાજાને ખુશ કરવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે રાજા રતનસિંહજી જે રસ્તે જવાના હતાં ત્યાં ફૂલોથી સ્વાગત કર્યું, શીતળ પાણી પીવડાવ્યું, ફળ આપ્યાં અને શેરડીનો મીઠો રસ આપ્યો. રાજા તેમની મહેમાનગતીથી ખૂબ જ રાજી થયાં અને કોઈ વસ્તુ માંગવાનું કહ્યું.

મોટા ભાઈ રામે કહ્યું, રાજાજી મને તાજી માજી ભરપૂર દૂધ દેતી ભેંસ આપો. રાજાએ કહ્યું, બસ આટલું જ, તને ભેંસ મળી જશે.

નાનો ભાઈ શ્યામ વિચારવા લાગ્યો. જો ધન માંગીશ તો ચોર લુટી જશે. મહેલ માંગીશ તો તે એક દિવસ તૂટી જશે, બાગ-બગીચો-જમીન માંગીશ તો કોઈ ભાગ પડાવશે. એવી કઈ વસ્તુ માંગુ કે જે જીવનમાં સદાય ઉપયોગી થાય. અંતે તેણે રાજાજીને કહ્યું, તમારે મને કંઈક આપવું હોય તો મને “અક્કલ” આપો.

આ સાંભળી રાજાજી મુંઝાયા. ધન, દોલત કે વસ્તુ હોય તો તે આપી શકાય, પણ અક્કલ કેવી રીતે આપી શકાય ? અંતે, રાજાએ બંને ભાઈઓને બીજા દિવસે દરબારમાં બોલાવ્યાં.

બીજા દિવસે બંને ભાઈઓ દરબારમાં પહોંચ્યા.

રાજાએ વચન મુજબ મોટા ભાઈ રામને તાજી-તગડી ભરપૂર દૂધ દેતી ભેંસ આપી.

હવે, વારો આવ્યો નાના ભાઈ શ્યામનો.

જરા વિચારો, રાજાજીએ અક્કલ કેવી રીતે આપી હશે ? વિચારો..... વિચારો......

માણસમાં અક્કલ એટલે કે બુધ્ધિ એ ભણવાથી આવે છે. આથી રાજાજીએ શ્યામને મહેલમાં જ ભણવાની વ્યવસ્થા કરાવી આપી.

સમય વીતવા લાગ્યો.

મોટો ભાઈ રામ ભેંસનું દૂધ પીને તાજો-માજો બન્યો. જ્યારે નાનો ભાઈ શ્યામ જ્ઞાન મેળવવા માટે દિવસ-રાત અભ્યાસ કરવા લાગ્યો. વર્ષો જતાં શ્યામ ભણી ગણીને વિદ્વાન અને જ્ઞાની બની ગયો અને અંતે રાજાએ તેને મંત્રી બનાવ્યો. તેને ધન, દોલત, મહેલ, નોકર, ચાકર આપ્યા. બીજી તરફ રામની ભેંસ બિમાર પડી અને અંતે મરી ગઈ અને તે ગરીબ બની ગયો.

મિત્રો,

હવે, તમને ખબર પડી હશે કે, “અક્કલ” મોટી કે “ભેંસ” ? હા, “અક્કલ” જ મોટી છે. જે મહેનત કરીને ભણે છે, તે ચોક્કસથી સુખ, સમૃધ્ધિ, ધન, વૈભવ અને જ્ઞાન મેળવે છે. આથી જ કહું છે કે, તમે પણ ખૂબ જ સારી રીતે ભણી ગણીને મોટા માણસ બનો. અને મારી કહેલી આ વાર્તા જીવનમાં ક્યારે પણ ભૂલતાં નહીં હોં....કે... “અક્કલ” મોટી કે “ભેંસ” ? ...

કમ્પ્યૂટરનો ઉપયોગ : જરા સંભાલ કે ...

કમ્પ્યૂટરે આપણી કામગીરીને ઘણી સરળ બનાવી દીધી છે, પરંતુ સગવડની સાથોસાથ સમસ્યાઓ પણ ઊભી થાય છે. સમસ્યા વધુ વકરે તે પહેલાં તેનો ઉપચાર શોધી લો. કોમ્પ્યુટરથી આંખોનું સ્વાસ્થ્ય ન જોખમાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કમ્પ્યૂટર કે લેપટોપ વિના કામ કરવું હવે ઘણું મુશ્કેલ છે, પણ તેના ઉપયોગની રીતમાં થોડો ફેરબદલ કરી શકાય છે.

તમે અને કોમ્પ્યુટર

રિસર્ચ મુજબ કમ્પ્યૂટર મોનિટર ડિસપ્લે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર કોઇ પ્રકારની નકારાત્મક અસર નથી કરતું, પરંતુ કમ્પ્યૂટર રાખવાની રીત અને ડિસપ્લેનો પ્રકાશ આપણી આંખોને ક્યારેક તકલીફ આપી શકે છે. જો મોનિટર યોગ્ય રીતે મૂકવામાં આવ્યું ન હોય તો કમ્પ્યૂટર વિઝન સિન્ડ્રોમ એટલે કે આંખોમાં દુખાવો, ખંજવાળ, ધુંધળું દેખાવું, માથાનો દુખાવો વગેરે જેવી સમસ્યાઓ થઇ શકે છે. આના લીધે આપણા કામ પર અસર થવાની સાથે સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન કરે છે. અહીં આપેલા વિકલ્પો દ્વારા નકારાત્મક અસરથી બચી શકો છો.

મોનિટરમાં પરિવર્તન

- મોનિટરને આંખોથી ૨૦ થી ૩૦ ઈંચ અથવા એક હાથના અંતરે રાખીને જ કામ કરો.
- મોનિટરને એકદમ સીધું આંખો સામે રહે એ રીતે જ ગોઠવો. હા, તમારી સગવડ મુજબ સ્ક્રીનને સહેજ આગળની તરફ નમાવી શકાય છે.

- મોનિટરના સ્ક્રીનની લાઇટને બ્રાઇટ રાખવાને બદલે મીડિયમ બ્રાઇટનેસ રાખો. એથી આંખો અંજાઇ નહીં જાય.
- બંધ કોમ્પ્યુટરને એક વાર જોઇ લો. જો તેના પર કોઇ પ્રકારનો પ્રકાશ (જેમ કે, ટ્યુબલાઇટ, બલ્બ કે ખુલ્લી બારીમાંથી આવતો પ્રકાશ) પડતો હોય તો કોમ્પ્યુટરની દિશા બદલી નાખો. અન્યથા આ પ્રકાશથી આંખોને તકલીફ પડશે.
- એ જ રીતે તમારી પીઠ પાછળ પણ દીવાલ અથવા તેના પર લગાવેલી કોઇ વસ્તુ બ્રાઇટ કલરની ન હોવી જોઇએ. તે કોમ્પ્યુટરના સ્ક્રીનમાં દેખાશે અને આંખોને તકલીફ પહોંચાડશે.
- મોનિટરનો કલર કોન્ટ્રાસ્ટ આંખોમાં ખટકે તેવો ન હોવો જોઇએ.
- મોનિટરનો સ્ક્રીન હલતો હોય તો ક્યારેય કામ ન કરવું. જો આવું હોય તો તરત જ મોનિટર બદલી નાખો.
- સીઆરટી (કેથોડ રે ટ્યુબ) મોનિટરના બદલે એલસીડી (લિક્વિડ ક્રિસ્ટલ ડિસપ્લે) મોનિટર વાપરો. એલસીડીના રંગ આંખોમાં ખટકતા નથી.
- જો તમારો વધારે સમય ડેટા લખવા કે વાંચવામાં પસાર થતો હોય, તો મોટા મોનિટર સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરો. એટલું જ નહીં, વાંચતી અને લખતી વખતે ફોન્ટ મોટા જ રાખો.
- કોમ્પ્યુટરને યોગ્ય સ્થાને રાખવા સાથે બેસવાની ખુરશી પણ આરામદાયક હોવી જોઇએ.

આંખો માટે કસરત

- પાંપણો વધારે પટપટાવો. આંખો ફરી ભેજવાળી થાય ત્યાં સુધી આંખો પટપટાવો.
- કામ કરતાં કરતાં દર વીસ-ત્રીસ મિનિટે થોડી દૂર મૂકેલી વસ્તુ કે લોકો પર નજર નાખતાં રહો.
- આંખો થોડી વાર બંધ રાખવાથી પણ આરામ મળશે.
- હથેળીઓ ઘસીને આંખો પર ગોઠવો. તેની ઉષ્માથી આંખોને રાહત થશે.
- એક જ જગ્યાએ લાંબો સમય બેસી ન રહો. થોડી વારે પાણી પીવા કે આંટો મારવાના બહાને થોડું હરોફરો.

ધ્યાન રાખો

- કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે કોન્ટેક્ટ લેન્સના બદલે ચશ્માં જ પહેરો.
- આંખો સ્વસ્થ રહે તે માટે વિટામિન (વિટામિન એ, સી અને ઇ) પૂરતા પ્રમાણમાં લો.
- ફિલ્મ જોવાનો શોખ હોય તો કોમ્પ્યુટર કે લેપટોપના બદલે ટીવી પર જ ફિલ્મ જુઓ કેમ કે ટીવીનું અંતર કોમ્પ્યુટર કે લેપટોપના અંતરથી વધારે હોય છે. લેપટોપને ખોળામાં રાખી કામ ન કરો.

હેલ્થ ટીપ્સ : વજન ઉતારવા માટેની દિન ચર્યા

સવારે

- ઉકાળો (3 ચમચી + 3 ચમચી નવશેકું પાણી) નરણા કોઠે પીવો
- 1 કપ ચા (ખાંડ ઓછી) ખાખરા અને મમરા

બપોરે

- 1 ગ્લાસ (250 થી 300 મિ.લિ.) ભરીને મગ નો સૂપ
- સલાડ (કચુંબર) કાકડી, કોબીજ, ગાજર, ડુંગળી, ટામેટાં, બીટ
- 1 વાટકી બાફેલું શાક (વઘાર માં તેલ એકદમ ઓછું વાપરવું), ૨- રોટી
- 1 વાટકી ભાત (2-3 વર્ષ જૂના ચોખા વાપરવા)
- 1 વાટકી પાતળી દાળ અને 1 વાટકી પાતળી છાશ

સાંજે

- 1 કપ ચા (ખાંડ ઓછી) અને સાથે ખાખરા, મમરા લઈ શકાય.

રાત્રે

- ઉકાળો (3 ચમચી + 3 ચમચી નવશેકું પાણી) પીવો.
- 1 ગ્લાસ - મગ નો સૂપ
- સલાડ (કચુંબર) કાકડી, કોબીજ, ગાજર, ડુંગળી, ટામેટાં, બીટ, વગેરે સીજન પ્રમાણે લેવું...
- 1 વાટકી બાફેલું શાક (વઘાર માં તેલ એકદમ ઓછું વાપરવું) 2 - રોટલી
- 1 વાટકી ખીચડી અને 1 વાટકી છાશ

સૂતી વખતે

- અડધો ગ્લાસ ઉકાળીને મલાઈ કાઢી નાખેલું પાતળું દૂધ
- **મગ નો સૂપ બનાવવાની રીત**

  100 ગ્રામ મગ ને સવા લિટર પાણી – આદું, હળદર, કળા મારી અને સિંધાલૂણ નાખી 300 મિ.લિ. જેવુ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું, સાધારણ નવશેકું હોય ત્યારે પીવું.

વજન ઉતારવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- સવાર-સાંજ 30 મિનિટ સ્પીડ માં ચાલવા જવું, જોડે હળવી કસરત કરવી.
- સૂંઠ નું પાણીઃ રોજ સવારે 2 લિટર પાણી માં 2 ચમચી સૂંઠનો પાવડર નાખી 1 લિટર જેટલું વધે એટલું ઉકાળવું, પછી ગાળી ને એક બાટલા માં ભરવું, આખા દિવસ દરમ્યાન એ પાણી પીવા માટે વાપરવું.
- દિવસમાં 2 વાર ફૂલ પેટ જમવું નહિ પણ ઉપર મુજબ 3 થી 4 વાર ખોરાક લેવો.
- ટી.વી. જોતાં - જોતાં કે વાતો કરતાં-કરતાં જમવું નહિ.
- દૂધ ગાય નું જ વાપરવું. રસોઈમાં ખારા મીઠા ની જગ્યા એ સિંધા લૂણ જ વાપરવું.
- ઘી, માખણ, ચીજ, ક્રીમ, વધારે પડતું તીખું - તળેલું - ખાટું, આથાવાળી આઈટમ, ગળ્યું, મીઠાઈ વગેરે... બંધ કરો.
- બટાકા, શક્કરીયાં, ડ્રાયફ્રૂટ, ચોકલેટ, કેક, આઈસક્રીમ, જંકફૂડ (દાબેલી, સેન્ડવિચ, પફ વગેરે..), મેંદા ની બનાવટ-બંધ કરો.
- દિવસમાં ઓછા માં ઓછું 10 થી 12 ગ્લાસ પાણી અવશ્ય પીવું.
- બપોરે સુવું નહિ, પણ આરામ લઈ શકાય અને કબજિયાત ના રહે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖