



# Pragati

Charutar Vidya Mandal's

**S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE**

**NAAC ACCREDITED 'A'**

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : [www.smphomescience.edu.in](http://www.smphomescience.edu.in), Email : [smpcollege2006@yahoo.co.in](mailto:smpcollege2006@yahoo.co.in)



MANAGED BY CHAKRTAR VIDYA MANDAL

# S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC REACCREDITED 'A'

## COLLEGE STAFF - 2015-2016



1<sup>st</sup> Row (L to R): Shri I. R. Vahora, Dr. Sharda Joshi, Ms. Sushma Batra, Dr. Devika Thakker, Ms. Rekha Emanuel (Principal), Ms. Bhavana Chauhan, Ms. Alpana Shah, Dr. Nidhi Gupta, Mr. Yogesh Vadwala

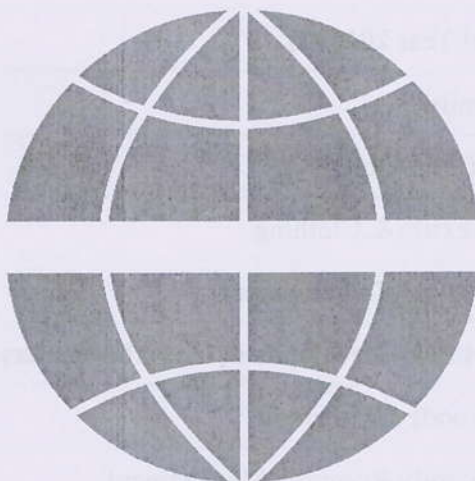
2<sup>nd</sup> Row (L to R): Ms. Kalpana Srivastava, Ms. Trusha Lad, Ms. Minal Chauhan, Ms. Vijaya Agarwal, Ms. Tanvi Makwana, Ms. Shazia Sharma, Mr. Kamlesh Panchal, Mr. Ranjeet Bhagora, Mr. Harshad Patel, Mr. Ishwar Patel

3<sup>rd</sup> Row (L to R): Shri S. K. Malek, Shri S. M. Vasava.



HD Dept. Copy

# Pragati 2015-16



**CHIEF EDITOR**

Dr. Sharda Joshi

**MAGAZINE SECRETARY**

Ms. Kavisha Bhatt

**EDITORIAL BOARD**

Prin. Rekha Emanuel

Dr. Devika Thakkar

Ms. Sushma Batra

Ms. Alpana Shah



Charutar Vidya Mandal's

**S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE**

**NAAC ACCREDITED 'A'**

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : [www.smphomescience.edu.in](http://www.smphomescience.edu.in), Email : [smpcollege2006@yahoo.co.in](mailto:smpcollege2006@yahoo.co.in)

## Contents

No.	Article	Pg.
	Masseges	
1	Profile of The College	11
2	Gold Medalist of Year 2015-16	13
3	Our College Family	14
4	List of Central Committee	15
5	Department of Textile & Clothing	16
6	Department of Human Development	17
7.	Department of Human Development Zaverba Nursery School	18
8.	Department of Foods & Nutrition	19
9.	Department of Family Resource Management.	20
11.	College's Extra Curricular Activities Year-2015-2016	23
10	Sarjanatmak Abhivvyakti Dhara	23
12.	Kalakaushalya Dhara	24
15.	Gyandhara	24
18.	Geet-sangeet_ Nrutya Dhara Activites	25
19.	Natyadhara	25
20.	Khelkood Dhara	26
21.	45th Annual Sports Day Report	28
22.	Samudayik Sewadhara-NCC	29
23.	National Service Scheme (NSS)	30
24.	Anganwadi Workers' Traning Center	32
25.	Field Report 2015-16	33
26.	Training taken by Instructors during the year	35
27.	Photo Gallery	36
28.	An Indian woman can carve a rich personality in any profession.	38
29.	A Healthy the menopause – Diet, Nutrition and Life Style Guidance.	39
30.	Jokes of the week	41



No.	Article	Pg.
31	Motivation Quotes ?	42
32	Challenge Yourself	43
33.	Some Real Facts About Life	45
34.	10 Ways To Burn Calories While You Sit On Your Chair	46
35.	Her Eyes, My Home	48
36.	Reality of Fear	48
37.	A Gift to my Mother	48
38	જીવી જાણો તો જિંદગી	49
39	ચકલીની વેદના	49
40.	બાળઉછેરનો હકારાત્મક અભિગમ	49
41.	તરૂણાવસ્થા (કિશોરાવસ્થા)	51
42.	એક બાળાનો પૃથ્વીના પાલકને પત્ર...	53
43.	સફળ જીવનની સર્વોત્તમ ટેકનિકો	54
44.	દિવસની ઉંઘ શરીરની જૈવિક ધડિયાળ સાથે સુસંગત છે.	55
45	શાયરી	57
46	ए खुदा लौटा दे वो बचपन	57
47	Sketch	58



### *From the chief Editor's desk,....*

*It is my proud moment to bring out 'Pragati' College Annual Magazine of the year 2015-16 to you all. It is a big task to collect the different articles from the students and academic staff, because students, the stake holder of the college are the real assets of any institute. They need to be cared and pampered to bring out the best in them and college magazine is best platform to display their creativity during their three years' stay at this college.*

*"Errors like straws upon the surface flow  
He, who wishes to gain pearls must dive below".*

*It is an effort down below the surface, the hidden talent must be brought out and college magazine or wall magazines are two sources where bright stars twinkle in their originality. The academic staff share their ideas & knowledge with one and all through this source.*

*It is my humble effort to include all creative efforts honestly penned by the student and the staff.*

*The college has been a source of learning not only to the students, but also to the staff because of its very good leadership of our beloved Principal Ms. Rekha Emanuel who is going to retire on 14th June 2016. It is my endeavour to pay tribute and acknowledge her effortless strength with a bewitching smile with which she makes us all work with zeal and full enthusiasm. She has been a source of inspiration to all of us and I do hope she would continue showering her blessings and good wishes in future too.*

*I sincerely acknowledge the efforts of my editorial staff of magazine in collecting the articles from the staff and students to bring out the best. I, on behalf of all, acknowledge my gratitude to Dr. C. L. Patel, the Chairman of the C.V.M. that he provided us opportunity to serve in this college.*

*Dr. Sharda Joshi*



*From the Principal's desk,....*

*Pragati 2015-2016 is being published to mirror the activities of the college and to express the creative writing talent of our faculty and students.*

*I want to express my affection towards my dear students and wish they accomplish a better status in society and have a prosperous future. I also express my deep feelings of affection towards the team of S.M. Patel College of Home Science and as I pen the message for one last time I pray that the cohesive atmosphere which is our strength will take us towards the aim of making our college a premier institute of Home Science. I appreciate the efforts of the magazine incharge and secretary acknowledgement are also due to the editorial board as well, I express my gratitude towards our stalwart chairman Dr. C. L. Patel, Hon. Sec. Prin. S. M Patel, I/c secretary Dr. J. D Patel, Hon. Joint Secretary Shri V. M. Patel, Shri M. J. Patel, Dr. S. G Patel, Shri B. P. Patel for their unconditional support in all our endeavour.*

*I wish the institution a great success.*

*Ms. Rekha Emanuel*



*From the Chairman's desk,....*

*It is a matter of deep pride for me to take note of it that the S.M.Patel College of Home Science run under the auspices of Charutar Vidhya Mandal has earned the highest NAAC grade with 'A' and has also been awarded with 'A' grade by the K.C.G., Gujarat.*

*I personally feel very happy to congratulate Principal Ms. Rekha Emanuel and her college team for winning such elevated and lofty accreditation and assessment by the reputed institution.*

*The college has won the overwhelming appreciation from the management, society and stakeholders. Further to know that the college is going to publish the college magazine "Pragati-2016" to acknowledge and highlight the college progress and development through it, on this occasion, I congratulate the college team and wish them good luck.*

*Dr. C. L. Patel  
Chairman,  
Charutar Vidya mandal*



*From the Hon. Secretary's desk.....*

*I am happy to acknowledge the regular practice of publishing annual magazine "PRAGATI" by S.M.Patel College of Home Science. This is old and established college to spread education among the women and to empower them. For the purpose, Prin. Rekha Emanuel and the Committee Members inspire and encourage the students to awaken the hidden talents and put their thoughts systematically on the paper. There are roots of being good writers or poets in such a beginnings.*

*I wish the activities may flourish and spread its all-round progress.*

*S.M.Patel  
Hon. Secretary*

*From the Hon. I/c. Secretary's desk,....*

*It is a gladdening moment for me to have the information that S. M. Patel College of Home Science is bringing out its annual publication "PRAGATI"- 2016. Though a small college, it has proved to be a very strong and effective centre of learning in the field of Home Science. It has readdressed and redefined the concept of this specialized area of studies by giving new treatment and nurturing it to fit into the modern world's need. As a result, it has brought out very brilliant scholars during last few decades. It has been recognized by the UGC for CPE grant. It is also worthy of noting that this college enjoys "A" grade given by the National Accreditation authority NAAC, Such a worthy institution does not stop just discharging its academic activities, but also opens up the doors of creativity in the form of cultural activities, and publication of such a magazine. I am sure the teachers and students must have given their best to make this publication that may be remembered for years to come. I congratulate all those who have strived hard to make this happen.*

*J.D. Patel  
Hon. Secretary I/C*



*From the Hon. Jt. Secretary's desk,....*

*It gives me pleasure to write few lines in the opening pages of "PRAGATI-2016". On reaching a – MILE STONE – 'A'-Grade Accreditation by NAAC, gives us deep satisfaction regarding Team Work under the able leadership of Mrs. Rekha Emanuel. I Congratulate the Principal and her team-mates for carrying on their fruitful duties far beyond honesty and trust worthiness. Reaching at one stage is achievable and maintaining the standard and to move a step forward is a big challenge. I hope the college is having potential to carry on. My Best of Luck to all concerned. I would like to congratulate budding writers who have penned down their views and ideas in the form of either information or creative articles. Let almighty shower blessings on "PRAGATI-2016" to have Pragati for years to follow.*

*S.G.Patel  
Hon. Jt. Secretary*

*From the Hon. Jt. Secretary's desk,....*

કોલેજ મેગેજન 'પ્રગતિ ૨૦૧૬' જ્યારે પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે ત્યારે કોલેજનાં પ્રિન્સિપાલ, સંપાદકો, અધ્યાપકો, કર્મચારી અને વિદ્યાર્થીનીઓને મારી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ અને અભિનંદન....

દિકરીઓ સારી રીતે ભણે અને આગળ વધીને મા-બાપ અને સંસ્થાને ગૌરવ અપાવે એવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના.

શ્રી બી. પી. પટેલ

જોઈન્ટ સેક્રેટરી



## PROFILE OF THE COLLEGE

The S. M. Patel College of Home Science was established by Charutar Vidya Mandal in June 1971 under the able guidance of the then Director Madam Tarabai. The donation towards the building of S.M.Patel college of Home Science came from Shri Manibhai Shivabhai Patel & his brothers of Sojitra and the college is named after their father Shri S. M. Patel. Home Science is an interdisciplinary field dealing with the science and art of living. It is an integral knowledge which draws from pure, applied and social sciences as well as Technology & Management. The focus is preparing young women for a profession & dealing with life situations. It also plays a vital role in increasing the capacity of the family and community for a better quality of life through the competences developed by this education.

The subjects offered have the potentials for Personal development, Academic development and Commercial application. The syllabus combines theory, practical and field work with core foundation & specialization courses and ICT courses leading to social and economic empowerment of the young graduates.

### AREAS OF SPECIALIZATION :

- Family Resource Management – Focus – Interior design – Hospitality Management – Consumer Services, Ergonomics.
- Food & Nutrition – Focus – Dietetics, Human Nutrition, Community Nutrition, Institutional Food Service Management, Cuisine
- Human Development – Focus – Child welfare Pre school management, Early Childhood education, Differently abled children, Women's Issues, Overviews of life span development.
- Textile & Clothing – Focus – Fashion designer, Textile Science. Commercial clothing & Fashion Marketing.
- First degree vocational course - Food Sciences & Quality Control – Focus – New Product Development, Sensory evaluation, entrepreneurship.

The logo of the college is an open book, which is Spreading the light of knowledge with a motto. 'Vidyaratana Mahadhanam'.

**VISION :** To promote education for young women of rural and urban populations.

**MISSION :** "Vidyaratana Mahadhanam" being, the mission institute aims at professional development and personal enrichment of students along with positive self-concepts and confidence.

### GOAL :

- To prepare students for various vocations & professions.
- To develop self-confidence and personality of the students to face various challenge of life situations.

### OBJECTIVES :

- To impart knowledge and develop professional skills in various areas of Home Science.
- To train them for various vocations and dealing with different life situations.
- To give practical experience by industrial linkages placement and out-reach programmes.

- To develop potential and creativity among students and help in solving academic and personal problems.
- To educate students for identifying the needs of the disadvantaged group in the society and working for their development.

#### **SALIENT FEATURES OF THE INSTITUTION :**

- Choice based credit system divided in 2 semesters per year.
- Continuous & comprehensive assessment of theory & practical courses.
- Counseling – academic & personal.
- Parents involvement.
- Active learning methodology of teaching.
- Co-curricular & Extra curricular activities.
- Adhering to academic Calendar.
- Faculty Appraised with latest knowledge of their field.
- College library with internet facilities.
- Placement cell & career & counselling cell.

#### **ASSETS OF THE INSTITUTION : FUNDED BY**

- Computer Lab with internet facility – C.V.M.
- English Language Lab (DELL) – State Government.
- Cafeteria – U.G.C., C.V.M.
- Anganwadi Training Centre – State Government.
- Add on Career oriented course.
- Sports Nutrition – U.G.C.
- Fashion Design.
- Interiors.
- IGNOU Study Center (DFSM) – Central Government.
- Zaverba Day Care & Play Group
- Separate computer labs for add on courses.
- LCD facility.
- Gymnasium .
- ALM room.



## **Gold Medalist of Year 2015-16**



**Hasti Davda**  
**(F.S.Q.C.) Overall Gold Medalist**



**Bhavnaben Solanki**  
**(F.R.M.)**



**Mirani Trivedi**  
**(F.N.)**



**Anjali Patel**  
**(H.D.)**



**Payal Parmar**  
**(T.C.)**

## OUR COLLEGE FAMILY

**Principal**  
**Prin. Rekha Emanuel**

### **Human Development**

1. Dr. Sharda Joshi
2. Dr. Mittal J. Barot

### **Foods & Nutrition**

1. Ms. Bhavna Chauhan
2. Ms. Shazia Sharma
3. Ms. Vijya Agarwal
4. Ms. Tanvi Makwana
5. Ms. Minal Chauhan

### **Chemistry**

1. Mr. Yogesh Vadwala
2. Ms. Trusha Lad

### **English**

### **Physical Instructor**

1. Mr. Ranjit Bhagora (AS)

### **Administrative Staff**

1. Shri I. R. Vahora (H.Clerk)
2. Shri. K. S. Panchal (S.Clerk)
3. Shri H. J. Patel (J.Clerk) (S.F.)
4. Ms. Daxa Sharma (Lab.-Asth.)

### **Textiles & Clothing**

1. Ms. Alpana Shah

### **Family Resource Management**

1. Dr. Devika Thakkar
2. Ms. Sushma Batra
3. Dr. Nidhi Gupta
4. Ms. Kalpana Shrivastava
5. Ms. Padmaja Puppala

### **Biology**

### **Extension Education**

### **Librarian**

1. Shri I. C. Patel

1. Shri S. M. Vasava (Peon)
2. Shri S. K. Malek (Chowkidar)



**S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE**  
**LIST OF CENTRAL COMMITTEE 2015-2016**

S.N.	Portfolio President	Teacher incharge	Student incharge
1	President	Ms. Rekha Emanuel	
2	Vice President	Ms.Sushma Batra	
3	General Secretary		Vrunda Thakar (HD)
4	Geet Sangeet Nritya Dhara	Mr.Yogesh Vadwala	Asha Maru (TC)
5	Natya Dhara	Ms.Mittal Barot	Divya Shah (TC)
6	Kala Kaushalya Dhara	Ms.Minal Chauhan	Shreya Patel (FSQC)
7	Sarjanatmak Abhiviyakti Dhara	Ms.Kalpna Srivastava	Vrunda Joshi (FSQC)
8	Gyan Dhara	Ms.Vijaya Agarwal	Kama Jam (FN)
9	Khel Kud Yog Dhara	Mr.Ranjeet Bhagora	Manisha Malakiya (FN)
10	Samudayik Seva Dhara (NSS)	Ms.Trusha Lad	Sejal Dhami (FN)
		Ms.Tanvi Makwana	
11	N.C.C.	Ms. Padmaja Puppala	Shivangini Patel (TC)
			Barkha Anjaria (TC)
12	Magazine	Dr.Sharda Joshi	Kavisha Bhatt (HD)
13	Hostel	Ms.Shazia Sharma	Sakina Ezzy (TC)
14	Discipline		Sangita Thakor(HD)
			Laxmi Thakor(FN)
			Mitali Sharma (FRM)
			Divya Megha (FN)
			Palak Patel (FN)
15	Landscaping & Surroundings	Ms.Trusha Lad	Ruhi Patni (FSQC)
		Ms.Minal Chauhan	Jinal Raulji(FSQC)
		Ms.Tanvi Makwana	Kinjal Vanand (FRM)
16	Publicity	Ms.Alpana Shah	Jagruti Bhatia (FN)
		Mr.Ranjeet Bhagora	

**Activities Carried Out Under the Various Departments 2015-16**  
**TEXTILES AND CLOTHING DEPARTMENT**

S. NO	Date	Activity	Beneficiary	Faculty incharge
1	01/04/2015	Exhibition – cum-sale (Fashion Design students) of home textiles & garments.	People from & around Vallabh Vidhyanagar.	Ms. Alpana Shah
2	19,20,21 Oct 2015	3days training programme on “Fashion Design CAD software” and “Garment grading & marking software” by Mr.Jince, Technopiece solutions, Hyderabad.	Alpana shah Ms. Kirtika, Ms. Divya, Ms.Dulari, Ms. Farhin	Ms. Alpana Shah
3	29 & 30 Dec.2015	Workshop on “Garment construction, a industrial approach”, by Mobina Saiyyad, Apparel park, Gobljaj.	T.Y.TC 44 students & Faculties.	Ms. Alpana Shah
4	06/01/2015	Lecture on “Preservation of textiles”, by Dr.Namrita Kola	T.Y.TC- 44 S.Y.TC-43 App. -87 students.	Ms. Alpana Shah
5	05/02/2016	Visit to Artisans in Exhibition “Techniques Of Indian Embroidery”	5 students from the department	Ms. Padmaja Puppala



## DEPARTMENT OF HUMAN DEVELOPMENT

S. No	Date	Activity	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
1.	31/7/15	Talk on Montessori Teacher Training V.V.Nagar	R.N. 210 college	28 Students 3 Teachers	Pri. Rekha Emanuel Dr. Mittal Barot Dr. Sharda Joshi
2.	24/25/26 Aug 2015	Workshop on Soft toy making	H.D. Lab	20 Students 2 Teachers	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot
3.	16/9/15	Balwadi Day Parents meeting	Auditorium	5 Teachers 40 Students 20 Children 30 Parents	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot
4.	6/10/15 & 7/10/15	Two days workshop under CPE-Adoption & enhancement of Anganwadies FN+H D	Auditorium	90 Parents	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Ms. Paresha Patel
5.	12/12/15	Educational visit Bal Mahotsav D.N. School	D.N. School	S.Y.HD Students	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot
6.	22/12/15	Talk on Child's overall Development	Sarsa	S.Y.HD Students	Dr. Mittal Barot
7.	7/8/15	Prepare any play material out of waste/ low cost	H.D. Lab	30 T.Y.Students	Dr. Sharda Joshi
8.	11/8/15	Collage Competition	H.D. Lab	S.Y. & T.Y. HD Students	Dr. Sharda Joshi
9.	11/8/15	Growth Monitoring Talk	R.N. 208	F.Y. 97 Students	Dr. Mittal Barot
10	9/1/16	Educational Visit Sarsa CMTC centre	Sarsa	S.Y. 15 Students	Dr. Mittal Barot
11.	11/1/16	Parents meeting	Auditorium	S.Y. & T.Y & Parents	Pri. Rekha Emanuel Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot
12.	12/1/16	Educational trip	Ahmedabad	S.Y. & T.Y. Students	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot
13.	2/2/16	Community out reach Programme with D.S.P. Police Dept	Village Lakkadpura Petlad	25 T.Y. Students 2 Dy. S.P. 2 Teachers 100 Villagers	Dr. Sharda Joshi

**DEPARTMENT OF HUMAN DEVELOPMENT**  
**ZAVERBA NURSERY SCHOOL**

Sr. no.	Date	Activities	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
1	5-3-15	Celebration of Holi	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot T.Y. Students Shruti Sukla
2	14-8-15	Celebration of Independence Day	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Shruti Sukla T.Y. Students
3	27-8-15	Celebration of Raksha Bandhan	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Shruti Sukla T.Y. Students
4	3-9-15	Celebration of Janmashtmi	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Shruti Sukla T.Y. Students
5	16-9-15	Celebration of Balwadi Day	Auditorium	Parents of Nursery children	Pr. Rekha Emanuel Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Shruti Sukla S.Y & T.Y. Students
5	17-9-15	On Ganesh Utsav children will taken Ganesh mandap for prey	Bhaikaka statue	All children	Dr. Mittal Barot Kokilaben Diptiben Shruti Sukla
6	20-10-15	Celebration of Navratri Festival	Nursery School	All children & Few Parents	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot S.Y. Student
7	23-12-15	Celebration of Christmas	Nursery School	All children	Pr. Rekha Emanuel Dr. Mittal Barot S.Y Students
8	8-1-16	Sports day 1-Frog race 2-Running race 3-Lemon spoon 4-Musical chair 5- Passing ball	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Kamini Mochi
9	9-1-16	Rhymes competition	Nursery School	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Kamini Mochi
10	13-1-16	Celebration of Makarsakranti Kite Flying	Terrace of college building	All children	Dr. Sharda Joshi Dr. Mittal Barot Kamini Mochi



## DEPARTMENT OF FOODS AND NUTRITION

Sr. no.	Date	Activities	Beneficiaries	Faculty Involved
1	1-7 <sup>th</sup> Aug. 2015	Poster Competition and Exhibition prepared by S Y B Sc students on "Breast feeding and its importance"	College Students and Anganwadi workers	Ms Vijaya Agarwal F N Staff
2	3/08/15	Parody Competition and Open Forum	Anganwadi workers	Ms Vijaya Agarwal F N Staff
3	4/08/15	Essay writing competition on "Importance of Lactation for working women"	Anganwadi workers	Ms.Minal Chauhan F N Staff
4	3/09/15	Poster Competition on "Nutrition –A key to development"	Higher secondary students and colleges of CVM	Ms.Bhavana Chauhan FN staff
5	2/09/15	Competetion on "Packed Lunch"	College Students	Ms Vijaya Agarwal Ms Minal Chauhan FN Staff
6	5/10/15	A Talk by AWTC Principal Ms Parul Parmar on, " Growth Monitoring-I"	SY General and T Y FN FSQC and HD Students	Ms.Vijaya Agarwal F N Staff
7	6/10/15	A Talk by AWTC principal Ms Parul Parmar on " Growth Monitoring-II"	SY General and T Y FN FSQC and HD Students	Ms.Bhavana Chauhan F N Staff
8	6/10/15	A talk by Ms Bhavana Chauhan on "Advantages of Breast feeding"	Anganwadi workers	Ms.Bhavana Chauhan
9	6 <sup>th</sup> & 7 <sup>th</sup> Oct. 2015	Two days workshop on "Enhancing abilities of Anganwadi workers"	Anganwadi workers of Anand District.	F N and HD staff
10	6/10/15	Bone Mineral Density Camp	Anganwadi workers and local women	Ms Shazia Sharma FN Staff
11	7/10/15	Demonstration of Parody and role play by T Y (FN and FSQC) students	Anganwadi workers	Ms Minal Chauhan FN staff
12	3/12/15	BMD Camp at Devrajpura	Village Children and Women	Ms Shazia Sharma Ms Bhavana Chauhan FN faculties
13	12/12/15	Nutritional Assessment of School Children	School students & Parents D.N.High school Anand	Ms.Bhavana Chauhan F N faculties

Sr. no.	Date	Activities	Beneficiaries	Faculty Involved
14	10/01/16	Dietetics day, talk by Jigna Patel clinical dietitian, Karamsad	T.Y.B.Sc FN and FSQC Students	All faculties
15	11-12/01/16	Workshop on bakery	T.Y.B.Sc. FN Students	Ms. Shazia Sharma F.N. faculties
16	Last week February 2016	Educational Trip to cheese plant Khatraj and packaging plant in Boriavi ,Anand oil	T.Y.B.Sc. Students FN and FSQC Students	F.N. faculties
17	5/03/16	Parent Teacher meeting	TYFN FSQC	All faculties

## DEPARTMENT OF FAMILY RESOURCE MANAGEMENT

Sr. No.	Date	Activities	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
1	6/7/15	Demonstration of Multipurpose Cutter	Interiors Lab	S.Y. FRM and T.Y. FRM Students	Dr. Devika Ms.Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana
2	24-25/07/15	"National Conference on Sustainable strategies for Waste Management". Published proceedings' of the conference in International Journal "Research Matrix".	Auditorium	Various institutes/( all over India)	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms. Padmaja
3	20/08/15	Napkin fold and menu card competition	Art and Design lab	All the students of college.	Ms. Kalpana
4	21-22/08/15	Workshop on AutoCAD by Mr. Vinit Modi	Interiors Lab	FRM Students	Ms. Kalpana
		UGC Major Research Project on " Energizing women working under MGNREGS"	Sojitre, Petlad.	Women working under MGNREGS"	Dr. Nidhi Ms. Padmaja
5	Since 2013	Family Resource Department is running Ph.D Program .	S.M.Patel college of Home science.	Four students enrolled .	Dr. Nidhi
6	23/08/15 to 2/09/15	Use of Corel Draw in interiors.	Interiors Lab	Interiors Students	Dr. Devika Ms. Mukti
7.	20/10/15	Demonstration of Multimeter	Nutrition Lab.	S.Y. FRM and T.Y.FRM Students	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms. Padmaja



Sr. No.	Date	Type of Activity	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
8	12-20 /12/15	Intervention Program on Ergonomical choices for energizing women working under MGNREGA	Trambovad Village	Womens of MGNREGA.	Dr. Nidhi Ms. Padmaja
Consumer Week Celebration(24 <sup>th</sup> To 30 <sup>th</sup> December)					
9	24/12/15	Participated in inaugural function organised by Grahak Suraksha Mandal in Jagrut Mahila Sangathan, at Anand	Jagrut Mahila Sangathan, Anand	S.Y. FRM and T.Y.FRM Students	Dr. Devika
10	26/12/15	Talk by Dr. Sanjay Sinha from Law College, Anand on Consumer Protection- its rules and realities Talk by Mr.Keyur Adhvaryu on Insight into consumer courts	Auditorium	All Students	Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms.Padmaja
11	28/12/15	Poster Competition on Consumer Awareness.	Art and design lab	All FRM Students	Dr. Devika Dr. Nidhi Dr. Sharda
12	30/12/15	Radio Talk on Consumer awareness and role play	Community Radio Centre.V.V. Nagar	Community	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms.Padmaja
13	4/01/16	Talk on Interpersonal communication skills by Ms.Arundhati	Auditorium	All T.Y. Students	Dr. Devika Ms. Sushma
14	11/01/16	Site Visit of Residential and Commercial buildings.	V.V.Nagar	Students of interiors	Dr. Devika Ms. Sushma
15	13/01/16	Visit to Clay Art to give students exposure to become Entrepreneurs.	Vadtal	T.Y.FRM Students and Students of interiors	Dr. Devika Ms. Sushma
16	9-10/01 /16	Workshop on screen printing by Mr. Sameer Patel (Entrepreneur)	Art & Design lab	Women from Hiraba Mahila Mandal.	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms.Padmaja
17	19/01/16	Parents Meeting	Auditorium	S.Y. FRM Students	Dr.Devika Ms.Sushma(C) Dr.Nidhi Ms.Kalpana (C) Ms.Padmaja

Sr. No.	Date	Type of Activity	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
18	27/1/2016	Visit of SMAID college to see exteriors and Interiors.	New Vallabh Vidyanagar	S.Y. Students T.Y.Students	Ms.Kalpana Dr.Nidhi
19	28/1/2016	Guest lecture on How to phase interview by Shamsha Emanuel.	T.Y. Classroom	T.Y.Students	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms. Pupala
20	10/02/16	Lecture by Dr. Raju Rathod on "You an entrepreneur"	FRM Lab	T.Y.FRM Students	Dr. Devika
21	12/02/16	Exhibition of articles prepared by FRM S.Y. and T.Y. Students.	Art and design lab	All the Students of college.	Dr. Devika Ms. Sushma Dr. Nidhi Ms. Kalpana Ms.Padmaja
22	16 <sup>th</sup> and 17 <sup>th</sup> Feb'16.	Workshop on 3D AutoCAD Drawing by Vipesh Patel.	Auto CAD Lab.	T.Y.FRM Students	Ms.Sushma
23	15/3/15	Workshop on preparing various types of accessories to enhance the students' creativity.	Art and design lab	Students of interiors and S.Y. Students	Dr.Devika Ms.Sushma
24	21 <sup>st</sup> To 26 <sup>th</sup> March'16	Intervention Program on "Managing Household Waste"	Vallabh Vidyanagar.	Home makers.	Dr.Nidhi Ms.Kalpana
25	2013-2016	UGC Major Research Project on "Energizing women working under MGNREGA	Sojitra, Petlad	Women working under MGNREGA.	Dr.Nidhi Ms.Padmaja



### College's Extra Curricular Activities Year-2015-2016

No.	Date	Types of Activity	Topic	Beneficiaries
1	21/6/2015	International Yoga Day	-	All faculties & Students
2	22-25/06/2015	Cleaning Programme	Swachh Bharat Abhiyan	"
3	15-17 <sup>th</sup> Sept/2015	"	"	"
4	04/07/2015	Orientation Programme		F.Y. Students, SY D2D Students
5	1-4 <sup>th</sup> Aug 2015	Women Empowerment Programme		All Students of College
6	01/08/2015	Demonstration of Self Defense Technique	Women Safety Day	F.Y. Students
7	10/10/2015	Navratri Celebration		All Students Faculties
8	22/01/2016	Annual Day Celebration		All Students and Faculties

### Activities Carried Out Under Sapt-Dharas SARJANATMAK ABHIVYAKTI DHARA

Teacher Incharge: Ms. Kalpana Srivastava  
Student Incharge: Ms. Vrunda Joshi

No.	Date	Types of Activity	Place	Beneficiaries
1	7/08/15	Inter class elocution competition.	S.M.Patel College of H.Sc. (Auditorium)	All the students of the college.
2	8/01/16	Inter collegiate debate competition.	S.M.Patel College of H.Sc. (Auditorium) Shield goes to ILSASS	Students of host college and invited colleges.
3	27/10/15	Essay competition "Shri Sardar Patel's Jeevan Yojana".	S.M.Patel College of H.Sc.	Total 15 students participated in the competition

### Inter-Collegiate Youth Festival (September-2015)

1	25/9/15	Quiz	M.P.Patel Auditorium (SPU)	3 Students
2	25/9/15	Debate	P.G.Dept of Chemistry Auditorium (SPU)	2 Students
3	25/9/15	Elocution	P.G.Dept of Chemistry Auditorium (SPU)	1 Student

## KALAKAUSHALAYA DHARA

Teacher incharge: Ms. Minal Chauhan

Student incharge: Ms. Shreya Patel

No	Date	Types of Activity	Place	Beneficiaries
1	25-6/03/15	Four Days workshop on "Entrepreneurship" by Shaktimanch Organization	College (Auditorium )	About 90-100 Students
2	1/08/15	Rangoli competition (on the theme women empowerment, unity, save child girl, Save fuel.)	College (summer house)	27 students
3	5/08/15	Nail art competition	College(FRM lab)	18 students
4	9/10/15	Arti thali decoration competition	College(Stage)	14 Students

### Inter Collegiate Youth Festival (September 2015)

5	12/01/15	On the Spot Painting	Gyanodaya Bhavan	1 student
6		Collage Making	Gyanodaya Bhavan	1 student
7		Clay Modeling	Gyanodaya Bhavan	1 student
8		Cartooning	Gyanodaya Bhavan	1 student
9		Rangoli	Gyanodaya Bhavan	1 student
10		Spot Photography	Gyanodaya Bhavan	1 student

## GYANDHARA

Teacher incharge: Ms. Vijaya Agarwal

Student incharge: Ms. Kama Jani

No.	Date	Types of Activity	Place	Beneficiaries
1	4/8/2015	Sanskrit slok gayan competition	Sanskrit department SPU.	2 Participants
2	17/8/2015	Motivation lecture	Auditorium (Mr.Chirag Patel)	T. Y. Students
3	22/12/2015	Guest lecture	Auditorium (ITC-mogri)	All Students of college
4	25/1/2016	State level event	Waymade college of education	All Students of college
5	2/2/2016	Future investor awareness programe	Auditorium(Skillmatix)	F.Y.Students



## GEET-SANGEET-NRUTYA DHARA

Faculty Incharge - Yogesh Wadwala  
Student Incharge - Asha .S. Maru

No	Date	Types of Activity	Place	Beneficiaries
1.	15/8/2015	Dance & Singing	College campus	F.Y, S.Y, & T.Y Students
2	22/8/2015	Dance & Singing Competition in college.	College Auditorium	F.Y, S.Y & T.Y Students 49 Participants
3.	24 to 26 /9/2015	Light Vocal Solo song	Inter College Youth Festival	1 Participants
4.	24 to 26 /9/2015	Group Song Indian	Inter- College Youth Festival	4 Participants
5.	24 to 26 /9/2015	Group Song-Western	Inter- College Youth Festival	4 Participants
6.	24 to 26 /9/2015	Western Vocal Song	Inter- College Youth Festival	1 Participants
7.	24 to 26 /9/2015	Folk Dance	Inter- College Youth Festival	10 Participants

## NATYA DHARA

Faculty Incharge - Dr. Mittal Barot  
Student Incharge - Ms. Divya Shah

No.	Date	Types of Activity	Place	Beneficiaries
1.	8/8/2015	C.D Show Mime Global Warming, Save Water, Cleanliness awareness Skit "Save Girl Child"	College Auditorium	T.Y Students
2.	21/08/2015	Mimicry Competition	College Auditorium	F.Y, S.Y,T.Y Students
3.	24 to 29/9/2015	Mimicry	Youth Festival	One Participant
4.	24 to 29/9/2015	Mime	Youth Festival	Six Participant
5.	24 to 29/9/2015	Skit	Youth Festival	Six Participant
6.	8/1/2016	C.D. Show One Act Play "Women Empowerment" Mime "Parenting Style" Save Environment, Time Management	F.Y. Class	F.Y. Students

## KHELKOD DHARA

Physical Instructor Mr.Ranjit Bhagora  
Sports Secretary Ms. Manisha Malakiya (T.Y.B.Sc.)

### (A) Inter University Events

No	Date	Activity	Place	Student Beneficiary
1.	23/09/2015 to 30/09/2015	Basketball	SPU Ground, Bakrol	03 Students Participated
2	16/11/2015 to 02/12/2015	Kabaddi	SPU Ground, Bakrol	03 Students Participated
3.	02/12/2015 to 19/12/2015	Kho Kho	SPU Ground, Bakrol	03 Students Participated
4	-	Handball	SPU Ground, Bakrol	06 Students Participated

### (B) Inter College Events

No	Date	Activity	Place	Student Beneficiary
1.	25/08/2015 to 26/08/2015	Inter College BASKETBALL Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports Complex	11 Students Participated
2.	09/09/2015 to 10/09/2015	Inter College KHO KHO Tournament Organized by Sardar Patel University	SPU Ground, Bakrol	Second Runner's up
3.	08/11/2015 to 09/11/2015	Inter College KABADDI Tournament Organized by Sardar Patel University	SPU Ground, Bakrol	Runner's up
4.	08/11/2015 to 09/11/2015	Inter College HANDBALL Tournament Organized by Sardar Patel University	SPU Ground, Bakrol	Runner's up
5.	28/01/2016 to 29/01/2016	Inter College ATHLETICS Tournament Organized by Sardar Patel University Ground, Bakrol	SPU Ground, Bakrol	09 Students Participated



### (C) Inter Class Events

No.	Date	Activity	Place	Student Beneficiary
1.	11/08/2015	Inter Class CHESS Competition	S.M.Patel College of Home Science.V.V.Nagar	15 Students Participated
2	17/09/2015	Inter Class CARROM Competition	S.M.Patel College of Home Science,V.V.Nagar	35 Students Participated
3.	18/09/2015	Inter Class TABLE TENNIS Competition	S.M.Patel College of Home Science,V.V.Nagar	08 Students Participated

### (D) Khel Mahakumbh Participation

No.	Date	Activity	Place	Student Beneficiary
1.	03/02/2016	FOOTBALL	H.M.Patel English Medium School,Dharmaj	13 Students Participated
2.	03/02/2016	BADMINTON	H.M.Patel Badminton Hall,V.V.nagar	02 Students Participated

## 45<sup>th</sup> ANNUAL SPORTS DAY REPORT

No.	EVENT	POSITION	NAME OF STUDENTS	CLASS
1.	100 MTR.	I II III	Manisha J Malakiya Heli H Prajapati Rashmiba D Gohil Akshaparvin S Saikh	T.Y. (FN) S.Y. (FN) S.Y. (TC) F.Y.
2	200 MTR.	I II III	Rashmiba D Gohil Varsha M Bhabhor Manisha J Malakiya	S.Y. (TC) T.Y. (HD) T.Y. (FN)
3.	400 MTR.	I II III	Manisha J Malakiya Twinkal K Patel Heena K Sodhaparmar	T.Y.(FN) F.Y. S.Y.
4.	Short Put	I II III	Shivangi G Patel Aayushi M Barot Hitanshi J Patel	F.Y. (FSQC) T.Y. (FN) S.Y. (FSQC)
5.	Discuss Throw	I II III	Shivangi G Patel Anita V Parmar Yagni J Patel	F.Y. (FSQC) T.Y. (HD) S.Y. (FN)
6.	Javelin Throw	I II III	Manisha J Malakiya Jaina A Mistry Samimbanu M Chauhan	T.Y. (FN) T.Y. (HD) S.Y.(TC)
7.	High Jump	I II III	Rashmiba D Gohil Samimbanu M Chauhan Heli H Prajapati	S.Y.(TC) F.Y. S.Y. (FN)
8.	Long Jump	I II III	Manisha J Malakiya Sejal G Dhami Rashmiba D Gohil	T.Y. (FN) T.Y. (FSQC) S.Y.
9.	Lemon Spoon Race	I II III	Yashvi V Morabiya Jaina A Mistry	T.Y. (TC) T.Y. (HD)
10.	Three Legs Race	I II III	Samimbanu M Chauhan Sabuktabanu M Pathan Heli H Prajapati Heena K Sodhaparmar	S.Y.(TC)  S.Y.(FN)
11.	Sack Race	I II III	Heli H Prajapati Divya S Patel Neha A Chavda	S.Y. (TC) T.Y. (FRM) S.Y. (FN)
12.	Skipping Race	I II III	Jaina A Mistry Kailash P Dhak Heli H Prajapati	T.Y. (HD) T.Y. (TC) S.Y. (FN)
13.	Musical Chair	I II III	Yashvi V Morabiya Vrunda R Joshi Riddhi M Sharma	T.Y. (TC) T.Y. (FSQC) S.Y. (FN)

Champion: - Manisha J Malakiya (T.Y.FN)



## Samudayik Seva Dhara-NCC

Faculty Incharge : Ms. Padmaja Puppala

Student Incharge : Ms. Barkha Anjariya

No.	Types of Activity	Place	Beneficiaries	Faculty Involved
1.	Orientation Programme About NCC Objectives, Aims & Activities 24 Cadets Are Enrolled	S.M.Patel College of Home Science	F.Y. Students	Ms. Padmaja Pupala & Commanding Officer – Col. Prem Chand, 4 Guj. Girls Bt. VVN(NCC)
2.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities Yoga Day Celebration	Mogri	14 Cadets	Ms.Padmaja Pupala & 4 Guj. Girls Bt. VVN(NCC)
3.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Chhabanpur	03 Cadets	„
4.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Vadtal	04 Cadets	„
5.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Vadodara	01 Cadet	„
6.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Vadodara	01 Cadet	„
7.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Thamna	01 Cadet	„
8.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Thamna	10 Cadets	„
9.	Combined Annual Training Camp – Drill, Weapon Training, Piloating, Quarter Guard & Cultural Activities	Ahemdabad	01 Cadet	„
10.	Cleaning Camp Under Swach Bharat Abhiyan	S.M.Patel College of Home Science	20 Cadets	„
11.	Combined Annual Training Camp	Ahemdabad	01 Cadet	„
12.	Combined Annual Training Camp	Ahemdabad	01 Cadet	„
13.	Kanchan Surya Darjeeling Bagan Trek(Girls)	Darjeeling	03 Cadets	„

## National Service Scheme (NSS)

Faculty In charge: 1. Ms Trusha Lad

2. Ms. Tanvi Makwana

Student Incharge: Ms. Palak Patel (T.Y. F. N.)

No.	Date	Activity	Details
1	25/06/2015	Organized Cleaning Programme	As per the circular of the Government of India we had organized a Cleaning Camp in the College Campus and send report to the Government.
2	02/07/2015	NSS Orientation Programme	The F.Y. B.Sc. Students were informed about the objectives of NSS Programme and various activities carried out under it.
3	04/08/2015	Thalassemia awareness Programme and Thalassemia Check-up Camp	A documentary film on Thalassemia was shown to the students of F.Y. B.Sc. to increase awareness among them about this genetic deficiency by Shri Jayeshbhai Solanki, Counselor. Thalassemia Prevention Programme and thalassemia Check- up camp was organized with the help of Indian Red Cross Society, Ahmedabad.
4	28/07/2015 to 30/07/2015	District level Workshop on 'Leadership'	Six girls participated in the District level Workshop on 'Leadership' organized by NSS Unit, S. P. University
5	21/08/2015	Eye check up Camp	Eye checkup Camp was arranged for Students, Jethava Eye Hospital, Anand.
6	07/09/2015	Counselling of Thalassemia Minor students	Counselling of four students has been done By NSS Programme Officer Trusha Lad
7	14/09/2015	Collection for Blind People	Students collected fund for blind people and Deposit that amount to S. P. University
8	16/09/2015 to 18/09/2015	Programme of "Swachh Bharat Abhiyan" and Report has been sent to KCG, Gandhinagar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cleaning Camp was organized in the college premises.</li> <li>- A talk on 'Sanitation and Hygiene was arranged. Dr. Rajesh Patel delivered a talk on Personal Hygiene and steps for proper hand wash.</li> <li>- A group of Students from NVPAS College discussed the topic of "Ozone Depletion" with the F. Y. B. Sc. Students.</li> <li>- Role Play was organized on the theme of Importance of Cleaning in the slum of V.V. Nagar.</li> </ul>
9	13/10/2015	Organized Exhibition of Mitra School, Mogri	Exhibition and selling of Handmade items made by the school children.



No.	Date	Activity	Details
10	30/11/2015 to 06/12/2015	Annual NSS Camp	The NSS Camp was organized at Devrajpur village, Karamsad.
11	11/01/2016 to 13/01/2016	Celebration of NSS Day	Three students of the college has selected for Celebration of NSS Day samaroh held at Surat.
12	05/02/2016	AIDS awareness Programme	A talk has organized on AIDS awareness by Dr. Manisha Gohel , Karamsad Medical College.
13	26/02/2016	Swachata Abhiyan	Send two names of NSS students for the nomination of Swachata Sena.
14	3/03/2016	Vidyanagar day celebration programme	Decoration and cleaning the campus
15	8/03/2016	Women's Day Celebration	A talk on the topic of A Pledge- for self-Realization has arranged by Ms. Arundhati and a film "Nirja" has shown to the students

## ANGANWADI WORKERS' TRAINING CENTER

### S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

Annual Report 2015-16

(From 01/04/2015 to 31/12/2015)

The A.W.T.C. Started on 2nd April 1983. It is recognized (approved) by the Ministry of Education and Social welfare both at the State and Central level, New Delhi (Approved No.4-10/82 TE-AT).New approved no. ICDS-TRN-2006-G01-22-B dated 13-6-2006

#### Following Training Conducted at Training Centre:

- Anganwadi Worker Induction Course
- Anganwadi Worker Job Course
- Anganwadi Worker Refresher Course
- Anganwadi Worker Re-Refresher Course
- Helper Orientation Course
- Helper Refresher Course
- Helper Re- Refresher Course

Batch Detailed: (From 01/04/2015 to 31/12/2015)

No. of Trainees trained by us: (Regular Batch)

Course Name	No. of Batches	No. of Trainees
Job Course	02	69
AWW Refresher	18	701
Helper Orientation	00	00
Helper Refresher	09	444
Total	29	1214

કમિશ્નર શ્રી, મહિલા અને બાળવિકાસની કચેરી, સંકલિત બાળવિકાસ યોજના, ગાંધીનગર  
આયોજીત  
હેલ્પર બહેનોને વાનગી બનાવતા શીખવાની તાલીમ

જિલ્લો	કુલ બેચ સંખ્યા	તાલીમાર્થીની સંખ્યા
આણંદ	16	400



## Field visit

As a part of training all the workers/Helpers visit the Anganwadi of specified village of specified Talukas of Anand District. The day before field visit all the trainees given detail information about the work they have to do in field. The trainees were divided into 1:5 as a group.

### Activities to be done by trainees:

- Pre-school activities during Anganwadi timing like prayer, storytelling, rhymes, etc.
- Weighing of 0 to 3 years children from the area and plotting in to growth chart.
- Every trainee has to do survey of any 3 houses from the area given.
- Every trainee has to do Home visit for beneficiaries of any 3 homes from the area given.
- Infant child home.
- Sick child home.
- Malnourished child home.

## FIELD REPORT 2015-16

No.	Training course	Course Duration	Field Place		No. of Anganwadis visited	No. of students
			Taluka	Village		
1	Worker Refresher	6/4/15 to 12/4/15	Anand	Hadgud	8	40
2	Worker Refresher	13/4/15 to 19/4/15	Anand	Jod	7	40
3	Worker Refresher	20/4/15 to 26/4/15	Anand	Gana, Mogri	7	40
4	Worker Refresher	27/4/15 to 3/5/15	Khambhat	Khambhat	8	40
5	Worker Refresher	4/5/15 to 10/5/15	Anand	Bedwa, Rasnol	8	40
6	Worker Refresher	11/5/15 to 17/5/15	Anand	Vidyanagar	8	40
7	Worker Refresher	18/5/15 to 24/5/15	Petlad	Fangni, Bhatiyai	7	40
8	Worker Refresher	25/5/15 to 31/5/15	Borsad	Bochasan	6	33
9	Worker Refresher	2/6/15 to 8/6/15	Sojitra	Gada, Balinta, Palol	8	38
10	Worker Refresher	2/6/15 to 8/6/15	Umreth	Bharoda, Khankuva	8	40

No.	Training course	Course Duration	Field Place		No. of Anganwadis visited	No. of students
			Taluka	Village		
11	Worker Refresher	16/6/15 to 22/6/15	Petlad	Petlad, Porda, Ravipura, Ghuteli	8	38
12	Worker Refresher	23/6/15 to 29/6/15	Petlad	Dharmaj	8	40
13	Worker Refresher	1/7/15 to 5/7/15	Sojitra	Sojitra	10	50
14	Worker Refresher	6/7/15 to 10/7/15	Anand	Vidyanagar	10	50
15	Worker Refresher	13/7/15 to 17/7/15	Anand	Hadgud	8	50
16	Worker Refresher	20/7/15 to 24/7/15	Anand	Bakrol	8	50
17	Worker Refresher	27/7/15 to 31/7/15	Anand		50	50
18	Worker Refresher	1/8/15 to 7/8/15	Anand	Samarkha	40	38
19	Helper Refresher	10/8/15 to 14/8/15	Anand	Anand-3	50	48
20	Worker Refresher	17/8/15 to 23/8/15	Anand	Jol, Bakrol	40	40
21	Helper Refresher	24/8/15 to 28/8/15	Anand	Sundarna, Shahpur, Vishrampura	50	49
22	Worker Refresher	31/8/15 to 4/9/15	Anand	Anand	50	49
23	Worker Refresher	7/9/15 to 13/9/15	Anand	Valasan	40	40
24	Worker Refresher	22/9/15 to 28/9/15	Anand	Nar, Pandodi	40	40
25	Job Course	1/10/15 to 1/11/15	Anand	Jol, Bakrol	35	34
26	Helper Refresher	2/11/15 to 6/11/15	Anand	Khambhat	50	48
27	Worker Refresher	16/11/15 to 22/11/15	Anand	Vidyanagar	40	37
28	Worker Refresher	23/11/15 to 29/11/15	Anand	Karamsad, Sandesar	40	37
29	Job Course	30/11/15 to 31/12/15	Anand	Ajarpura, Rahtalav	35	35



### Training taken by Instructors during the year

Name	Date and Duration	Organized By	Training Programme	Training Place
Parul A. Parmar	8 to 10/ 4/15	NIPCCD, New Delhi	Skill Training on ECCE for instructors of A WTCs /M ILTCs.	New Delhi
Urvashi K. Parmar	1 to 3/7/15	NIPCCD, Indore	Skill Training on New MIS and use of MCP Card for instructors of AWTCs and MIJCs.	New Delhi
Disha A. Thakkar	22 to 25/6/15	NIPCCD, New Delhi	Training programme on infant and young child feeding for MLTCs/ AWTCs.	New Delhi
Disha A. Thakkar	2 to 4/2/15	NIPCCD, Indore	Orientation Training Programme for ICDS functionaries on SABLA, IGMSY Scheme	New Delhi



## Memorable moments of the year







## Memorable moments of the year



## An Indian woman can carve a rich personality in any profession.

I personally believe that yes, a women can do anything that she decides to do for her well-being as nothing is impossible as the word itself says ' I M POSSIBLE'. The status of Indian women has been subjected to great changes over past few millennia, from equal status to men in ancient times. You name the field & outstanding Indian would surely be involved.

Education: Savitrabai Phule played an important role for improving women rights. She was the first female teacher & in 1852 she created school for untouchable girls.

Singers such as Subhalakshmi, Asha Bhosle, Lata Mangeskar are widely rivered in India.

In sport field also women have made commandable achievements P.T.Usha, J.J.Shobha, Saina Nehwal, Mary Kom, Saina Mirza, etc.

When we are talking of women how can we forget Jhansi Ki Rani, Kalpana Chawla who have strived their life for country.

While there are several women who go on to perform well in their chosen field outside their homes there are many women who sit at home & still own the word. Definitely every Indian mother is an achiever we can't live without her.

From Jhansi Ki Rani to Irom Sharmilla, Indian women have always stood up for their rights & fought their battles despite of restrictions & limitations they are shining bacons of hope & have displayed exemplary dedication in their respective fields many Indian successful women are Indira Gandhi, Pratibha Patil, Sushma Swaraj, Kiran Bedi, Indira Nooyi. An Indian women today is more aware & has access to resources & Infrastructure. She is living in a society which provides her equal opportunity. She is intelligent, smart , hardworking I has ability to take risk, multitasker, has ability to manage her home as well as her professional career.

We all are very lucky to get environment to study under efficient personalities i.e. our all respected teachers. I am greatly influenced by the thought that A women with substance will surely get voice & visibility at each phase of her life . An amazing thought given by Madonna :-

"No matter who you are no matter what you did, not matter where you' ve come from, you can always become a better version of yourself".

At the end " I fed Indian women needs to understand her strengths and organize it in right direction. Identity the weakness & overcome it"



Kavisha Bhatt  
T.Y (H.D)



## A Healthy menopause – Diet nutrition and life style guidance.

Menopause is caused by fall in hormone oestrogen produced by ovaries. For women menopause is a reality to check that your body is changing, in terms of energy level, memory, bone health, & heart health. This is also known as midlife metabolic crisis. Eating healthy and being physically active will make this midlife transition easier.

### Dietary guidelines :

- Eat Plenty of fresh fruits specially fruit like banana which are rich in potassium to help support a healthy fluid retention.
- Dark leafy vegetables provide vitamins and minerals like drumstick leaves which contains 6780 mg of  $\beta$  carotene in 100 gm or colocasia low in sodium and rich in  $\beta$  carotene (10000  $\mu$ g).
- Nuts and oil seeds give you calcium and omega -3 fatty acids (use soybean/walnuts). Legumes are good sources of protein and iron.
- Complex carbohydrates such as Ragi, Jowar whole Wheat flour, parboiled unpolished rice.

### Oils:

Uses a different oil every time to get essential fatty acid or combination of oil like 1 part Soya oil +1 part ground nut oil.

**Meat fish poultry:** Avoid red meats, Egg yolk, have lean meat and fish.

### Why you should eat that:

- Food rich in calcium and vitamin D enrich the bones as bones become weak and brittle. The calcium you are taking should be absorbed. Cook green leafy vegetable in open pan and then close after sometime this will avoid calcium getting converted to salt which cannot be absorbed by the body.
- Vitamin D enhances calcium absorption in the gut by stimulating calcium for absorption. Ragi is the richest source of calcium.
- Potassium balances sodium and supports a healthy water retention and maintain blood pressure.
- Protein specially essential amino acid like Tryptophan helps in production of serotonin, a compound in brain that promotes relaxation and efficiency (in old age) can result in sleep disturbance, anxiety and propensity to overeat particularly foods rich in carbohydrates and simple sugars. Tryptophan can be found in nuts, egg, sesame, sunflower seed can help support this chemical to assist sleep and mood.
- Eat little and often to maintain blood sugar levels, if there drops menopausal symptom often increase.

### Drinks:

- Enough water to ensure good hydration and maintain body temperature.
- Soya milk a good source of omega-3-fatty acids, protein and Vitamins, freshly squeeze
- Vegetable and fruit juices containing Vitamin & minerals Iron specially if bleeding is more in premenopausal stage.

**Limit:**

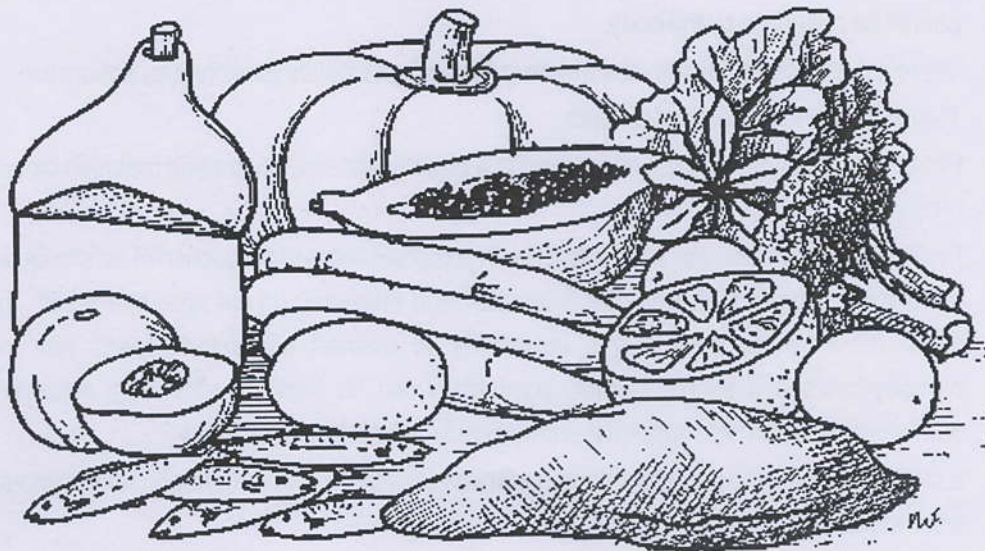
- Salt, saturated fat, stimulants like tea, coffee. Alcohol.
- Spicy food sugary food / junk food can be high in salt and addictive and sugar.

**Take home messages :**

- Get enough calcium
- Pump up your iron
- Eat enough fiber (20 gm/day)
- Eat fruits & vegetables.
- Read labels before buying
- Drink plenty of water
- Maintain healthy weight (don't skip meals)
- use salt and sugar in moderation.
- Eat foods that help in reducing menopausal symptom like soy food.

**Shazia Sharma**

Associate. Professor.





## Jokes of the week

- 1 **Wife** : "There's trouble with the car. It has..."  
**Husband** : "Water in the carburetor ? That's ridiculous."  
**Wife** : "I tell you the car has water in the carburetor."  
**Husband** : "You don't even know what a carburetor is. I'll check it out. Where's the car?"  
**Wife** : "In the pool."

\*\*\*

- 2 It was oral examination in the standard two. The class teacher asked various questions to the students. She asked  
Tom, 'Can you tell me of an animal that start with alphabet 'E'?'  
Tom replied 'ELEPHANT'  
Teacher asked him again to name an animal that start with alphabet 'T'.  
Tom replied 'Two Elephants' Teacher asked him the same question  
Tom replied : 'Ten Elephant' annoyed teacher, asked him name an animal! That start with alphabet 'M'  
Tom replied 'Mother Elephant' The angry teacher repeated the same question.  
Cool Tom replied may be an elephant'

\*\*\*

- 3 **Boss**: Where were you born?  
**Santa**: India  
**Boss**: Which part?  
**Santa**: What which part'? Whole body was born in India.

\*\*\*

- 4 Pathan was asked to change  
a sentence into passive voice  
I made a mistake  
Pathan: I was made by a mistake.

\*\*\*

- 5 Three ants find an elephant asleep  
One says, "We'll kill him!"  
Other one says, "We'll break his legs!"  
3rd one says:  
Chalo yaar bechara akela hai aur hum teen..!!":-)

\*\*\*

6 Santa: What is the name of your car?

Lady: I forgot the name but it start with 'T'

Santa: Oh, what a strange car, start with Tea. All cars that I know start with petrol.

\*\*\*

7 Dad writes on son's facebook wall:

Dear son, how are you? All are fine here. We miss you a lot

Please turn off the computer and come down for dinner.

\*\*\*

8 NEWTON'S LAWS:

A cow was walking, Newton stopped the cow.

He found his 1st Law.

"An object continues to move unless it is stopped.

He gave a force by kicking the Cow

It Gave A Sound

He formulated the 2nd law

"Force  $F=MA$ "

After Sometime cow gave a kick to newton

Then he formulated 3rd Law

"Every Action Has An Equal And Opposite Reaction"

**Jyoti Vishwakarma**

Collected & Compiled from Newspapers

## Motivation Quotes

1. You must make a CHOICE to take a CHANCE to CHANGE your life.
2. Before you judge someone, stop&think about all that god has forgiven you for.
3. Your best teacher is your last mistake.
4. The only person you should try to be better than, is the person you were yesterday.
5. Make sure that what you are doing today is getting you closer to where you want to be tomorrow.
6. Don't spread with your mouth, what your eyes didn't see.
7. Life begins at the end of your comfort zone.
8. May the space between "where I am" & "where I want to be" inspire me.
9. 'SUCCESS' is what happens after you have survived all your mistakes.
10. No relationship is all sunshine, but two people can share one umbrella & survive the storm together.
11. It's not necessary to react on everything that you notice.

**Stuti.R.Shah**

F.Y. FSQC



## Challenge Yourself

Do you want to grow? Do you want to become successful in what you do? Do you want to reach your full potential as individual? **Challenge yourself through setting and achieving specific goals in your life**, great ones which let you go wild with your imagination, which inspire and motivate you enough to justify the effort. Then, **divide them into small goals that can be done given a short frame of time**.

Now is the time to share with you the method to overcome any challenge:

### THE METHOD

This method includes only **4 simple steps**:

#### 1. State the problem clearly

Once you take the first step and decide to face a challenge, you have to state the problem and do it as clearly and exactly as you can. If you don't understand the problem you are trying to solve, then you probably cannot solve it. So, take your time to understand properly the problem. You should be able to answer in a sentence or two the following questions: What's the main question of the problem? What exactly do they want me to do? What's the main goal of all this? It's very important to write it down on a sheet of paper in order to have it in sight. **Why?** Because it will help you to focus on what is really important and avoid getting off track.

#### 2. Identify the specific strengths and resources you have

You must identify the resources you have on-hand that could potentially help you to achieve your goal. It would be advisable to make a list with all the resources you have.

- **Materials:** books, blogs, magazines, money, a computer, an instrument, and a long etc. Use whatever materials you have at hand to solve the problem. Maybe you realize that you don't have enough money to face the challenge properly, in that case you have 3 possible options: **(1)** you start with what you have right now. Go ahead. You can try, but you probably won't have much success; **(2)** you can wait for a while and save some money; **(3)** you can be successful by being different, aggressive and creative. Here a stimulating example of how to overcome any challenge just with your creative and innovative power.
- **Personal skills & strengths:** What skills, strengths or talents do you have? Are you a hard-working person? So, identify those personal skills that can help you to achieve your goal: perfectionist, creative, innovator, entrepreneur, you name it. **What are you good at?** Are you a good writer? Do you draw like an artist?
- 9 **Collaborators and friends:** Who are the people you can count on? Maybe some good friends can help you in some way to solve the problem. To be successful you must help others to be successful. So, help others to achieve what they want and they will do the same for you in return.

#### 3. Design a strategy

You need to design an effective strategy to deal with the situation. So, rack your brains and determine your best strategy to solve the new problem and, then, you will just need to execute



it as efficiently and effectively as you can. If you don't succeed at first attempt, don't get discouraged, just stick to the battle plan and keep trying. But, if you executed your plan to the best of your ability and you didn't reach your objectives, then it's time to make a change. Try to design a new strategy with a new approach to the problem and execute it. Do it again and again, keep trying new things until you finally succeed.

You should bear in mind that the strategic planning process you design to solve the problem or to achieve your goal must be consistent with the resources at your disposal.

#### **4. Implement the strategy as effectively as possible**

Once you have the strategy you have to implement it with creativity, skill and intelligence. Do your work with effort, determination and diligence. So, **strive for excellence in your work**; try your best day by day with the wisest use of your resources and energy to achieve the goal.

**BUT**, If you apply this method and you don't overcome the challenge you faced, that is, you don't solve the problem, there are only two possible reasons to explain that:

- **The strategy is not viable or effective**

**Solution =>** Change the strategy, improve it and try new things.

- **You didn't implement the strategy well enough**

**Solution =>** Be persistent, do more and do it better.

#### **HOW TO DEVELOP EXCELLENCE => The magic question technique**

Human brain is similar to a computer's central processing unit (CPU). No matter what question you ask yourself, your brain will always search for an answer (whether it is right or wrong). Yes, ask whatever you want and be sure that it eventually will give you an answer to your question. When you finish a little task you should ask yourself: Can I be more creative? Am I satisfied with the result? Can I do it better? How can I improve it? I always apply this technique to solve problems and to maximize my creative potential. Ask yourself the right question and your brain will give you its best answer. If the answer was wrong then ask again, maybe you asked the wrong question. Think carefully what you ask because is the key of having the right answer.

#### **CONCLUSION**

It is important to continually challenge yourself in order to boost your solving-problem power. Find your skills and your limits, put yourself in a challenging situation and try your best to overcome it. You can overcome any challenge you face in life using this simple but effective four-step method. When you face a challenge and you do your best to overcome it you grow and your comfort zone expands. So, challenge yourself and use this method to overcome any problems you come across in your path to fulfill your goals and dreams.

***"For every mountain there is a miracle."*** Robert H. Schuller.

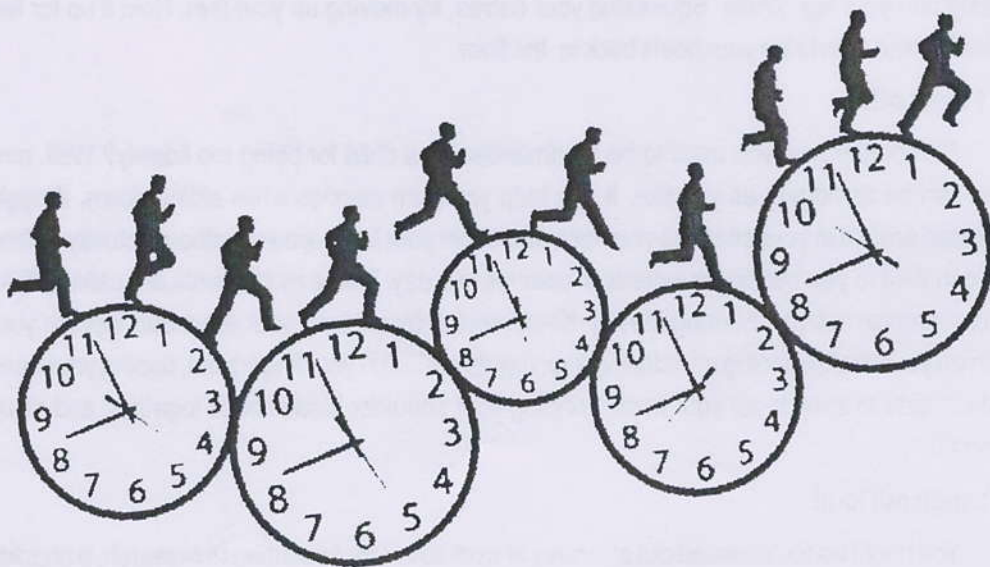
**Minal Chauhan**  
Assistant Professor



## Some Real Facts About Life

1. It is not important to make a million friends, It is important to have one friend who will stand by your side when millions are against.
2. It is better to be hated for what you are than to be loved for what you are not,
3. It is better to die on your feet than to live on your knees.
4. Never stand begging for what you have power to earn.
5. Success is not key to happiness. Happiness is key to success. very little is needed to make a happy. Life, it is all within us, in our way of thinking. Be positive, Be happy.
6. Life is not long & too much of it must not pass in idle deliberation of how it shall be spent.
7. Every one faces challenges in life. its a matter of how you learn to overcome them and using them to your advantage.

Rina.B.Mori  
S. Y. , FN



## 10 Ways To Burn Calories While You Sit On Your Chair

Sitting on your chair all day long can be one of the worst things you can do to your body. When you have a sedentary day, your blood tends to flow more slowly and you can burn less fat. Additionally, your risk of bad cholesterol, high blood pressure, and putting on weight increases. You can combat some of these issues by getting off your work desk after fixed intervals and walking around. Here are 10 amazing ways you can increase your calorie burning potential and beat your sedentary lifestyle even, while you sit.

### 1. Work your abs

Planks are a great way to work your abs, but they aren't the only option if you want to tone your core muscles. You can work your core even while you sit. Tighten your abs muscles as if someone is tickling you. Hold it for about 10 seconds, release and do this for 10 more reps (repetitions). To target your lower abs, lift your feet a few inches off the ground, kick them out and bring them back down. Do this too for about 10 reps.

### 2. Have a dance off

Sure this might make your co-workers think that you've gone bananas, but get them to join in the fun! On your lunch break play your favorite danceable song on your computer and get your groove on. Be sure to bob your head to the music and shrug your shoulders too. This won't just help you burn calories but will also get your adrenaline pumping and put a smile on your face.

### 3. Tone your legs

There are a few leg exercises you can do while you're sitting down. Straighten your legs out until they are parallel to the ground. Tighten the muscles in front of your thighs. Hold this for about 10 seconds and slowly lower your legs back down. Do this for 10 more reps. If you want it to be a little more challenging, for added weight rest one foot over the opposite ankle as you straighten your leg. While squeezing your calves, try moving up your feet. Hold it up for a few minutes and then bring your heels back to the floor.

### 4. Fidget often

Remember how you used to be reprimanded as a child for being too fidgety? Well, now you can be as fidgety as you like. It can help you burn calories while sitting down. Wiggle yourself around in your seat, tap your feet, and move your body around without actually getting up can lead to you burning hundreds of calories in a day. These movements are called NEAT (non-exercise activity thermogenesis). Keep moving by shaking your arms out, tapping your pen on your desk, opening and closing your hands to stretch your fingers out, tipping your head side to side to stretch out your neck, bringing your shoulder blades back together, and sit up straight.

### 5. Laugh out loud

You might be too stressed out and busy at work to laugh. According to research, a chuckle every now and then can help you burn up to 40 calories. When you laugh, your heart rate rises by 10 to 20%, thereby causing your metabolism to increase as well. This means that even when you stop laughing & you're still burning those calories. Watch a funny video on YouTube or Google funny memes to tickle those ribs.



## **6. Change your chair**

Your chair may offer you amazing lumbar support. But it's time to check out some alternatives. Consider a stability ball, which engages your core muscles when you sit. This helps you to tone back and abs. You can also work while standing up to give your core muscles a break. You can also burn up to 150 calories an hour by using a rocking chair.

## **7. Keep Yourself cool**

In your body, there is a form of 'brown fat' tissue that is activated when you feel cold. It sucks the fat out of the rest of the body to fuel itself. That is why make sure the temperature in your workplace is cooler so that you can burn those unwanted calories.

## **8. Be smart about snacking**

There are some foods chicken, cheese, cayenne pepper, carrots, broccoli and asparagus that may increase metabolism. When we eat foods that are high in fibre and protein our bodies have to work extra hard to digest it. Making it burn calories in the process. These snacks are better than choosing high-sugar, carbohydrate-filled snacks that may damage your insulin.

## **9. Stay hydrated.**

Your bodily function take place more easily when it is well-hydrated. According to research you should drink water that has been warmed to the body's core temperature to burn more calories. You can consume potassium-rich foods like banana and avocado and sip on coconut water to keep your body hydrated.

## **10. Take a coffee break**

This doesn't mean that you reach for cup after cup of energy-boosting coffee, which could actually have a reverse effect on your metabolism. Too much coffee can cause burnout, slow your metabolism and a drop in energy when your body isn't supplemented with it. Instead, choose unsweetened black tea, green tea or straight black coffee. Beverages like Oolong tea are a preferred choice as it has energy boosting and fat-burning capabilities. Tea is a wiser choice than coffee if you want to loose weight but still want a good night's sleep.

**Ms. Bhavana Chauhan**

Asso. Professor

## Her Eyes, My Home

The moment I saw,  
Those brown eyes,  
I was sinking in them,  
Those eye intoxicated me,  
Those eyes become my drug,  
Those eyes became my addiction,  
They shined by reflecting the truth,  
Those eyes asked me to dream,  
They said me to be best,  
Those eyes cried because of me,  
Has smiled on me,  
Those eyes inspired me,  
And in those eyes I lost myself.  
Ya! the reflection of eyes.  
When I peeped in the mirror.  
Without uttering a word,  
Made me realize myself.

Rana Avisha S.  
F.Y.B.Sc. FSQC

## A Gift to my mother

Dear Mummy,  
If I could give you diamonds  
for each tear you cried for me  
If I could give you sapphires  
for each truth you've helped me see.  
If I could give you rubbies  
for the heartache that you have known  
If I could given you pearls  
for the wisdom that you have shown  
Then you have a treasure, Mother  
That would mount up to the skies.  
That would almost match the sparkles in  
your kind & loving eyes  
But you are more precious than all these  
sparkling ones  
I will gift you my Comparison, love, care & devotion.

Dhruti Sharma  
F.Y.FSQC

## Reality of fear

You are not scared of the dark,  
You are scared of what's in it.  
You are not afraid of heights,  
You are afraid of falling.  
You're not afraid of the people around you,  
You are afraid of the rejection.  
You aren't afraid of love,  
You are afraid of not being loved back.  
You are not afraid to try again  
You are just afraid of getting  
hurt for the same reason.

Stuti.R.Shah  
F.Y. FSQC





## જીવી જાણો તો જિંદગી

લાંબી આ સફરમાં જિંદગીનાં ઘણા રૂપ જોયા છે,  
તમે એકલા શાને રડી છો, સાથી અમેય ખોયા છે.  
આપ કહો છો.આમને શું દુઃખ છે.આ તો સદા હસે છે,  
અરે!આય શું જાણો આ સ્મિતમાં કેટલા દુઃખ વસે છે.  
મંઝિલ સુધી ના પહોચ્યા તમે એ વાતથી દુઃખી છો,  
અરે ચાલવા મળ્યા રસ્તો તમે એટલા તો સુખી છો.  
આપને છે ફરિયાદ કે કોઈને તમારા વિશે સૂઝ્યું નથી,  
અરે અમને તો 'કેમ છો'? એટલુંય કોઈએ પૂછ્યું નથી.  
જે થયું નથી એનો અફસોસ શાને કરો છો,  
આ જિંદગી જીવવા માટે છે આમ રોજ રોજ સાને મરો છો.  
આ દુનિયામાં સંપૂર્ણ સુખી તો કોઈ નથી,  
એક આંખ તો બતાવો. મને જે ક્યારેય રોઈ નથી.  
બસ, એવું જ કહેવું છે. જિંદગીની દરેક ક્ષણ દિલથી માણો,  
નસીબથી મળી છે. જિંદગી, તો એને જીવી જાણો.....

Krishna Jethava  
S.Y.,F.N.

## ચકલીની વેદના

ચીંચી કરતી અમારી વેદના  
ચીનગારી બનીને જલાવોના.  
હે માનવ ! શા માટે રૂડીયો છે અમ પર,  
થોડી તો રહેમ રેલાવના.  
ચણ અને પાણી અર્પીને,  
અમારી તો અંતરાગ્રી ઠારના.  
બોલતાની સેવા તું કરી જાણના  
અબોલની સેવા તું કરી જાણના.  
પાંજરા માં પુરી મને  
તમે વગર વાંકે તડપાવોમાં  
વૃક્ષોનું છેદન કરી,  
હરણ ના કરશો જીવન માટું  
મારા કલબલાટ ને ભુતકાળ ના બનાવો.  
વર્તમાન માં મારે વહારે આવો.

Mori Nilam B.  
T.Y.,F.N.

## બાળઉછેરનો હકારાત્મક અભિગમ

બાળક એ સૃષ્ટીના સર્જનકાર દ્વારા આપેલ સપ્રેમ ભેટ છે.તે અત્યંત નાજુક ફૂલ સમાન છે. જો આ ફૂલની યોગ્ય માવજત કરવામાં ન આવે તો તે કરમાઈ જાય છે. બાળકનું જતન એ મા-બાપની નૈતિક ફરજ છે. સાથે સાથે તેનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તે અત્યંત આવશ્યક છે. બાળકનો ઉછેર એ દરેક મા-બાપનો ગમતો તેમજ ચિંતાનો વિષય છે. કારણ કે શરૂઆતના ગાળામાં બાળકનો ૮૦% જેટલો માનસિક વિકાસ થઈ જાય છે. તેથી બાળકના વાલીના વર્તનમાં પ્રભાવમાં તે પ્રોતિક્રિયા કરે છે. જો તે વાલી સમજી શકે તો તેનો ઉછેરમાં સાનુકૂળતા રહે છે. વાલીનું વર્તન જેટલું પ્રેમાળ, સ્નેહેભર્યું અને હકારાત્મક હશે તેટલું જ બાળકની પ્રતિક્રિયાઓની અસર રોજબરોજની જિંદગીમાં આપણને હકારાત્મક જોવા મળે છે. તેના કેટલાક ઉદાહરણ દ્વારા આપણે સમજીએ જેમકે.

### વાલીનું વર્તન

- બાળકોને હંમેશા પ્રેમ આપીએતો
- બાળકની હાજરીમાં વડીલોનેમાન આપીએ તો
- બાળકની સાથે બાળક જેવા બનીએ તો
- બાળકનો ઉછેર મમતામય વાતવરણમાં થાય તો
- બાળકનો ઉછેર સમભાવવાળા વાતાવરણમાં
- ધરનાં સભ્યો એકબીજાની આમાન્ય રાખે તો
- બાળકને માનની દૃષ્ટિએ જોઈએતો
- બાળકને વાર્તાઓ અને કવિતાઓ કહીએ તો
- બાળકને પ્રોત્સાહન આપીએ તો

### બાળ પ્રતિક્રિયાઓ

- તે બીજાને પ્રેમ આપે છે
- તે વડીલોને માન આપતા શીખે
- બાળકમાં આત્મીયતા વધે છે
- બાળક સ્નેહાળ બને
- તે સ્વભાવે શાંત બને છે
- બાળક મર્યાદાશીલ બને છે
- તેનામાં સ્વમાનની લાગણી જાગે
- તેનામાં સર્જનશીલતા વધે
- તેની શક્તિઓ ખીલી ઉઠે

- બાળકની નજર સામે કાર્યશીલ રહીએ તો
- બાળકને સારી બાબત બિરદાવીએ તો
- ઘરમાં આતિથ્યનો સત્કાર કરીએ તો
- બાળકને ધાર્મિક સ્થળે લઈ જવાથી
- બાળકને શાહિદો અને દેશગૌરવની વાત કરવાથી

- તેનામાં કાર્યપ્રત્યેનો અહોભાવ જાગે.
- તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર થાય
- બાળક વિવેકશીલ બને
- તેનામાં ધાર્મિક ભાવના વિકસે
- દેશ ભકિતની ભાવના ખીલી ઉઠે

આ વાત થઈ વાલીના વર્તન બાળકને કેટલાક અંશ રજૂ કર્યા છે. પણ ખરેખર વાલી કે માતા વિના રોજબરોજ ની જિંદગીમાં આપણે બાળકોની માટે જે શબ્દો કે વાક્યો આપણે ઉચ્ચારણ કે બાળક માટે વાપરતાં હોય છે તે તેમના બાળ સહજ માનસ પર ઉંડી છાપ ઉભી કરતાં હોય છે. આથી જ વાલીએ પોતે જ સતેજ રહીને રોજિંદા વ્યવહારમાં બાળકોના ઉત્સાહમાં વધારો કરે તેવા વાક્યો પોતાના વ્યવહારમાં વાણી લેવા જોઈએ જે બાળક માટે પ્રેરણા ની સાથે સાથે એન્ટીબોડીઝનું પણ કામ કરે. આવા થોડાક વાક્યો જે બાળકને અભિપ્રેરીત કરવા માટે પૂરતા છે.

- હું તારી પર ગર્વ અનુભવું છું
- તારા વિચારો અત્યંત સુંદર છે.
- તું ખરેખર સાચો છે.
- તારો પ્રશ્ન ખૂબ જ સુંદર છે.
- મને તારામાં પૂરે પૂરો વિશ્વાસ છે.
- તું અત્યંત રસપ્રદ છે.
- તારો અભિપ્રાય ખૂબ મહત્વનો છે.
- અમે/હું તને ખૂબ પ્રેમ કરીએ છીએ
- તારા શબ્દો અર્થસભર છે.
- તે જે કાંઈ કર્યું તે અદ્ભૂત હતું
- તારી જિજ્ઞાસાવૃત્તિ ઘણી બધી છે.
- તું અત્યંત સર્જનશીલ છે.
- તું બધાના કામમાં ઉપયોગી થાય છે.
- હું જાણુ છું તું આ સુંદર રીતે કરી શકે છે.
- તું બહુ બહાદુર વ્યક્તિ છે.
- તું એ બાબતમાં બહુ કુશળ છે.
- મને દુનિયાને તારી નજરે જોવી ગમે છે.
- મને તું જે વાર્તા કહે છે તે સાંભળવી ગમે છે.
- તારા મિત્રો નશીબદાર છે કે જ્યારે તેમની સાથે તું હોય છે.
- તું અન્ય કરતાં ભિન્ન/જુદો છે.
- તું મારી આજુ બાજુ હોય ત્યારે આનંદ અનુભવું છું
- તું મને હર-હંમેશ ખુશ રાખે છે.
- તારું મૂલ્ય અમારા માટે બહુ છે.
- તું મારા કરતા ઘણો જ સારો વ્યક્તિ બનીશ.
- તું ખૂબ સારો છોકરો/ છોકરી છે.
- હું તને સમજુ છું.
- તને ખુશી મળવાથી મને પણ ખુશી મળે છે.
- તારામાંથી મને દરરોજ કંઈક નવું શીખવા મળે છે.





- તું ખૂબ જ સુંદર દેખાય છે.
- હું તને સમજુ છું.
- હું તને હર-હમેશા સાંભળીશ.
- તું અંદર અને બહાર બંનેથી ખુબસુરત છે.
- બધાજ વ્યક્તિઓ તને પસંદ કરે એ જરૂરી નહીં.
- આપણે બધા જ ભૂલો કરીએ છીએ. કાંઈ નથી.
- હું તો તારી ભૂલ ને ભૂલી જ ગઈ હતી.
- તું મને અત્યંત પ્રેમ આપે છે.
- અમે તારા માતા પિતા હોવા માટે હંમેશા પ્રેમની લાગણી અનુભવીએ છીએ.
- તારા માતા-પિતા હોવું એ મારો પસંદગીનો વિષય જોળ છે.
- હું તને પ્રેમ કરું છું.
- હું ક્યારેય તને પ્રેમ આપવાનું બંધ નહીં કરું.

આજનો વાલી બાળકો માટે મોંઘા રમકડાં કપડાં, વસ્તુઓ બધુ જ લાવી આપે છે પરંતુ ક્યાંક પ્રેરણારૂપી વાક્યો કહેવાનું ચૂકી જાય છે. સમયના અભાવમાં કાં તો અજ્ઞાનતામાં તમારા જ શબ્દો તમારા બાળક સુધી પહોંચી શકતાં નથી માટે દિલની લાગણીઓને પણ અભિવ્યક્ત કરવી અત્યંત આવશ્યક છે, અને ખાસ કરીને નાનાં બાળકો ને તો એની જરૂરીયાત છે. જે એની જિંદગીની ઉંચાઈઓ સર કરવામાં જરૂરી બને છે.

ડૉ. મિત્તલ બારોટ  
આસિસ્ટન્ટ પ્રાફેસર

## તરૂણાવસ્થા (કિશોરાવસ્થા)

કિશોરાવસ્થા એટલે શું ?

- ઉંમર પ્રમાણે ૧૨ વર્ષથી ૨૦ વર્ષ સુધીનો ગાળો એટલે કિશોરવસ્થા
- કિશોર અને કિશોરીઓના શરીરમાં અને શારીરિક દેખાવમાં જ્યારથી ફેરફાર જોવા મળે છે, ત્યારથી તરૂણાવસ્થાનો ગાળો શરૂ થાય છે.
- દા.ત. : છોકરીઓને માસિકસ્ત્રાવ શરૂ થાય છે, છોકરાઓમાં દાઢી-મુંછ ઉગવાની શરૂઆત થાય છે.
- જન્મથી છોકરા અને છોકરીઓ વચ્ચે મુખ્ય જનનાંગોનો તફાવત તો રહેલો હોય છે, પણ પ્રજનન કરવાની ક્ષમતા માટે જરૂરી શારીરિક ક્રિયાઓ અને અંગોનો વિકાસ તો ૧૨ થી ૨૦ વર્ષની આસપાસ શરૂ થાય છે. ૧૨ થી ૨૦ વર્ષ દરમિયાન આ જાતની શારીરિક અને જાતીય પરિપક્વતા પ્રાપ્ત થવા ઉપરાંત બાળકનો માનસિક અને સામાજિક વિકાસ એટલી પૂર્ણ કક્ષાએ પહોંચે છે કે આપણે તેને બાળકને બદલે પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે સ્વીકારવા લાગીએ છીએ.

તરૂણાવસ્થાની લાક્ષણિકતાઓ:

(૧) કિશોરાવસ્થા એક મહત્વપૂર્ણ ગાળો છે.

- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન કેટલાય શારીરિક અને શરીરની અંદરના અવયવોમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે.
- વ્યવહારમાં પણ ફેરફાર થાય છે અને માનસીક વિકાસ પણ ઝડપથી થાય છે.
- તેઓના મૂલ્યો, રસો, વલણ, વર્તન અને બીજા લોકો પ્રત્યેના વલણો બદલાય છે.

(૨) કિશોરાવસ્થા એ ફેરફારનો ગાળો છે.

- આ ગાળા દરમિયાન શારીરિક ફેરફારો ઝડપથી થાય છે.
- જાતીય રસ વિકસતા છોકરીઓમાં દ્વિજાતીય ખાસિયતો વિકસે છે અને વર્તનો પણ બદલાય છે.

- ખુબ વધારે આવેગો અનુભવે છે.
- જાતીય ફેરફારો થાય છે.
- સમાજની અપેક્ષા બદલાય છે એટલે સમાજના હિસાબથી ચાલવું પડે છે, શીખવું પડે છે અને વર્તવું પડે છે.

(૩) કિશોરાવસ્થા એ સમસ્યાઓનો ગાળો છે.

- આ ગાળા દરમિયાન કેટલાક કિશોરો સ્વતંત્ર બનવા ઈચ્છે છે અને વાલીઓ બનવા નથી દેતા તેના કારણે પણ સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે.
- શારીરિક, માનસીક અને સામાજિક ફેરફારોની સાથે સમાયોજન સાધી શકતા નથી અને લોકોની આશાઓ, અપેક્ષાઓ વધી જાય છે, તેને પૂરી કરી શકતા નથી જેથી સમાયોજનમાં મુશ્કેલી પડે છે.

(૪) કિશોરાવસ્થામાં કેટલીકવાર બીક અને વ્યાકુળતા રહ્યા કરે છે.

- શિક્ષણની બીક, સમાજની બીક, માતા-પિતાની બીક, જાતીય ભૂમિકા બરાબર ન આવડતા હોય તો બીક રહ્યા કરે છે.

(૫) કિશોરાવસ્થા એ અવાસ્તવિકતાનો ગાળો છે.

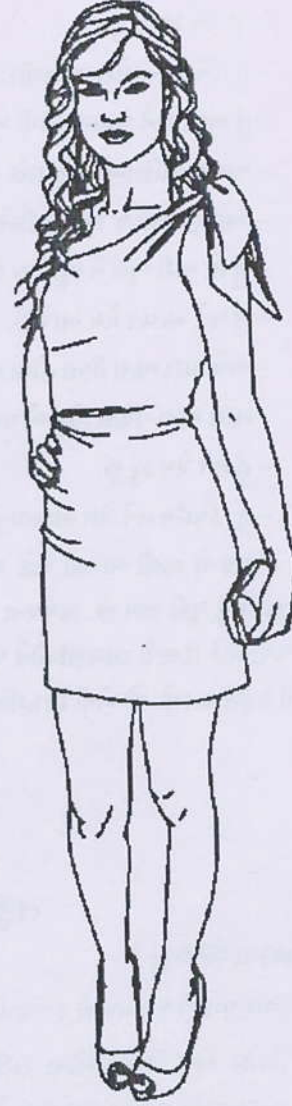
- આ ગાળા દરમિયાન કિશોર-કિશોરીઓ સપનાઓ જોતા હોય છે. દા.ત.: હું ખુબ મોટી વ્યક્તિ બનીશ, હું ડોક્ટર બનીશ વગેરે.
- કેટલીક વાર વાસ્તવિક વિચારો પોતાના માટે અને પરિવાર માટે રાખતા હોય છે.
- કિશોરાવસ્થામાં આવેગો કાર્ય કરે છે જેથી કિશોરો સપના વધારે જુએ છે.

(૬) તરૂણોનો મોભો સ્પષ્ટતા માંગી લે છે.

- તરૂણો ઓળખ મેળવવા ઝંખે છે.
- ક્યારેક તેની ગણના બાળક તરીકે તો ક્યારેક તેની ગણના પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે કરવામાં આવે છે.
- જ્યારે તે બાળકની જેમ વર્તે તો તેને પુખ્ત વ્યક્તિની માફક વર્તવાની સલાહ આપવામાં આવે છે અને જ્યારે પુખ્ત વ્યક્તિની માફક વર્તે છે ત્યારે “તારી જીભ બહુ ચાલે છે.” તેમ કહેવામાં આવે છે.
- આમ, તેમનો મોભો એક પ્રકારની ગૂંચ પેદા કરે છે.

(૭) તરૂણાવસ્થા દરમિયાન તીવ્ર આવેગશીલતા જોવા મળે છે.

- તરૂણાવસ્થા દરમિયાન આવેગાત્મક ક્ષુબ્ધાવસ્થા અને તાણ તેમના વર્તનમાં જોવા મળે છે.
- આ અવસ્થા દરમિયાન શરીર અને ગ્રંથિઓમાં થતાં ફેરફારોના કારણે તાણ વધતી જોવા મળે છે.
- તે માટે સમાજ દ્વારા વ્યક્તિઓ ઉપર થતું દબાણ, વધુ પડતી અપેક્ષાઓ ના કારણે તરૂણાવસ્થા દરમિયાન આવેગશીલતા જોવા મળે છે.



અંકિતા કે. પરમાર  
ટી.વાય., એચ.ડી



## એક બાળાનો પૃથ્વીના પાલકને પત્ર ..



હાલા પ્રભુજી,

આપ તો અંતર્યામી છો તેથી ખ્યાલ આવી ગયો હશે કે કોઈ નાના ગામડાની તૂટી ફૂટી પ્રાથમિક શાળાની હું દીનહીન બાળા છું

પ્રભુજી! મારે તમને એટલું જ કહેવાનું કે તમારા ગગનચુંબી મંદિરોમાં હરિભક્તો કીડીમકોડાની જેમ ઉભરાય છે જયારે પંદરમી ઓગસ્ટ-આઝાદ દિને મારી શાળામાં ધ્વજવંદન કાર્યક્રમમાં કેમ કોઈ ડોકાતું નથી.

પ્રભુજી! મારે ખાસ લખવું છે કે તમારા ચરણમાં અન્નફૂટ કરી બત્રીસ ભાતના ભોજનની બસો બત્રીસ થાળીઓ ગોઠવાઈ ગઈ છે છતાં તું ખાતો નથી ને અમારે મધ્યાહન ભોજનમાં સડેલું, ઝેરીલું અને વાસીલું ખાઈને ઝાડા-ઉલ્ટી કરી કરીને દમ છોડી દેવો પડે છે. શું તું બાલવત્સલ નથી?

પ્રભુજી! ભલે તમને ખોટું લાગે પણ વાત તો કરી જ દેવી છે. તું તો દુઃખિયાનો બેલી છે. એવું અમે સાંભળ્યું છે પણ છેલ્લે નરસિંહને મદદ કર્યા પછી કેમ ડોકાતો નથી, કુંવરબાઈનું મામેરું અમારે નથી જોઈતું બસ ખાલી એક યુનિકોમ, એક દફતર ને એક વેફરનું પડીકું મોકલાવી દે તોય ઘણું છે.

પ્રભુજી! તમે હાલા લાગો તેવું એકેય કામ મારું કર્યું નથી જન્માષ્ટમીની રાત્રે તારા મંદિરમાં આખું ગામ નાચતું હતું ત્યારે મંદિરને દરવાજે ઉભો રાખેલો દ્વારપાલ મને લાઠી બતાવી હાંકી કાઢી બખડાવતો હતો.

“હાલી નીકળ્યા છે આવા ને આવા !”

તારી નાનકડી આ ભક્તબાલને આટ આટલું સહન કરવું પડે ત્યારે મને એમ હતું કે તું સુદામાનું નામ સાંભળી હડી કાઢીને દોડતા શ્રી કૃષ્ણની જેમ મને ભેટી પડીશ પણ તું ક્યાંય કેમ ન દેખાય ? ભુખ લાગી હતી. ઉંઘ આવતી ન હતી. ઉભી થઈને લાઈટના થાંભલાને વળગી પડી મનમાં એમ હતું કે નૃસિંહ અવતારની જેમ આ વખતે પણ આ થાંભલો તોડીને તું પ્રગટ થઈશ પણ એવું તે કેમ ન કર્યું?

પ્રભુજી! તમારે મોટા મોટા ભક્તોને સાચવવાના હોવાથી વળી તમે ટીંગાડેલી મટકીનું માખણ ખાવામાં મશગૂલ હશો તેથી તમને પત્ર વાંચવાનો સમય મળશે ખરો?

માફ કરશો, નાના પડે મોટી પણ સાચી વાત કરી છે. તમે સાગરદિલ છો, મને શ્રદ્ધા છે આ બાળાની વાત કાને ધરશો.

વધુ લખતી નથી. વરસાદ પડી રહ્યો છે ને શાળાના ઓરડાના નળિયા પણ ફૂટી ગયા છે. તેથી ટીપાં પડી રહ્યાં છે. ઘરે જઈને પણ પત્ર કેવી રીતે લખું ઘરના નળિયા પણ ફૂટી ગયેલાં છે. દ્રૌપદીના ચિર પૂરનાર પ્રભુજી, અમારા માટે હજારો વારની સાડી નહિ પણ ખાલી છાપરું ઢંકાય તેટલું મીણિયું મોકલશો, એ પણ અત્યારે જ, વરસાદ બંધ થાય પછી શું કામનું?



બસ આટલું જ

લિ.

તમારી આખાબોલી બાલક બચુડીના  
આંસુભીના ધીમા-ધીમા વંદન

પ્રિયંકા ડી. સોની

એસ.વાય.



## સફળ જીવનની સર્વોત્તમ ટેકનિકો

મારી વ્હાલી વિદ્યાર્થીનીઓના Holistic Development માટે આ ટેકનિકો હું વિશ્વ વિખ્યાત એક કિતાબ માંથી કાઢીને તમારા માટે લાવી છું. આશા રાખું છું કે આ ટેકનિકો જીવનમાં અપનાવીને તમે વધારે પ્રગતિશીલ અને ખુશહાલ બનશો.

- જગત અને જગતમાં રહેલી તમામ વસ્તુઓ પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ રાખવો.
- કોઈ પણ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિને સુધારીને બહેતર કેમ બનાવી શકાય તેનો વિચાર કરવો.
- દરેક ઘટનાની પાછળ કોઈ પ્રયોજન હોય છે અને દરેક અસફળતા બોધ પાઠ દેનારી હોય છે. તે વ્યક્તિના વ્યાપ માટે જરૂરી હોય છે. તેના અનેક મનોવૈજ્ઞાનિક કાયદા છે પણ સાથે સાથે આત્માની ઉન્નતિમાં બહુ મોટો લાભ મળે છે. એટલે ઘટનાને ગુરુ માનો અને તેને ગળે લગાડો.
- કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કે ઘટનામાંથી સકારાત્મક તત્વ શોધી કાઢવાની આદત તમે પાડશો તો તમારું જીવન ઉચ્ચતમ પરિણામો પ્રતિ ગતિમાન થશે. પ્રકૃતિનો આ એક મહત્તમ નિમય છે.
- જીવનમાં થતી કોઈ ભૂલ એ વાસ્તવમાં ભૂલ નહિ પણ બોધપાઠ હોય છે. નકારાત્મક અનુભવ જેવી કોઈ ચીજ જ નથી. એ તો કેવળ પ્રગતિ કરવા, કંઈક શીખવા અને આત્મદક્ષતાના માર્ગે આગળ વધવા માટેની એક સુંદર તક હોય છે. સંઘર્ષથી શક્તિ આવે છે. જીવનમાં દુઃખ પણ એક સારા શિક્ષકનું કામ કરે છે.
- તમારું બાહ્ય વર્તન એ તમારી મનઃસ્થિતિનું જ પ્રતિબિંબ છે. મનોનિગ્રહ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમથી તમે તમારા ભાગ્યને તમારા વશમાં રાખી શકો.
- મનની પાસે શક્તિનો અખૂટ ખજાનો પડ્યો છે. મનની શક્તિ પ્રત્યે જાગૃત થાઓ. મનને તમારા વશમાં કરો ન કે તમે મનના વશ માં થાઓ તમારા મનને કેળવો. તમારા જીવનની ગુણવત્તા તમારા વિચારોની ગુણવત્તા પર આધારિત છે.
- સરળ અને નિર્મળ આદતોમાંથી વિચાર કરવાની સાચી રીતે જન્મે છે. મનમાં વિચારોની કુશળ વ્યવસ્થા એ જીવનની કુશળ વ્યવસ્થાની ચાવી છે.
- માનસિક દક્ષતાના મૂળમાં ચિત્તની એકાગ્રતા રહેલી છે. સારી વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે મનને પ્રશિક્ષિત કરો. લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરી મનની શક્તિને કામે લગાડવાની આવડત હોવી જોઈએ. એક જ લક્ષ્ય પર મનને એકાગ્ર કરશો તો જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખશો એ વસ્તુ તમને અવશ્ય મળશે. ચિત્તની એકાગ્રતાનું ખૂબ જ મહત્વ છે. અને મન અદભૂત કાર્યો સિદ્ધ કરી છે. એટલે દરરોજ ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ એકાગ્રચિત્ત ચિંતન કરવું જોઈએ. આ ટેકનિકની પ્રેક્ટિસ ૨૧ દિવસ કરવાથી તમારા જીવનની ગુણવત્તા પર ઉંડો પ્રભાવ પડશે. તમે ઉર્જાવાન અને આશાવાદી બનશો. આ ટેકનિક ચાર હજાર વર્ષ જૂની છે. જેવી રીતે બિલોરી કાચ સૂર્યનાં વેરવિખેર કિરણોને કેન્દ્રિત કરી અગ્નિ પ્રગટ કરે આ જ વાત મનને પણ લાગુ પડે છે.
- એક ચોક્કસ અને અર્થપૂર્ણ લક્ષ્ય પર મનની શક્તિને કેન્દ્રિત કરો એટલે તરત જ સુષુપ્તશક્તિની જવાબા પ્રજ્વલિત થશે અને આશ્ચર્યજનક પરિણામો ઉત્પન્ન થશે.
- દરેક વ્યક્તિની અંદર ઉર્જાનો સુષુપ્ત સ્રોત પડેલો છે. એ બંધ સ્રોતને સરવાણીરૂપે વહાવવાના અનેક ઉપાયો વિશે જાણો.
- આત્મસંયમ અને આત્મદાયિત્વ-આ બે અનુશાસનના સૌપ્રથમ પાઠ છે જે આચરણમાં મુકવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ લાંબુ જીવી શકે, યુવાન રહી શકે અને આનંદમય રહી શકે.
- આત્મદાયિત્વ એટલે આત્માની સતત સંભાળ, તમારી જાતને પ્રેમ કરવાની કળા. જ્યારે જાતને પ્રેમ કરશો તો અન્યને પ્રેમ કરી શકશો. હૃદયને ખુલ્લું કરશો તો જ અન્યના હૃદયને સ્પર્શી શકશો. જીવનમાં જિંદાદિલી અને એકાગ્રતાનો અનુભવ કરશો ત્યારે જ બહેતર ઈન્સાન બનવાની સ્થિતિએ પહોંચશો.

અંતે, મારી વિદ્યાર્થીનીઓને એટલું જ કહીશ કે લક્ષ્યને અનુસરો, ધ્યેય પર મનને કેન્દ્રિત કરો. ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન એ જ જીવનનો ઉદ્દેશ બનાવો. અનુશાસનપૂર્ણ જીવન જીવો, સમયનો ઉપયોગ કરો, લોકોની નિષ્કામ સેવા કરો અને વર્તમાનને ગળે લગાડો.

-ડૉ શારદા જોષી

એસોસિએટ પ્રોફેસર

Source: "The Monk Who Sold His Ferrari.

સન્યાસી જેમણે પોતાની સમ્પત્તિ વેચી નાખી. by Robin Sharma



## દિવસની ઉંઘ શરીરની જૈવિક ધડિયાળ સાથે સુસંગત છે.

દિવસની ઉંઘ શરીરની જૈવિક ધડિયાળ સાથે સુસંગત છે:

રાત ઉંઘવા માટે અને દિવસ કામ કરવા માટે બનેલ છે. રાત્રે સારી ઉંઘ મેળવવી હોય તો દિવસે ઉંઘવું ન જોઈએ એવો એક મત છે. અમેરિકન એકેડેમી ઓફ સ્લીપ મેડિસિનની વેબ સાઈટ પણ લોકોને દિવસે ઉંઘવાની ના પાડે છે.

એક વાત નિર્વિવાદ છે કે બપોરે જમીને લાંબી ઉંઘ ખેંચવાની આદતથી સ્થૂળતાની તકલીફ ઉભી થાય છે, તેમ જ હૃદય રોગનું જોખમ વધે છે. બપોરના ભોજન બાદ કામકાજ અર્થે દોડવાનું પણ હાનિકારક છે. પરંતુ જમ્યા પછી થોડા ડાબા પડમે સુવાથી પાચન સારું થાય છે અને હૃદયને વધારાનો ભોજ પડતો નથી એવું છેલ્લાં થોડા વર્ષોમાં થયેલાં તબીબી સંશોધનોથી જણાયું છે.

આપણા શરીરના નિદ્રા-જાગરણતંત્રનું નિયમન મગજમાં આવેલા હાઈપોથેલેમસ નામના ભાગમાં થાય છે. એ સામાન્ય રીતે રાત્રે નિદ્રાનાં અને દિવસે જાગરણનાં તરંગો પેદા કરે છે. હાઈપોથેલેમસમાં આવેલા ખાસ ચેતાકોષો નિદ્રા-જાગરણની સાથે શરીરના ઉષ્ણતામાન, બ્લડ પ્રેશર તેમજ પાચકરસોના સ્રાવ જેવી જૈવિક ક્રિયાઓનું પણ નિયમન કરતા હોય છે. આ જૈવિક નિયમન “સર્કાડિયન રિથમ” તરીકે ઓળખાય છે. શરિરમાં કામ કરતી આ એક પ્રકારની ધડિયાળ છે-જે બપોરના સમયે જ હાઈપોથેલેમસમાં થોડું ઘેન પેદા કરતી હોય છે. તેથી શરીરની જૈવિક ધડિયાળને આદર આપીને થોડું સૂઈ લેવું ઉપયોગી છે. પરંતુ આ ઉંઘ લાંબી હોવી જોઈએ નહીં.

આમ, ઉંઘ એ પ્રાણી માત્રની જરૂરિયાત છે. જે જીવતા રહેવા માટે તેમજ તંદુરસ્તી માટે પણ અનિવાર્ય છે.

સારી ઉંઘ મેળવવા માટે રાખવા જેવી કાળજીઓ:

- ઉંઘવાના અને ઉડવાના સમયમાં નિયમિતતા જાળવો. -૨૪ કલાકની દિનચર્યાને ત્રણ ભાગમાં વહેંચવી જેમાં આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી, આઠ કલાક કામકાજ વ્યવસાયમાં તથા આઠ કલાક મનોરંજન, કસરત, હળવાશ, ઈતર પ્રવૃત્તિઓ માં ગાળવા જોઈએ.
- મોડી સાંજે કે સુવાના સમય અગાઉ ભારે શારીરિક શ્રમ કે કસરત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- કેફીન અને નિકોટિનનું સેવન ન કરવું જોઈએ તથા મોડી બપોર પછી લીધેલી કાફી પણ રાત્રે ઉંઘવામાં તકલીફ ઉભી કરી શકે છે.
- ધૂમ્રપાનમાં નિકોટિન હોય છે કે જે ઉંઘનું વેરી છે.
- રાત્રે સુવાના સમય પહેલાં શરાબ ન પીવી જોઈએ. શરાબ પીનારને કદી ગાઢ નિદ્રા આવતી નથી.
- રાત્રે ભરપેટ જમવાનું અને કાર્બોનેટેડ પીણાં લેવાનું પણ ટાળવું જોઈએ.
- બ્લડપ્રેશર, અસ્થિમાં અને હૃદયરોગની કેટલીક દવાઓની આડઅસરથી ઉંઘની તકલીફ પેદા થઈ શકે છે. દવાઓથી ઉંઘની તકલીફ થતી હોય તો ડોક્ટરના ધ્યાનમાં આણવું જોઈએ.
- દિવસ દરમિયાન લાંબુ સુવાની આદત ટાળવી જોઈએ.
- દિનચર્યા એવી ગોઠવવી કે સુતાં પહેલાં હળવા બની શકાય.

કૉસ્મેટિક્સથી કેન્સર થવાની શક્યતા:

માનવ શરીરના કોઈપણ ભાગ પર લગાડવાના, છાંટવાના કે ચામડીની અંદર ઉતરીને અસર કરે તેવા હેતુસર ઉપયોગમાં લેવાતા કોઈપણ પદાર્થ ને કૉસ્મેટિક્સ એટલે કે પ્રસાધન કહેવામાં આવે છે. આ ઉત્પાદનો કાનૂની નિયમન હેઠળ આવરી લેવામાં આવેલાં છે. આના માટે આપણા દેશમાં “ધી ડ્રુગ્સ ઍન્ડ કૉસ્મેટિક્સ એક્ટ-૧૯૪૦” અને

“ધી ડ્રગ્સ ઑન્ડ કોસ્મેટિક્સ ડુલ્સ ૧૯૪૫” અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એમાં કોઈપણ કોસ્મેટિક્સને બજારમાં મૂકતાં પહેલાં સેફ્ટી ટેસ્ટિંગ અને રિવ્યૂ આવશ્યક છે.

કોસ્મેટિક્સનાં બંધારણમાં રહેલાં રસાયણો ચામડીમાં થઈને લોહીમાં ભળી શકે છે. ચહેરા પર મેકઅપના રુપમાં લગાડવામાં આવતાં કોસ્મેટિક્સ તો લાંબો સમય ચામડીના સંપર્ક માં રહે છે અને સીધા લોહીમાં ઉતરી જાય છે. એક તબીબી અભ્યાસમાં જણાઈ આવ્યું છે કે ઘણાં પ્રસાધનોમાં પ્રિઝર્વેટિવ તરીકે વપરાતું બ્યુટાઈરેટ હાઈડ્રોક્સી ટોલ્યુઈન ૧૩ માત્રામાં અને કેટલાંક કોસ્મેટિક્સમાં લેનોલિનના રુપમાં વપરાતું ડીડીટી. ૪૯% જેટલી માત્રામાં ચામડી માંથી લોહીમાં ભળવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તેથી લેડિક ઍસિડ, ગ્લાયકોલિક ઍસિડ ધરાવતાં ઍન્ટિ એજિંગ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહિં આઉપરાંત પરમેનન્ટ હેર ડાઈમાં ડર્ન્સર પેદા કરતાં પદાર્થો હોય છે તેથી તેનો ઉપયોગ હિતાવહ નથી નેઈલ પોલિશ તેમજ નેઈલ રિમૂવર્સમાં ફોર્માલ્ડીહાઈડ, ડાઈબ્યુટાઈલ થેલેટ અને ટોલ્યુઈન જેવાં ઝેરી રસાયણો હોય છે તથા લિક્કિવડ સોપમાં ટ્રાઈક્લોસાન અને ટ્રાઈક્લોકાર્બન ધરવાત ઘટકો રહેલાં હોય છે. માટે સિન્થેટિક રસાયણો ધરાવતાં કોસ્મેટિક ઉત્પાદનો કરતાં બને તો કુદરતી કે વનસ્થિતિ ઉત્પાદનો પર પોતાની પસંદગી ઉતારવી સારી છે.

બાળકોને નીચેનાં કોસ્મેટિક્સથી દૂર રાખવાં જરૂરી:

- ટેલકમ પાઉડર કે જે શ્વાસમાં જવાથી બાળકને અડચણ પેદા કરી શકે છે.
- પરફ્યુમ અને સુંગંધીદાર પ્રસાધનો કે જે બાળકોમાં એસર્જ પેદા કરી શકે છે.
- બોરિક ઍસિડ ધરાવતી ડાયપર ક્રીમ.
- ૨-બ્રોમો-૨-નાઈટ્રોપોન-૧,૩-ડોયાલ (બ્રોનોપોલ) ધરાવતાં ટિશ્યૂ પેપર્સ.
- હેયર સ્ટ્રેટનર્સ એનાથી કેન્સર, એલર્જી, ચામડીના વિકારો, વાળને નુકશાન અને વાળ ઉતરવાની તકલીફ થાય છે.

**Ms. Tanvi Makwana**

Assistant Professor



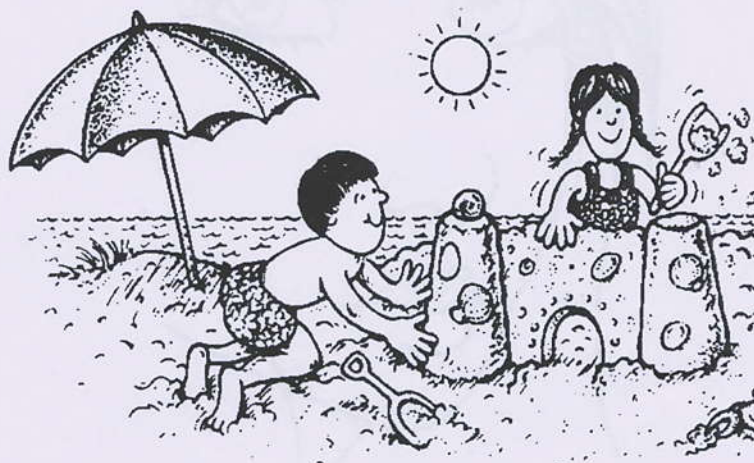


## शायरी

१. दोस्ती हर चेहरे की मुस्कान होती है,  
दोस्ती ही सुख दुःख की पहचान होती है।  
रुठ भी गये हम तो दिल पर मत लेना,  
क्योंकि दोस्ती जरा सी नादान होती है।
  २. फूल कभी दोबारा नहीं खिलते,  
जन्म कभी दोबारा नहीं मिलते।  
मिलते हैं लोग हजारों यहां,  
पर हजारों गलतियां माफ करने वाले,  
मां-बाप दोबारा नहीं मिलते।
  ३. कुछ सालों बाद न जाने क्या होगा,  
न जाने कौन दोस्त कहां होगा।  
फिर मिलना हुआ तो मिलेगे यादों में,  
जैसे सूखे हुए गुलाब मिले किताबों में।
  ४. शाम सूरज को ढलना सिखाती है,  
शमा परवाने को जलना सिखाती है।  
गिरने वाले को तकलीफ तो होती है,  
मगर, ठोकरे इन्सान को चलना सिखाती है।
  ६. दिल में तुम्हारे अपनी कमी छोड़ जायेगे,  
आंखों में इन्तजार की लकीर छोड़ जायेगे,  
याद रखना मुझे ढूँढते फिरोगे,  
एक दिन जिंदगी में दोस्ती की कहानी छोड़ जायेगे।
  ५. सुबह का हर पल जिंदगी दे आपको,  
दिन का हर लम्हा खुशी दे आपको।  
जहां गम की हवा छू कर भी न गुजरे,  
खुदा वो जन्नत दे आपको।
  ७. नफरत को हम प्यार देते हैं,  
प्यार पर खुशियां वार देते हैं,  
बहुत सोच समझ कर हमसे,  
कोई वादा करना ऐ दोस्त,  
हम वादे पर जिंदगी गुजार देते हैं।
  ८. फूल बन कर मुस्कुराना जिंदगी है,  
मुस्कुरा के गम भूलाना जिंदगी है।  
मिल कर लोग खुश होते हैं यहां,  
पर बिना मिले दोस्ती निभाना भी जिंदगी है।

સુરભિ પરમાર

એફ. વાય. બી. એસસી.



ਏ ਖੁਦਾ ਲੈਟਾ ਦੇ ਵੋ ਬਚਪਨ

ऐ खुदा लौटा दे वो बचपन,  
कागज की वो कशितिया,  
भोली-भाली वो हंसिया,  
माँ का वो डांटना,  
शिक्षक सा वो नकल करना,  
पापा का वो चर्कलेट लाना,  
दोस्तों के साथ की वो शरारते,  
बालों की वो दो चोटीया,  
बड़ों के वो जूते पहनना,  
परियों की वो कहानियाँ  
न जाने कहा गया वो दिन  
ऐ खुदा लौटा दे वो बचपन के दिन ॥

Archana P. Tavde

S.Y.H.D.

## Sketch



-Avisha Rana  
F.Y. B.Sc.



# S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC REACCREDITED 'A'

CENTRAL COMMITTEE - 2015-2016







Charutar Vidya Mandal's  
**S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE**

**NAAC ACCREDITED 'A'**

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : [www.smphomescience.edu.in](http://www.smphomescience.edu.in), Email : [smpcollege2006@yahoo.co.in](mailto:smpcollege2006@yahoo.co.in)