

Ignited Mind Better Tomorrow

Pragati



Charutar Vidya Mandal's

S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC ACCREDITED 'A' • CPE- PHASE-II

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : www.smphomescience.edu.in, Email : smpcollege2006@yahoo.co.in

MANAGED BY CHARUTAR VIDYA MANDAL

S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC REACCREDITED 'A'

COLLEGE STAFF - 2017-2018



1st Row (L to R) Dr. Yogesh Vadwala, Dr. Nidhi Gupta, Dr. Sharda Joshi, Ms. Alpna Shah, Dr. Bhavana Chauhan (Principal), Dr. Devika Thakker, Ms. Sushma Batra, Ms. Shazia Sharma, Shri I.R.Vahora

2nd Row (L to R) Mr. Ranjeet Bhagora, Mr. Harshad Patel, Dr. Mittal Barot, Ms. Trusha Lad, Ms. Kalpana Srivastava, Mr. Kamlesh Panchal, Ms. Padmaja Puppala, Ms. Tanvi Makwana, Ms. Daxa Sharma, Ms. Vijaya Agarwal

Pragati 2017-18



CHIEF EDITOR

Dr. Bhavana Chauhan
Principal

EDITORIAL BOARD

Ms. Alpna Shah
Ms. Vijaya Agarwal

MAGAZINE IN CHARGE

Ms. Shazia Sharma

MAGAZINE SECRETARY

Ms. Ramzeupeule Arang Kamlak



Charutar Vidya Mandal's

S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC ACCREDITED 'A' • CPE- PHASE-II

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : www.smphomescience.edu.in, Email : smpcollege2006@yahoo.co.in

Contents

No.	Article	Pg.
1	Editorial	4
2	From the Chairman's desk.....	5
3	Message from Vice-President	6
4	From the Hon. Secretary's desk	7
5	From the Hon. Director General	8
6	From the Principal's desk	12
7	Profile of The College	13
8	Gold Medalist of Year 2017-18	14
9	Our College Family	15
10	List of Central Committee 2017-2018	16
11	Other Committee Incharge Faculty	18
12	Department of Textiles and Clothing	20
13	Department of Human Development	23
14	Department of Foods and Nutrition	26
15	Family Resource Management Department	31
16	Kala Kaushalya Dhara	36
17	Gyan Dhara	36
18	Geet Sangeet Nrutya Dhara	37
19	Natya Dhara	38
20	Vyayam, Yogaand Khelkood Dhara	39
21	47 th Annual Sports Day Report	40
22	NCC (Year: 2017-18)	42
23	National Service Scheme	44
24	NSS SPECIAL CAMP REPORT (2017-18)	45
25	Anganwadi Workers' Training Center	48
26	Field Visit	

No.	Article	Pg.
27	Training taken by Instructors during the year 2017-18	52
28	The Mighty Banana	55
29	Nutrition for middle age and above	57
30	Kitchen Food Waste Management	58
31	“શિક્ષા પર ૨૧ અનમોલ વિચાર”	59
32	બચપન વિનાના બાળકો	60
33	માનવ લોહીની રસપ્રદ વાત (આરોગ્ય)	61
34	શિક્ષણ	62
35	મીઠું ઝેર (આરોગ્ય)	63
36	આદર્શ વિદ્યાર્થી	64
37	ઝૂલતા મિનારા	65
38	કાયલી	65
39	‘બસ છે.....’	66
40	ભીડમાં ભળી ન જાવ, અલગ પડો	67
41	વડનગરનું કીર્તિતોરણ	68
42	“જિંદગી એક કોયડો”	68
43	Life is a Journey	69
44	ડાયબીટીસ અને આહાર	70
45	જીવન નો આનંદ : શારીરિક યોગ્યતા અને સ્વાસ્થ્ય	71
46	Language Development in Early Years	72
47	Best Tips To Imprve Yourself	73
48	Cardinal rules in Life	74
49	Wolf and flame	75
50	‘અર્થ’	76
51	The real Mumma	78
52	Not	79
53	93 Percent Stardust	
54	Names Don't Matter	

Editorial...



Dearest Readers!

Season's greeting

The faintest ink is more powerful than the a strong memory. Nothing represents it better than the nostalgic feeling one gets when leafing through old pages of college magazine."Pragati is going to give the pleasure to all brilliant minds who traverse through the portals of this temple of learning. We present before you the academic and cocirulars activities that projects the work culture of college and of progress made last year.

I am happy to see the effort of eminent faculties and our students who contributed to this magazine with their articles.

I invite you to immerse yourself and be euphoric .

Shazia Sharma
Magazine in charge

From the Chairman's desk



It is needed a matter of pleasure that S. M. Patel College of Home science is bringing out the annual magazine 'Pragati'. I am sure that this college magazine will represent the spirit of technical and literary talent hidden and faculty of college, to share of technical and literary talent hidden of student and faculty of college, to share their views.

As the chairman I would like to convey my heartiest wish for the magazine.

Er. Bhikubhai. B. Patel

Chairman
Charutar Vidyamandal

Message from Vice-President



I am very happy to acknowledge that S. M. Patel College of Home science for regularly Publishing annual magazine 'Pragati'. The college has won overwhelming appreciation from the management, society and stakeholders. 'Pragati' acknowledges the highlights of college progress and development through it, it inspires and encourages the students to awaken the hidden talents and put their thought systematically on the paper.

I wish the team good luck.

Mr. Manish Patel

Vice - President
Charutar Vidyamandal

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



Education today is purposefully designed to adapt to the challenges of the society and also make individual understand her/his responsibility towards society. With this vision, We aim to imbibe holistic values and fine qualities through technical skills and critical and intensive knowledge. With techno friendly aids, Well equipped laboratories, fine infrastructural facilities accompanied With decisive efforts of principal and her team I'm sure students will climb the ladder of success in their professional life.

Dear students you are our investment, we rely on you and surely in this college the time spent in constructing yourself will help in being tomorrow's nation builders.

With warm wishes.

Dr. S.G.Patel
Honorary Secretary
Charutar Vidyamandal

**From the
Hon. Director General**



It gives me immense pleasure to know that S. M. Patel College of Home science is bringing out the annual magazine 'Pragati'.

I appreciate students and faculty for taking responsibility for bringing out this magazine which expresses their talents and skills but also extracurricular activities. It speaks rich in culture and highest standard imbibed by students of this institution. I appreciate effort contributed and hard work of all the faculties concerned in bringing out this magazine.

Dr. Nikhil Zaveri
Hon. Director General
Charutar Vidyamandal

From the Principal's desk



It was quite inspiring to watch and witness the potential of our students unfolding at various stages and situation each day. The management and staff have been supportive of various activities undertaken for students to help them reach pinnacle of perfection and professionalism thus strengthening our journey of achieving excellence.

The college magazine exemplifies the voyage transverse and exhibits the literary skills of students. Best wishes for the magazine.

Congratulations to the editorial team for their determined efforts in bringing out the magazine.

Dr. Bhavana Chauhan
Principal

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, Entrepreneurship
- 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.
- M.Sc. -Dietetics and Food service management - IGNOU

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

VISION

Empowering young girls through quality education to meet current and emerging challenges in global perspective for the development of the self and society.

MISSION

- To provide scientifically planned skill oriented courses relevant in present context.
- To continuously upgrade the curriculum that is globally valuable, locally relevant and responsive to upcoming challenges of the society.
- To affiliate, synergize with communities, organizations, institutions at local, regional, national and international levels.
- Empowering young girls to respond creatively with a sense of responsibility to the contemporary needs of the society.
- Capacity building of young girls to inculcate a sound philosophy for holistic living and maintain a sustainable career growth curve.

OBJECTIVES

- To gives practical experience by industrial linkages and community neighborhood networking.
- To sensitize the students in identifying the needs of less advantaged / deprived group in the society and made a positive contribution to the society
- To identify and nurture the innovative entrepreneurial abilities of young girls for lifelong socio-economic value-addition
- To develop potential and creativity among students and help them in solving academic and personal problems.

Salient Features of the Institution

- Choice based credit system divided in 2 semesters per year.
- Continuous & comprehensive assessment of theory & practical course.
- 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 and career & counselling cell

- IQAC
- Alumni Association
- Educational & industrial visit

Assets of the Institution

1. CPE-Phase-II, UGC offered 1.20 crore grant
2. Computer lab with internet facility
3. SCOPE
4. ICDS-Anganwadi Training Centre
5. IGNOU Study Centre M.Sc. (Dietetics and Food Service Management)
6. Zaverba Day Care & Play Group
7. Add on career oriented course
-Sports Nutrition -Interiors -Fashion Design
8. ICT Class rooms and labs
9. 24x7 Wi-Fi campus
10. College website
11. Specialized Laboratories for Add on courses
12. Auditorium with in advance ITC facilities
13. Holistic Learning Environment & Green Campus
14. Cafeteria
15. Parking place
16. Ladies room (LR)
17. Gymnasium
18. ALM room
19. Library with INFLIBNET
20. Administrative wing with advanced technology
21. Prospective courses
-Post Graduate in FRM
-Post Graduate in FN
-Diploma in ECCE Management

Gold Medalist of Year 2017-18



Archana Tadavi
TY HD



Dulari Dave
TY TC



Ishwaki Patel
TY FN



Zainab Ezzy
TY FRM



Radha Sista
TY FSQC

Our College Family

Principal
Dr. Bhavana Chauhan

Human Development

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

Foods & Nutrition

1. Ms. Shazia Sharma
2. Ms. Vijaya Agarwal (PT)
3. Ms. Tanvi Makwana
4. Ms. Minal Chauhan

Chemistry

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

English

Physical Instructor

1. Mr. Ranjit Bhagora

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 (PT)

Biology

Extension Education

Librarian

1. Shri I. C. Patel

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.-Astt.)

List of Central Committee 2017-2018

Sr. No	Portfolio	Teacher Incharge	Student Incharge	Major
1	President	Dr. Bhavana Chauhan		
2	Vice President	Ms.Trusha Lad	Dhvani P. Patel	TY FN
3	Geet Sangeet Nritya Dhara	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agarwal	Krishna K. Patel	TY FSQC
4	Natya Dhara	Ms. Tanvi Makvana	Dinal R. Makwana	TY FN
5	Gyan Dhara	Ms. Kalpana Srivastava	Pinal D. Patel	TY FRM
6	Kala Kaushalya Dhara	Ms. Alpana Shah	Mansi A. Solanki	TY TC
7	Sarjanatmak Abhaivyakti Dhara	Dr. Yogesh Vadwala	Deval B. Jalu	TY FRM
8	Khel Kud Yog Dhara	Mr. Ranjeet Bhagora	Mohini P. Prajapati	TY FN
9	Samudayik Seva Dhara N.S.S.	Ms. Minal Chauhan Dr. Mittal Barot	Binal M. Patel Khushi S. Patel	TY FN F.Y B.Sc.
10	N.C.C.	Ms. Padmaja Puppala	Hemalata K. Sindha Asma A. Munshi	TY HD TY FN
11	IQAC	Ms. Sushma Batra Dr. Nidhi Gupta		
12	Magazine	Ms. Shazia Sharma	Ramzeupeule Arang Kamlak	TY TC
13	Hostel	Ms.Shazia Sharma	Karishma P. Maheshwari	T.Y.F.N
14	Publicity	Mr. Ranjit Bhagora	Bhumi D. Bhayani	TY FSQC
15	Landscape	Dr. Mittal Barot Ms. Minal Chauhan	Rita H. Raval Sonail G. Patel Surbhai H. Parmar Payal N. Meghani	SY FRM TY HD S.Y FSQC

Sr. No	Portfolio	Teacher Incharge	Student Incharge	Major
16	Discipline	Meghna D. Vyas	Jinal G. Prajapati Meeti G. Mall Mona S. Soni Armi Y. Prajapati	
17	T.Y.B.Sc. (CR)	Vibha R. Kalariya Nchumyani Ezanbemo Yanthan Dimple P. Joshi Mital Roy Stuti R. Shah		FN TC FRM HD FSQC
18	SY.B.SC. CR	Krishna M. Patel Sahebabanu M. Shekh Muskan A. Shah Krishna C. Polara Shruti D. Patel		
19	FY.B.Sc CR	Mansi S. Brahmhatt Avni A. Sharma		

Central Committee Incharge Faculty

Sr. No		Name
1	President	Dr. Bhavana Chauhan
2	Vice president	Ms. Trusha Lad
3	Geet sangeet Nritya dhara	Ms. Minal Chauhan Ms. Vijaya Agarwal
4	Natya dhara	Ms. Tanvi Makwana
5	Gyan dhara	Ms. Kalpana Srivastava
6	Kala kaushalya dhara	Ms. Alpana Shah
7	Sarjanatmak abhivyakti dhara	Dr. Yogesh Vadwala
8	Khel kud dhara	Mr. Ranjit Bhagora
9	Samudayaik seva dhara (NSS)	Ms. Minal Chauhan & Dr. Mittal Barot
10	NCC	Ms. Padmaja Puppala
11	Magazine	Dr. Shazia Sharma

Other Committee Incharge Faculty

Sr.No		Name
1	Hostel	Ms. Shazia Sharma
2	IQAC Co-ordinator	Ms. Sushma Batra, Dr. Nidhi Gupta
3	Career and placement	Dr. Sharda Joshi, Ms. Vijaya Agarwal
4	UDISHA	Ms. Shazia Sharma
5	Alumni	Ms. Tanvi Makwana, Ms. Padmaja Puppala
6	College website	Ms. Kalpana Srivastava, Mr. Nayan Parekh
7	Publicity	Mr. Ranjit Bhagora
8	Dell	Dr. Yogesh Vadwala, Ms. Janki Patel, Mr. Nayan Parekh
9	ICT facility	Dr. Yogesh Vadwala, Mr. Ranjit Bhagora
10	Library	Ms. Alpana Shah, Mr. Ranjit Bhagora
11	Funds for financially poor student	Ms. Bhavana Chauhan, Dr. Yogesh Vadwala
12	Landscape	Dr. Mittal Barot, Ms. Minal Chauhan,
13	Gym	Mr. Ranjit Bhagora, Mr. Kamlesn Panchal
14	BISEG	Mr. Ranjit Bhagora,
15	Time table	Ms. Alpana Shah, Dr. Sharda Joshi Dr. Nidhi Gupta, Ms. Shazia Sharma,
16	Test timetable	Dr. Devika Thakker, Ms. Alpana Shah
17	Reception of guest	Dr. Sharda Joshi, Ms. Tanvi Makwana
18	Grievances	Ms. Bhavana Chauhan
19	Women cell	Dr. Bhavana Chauhan, Dr. Devika Thakker, Ms. Alpana Shah, Dr. Sharda Joshi,
20	Academic calendar	Dr. Bhavana Chauhan, Dr. Devika Thakkar
21	Prospectus	Ms. Alpana Shah, Ms. Sushma Batra,
22	Staff Secretary	Dr. Yogesh Vadwala
23	Research Committ	Dr. Sharda Joshi, Dr. Nidhi Gupta, Ms. Kalpana Srivastava



Textiles and Clothing



Department of Textiles and Clothing

Sr.No.	Date	Activity	Beneficiaries	Teacher-in-charge
1	19/07/2017	Sarees of West Bengal Baluchar, Jamdani, Taant	T.Y.TC Students – 25 S.M.Patel College of Home Science	Ms. Alpana Shah Ms. Daxa Sharma
2	14/09/2017	Textiles heritage – Sarees of India Dr. Bhanu Patel	S.Y. & T.Y. TC Students 40 Students	Ms. Alpana Shah Ms. Daxa Sharma
3	8/12/2017	NSS Work Shop – Appliqué work and Crocheting at Jol village, 04 Students	Village girls & women	Ms. Alpana Shah Ms. Daxa Sharma
4	21/01/2018	Parents meet	T.Y. TC Parents	Ms. Alpana Shah Ms. Daxa Sharma
5	21,22 & 23 /01/2018	Exhibition	S.Y. & T.Y. TC Students 40 Students	Ms. Alpana Shah Ms. Daxa Sharmae



YOGA DAY 21 JUNE



Human Development

Department of Human Development

Sr. No.	Date	Activity	Beneficiaries	Name of Faculty
1	18/07/2017	Project work has been completed on the folk songs ,folk stories and Lullabies	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi Dr.Mittal Barot
2	1/08/2017	Paper craft	S.Y and T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi Dr.Mittal Barot
3	4/08/2017	Workshop on skill Development -Facial, Hair style, Make-up, Threading.	T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi
4	9/08/2017	Art and Creative activity work shop	Aanganwadi Workers T.Y HD Students and	Dr.Mittal Barot
5	10/08/2017	Workshop on Pedagogy in teaching	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Mittal Barot Dr.Sharda Joshi
6	27/08/2017	Talk on Growth monitoring	F.Y Students	Ms Disha Upadhyay (ICDS) Dr.Mittal Barot
7	14/09/2017	Celebration of Balwadi Day -Cultural Programme -Talk on Nutrition for parents	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi Dr.Mittal Barot
8	14/09/2017	Recipe competition for parents of Balwadi	Parents of Balwadi	Dr.Mittal Barot Dr.Sharda Joshi
9	12/01/2018	Educational visit to Children's' University Gandhinagar.	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi Dr.Mittal Barot
10	17/01/2018	Mode of savings and investments.	T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi

Sr. No.	Date	Activity	Beneficiaries	Name of Faculty
11	19/01/2018	Slogan making.	T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi
12	21/01/2018	Parents meeting.	T.Y HD Students	Dr.Sharda Joshi Dr.Mittal Barot
13	21&22/01/2018	Exhibition of teaching learning material	S.Y , T.Y HD Students and Parents of Balwadi	Dr.Mittal Barot Dr.Sharda Joshi
14	23/01/2018	Poster competition for challenged children .	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Mittal Barot
15	24/01/2018	Visit for PHC centre Bakrol, Bakrol .	S.Y HD Students	Dr.Mittal Barot
16	27/01/2018	Visit of old age Home Karamsad. -Role play	S.Y HD Students	Dr.Mittal Barot
17	08/12/2017 31/01/2018	Old clothes and toys distribution in Zol and Karamsad	S.Y HD Students	Dr.Mittal Barot
18	3/02/2018	Movie show: Black Film on disabled children	S.Y HD and T.Y HD Students	Dr.Mittal Barot Dr.Sharda Joshi



Foods and Nutrition

Department of Foods and Nutrition

Sr no	Date	Activities	Topic	Beneficiaries	In Charge Faculty
1	1/8/17 (Monday)	International Mother's Milk Week Celebrations	Floor art- F.Y. "Promoting mother's milk"	F.Y.B.Sc	Ms. Vijaya Agarwal
2 3	1/8/17 (Monday)	International Mother's Milk Week Celebrations	Poster display Inter school Poster competition	All college students	Ms. Vijaya Agarwal Ms. Minal Chauhan
4 5	2/8/17 (Tuesday)	International Mother's Milk Week Celebrations	Skit on importance of breast feeding and importance on nutrition for infants by S.Y.	All college students	Dr.Bhavana Chauhan Ms. Tanvi Makwana
6	3/8/17 (Wednesday)	International Mother's Milk Week Celebrations	Identifying recipe ingredient competition by S.Y.	College staff	Ms. Minal Chauhan
7	4/8/17 (Thursday)	International Mother's Milk Week Celebrations	A talk on cancer in women in collaboration with JCI milk city by Dr Neha Patel	All T.Y.students	Ms. Vijaya Agarwal Ms. Minal Chauhan Ms. Shazia Sharma
8	5/8/17 (Friday)	International Mother's Milk Week celebrations	Treasure hunt for F Y B.Sc and 11th and 12 th Students of Home Science	All college students	Ms. Shazia Sharma
9	01/09/2017	National Nutrition week	Display of Chart	All college students	Ms. Shazia Sharma
10	01/09/2017	National Nutrition week	Leaflet writing competition on Tuberculosis, Typhoid, Hypertension and Diabetes mellitus.	All college students	Ms. Vijaya Agarwal
11	04/09/2017	National Nutrition week	Recipe competition and talk on middle age women nutrition at Mahila Mandal, V.V.Nagar	Mahila Mandal women	Ms. Tanvi Makwana

Sr no	Date	Activities	Topic	Beneficiaries	In Charge Faculty
12	01/09/2017 to 07/09/2017	National Nutrition week	Radio talk by: Dr.Bhavana Chauhan: Heart and Vitamin B12 deficiency Ms. Shazia Sharma: Diet and Diabetes. Ms. Vijaya Agarwal: Diet and kidney diseases. Ms. Minal Chauhan: Osteoporosis and its prevention. Ms. Tanvi Makwana: Nutrition for adult women.	Community people	Dr.Bhavana Chauhan Ms. Shazia Sharma Ms. Vijaya Agarwal Ms. Minal Chauhan Ms. Tanvi Makwana
13	11/09/2017	National Nutrition week	Talk on milk secretion theory and its benefits by Ms Minal Chauhan Skit display on importance of breakfast and selection of home science as a vocation by T.Y.students and Ms Tanvi Makwana	Anganwadi workers of block 3	Dr.Bhavana Chauhan Ms. Shazia Sharma
14	12/09/2017	National Nutrition week	BMI of 12 th standard Home Science vocational students	12 th standard students	Dr.Bhavana Chauhan Ms. Shazia Sharma Ms. Tanvi Makwana
15	20/09/2017	Visit to food industry	Visit to Amul	S.Y.B.Sc (FSQC)	All Faculties
16	27/12/2017	Talk by alumni	Scopes after graduation in Foods and Nutrition	T.Y FN and FSQC students	All Faculties
17	10-1-2018	Indian Dietetic Day Celebration	Theme "Ensuring safe and Nutritious food" by Ms Shweta Naagar, Founder, Wellness clinic, Ahmedabad	S.Y and T.Y FN and FSQC students	Ms. Vijaya Agarwal Ms.Shazia Sharma

Sr no	Date	Activities	Topic	Beneficiaries	In Charge Faculty
18	11/1/2018	Nutrition quiz	Quiz on "Ensuring safe and Nutritious food"	S.Y and T.Y FN and FSQC students	Ms.Tanvi Makwana
19	21/1/2018	Parents-Teacher Meeting	Parents-Teacher Meeting	T.Y FN and FSQC students and parents	All faculties
	30/1/2018 to 31/1/2018	Two day workshop	Capacity Building workshop for Partially and complete blind students of mogri blind school on enhancing cooking skills for competition	Partially and complete blind students	Ms Tanvi Makwana Ms Vijaya Agarwal
20	8/1/2018	Talk by alumni	On job prespects in home science in abroad by Ms Ekta Patel,Muscat,Oman	T.Y FN and FSQC students	All Faculties
21	9/1/2018	workshop	Workshop on cakes and desserts by Chef Hiral Patel,K.B.cooking classes	T.Y FN and FSQC students	Ms Shazia Sharma Ms Minal Chauhan



Family Resource Management

**Family Resource Management
Department**

Sr. No	Date	Activity	Topic &Place	Beneficiary	Faculty
1	18/07/2017	Radio talk on Consumer awareness	Community Radio Bhavan	T.Y.FRM Students	Dr.Nidhi Gupta
2	22/07/2017	Menu card and napkin fold Competition	Art and Design Lab	All Students	Ms. Kalpana Srivastava
3	29/07/2017	Workshop on fabric painting	Art and Design Lab	S.Y.B.Sc. Students	Dr.Devika Thakker Ms. Sushma Batra
4	05/08/2017	Workshop on best from waste	Art and Design Lab	S.Y.B.Sc. Students	Dr.Devika Thakker Ms. Sushma Batra
5	10/08/2017	Guest lecture on Biodiversity	Auditorium	F.Y.B.Sc. Students	Dr.NidhiGupta Ms. Kalpana Srivastava
6	29/08/2017	Shown movies on Environment awareness Competition on best out of waste in collaboration with VNC, V.V. Nagar	Auditorium	F.Y.B.Sc. Students	Dr.Nidhi Gupta
7	22/12/2017	Programme on consumer awareness in collaboration with Grahak Suraksha Mandal Talk by S.C. Kapasia (president, Grahak Suraksha Mandal and Kamleshbhai Parikh (Tol Map Adhikari)	Saraswati Vidya Vihar	S.Y. FRM students	Ms. Sushma Batra

Sr. No	Date	Activity	Topic &Place	Beneficiary	Faculty
8	26/12/2017	Exhibition to generate consumer awareness	FRM Department	All students	All Faculties
9	27/12/2017	Poster Competition on Frauds in the Market	Art and design lab	F.Y. and S.Y. FRM students	Ms. KalpanaSrivastava
10	28/12/2017	Essay Competition on 'Consumer awareness'	FRM Department	F.Y. B.Sc. students	MS. Padmaja Ms. KalpanaSrivastava
11	27/12/2017 28/12/2017	Retelecast of discussion by the faculty on Consumer Rights and Responsibilities and role plays on Consumer Problems	Community Radio Bhavan	T.Y.FRM Students	Dr.Nidhi Gupta
12	01/01/2018	Competition of role play	Auditorium	F.Y. B.Sc. students	Dr.Nidhi Gupta
13	17/01/2018	Guest lecture on Modes of Saving and Investments By Mr. Jay Anil kumar Patel	Auditorium	F.Y. B.Sc. students	Dr.Nidhi Gupta
14	21/01/2018	Parent teacher meeting	Auditorium	T.Y.FRM Students	All Faculties
15	23/01/2018	Visit to see the exhibition	SMAID New Vallabh Vidyanagar	S.Y. FRM and T.Y.FRM students	Ms. KalpanaSrivastava

Sr. No	Date	Activity	Topic &Place	Beneficiary	Faculty
16	13/03/2018	Field visit to see the latest household equipment available in the market.	Sanket Sales Anand	T.Y.FRM students	Ms. Sushma Batra
17	14/03/2018	Guest lecture on Filing income tax return by Mr. Kamleshbhai Panchal and mr. Harshadbhai Patel	Room No. 211	F.Y. B.Sc. students	Ms. KalpanaSrivastava

Department intends to organise

- Guest lectures on Filing income tax and colours in Interiors.
- Field visit to Hotel Nakshatra to see working of Front Office and to Sanket Sales to see the latest Household Equipment.
- Training cum workshop for the faculty on REVIT software and another workshop on use of Potter's Wheel for students of Interiors and S.Y. FRM students.
- One week training in well-known pottery Clay Art, Vadtal for students of Interiors.
- Alumni meet for pass out students of FRM Department is in pipeline.

Family Resource Management Department

Month	Activity	Beneficiaries
January	<p>Guest Lecture on Modes of Saving And Investments</p> <p>Field visit to SMAID</p> <p>Visit to exhibition to visualize latest trends in furniture designs</p> <p>Workshop on 3 D furniture making</p>	<p>F.Y. B.Sc. Students</p> <p>T.Y. B.Sc. Students</p> <p>T.Y. B.Sc. Students</p> <p>T.Y. B.Sc. Students</p>
February	<p>Field Visit to see the latest trends in electrical equipment</p> <p>Guest Lecture on Colours in Interiors</p>	<p>T.Y. B.Sc. Students</p> <p>S.Y. B.Sc. Students</p>
March	<p>Demonstration of Potters Wheel</p> <p>Guest Lecture on filing Income Tax Return</p> <p>Field visit to Hotel Nakshatra to see the working of Front Office</p>	<p>S.Y. B.Sc. Students and Interior students</p> <p>F.Y. B.Sc. Students</p> <p>S.Y. B.Sc. Students</p>
April	Alumni Meet	Pass out students



एक कदम स्वच्छता की ओर

Cleanliness from inside and outside,
health automatically will reside both sides



Kala Kaushalya Dhara

Sr. No	Date	Activity	Topic	Organizer	Student Participants	Name of Winners
1	11/07/17	Poster competition	Population & Environment	N.H Patel B.Ed College, Anand	1.Dyana Pate(F.Y.B.Sc.) 2.Vidhi Shah (F.Y.B.Sc.,F.S.Q.C.)	
2	26/07/17	Poster competition	Sustainable future-digital india	S.M.Patel College of Home Science	18	I. Komal Shah (T.Y.B.Sc.,FRM) II. Komal Prajapati III. Pinal Sisodiya Consolation- Sehzin vohra
3	05/09/17	Slogan competition Logo competition	Women Empowerment	Women Cell , Sardar Patel University	1. Rutvi Shah (F.Y.B.Sc.,F.S.Q.C.) 2. Mansi Solanki (T.Y.B.Sc.,T.C.) 1.Shilpa Myatra (T.Y.B.Sc.,T.C.)	
4	18/09/17	On the spot painting	1.Sports 2. My picnic 3.Traffic Awareness 1.Clean India 2.Digital India 3. Solar Energ 1.political 2. social 3.portrait	Youth Festival, Sardar Patel University	1.Shruti Roy (S.Y.B.Sc., T.C.) 1.Komal D Shah (T.Y.B.Sc.,F.R.M.) 1.Rutvi J Dave (F.Y.B.Sc.,F.S.Q.C.)	

Sr. No	Date	Activity	Topic	Organizer	Student Participants	Name of Winners
5	19/09/17	Rangoli Clay Modeling Collage Photo contest	1.Indian festival 2.My picnic 3.Clean India 1.Mother and child 2.Animal with people 3.Joy played (enjoy) 1.Rainy season 2.City life e1.Expresion 2.Nature 3.Concrete life	Youth Festival, Sardar Patel University	1. Mansi Solanki (T.Y.B.Sc.,T.C.) 1.Urvisha A Panchal (F.Y.B.Sc., F.S.Q.C.)	
6	15/09/17	Artithali Rangoli		JCI, Anand	03 02	I. Harshita Gajjar (T.Y.B.Sc.,F.N.)
7	22/09/17	Arti Thali		S.M.Patel College of Home Science	09	I. Riya Chauhan (S.Y.B.Sc.,T.C.) II. Harshita Gajjar (T.Y.B.Sc.,F.N.)
8	21/01/18	Rangoli	1. Creativity 2.Nature 3.Animal face	Rotary Club, Anand	1.Prachi Mehta (T.Y.B.Sc.,F.N.) 2.Sweta Samabre (T.Y.B.Sc.,T.C.) 3.Juhi Patel (F.Y.B.Sc., F.S.Q.C.)	

Sr. No	Date	Activity	Topic	Organizer	Student Participants	Name of Winners
9	22/01/18	Cartooning	1. Sports 2. Politics	Rotary Club, Anand	1. Kajal Panchal (S.Y.B.Sc., T.C.)	
10	23/01/18	Face Painting	1. Face of any animal or bird. 2. Global Warming	Rotary Club, Anand	1. Rutvi Dave (F.Y.B.Sc., F.S.Q.C.)	
11	24/01/18	Painting	1. Traffic	Rotary Club, Anand	1. Kajal Panchal (S.Y.B.Sc., T.C.)	II. Kajal Panchal (S.Y.B.Sc., T.C.)



Lend a Hand To Save Trees

Gyan Dhara

Sr. No.	Date	Activity	Topic/ Place	Beneficiary	Faculty
1	08/01/2018	Book Review Meet	“Swami Vivekanand” at S.M.Patel College of Home Science	Selected Engrossed Students from F.Y.,S.Y. and T.Y. B.Sc.(Home)	Principal and staff of the college
2	12/12/2017	Essay Writing	“Swami Vivekanand's contribution towards India” at S.M.Patel College of Home Science	All the students of F.Y.,S.Y. and T.Y. B.Sc.(Home)	Two faculties of the college

Geet Sangeet Nrutya Dhara

Sr. No	Date	Type of activity	Beneficiaries	Faculty
1	22/08/17	Interclass group Folk Song Competition	F.Y, S.Y, T.Y	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
2	22/08/17	Classical Dance Solo Competition	F.Y, S.Y, T.Y	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
3	18/09/17	Light Vocal Solo (Youth Festival)	University Students	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
4	18/09/17	Group Song Indian (Youth Festival)	University Students	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
5	19/09/17	Classical Dance Competition (Youth Festival)	University Students	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
6	20/09/17	Folk Dance (Youth Festival)	University Students	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal
7	24/01/18	Classical Dance (Volcano)	Students and Puelic (Open For All)	Dr. Sharda Joshi Ms. Vijaya Agrawal

Natya Dhara

Sr. No	Date	Activity	Topic and Place	Beneficiaries	Faculty
1	22/7/17	C.D.Show	PadipatodeBhat S.M.Patel College of Home Science	F.Y. and T.Y.B.Sc. Students	Ms. Tanvi Makwana
2	5/07/17	C.D.Show	Anuvaad	S.Y.B.Sc. Students	Ms. Tanvi Makwana
3	19/8/17	C.D.Show	Jamin	T.Y.B.Sc students	Ms. Tanvi Makwana
4	26/8/17	Theatre events	Skit Mimicry Monoacting Mime	All students	Ms. Tanvi Makwana
5	26/8/17	Youth Festival	Skit on College Life of students	S.Y.B.Sc.Stud ents	Ms. Tanvi Makwana
6	26/8/17	Youth Festival	Mime (III prize) on Selfie	T.Y.B.Sc. Studentse	Ms. Tanvi Makwana
7	26/8/17	Youth Festival	Mimicry on Customer care officer and Customer	T.Y.B.Sc.Stud ent	Ms. Tanvi Makwana
8	22/1/18	Amul Volcano	Mime	T.Y.B.Sc. Students	Ms. Tanvi Makwana
9	23/1/18	Amul Volcano	Dumbsharas	F.Y.B.Sc Students	Ms. Tanvi Makwana
10	24/1/18	Amul Volcano	Skit	S.Y.B.Sc Students	Ms. Tanvi Makwana
11	24/1/18	Amul Volcano	Ad enactment on the topic of -Girls education	T.Y.B.sc. Students	Ms. Tanvi Makwana

Vyayam, Yogaand Khelkood Dhara

(A) Inter University Level Participation

Physical Instructor
Mr. Ranjit Bhagora
(T.Y.Bsc.)

Sports Secretary
Ms. Mohini Prajapati
(T.Y.Bsc.)

Sr. No	Date	Activity	Place	Student Beneficiary	Faculty
1	30/11/17 to 03/12/17	Kho Kho	Gujarat Vidyapeeth Sadra	Twinkal Patel (Ty Frm)	Coach:- Mr. Ranjit Bhagora (SMP Home Scienccce, V.V.Nagar) Manager:- Mr. Devshi Zapadiya (Anand Arts College)

(B) Inter College Events

Sr. no	Date	Activity	Place	Student Beneficiary	Faculty
1	01/09/2017	Inter College Cross Country Tournament Organized by Sardar Patel University	Sardar Patel Maidan, Bakrol	06 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora
2	04/09/2017 To 05/09/2017	Inter College Badminton Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol	04 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora

Sr. no	Date	Activity	Place	Student Beneficiary	Faculty
3	11/09/2017 To 12/09/2017	Inter College Basketball Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol	10 Students Participated	Mr. Ranjit Bhagora
4	19/12/2017 To 20/12/2017	Inter College Kho Kho Tournament Organized by Sardar Patel University	Sardar Patel Maidan, Bakrol	Third Place	Mr. Ranjit Bhagora
5	26/12/2017 To 27/12/2017	Inter College Table Tennis Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol	04 Students Participated (Lost in Quarter Final)	Mr. Ranjit Bhagora
6	28/12/2017 To 30/12/2017	Inter College Volleyball Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol	10 Students Participated	Mr. Ranjit Bhagora
7	08/01/2018 To 09/01/2018	Inter College Athletic Tournament Organized by Sardar Patel University	Sardar Patel Maidan, Bakrol	09 Students Participated	Mr. Ranjit Bhagora
8		Inter College Chess Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol	06 Students Participated	Mr. Ranjit Bhagora
9		Inter College Handball Tournament Organized by Sardar Patel University	YUVI Sports complex, Bakrol		Mr. Ranjit Bhagora
10		Inter College Kabaddi Tournament Organized by Sardar Patel University	Sardar Patel Maidan, Bakrol		Mr. Ranjit Bhagora

(C) Inter Class Events

Sr. No	Date	Activity	Place	Student Beneficiary	Faculty
1	17/06/17 to 20/06/17	Yoga Training (Students & Staff)	College Auditorium & College Ground	350 Student Participated	All Staff
2	21/06/17	International Yoga Day Celebration	Shastri Maidan V.V.Nagar	314 Student Participated	All Staff
3	28/06/17	Advance Self Defense Workshop	SMP Home Science	115 Student Participated	1.Mr.Chetan Fumakiya-Pratibha Academy,Anand & Team
4	21/07/17	Inter Class Cross Country (6 KM)	SMP Home Science	13 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora
5	27/07/17	Inter Class Badminton Competition	SMP Home Science	47 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora Mr.Pradip Vasava (PTI,BJVM)
6	31/07/17	Inter Class Table Tennis Competition	SMP Home Science	10 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora
7	03/08/17	Inter Class Chess Competition	SMP Home Science	13 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora
8	04/08/17	Inter Class Carom Competition	SMP Home Science	27 Students Participated	Mr.Ranjit Bhagora
9	20/01/18	Annual Sports Day	Shastri Maidan V.V.Nagar	Shastri Maidan V.V.Nagar 360 Students Participated	All Staff
10		Inter Class Kabadi Competition	SMP Home Science		Mr.Ranjit Bhagora

47th Annual Sports Day Report

SR.	EVENT	POSITION	NAME OF STUDENTS	ROLL NO	CLASS
1	100 MTR.	I	DHARA D PATEL	70	T.Y.BSC (FN)
		II	KRISHNA K PATEL	306	T.Y.BSC (FSQC)
		III	HETVI J PATEL	05	S.Y.BSC (TC)
2	200 MTR.	I	DIPIKA N RATHOD	97	S.Y.BSC (FN)
		II	MOTIBA CHAUHAN	104	S.Y.BSC (FN)
		III	BRIJAL PAVAR	21	F.Y.BSC
3	400 MTR.	I	DIPIKA N RATHOD	97	S.Y.BSC (FN)
		II	K.RAMZAPUELE	21	T.Y.BSC (TC)
		III	KRISHNA K PATEL	306	T.Y.BSC (FSQC)
4	SHORT PUT	I	RUNI H PATEL	309	T.Y.BSC (FSQC)
		II	SHREYA SINGH	313	F.Y.BSC (FSQC)
		III	HARITA JADHAV	42	F.Y.BSC
5	DISCUSS THROW	I	PARVATI P SONI	91	T.Y.BSC (FN)
		II	MOHINI P PRAJAPATI	87	T.Y.BSC (FN)
		III	PAYAL V CHAUHAN	93	T.Y.BSC (FN)
6	JAVELIN THROW	I	JANKI V PATEL	134	F.Y.BSC
		II	LEELA D CHAUDHARY	84	T.Y.BSC (FN)
		III	JANKI BHARWAD	48	T.Y.BSC (FRM)

SR.	EVENT	POSITION	NAME OF STUDENTS	ROLL NO	CLASS
7	HIGH JUMP	I	ASHA R DESAI	64	T.Y.BSC (FN)
		II	AMITA J ASARI	61	T.Y.BSC (FN)
		III	JANKI BHARWAD	48	T.Y.BSC (FRM)
8	LONG JUMP	I	ASHA R DESAI	64	T.Y.BSC (FN)
		II	DEVANSHI PATEL	26	F.Y.BSC
		III	HINAL MAVANI	16	S.Y.BSC (TC)
9	LEMON SPOON RACE	I	SURBHI H PARMAR	41	T.Y.BSC (HD)
		II	URVISHA A PANCHAL	318	F.Y.BSC
		III	SIDDHI D VAGHELA	113	F.Y.BSC
10	THREE LEGS RACE	I	KRISHNA K PATEL AVESHA S RANA	306 301	T.Y.BSC (FSQC)
		II	MADHU M CHAUHAN BRIJAL S PAVAR	128 21	F.Y.BSC
		III	MANALI N RATHOD PRIYANKA J CHAUHAN	10 19	T.Y.BSC (TC)
11	SACK RACE	I	KRUPA H BHATT	65	F.Y.BSC
		II	MUNIRA K BOOKSELLER	129	F.Y.BSC
		III	NILAM H ZALA	83	S.Y (FRM)
12	SKIPPING RACE	I	PRIYANKA R PATEL	20	T.Y.BSC (TC)
		II	KRISHNA K PATEL	306	T.Y.BSC (FSQC)
		III	PAYAL V CHAUHAN	93	T.Y.BSC (FN)

**INDUVIZAL CHAMPION: - 1. DIPIKA N RATHOD
2. ASHA R DESAI**

NCC (Year: 2017-18)

The total students enrolled for the year were 54. Regular parades (40) were conducted on Saturdays from 7.30 am to 10.30 am.

Details of the camps:

Sr. No.	Date	Place	Camp	Beneficiary	Organized
1	8th Aug. to 17 th Aug, 2017	Ahmedabad	Army Attachment Camp	2 Cadets	Padmaja & NCC Unit
2	1 st Sep to 10 th Sep, 2017	Thamna	Combined Annual Training Camp	14 Cadets	Padmaja & NCC Unit
3	2 nd May to 16 th May, 2018	Shrinagar	Ek Bharat Shreshth Bharat, Special National Integration Camp	2 Cadets	Padmaja & NCC Unit
4	1 st June to 10 th June, 2018	Sarsa	Combined Annual Training Camp	6 Cadets	Padmaja & NCC Unit

Activities Conducted:

Sr. No.	Date	Place	Activity	Beneficiary
1	14 th Aug. 2017	College Premises	Cleaning Camp	24 Cadets
2	22 nd Sep. 2017	Triangle park Maidan	Swachhatha Abhiyan	27 Cadets
3	28 th Aug. 2017	Hariom Nagar	Distribution of Books & clothes	11 Cadets
4	13 th Oct 2017	Jalarambapaoldage trust, Karamsad	Taught Pranayama techniques & simple yoga	8 Cadets

Awards:

Sr. No.	Level	Award	Position	Place	Beneficiary
1	National	1 st position	Group Dance	Shrinagar (Special National Integration Camp)	2 Cadets
2	District	1 st position	Balate	Sarsa (Combine Annual Training Camp)	1 Cadet
3		2 nd position	Group Song	Sarsa (Combine Annual Training Camp)	6 cadets
4		3 rd position	Parade	Sarsa (Combine Annual Training Camp)	1 Cadet
5	College	Best Cadet		S.M.Patel College of Home Science	Cadet. HemlathaSindha
6		All rounder of the year		S.M.Patel College of Home Science	Cadet. KarishmaP.Mahe shwari
7		Regular Cadet		S.M.Patel College of Home Science	Cadet. Prachi Mehta

National Service Scheme

Sr.No.	Date	Activity	Description
1.		Tree Plantation is Collaboration with Nature Club	The fruit tree plantation programme is collaboration with Mature Club was organised to increase the green cover & balance the nature.
2.	28/6/17	NSS Orientation Programme:	Attended by 145 students and all committees members. To guide and introduce NSS is the field of social work to make them aware of objectives of NSS and to motivate them to work in the field of social services for a better society.
2.	21/06/17	Yoga Day celebration	NSS and Khel Kud Dhara jointly organized International Yoga Day. Yoga was demonstrated to the volunteers by Mr. Ranjeet Bhagora.
3.	05/06/17	Thalassemia awareness Programme:	NSS programme officers delivered lecture on Thalassemia awareness and genetic deficiency, for F.Y. B.Sc students to make them aware of the disease and participate motivated to Thalassemia Check-up camp.
4.	06/07/17	Thalassemia Check up camp	The Thalassemia Check-up camp was organized for college student with the help of Indian Red Cross Society. Total no. of beneficiaries were 109.
5.	10/07/17	Thalassemia Counselling	As an outcome of Thalassemia Checkup student with Sickle Cell – 1, Beta Thalassemia minor-2, Iron Deficiency Anemia-1 were found. NSS programme officers called their parents and counseled for better future action.
6.	26/07/17	SanskurtikSwadhyayKasoti	About 67 students took part in SanskurtikSwadhyayKasoti
7.	05/08/17	Appointment of campus ambassador	Three S .Y BSc students took part for the appointment of campus ambassadors for electoral role.

Sr.No.	Date	Activity	Description
8.	12/08/17	Campus Garden Cleaning	F.Y.B.Sc Students cleaned college garden by picking up wastes such as plastic bags by using brooms.
9.	15/08/17	Independence Day Celebration	Independence day was celebrated in collaboration with Khel Kud Dhara in the college at 8:00 am by hoisting the flag.
10.	28/08/17	Gujarat Quiz 2017	Gujarat Quiz 2017- To enhance the capability and intelligence of the youth of Gujarat for competition exam by preparing fundamental question bank about facts and history of Gujarat. Gujarat Quiz was conducted 370 students participated and report was sent to KCG, Government of Gujarat.
11.	16/08/17	YuvaMatdarMahotsav	Every year election commission of India celebrate Yuva Matdar Mahostav programme in our country.MNSS organised this to aware the students of the college and to impart the knowledge about important of voting."Role play" was conducted as a part of activity
12.	23/08/2017	RD selection camp	RD camp brings a mini India to the Nation's capital from 1-31 st January every year. It provides ample opportunities to the NSS nominated volunteers.Two girls took part for RD selection camp
13.	15/9/17 to 2/10/17	Celebration of Swachha Bharat Anniversary – "Swachhata hi Sewa"	In accordance with the Prime Minister's Swachh Bharat Mission. "Swachhata hi Sewa" celebration under 3 rd anniversary of swachh Bharat. Toilet cleaning, corridors and college campus cleaning activities were done.
14.	20/09/17	AyurvedicUkadaVitaran	Complimentary distribution of Aurvedic Ukada Provided by NSUI, was done by our NSS volunteers. All the Staff members and College students and C.V.M. Higher Secondary students availed the benefit.

Sr.No.	Date	Activity	Description
15.	25/01/18	Oath taking ceremony on National Voters day	On National Voters Day voters oath ceremony was organised for all the students and staff. As a part of celebration, all gathered in the lawns and took "Swachata Sapath" which was provided from official website of the Ministry of Human Resource Development, Government of India.
16		Cleaning Camp	A cleaning camp in college campus and garden area was organised.
17	23/09/17	NSS Day Celebration	College students celebrated NSS Day by performing Skit on "cleanliness" and students sang song of NSS.
18	31/1/18	Digital Banking Programme:	Digital Banking provides more convenient and faster banking services. With the help of the team of Indian Overseas Bank of India, Jol. Our NSS students taught net banking and cashless service to the villagers.
19	3/3/18	Vidyanagar Day Celebration programme (To be celebrated)	
20	8/3/18	Women's Day Celebration Programme. (To be celebrated)	

NSS SPECIAL CAMP REPORT (2017-18)

Samudayik Seva Dhara, NSS of S.M.Patel College of Home Science organized a special camp in the adopted village Jol, near vadtal from 03/12/2017 to 9/12/2017. Special Camping forms an integral part of National Service Scheme. It has special appeal to the youth as it provides unique opportunities to the students for group living, collective experience sharing and constant interaction with community.

The camp was planned to focus core areas such as life skills, education, self-employment, healthy life and cleanliness. To make education more relevant to the present situation to meet the needs of the communities and to provide opportunities to the students to play their role for better development of village which not only help in creating durable community assets in rural areas and slums but also result in improvement of the condition of weaker sections of the communities.

The volunteers participated enthusiastically in the camp under the able supervision of Ms Minal Chauhan and Dr Mittal Barot programme officers of NSS under the guidance of Dr. Bhavana Chauhan, Principal, S.M. Patel College of Home Science.

Day	Date	Title of event	Brief Description
1.	3/12/2017 Sunday	Arrangement of the residential place and preparation of Inaugural ceremony	<ul style="list-style-type: none"> • On reaching ,all students were divided into various committee groups. Different activities of the camp were assigned to each group. • NSS programme officers gave brief insight about seven days programme to the NSS volunteers. • Survey committee went to survey in village and inquired door to door regarding health issues, cleaning issues etc to identify their problems. • Other group of students rallied into the street of the village to create awareness among the villagers about the ensuring special camp in their villages for a period of one week. • Preparation of inaugural Function • Contacted honorable villages for Inaugural function
2.	4/12/2017 Monday	Inauguration ceremony, cleanliness campaign, Jam preparation, Poster competition and roleplay.	<ul style="list-style-type: none"> • A prabhat pheri was taken out by the volunteers at early morning. The students sang prayers throughout the village. • Special camp was inaugurated by the president Dr. S. G. Patel, hon. secretary, CVM, gave encouraging speech for NSS volunteers, Principal Dr Bhavana Chauhan addressed the gathering. • After inauguration, NSS volunteers cleaned the surrounding areas to spread the message among youngsters and other villagers about the importance of maintaining cleanliness and hygiene conditions in the surroundings and to make people aware of 'Swacha Bharat Abhiyan.'

Day	Date	Title of event	Brief Description
2.	4/12/2017 Monday	Inauguration ceremony, cleanliness campaign, Jam preparation, Poster competition and roleplay.	<ul style="list-style-type: none"> • Simple and easy jam preparation at home to save money was demonstrated by Ms Tanvi Makwana and Ms Vijaya Agarwal. • Role play on impact of social net working sites among youth were presented before villagers by NSS volunteers to convey both positive and negative part of social networking sites. • Poster competition on the topic "save water" for school children was held. Then the posters were judged and exhibited for villagers.
3.	5/12/2017 Tuesday	Survey,,informative talk, personality development programme and awareness programme.	<ul style="list-style-type: none"> • Survey was carried out by the volunteers throughout the village and details were collected regarding problems of open sewage, unsanitary conditions, etc. • A talk on "Adolescents problems" by Dr Mittal Barot and "Nutrition during Adolescents" by Ms Minal Chauhan was delivered to 8th standard students as a part of student development programme. • As a part of personality development programme, saree wrapping competition was held as well as demonstration of different hair style and make up was organised. • Street play on ill effects of alcoholism, drug abuse and tobacco usage was conducted by NSS volunteers. Village people attended the mass awareness programme.
4.	6/12/2017 Wednesday	Awareness Rally, Eye checkup and blood pressure checkup camp, Role play.	<ul style="list-style-type: none"> • NSS volunteers along with programme officer Dr Mittal Barot and Ms Minal Chauhan went for an awareness rally along with posters and placards. The students raised slogans such as "Mera ghar saaf ho, usme sabka haath ho", etc and took the street of Jol towards awareness. • Free eye checkup camp was carried out for the villagers with coordination of Jethva eye hospital, Anand. Nearly 130 villagers were examined. Prescription with necessary instruction and spectacles were given to them at reasonable rate. • High Blood Pressure was detected and detail reports of normal and abnormal B.P. was provided to them, as an outcome of this activity women and men who identified having abnormal BP were advised to consult physician and NSS programme officer counseled them to take food supplements and eat essential vegetables and do necessary exercise. • Role play on "Health and Hygiene" as a social awareness programme was conducted by volunteers.

Day	Date	Title of event	Brief Description
5.	7/12/2017 Thursday	Women Empowerment programme, competition, self defence training programme, Role play	<ul style="list-style-type: none"> Ms Trusha Lad demonstrated preparation of phenyl,detergent powder,liquid soap for women empowerment. Recipe competition incorporating seasonal vegetables was held to make the women aware of importance of nutrition from vegetables. Self defence training programme was organized for school girls students by Mr Ranjit Bhagora.He taught to the girls regarding basic karate and self protection tips. The volunteers enthusiastically participated and practiced self defence techniques Effective Role play on “Environment sanitation and protection” was conducted in the centre of village. Many villagers attended NSS volunteers explained the importance of sanitation as a part of social message.
6.	8/12/2017 Friday	Validictory programme,Net banking awareness, self employment programme	<ul style="list-style-type: none"> Validictory function has been conducted in which all villagers and winners of the competitions were invited.The chief guest was Dr M.J.Patel, Joint secretary,CVM, motivated and guided the villagers.Dr.Bhavana Chauhan,Principal of the college thanked the villagers for their constant support throughout the camp.The chief member of the village thanked from their bottom of their heart for commendable team work ofNSS . Prizes were given to the winners and participants for appreciation. Art and craft programme was organized for the village women to enhance their economic status.Women were taught different stitches and tie and die on clothes by Ms Alpana Shah as an self employment programme. Guidance on Net Banking was given to the students At the end of the week cultural programme was performed by NSS volunteers and villagers.All enjoyed a lot with lots of fun.
7.	9/12/2017 Saturday	cleaning camp and end up camp	<ul style="list-style-type: none"> Campus cleaning was done by NSS volunteers. Volunteers turned up and willingly participated in the camp with full cooperation,zeal and enthusiasm. Camp ended in the midmorning and NSS team returned to the college at noon.

Anganwadi Workers' Training Center

Annual Report (2017-18)

The Anganwadi Workers Training Center 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-GOI-22-B dated 13-6-2006

Training Center Conducted following Training:

- 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 Details: (From 01/04/2017 to 23/2/2018)

(Regular Batch)

Trainees allotted from Anand, Dahod and Gandhinagar District of Gujarat

No. of Trainees trained by us:

Course Name	No. of Batches	No. of Trainees
Job Course	04	139
AWW Refresher	09	356
Helper Orientation	06	279
Helper Refresher	07	339
Total	26	1113

Commissionerate, Women and Child Development, ICDS, Gandhinagar Organized Helper Rasoi Training

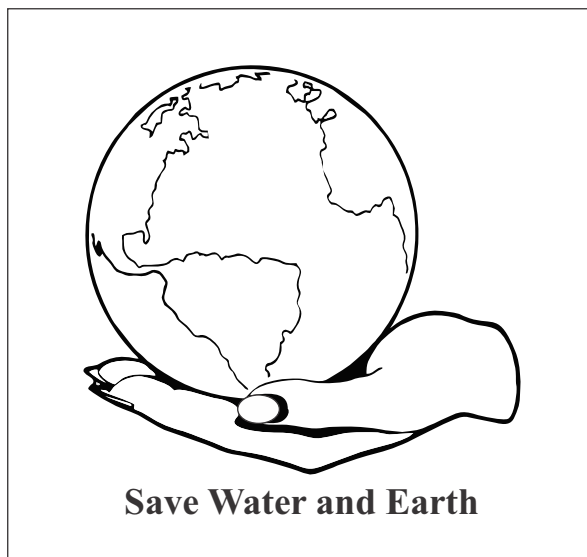
District	Batch	Trainees trained
Anand	13	532
Dahod	17	233
Total	30	765

Field Visit

As a part of training the all workers/Helpers visit the Anganwadi of specified village of specified Talukas of Anand District. The day before field visit the all 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.
- Weight 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



**Training taken by Instructors during
the year 2017-18**

Sr. No.	Name	Date and duration	Organized by	Subject	Training programme	Training materials	Training place
1	Disha A. Thakkar	28/8/17 To 1-9-17	GNLU	General	Module preparation Workshop	Pendrive material	GNLU Gandhinagar
2	Disha A. Thakkar	11/9/17 To 12/9/17	GNLU	General	Workshop in Gandhinagar	Pendrive material	GNLU, Gandhinagar
3	Parul A. Parmar	11/9/17 To 15/9/17	GNLU	ECCE	ECCE Training II Phase	Pendrive material	GNLU, Gandhinagar
4	Disha A. Thakkar	20/9/17 To 22/9/17	GNLU	General	Module preparation Workshop	Pendrive material	GNLU, Gandhinagar
5	Disha A. Thakkar	5/10/17 To 6/10/17	GNLU	General	Module preparation Workshop	Pendrive material	GNLU, Gandhinagar
6	Disha A. Thakkar	29/1/18 To 2/2/18	GNLU	General	State level training of AWTC/MLTC Instructor on modules for Job and Refresher Courses.	Pendrive material	GNLU Gandhinagar
7	Parul A. Parmar	12/2/18 To 16/2/18	GNLU	General	State level training of AWTC/MLTC Instructor on modules for Job and Refresher Courses.	Pendrive material	GNLU Gandhinagar

Sr. No.	Name	Date and duration	Organized by	Subject	Training programme	Training materials	Training place
8	Urvashi K. Parmar	12-2-18 To 16-2-18	GNLU	General	State level training of AWTC/MLTC Instructor on modules for Job and Refresher Courses.	Pendrive material	GNLU Gandhinagar

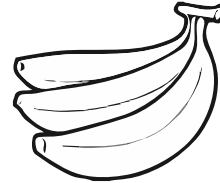


Take care of the Earth

The Mighty Banana

Health Benefits of Banana

- Potassium. Potassium is an essential mineral which maintains proper heart function and regulates your blood pressure. ...
- Increased Energy. ...
- Improved Digestion. ...
- Cure for Ulcers & Heartburn. ...
- Vitamin B6. ...
- Skin Conditions. ...
- Other Vitamins & Minerals. ...
- A Cancer Fighter?



Potassium

Potassium is an essential mineral which maintains proper heart function and regulates your blood pressure. Potassium-rich foods such as bananas actually offset the effect of sodium (salt) in raising your blood pressure. This, along with a healthy diet and lifestyle, lowers your risk of heart attack and stroke.

Bananas' potassium content also benefits your kidneys and bones. Increased potassium intake suppresses calcium excretion in the urine, preventing painful kidney stones

Decreased calcium excretion means more calcium to preserve your bones. This means a banana or two a day can reduce the risk of developing osteoporosis and brittle bones.

Increased Energy

Sports drinks, energy bars and electrolyte gels are extremely popular nowadays, however you often see professional athletes eating bananas just before and even during their sports. Bananas' natural sugars balanced with soluble fiber give me a slow, stable energy release when eaten half an hour before I hit the gym.

Some people are worried about bananas spiking blood sugar, but tests show they actually have a glycemic index of around 52, with 24 g of available carbs (lower the less ripe they are). That's a glycemic load in the vicinity of 12 which isn't considered that high. These figures will obviously vary depending on variety and ripeness.

Bananas make a great work snack to combat that mid-afternoon slump. They're a good choice for weight loss too - a small banana contains about 100 calories and will satisfy your sweet cravings.

If you can replace candy bars and other junk foods with bananas, it's a helpful step towards losing weight. Not only will your body thank you for the vitamin and mineral boost but the energy release will be much more consistent.

Improved Digestion

Most of us don't get nearly enough fiber in our diets. Fiber is needed to help food travel smoothly through the digestive tract. It also improves your bowel movements. Bananas are a great source of dietary fiber.

A couple of bananas is a better choice than taking a laxative to treat occasional constipation. Turning to another important element of digestion, bananas are rich in fructo-oligosaccharides (FOS). FOS is a prebiotic - i.e. it feeds the important “friendly” bacteria that live in your digestive tract. These bacteria help us absorb nutrients more efficiently.

Cure for Ulcers & Heartburn

Bananas are a known cure for heartburn. They help balance your stomach's pH and enhance the protective mucus layer, relieving pain. The fiber content also moves food through your digestive tract faster - preventing reflux.

Eating bananas regularly may help protect against stomach ulcers. Over the long term, bananas thicken the protective mucus barrier in the stomach, preventing damage from hydrochloric acid. Bananas also contain protease inhibitors that help eliminate stomach bacteria which can cause stomach ulcers.

Vitamin B6

Bananas are particularly high in vitamin B6. This vitamin is important for creating hemoglobin for healthy blood.

B6 is also involved in maintaining proper blood sugar levels, synthesizing and breaking down amino acids and producing antibodies for a stronger immune response in your body.

Just one banana has a full fifth of your recommended daily intake of vitamin B6. And they taste much better than vitamin pills too!

Skin Conditions

Even the banana's skin has its uses. It is great for treating skin conditions like psoriasis and acne. Rub the freshly peeled inside of the banana skin gently over

the affected area and leave the residue to be absorbed. The fatty acid content of the banana skin helps relieve a variety of skin conditions, as well as having a strong moisturising effect.

Other Vitamins & Minerals

In addition to the high levels of potassium and vitamin B6 mentioned above, bananas also have high levels of vitamin C, magnesium and manganese.

They are also a source of most of the other B vitamins and smaller amounts of trace minerals like iodine, iron, selenium and zinc.

A Cancer Fighter?

Recent Japanese animal research linked bananas that are fully ripe (with dark spots) to production of a compound called TNF- α . This is a cytokine believed to have the potential to increase white blood cell count, thus enhancing your immunity and combating cancerous cell changes.

Improves Mood and Reduces Stress

Bananas are a good source of the amino acid tryptophan which your body converts to serotonin.

Amongst many other things, proper serotonin levels help improve your mood, reduce stress and enhance your general outlook and happiness levels. It also helps regulate your sleep patterns.

Tryptophan is an essential amino acid because the only way your body gets it is through your diet. Bananas, while certainly not the highest source out there, are one of the easiest ways to get a little more tryptophan. Another reason why bananas make such a great snack for when you're feeling stressed out at work.

Conclusion

So there you have a few great reasons to pick up a bunch of bananas the next time you're out getting groceries. While pesticides aren't considered a significant problem with bananas.

How do you like to eat your bananas? Alone or mixed with other foods - on top of a healthy muesli or blended up in a smoothie? Make your own recipe and relish the wonder fruit.

Dr. Bhavana Y. Chauhan
I/c Principal

Nutrition for middle age and above



There may be a variety of changes occurs in the body during middle age and above. It include muscle loss, thinner skin, less stomach acid and changes in nutrition needs etc. Studies have estimated that 20% of elderly people have atrophic gastritis, a condition in which chronic inflammation has damaged the cells that produce stomach acid. Low stomach acid can affect the absorption of nutrients, such as vitamin B12, calcium, iron and magnesium. Some of these changes can make people prone to nutrient deficiencies, while others can affect senses and quality of life. It's common to lose muscle and strength as you age. In fact, the average adult loses 3–8% of their muscle mass each decade after age 30. This loss of muscle mass and strength is known as sarcopenia. It's a major cause of weakness, fractures and poor health among the elderly.

As we get older, nutrition needs get change. Some vitamins, such as B12, become even more important with time. It's probably safe to start thinking about them from 30s".

Vitamin B12 is a water-soluble vitamin also known as cobalamin which needed to make red blood cells and maintaining healthy brain function. Vitamin B12 gets into the body along with animal proteins like eggs or meat. Most young people who aren't vegetarians easily get it in their diet. But for the body to use B12, it needs to dissolve it away from the protein. This gets more challenging with age as the level of stomach acid decreases which may leads to less vitamin B12 absorption from foods. For this reason, older people can benefit from taking a

Vitamin B 12 supplements or consuming foods fortified with vitamin B12. These fortified foods contain crystalline vitamin B12, which is not bound to food proteins. So people who produce less than the normal amount of stomach acid can still absorb it.

Aging can make you prone to dehydration. Long-term dehydration can reduce the **fluid** in your cells, reducing your ability to absorb medicine and increasing fatigue. Drinking an adequate amount of water is important as you age. In addition, certain medications can make you more prone to dehydration. The Institute of Medicine recommends that women drink about 2.2 liters, or 9 cups, of water a day, and men drink 3 liters, or 13 cups. (Try to limit coffee, tea, and alcohol. Caffeine and alcohol are diuretics, which up dehydration risk.)

Calcium and vitamin D are two of the most important nutrients for bone health. Calcium helps build and maintain healthy bones, while vitamin D helps the body absorb calcium. The reduction in calcium absorption is likely caused by a vitamin D deficiency, since aging can make the body less efficient at producing it. However, aging can make the skin thinner, which reduces its ability to make vitamin D.

Together, these changes promotes bone loss and increase risk of fractures. So to counter aging's effects it's necessary to consume more calcium and vitamin D through foods and supplements. Vitamin D is found in a variety of fish, dairy products and dark green, leafy vegetables.

"As we get older, our metabolic rate slows down, so our **calorie** intake should decrease accordingly". Extra calories may increase the risk of heart disease, diabetes, osteoporosis and osteoarthritis . It is always good practice to limit foods high in sugar. Refined carbohydrates such as white bread are generally lower in vitamins and fiber. Whole grains are good for healthy carbohydrate.If you continue to eat the same number of calories per day as you did when you were younger, you could easily gain extra fat, especially around the belly area. This is especially true in postmenopausal women, as the decline in estrogen levels seen during this time may promote belly fat storage. This makes it very important for older people to eat a variety of whole foods, such as fruits, vegetables, fish and lean meats. These healthy staples can help you fight nutrient deficiencies without expanding waistline.

Omega-3 fatty acids: Heart disease is the leading cause of death among the elderly. Studies have shown that omega 3 fatty acid can lower heart disease risk factors like high blood pressure and triglycerides. Avoiding foods high in **saturated fat** should be a lifelong goal.

Eating more protein could help your body. It found those who ate the most protein daily lost 40% less muscle mass than people who ate the least. Also, a review of 20 recent studies in elderly people found that eating more protein or taking protein supplements may slow the rate of muscle loss, increase muscle mass and help build more muscle.

In an analysis scientists found that dietary **fiber** helped stimulate bowel movements in people with constipation. High-fiber diet may prevent diverticular disease, a condition in which small pouches form along the colon wall and become infected or inflamed.

Magnesium is an important mineral in the body. Unfortunately, elderly people are at risk of deficiency because of poor intake, medication use and age-related changes in gut function.

Iron: Deficiency is common in elderly people. This may cause anemia, a condition in which the blood does not supply enough oxygen to the body.

Blood pressure tends to rise as we age. To combat this problem and lower stroke and heart attack risk, you should eat less **sodium** and more **potassium**.

“Food is your best source of nutrients, but it can be hard to get all you need in the recommended amounts. But overconsumption is dangerous too.”

References:

- Lynne Peeples ; “The best foods for Middle aged people” August 02, 2013.
- Ryan Raman, MS,RD (NZ); “How your Nutritional change as you Age” September 5,2017

Tanvi Makwana
Assistant Professor
Foods and Nutrition Department

Kitchen Food Waste Management

Population explosion, rapid industrialization and trend of urbanization have resulted in massive migration of people from rural to urban areas. As a result, thousands of tons of waste are being generated. Municipal solid waste (MSW) includes industrial, commercial, institutional agricultural wastes etc. MSW contain higher percentage of organic waste. More than 90% of these wastes were sent for unscientific land fillings, creating problems to public health and environment. Kitchen waste is organic in nature that decomposes quickly, producing foul odours and attracts rodents and insects. Management of kitchen waste reduces or eliminates adverse impacts on land, contamination of the atmosphere, soil and water.

Kitchen Waste

Kitchen's produce a variety of food waste which will require different disposal.

Food waste is a growing area of concern with many costs to our community in terms of waste collection, disposal and greenhouse gases. When rotting food ends up in landfill it turns into methane, a greenhouse gas that is particularly damaging to the environment.

Ways to Manage Kitchen Food Waste

There are many ways to go about managing the waste in your kitchen, most of which are easy and inexpensive.

The magic of compost

Compost is basically the equivalent of the good stuff in soil (humus) that sustains plant life. It helps the soil retain moisture, assists with the formation of good soil structure and provides nutrients.

So much of what we send to landfill consists of materials that could be used in our garden. Around 90 kg of vegetable waste is thrown out by each family, each year. Multiple that by millions of families and that's a lot of garbage that has to be transported.

By setting up your own compost pile you'll not only be helping your garden, you'll be helping the planet in other ways. Since vegetables are biodegradable, leftovers can be composted to help fertilize your property's soil. This is one of the cheapest and most practical approaches to manage waste in the kitchen.

Composting seems to be such a simple concept – throw stuff in a pile, it breaks down thanks to bacteria and other critters – but nature works some amazing and

complex magic for this to happen. Nature never ceases to leave me in awe; even when it comes how it deals with its own garbage.

Here are some simple steps you can do for more effective composting:

- Segregate your household waste into dry and wet—right in your kitchen. Fruit peels, teabags and leftovers of food are wet waste, while paper, plastic and packaging are dry waste.
- Put the wet and dry waste in two different containers in the kitchen.
- Once the wet waste container is full, put its contents into the first compost pot or select a well-drained area to establish your pile, preferably over soil so that worms can access it. The compost pile should be in a sunny position in colder climates or a shady area in warm climates.
- Add dried leaves of the same quantity as the waste.
- Add semi-composted material, buttermilk or cow dung to start off the decomposition process.
- Turn the pile around every other day.
- The pile has to be kept at the right level of dampness. If it is too wet, add dried leaves and stir. If it is too dry, add water and stir.
- Once full, leave the pot open for 30–45 days for the composting to happen.
- Once the container is full, move the semi-composted matter into a larger container or bin.
- After two months, the waste will turn into rich compost that can be used or sold as manure.

Note: Do not add cooked food, meat, fish, dairy products, grease and oil. The reason for avoiding most of these is that there is a disease risk and rodents and other animals may be attracted.

Like any other initiative, it will take you a couple of months to familiarize yourself with the composting process. Initial problems like too many maggots, soldier flies, fruit flies or the stench might put you off, but stay on course and complete at least two cycles of composting. Not only will you be reducing the waste generated in your city, but also contributing to an environment-conscious society.

Ms Minal Chauhan

Assistant Professor
Foods and Nutrition Department

“शिक्षा पर २१ अनमोल विचार”

१. बिना शिक्षा प्रायत किये कोई व्यक्ति अपनी परम ऊँचाईयो को नहीं छू सकता.
२. शिक्षा अपने क्रोध या अपने आत्म विश्वास को खोये बिना लगभग कुछ भी सुनने की क्षमता है.
३. शिक्षा स्वतंत्रता के स्वर्ण द्वारा खोलने के कुंजी है.
४. जो आपने सीखा है उसे भूल जाने के बाद जो रह जाता है वो शिक्षा है.
५. शिक्षा का मकसद है एक खाली दिमांग को खुले दिमांग में परिवर्तित करना
६. शिक्षा ऐसी बहुत बडी आबादी पैदा की है जो पढ तो सकती है पर ये नहीं पहचान सकती की क्या पठने लायक है
७. वो जो स्कूल के दरवाजे खोलता है जेल के दरवाजे बंद करता है
८. पहले भगवानने बेवकूफ लोग बनाये वो अभ्यास के लिए था फिर उन्होंने स्कूल बोर्ड्स बनाये.
९. बिना शिक्षा के कोमन सेन्स होने प्राप्त करके भी कोमन सेनस ना होने से हजार गुना बेहतर है.
१०. जिम्मेदारी शिक्षित करती है.
११. जीवन में बस वही वास्तविक असफलता है. जिससे आपने सीख नहीं ली.
१२. केवल एक चीज जो मुझे सीखने में हस्तक्षेप करती है वो है मेरी शिक्षा
१३. शिक्षा की जड. कडवी है पर उसके फल मीठे है
१४. स्कूल का सबसे सीधा लडका भी अब उस सत्य को जानता है जिसके लिए आर्कमज़ीस (Archimedes) ने अपना जीवन बलिदान दिया कर दिया होता.
१५. एक अशिक्षित व्यक्ति के लिए “A ” का मतलब बस तीन डंडे है
१६. सच है अत्य ज्ञान खतरनाक है पर फिर भी ये पूर्ण रूप से अज्ञानी होने से बेहतर है
१७. किसी सेना की अपेक्षा शिक्षा स्वतंत्रता के लिए एक बेहतर सुरक्षा है
१८. शिक्षा जिन्दगी की तैयारी नहीं है, शिक्षा खुद जिन्दगी है
१९. शिक्षा बाल्टी भरना नही है, ये तो आग जलना है
२०. बच्चो को शिक्षित किया जाना चाहिए, पर उन्हें खुद को शिक्षित करने के लिए भी छोड दिया जाना चाहिए.
२१. शिक्षा का अर्थ है वो जानना, जो आपको पता भी नहीं था कि वो आपको पता नहीं था.

Saheba M. Shaikh
S.Y.B.Sc (T.C.)

બચપન વિનાના બાળકો

આજકાલ “નાનું કુંટુબ સુખી કુંટુબ” ના વિચારો સાથે સમાજમાં બાળકોની સંખ્યા ઘટી છે. તેમને ઉચ્ચ શિક્ષણ આપવાની લાલચમાં તેમના બાળપણ ના દિવસો છીનવાઈ જાય છે. આથી બાળકો જલ્દી તરૂણ બની જતાં હોય છે. હાલના સમયમાં બે બાળકોથી વધારે બાળકો હોતાં નથી, આથી તેમના કુંટુબના સભ્યોનું ધ્યાન બાળક પર જ કેન્દ્રીત હોય છે. દરેક પોતાની અધૂરી ઈચ્છાઓ બાળકમાં પૂરી કરવાના સ્વપ્ના જોવે છે. પછી તે દાદા-દાદી હોય કે પપ્પા-મમ્મી બાળકને અભ્યાસ ક્ષેત્રે તો શ્રેષ્ઠ બનાવવા શાળા-ઉપરાંત ટયુશન કરાવે છે. ઈત્તર પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે ડાન્સ, સંગીત, કરાટે વગેરેના કાર્યો કરાવે છે, બાકી હોય તો અક્ષર સુધારવાના, પર્સનાલીટીના કોર્સ પણ કરાવે છે. આ બધા કોર્સ કરતાં બાળક પોતાનો જ કોર્સ ભૂલી જાય છે. અને તેનો એકપણ વિષયમાં વિકાસ થયો નથી. અરે, કેટલીક મમ્મીઓ તો બાળક શાળામાંથી છૂટે અને દરવાજે થી છૂટે અને દરવાજે થી તેની નોટ ચેક કરે છે. કયા શિક્ષકે શું કરાવ્યું તેની તપાસ કરે છે. જો કોઈ શિક્ષકે એકાદ ભૂલ કાઢી હોય તો તેને નીચું દેખાડવાની એક તક પણ છોડતા નથી.



આજના આ વાલીઓ બાળકોને રેસનો ઘોડો સમજીને તેને નંબર વન બનાવવામાં લાગી ગયાં છે. પણ આજ વડીલો જો તેમના ભૂતકાળના પાના ફેરવો તો શું થાય ! તેનો વિચાર કરે છે ખરા ! બાળકોની ઉંમરમાં રમવાની મસ્તી કરવાની છે. અને આ ઉંમરમાં ભણવવાનો ભાર નાખી દીધો છે. જો બાળક આ ઉંમરમાં રમશે નહિ તો તેનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અટકી જશે. તેમને અત્યારે જુદા-જુદા બાળકો સાથે મળવા દો. રમવા દો તેમના વિચારોની આપે લે કરવા દો. તેમનામાં એકબીજાને મદદ કરવાની વૃત્તિને ખીલવા દો.

આથી દરેક વડીલોને અને માતા-પિતા જો અરજા છે. કે બાળકને ઘડવાને બદલે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.

Nisha P. Solanki
S.Y.B.Sc (T.C.)

માનવ લોહીની રસપ્રદ વાત (આરોગ્ય)

માનવીઓના દેશ, ધર્મ, સંપ્રદાયો અલગ-અલગ છે. વળી તેમના શરીરના કદ અને ચહેરા પણ અલગ-અલગ છે. પરંતુ વિશ્વના સૌ મનુષ્યના લોહીનો રંગ લાલ છે. આ લાલ રક્તકણોમાં રહેલા હિર્મોગ્લોબીનનો કારણ છે. સંજોગાવસાત લોહીના હિર્મોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઘટી જાય તો માનવીને અશક્તિ આવે, આને એનિમીયા કહેવાય. હિર્મોગ્લોબીનમાં લોહતત્વ (Hem) તેમજ પ્રોટીન (GLOBIN) રહેલું છે. હિર્મોગ્લોબીન ઘટે જાય ત્યારે શરીરમાં પીળાશ આવે ક્લિક્કુ થઈ જાય.

આપણું શરીર છસો અબજ કોષોનું બનેલું હોય છે. જીવગીના પ્રથમ શ્વાસથી છેલ્લા શ્વાસ સુધી આ બધા જ કોષોને અવિરત રીતે લોહી મળતું રહે છે. લોહી શરીરને શક્તિ આપે છે. હૃદય પંપનું કાર્ય છે. ધર્મની શિરો અને સુક્ષ્મ કેશવાહીનીઓ દ્વારા શરીરને લોહી મળે છે. લોહી દ્વારા શરીરને પ્રાણવાયું શર્કરા (કાર્બોહાઈડ્રેટ) ચરબી અને પ્રોટીન મળતું રહે છે. રક્તકણો આપણા ફેફસામાં શ્વાસ દ્વારા પહોંચેલો પ્રાણવાયું લઈ બધા જ કોષોને આવે છે. અને રક્તકણો કોષોમાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પરત લઈ જઈ ફેફસાને આપે છે. જે આપણે ઊચ્છ્વાસ દ્વારા વાતાવરણમાં બહાર કાઢીએ છીએ. જીવનભર શ્વાસોચ્છ્વાસ અને લોહીનું પરિભ્રમણ એક ક્ષણ પણ રજા રાખ્યા વગર સતત ચાલતા રહે છે. કિડનીમાં લોહી ફીલ્ટર થાય છે. અને નકામો કચરો શરીર બહાર ફેંકી દે છે. આમ આપણું લોહી દૈનિક, ફેફસા અને કિડનો જેવા અંગો તેમજ અન્ય બધા જ અંગો સાથે ગાઢ સબંધ ધરાવે છે. હવે આગળ રસપ્રદ વાત વાચીએ.

રક્તકણો બોનમેરોમાં બને છે. બીજી રીતે કહીએ તો રક્તકણો આપણો ખોપરી, પાંસળીના તેમજ કરોડ સ્તંભમાં ઊત્પન્ન થાય છે. તે જ રીતે રક્તમાં રક્તકણોની સાથોસાથ શ્વેતકણો વગેરે પણ બોનમેરો બને છે. શ્વેતકણો રંગ વિહિન હોય છે. શ્વેતકણો પાંચ પ્રકારના છે. ન્યુટ્રોફોલ્સ, ઈઓઝીનોફીલ્સ અને બેસોફીલ્સ ગ્રેન્યુઅલ્સ ધરાવે છે. જ્યારે લીમ્ફોસાઈટ અને મોનોસાઈટ્સ ગ્રેન્યુઅલ્સ વગર છે. આ બધા જ શ્વેતકણો લક્ષ્કરનું કામ કરે છે. રોગ કે જીવાણુઓની સામે લડે અને બિમારીથી બચાવે છે.

Manali M. Rout
S.Y.B.Sc (T.C.)

શિક્ષણ

“શિક્ષણનો સંદેશો આજે પાઠવું, કે તાર હૃદયમાં ઝણઝણે,
આ કુંભ હૃદય ઠાલવું કે, તમારા સૌથી યાદી ઝરે”

ભાઈઓ બહેનો આજનો યુગ એ શિક્ષણ મેળવવાનો યુગ છે. નોલેજ મેળવવાનો યુગ છે. આજે આપણા સમાજમાં અનેક જાતની સમસ્યાઓ છે. જેવીકે, અંધઝટા, ચોટી, દાડ, જુગાર, વહેજા આતંકવાદ, કોમવાદ, જાતિવાદ ધર્મવાદ વગેરે ભાઈઓ બહેનો સમસ્યાની કોઈ સીમા નથી અનેક રોગની દવા દે. માત્ર એક ને એક અને તે છે. શિક્ષણ નોલેજ

પહેલના જમાના જેની પાસે તાકાત હોય તે જ જીતે મસલ્સ પાવરનો જમાનો હતો નેપોલિયન ઈદ અમી બાબર, અકબર, જયસિંહ, સિદ્ધારાજ વગેરે તેમની પાસે મસલ્સ પાવર હતો.

ત્યારે પછી સમય આવ્યો મનીપાવર જેમની પાસે મની પાવર હોય તે જીતો જગત જમાદાર અમેરિકા, રશિયા, જાપાન વગેરે તેમની પાસે મની પાવર હતો ત્યારે પછી આજનો જમાનો છે. પાવર ઓફ નોલેજ જેની પાસે જ્ઞાન હોય તે જ જીતે.

આજે દરેક ઘરમાં વાલી અને વિદ્યાર્થીનિ મુંઝવતો પ્રશ્ન છે કે ધોરણ બાર પછી શું ! જુઓને દરેકના ઘરમાં ટીવી સેટ છે. સોફાસેટ છે. લેમનસેટ છે. ડીનરસેટ છે. પરંતુ વાણી અપસેટ છે. માટે વડીલો કહે છે. ભણો વધુમાં વધુ શિક્ષણ મેળવો સખત મહેનત કરો તમારું ભવિષ્ય તમે જ બનાવો. કોઈ વસ્તુ અશક્ય નથી સમ્રાટ નેપોલિયને કહ્યું હતું કે નર્થીંગ ઈંગ ઈમપોસીબલ ઈન માય ડીક્ષનરી અશક્ય જેવા કોઈ શબ્દ જ મારી ડીક્ષનરી અશકાય જેવા કોઈ શબ્દ જ મારી ડીક્ષનરી નથી. જો બરાબર સાંભળજો શબ્દ નહિ. તો હૃદયનો ઘબકાર ચૂકાઈ જશે. શિક્ષણ વ્યકિત ને દરેક ક્ષેત્રમાં ડોકાયું કરવા માટેનો ઝરૂખો છે. જે વિવિધ ક્ષેત્રે ની માહિતી થી આપણે સુસજ્જ કરે છે.

(આજના જમાનામાં યુવાનોનું વ્યસન માં બહેનોનું ફેશનમાં વિદ્યાર્થીઓનું વેકેશનમાં અને વાલીનું ટેન્સન માં જીવન જાય છે) ! તેથી જ આજે શિક્ષણ જરૂરી છે. નોલેજની આથી પરિવાર સમાજ અને દેશ માટે શિક્ષણની જરૂરી છે.



Hetvi J. Patel
S.Y.B.Sc (T.C.)

મીઠું ઝેર (આરોગ્ય)

સ્વાર્થ સંબંધો આવેલ એક ઈમેલ તેમજ ઈન્ટરનેટ પરથી મેળવેલ માહિતી હું તમારી સાથે શેર કરવા માગું છું. ઈમેલની વાત જૂની છે. પણ એ વર્તમાન સાથે આજે પણ ઓળખાય છે. ડૉ. લીઓનોર્ક (એમ.ડી) ફ્લોરીડા અમેરિકાના શબ્દોમાં 'મારી બહેન 2001 ઓક્ટોબરમાં સખત માંદી પડી ગઈ. પેટ દુઃખે આખું શરીર દુઃખે, પલંગ પરથી માંડ ઊતરી શકે. તો ઘરનું કામકાજ ક્યાંથી થાય ! ચાલવાના પણ ફાફા ફોન સંપર્કથી મને તબિયતનો ખબર પડે. 2002 માર્ચમાં સ્નાયુઓ અને વેશીઓની મારી બહેને બાયોપ્સી પણ કરાવી, 24 જાતની દવાઓ રોજ લેવાની આવી ડોક્ટરો કોઈ જાતનું નિદાન ન કરી શક્યા, મારી બહેને હવે મૃત્યુ નજીક દેખાવાનું શરૂ થયું. તેણે પોતાનું ઘર બચત, ઈન્સ્યુરન્સની રકમ મોટી દિકરીને મળી તેવી વ્યવસ્થા પણ કરી. જેથી તેની મોટી દિકરી તેના ભાઈ-ભાણું સંભાળી રાખી શકે. તેણે (બ્લૂલીલચેરની મદદથી ફ્લોરીડા આવવાનું મને કહ્યું. તા 22-10-2002 ના તેના ત્રણ દિવસ પહેલા મેં તેની સાથે ફોન પર વાત કરી, મેં ટેસ્ટની વિગત પુછો, તો કહ્યું કે ટેસ્ટ બધા નોર્મલ છે. પણ ડોક્ટરોએ મને મલ્ટીપલ સ્કલેરોસીસની બીમારી છે, તેમ કહ્યું.



મને તરત જ એક મેટિકલ સંશોધન અહેવાલ યાદ આવ્યો અને મેં તેને તરત પુછ્યું તું ડાયટ સોડા પીએ છે ! તેણે જવાબ આવ્યો હા... હા... મેં વળતી સલાહ આપો કે આ ઘટીથી જ ડાયટ સોડા પીવાનું બંધ કર અને મને ફોન કરેજ હું તને એક ઈમેલ અત્યારે જ મોકલું છું. વાંચી જજે, 36 કલાક વિત્યા બાદ તેનો ફોન આવ્યા ને કહ્યું કે ડાયટ સોડા બંધ કર્યો પછી મને સારું થતું લાગે છે, ચાલી શકુ છું, ચમત્કારા ! અને આગળ વાત કરતા તેણીએ કહ્યું કે ડોક્ટરોને પણ ઈમેલ બતાડ્યો ડોક્ટર તો મારી વાત સાંભળી આશ્ચર્યમાં મુકાઈ ગયા, ડોક્ટર કહે કે મારા બધા દર્દીઓને પુછીને ડાયટ સોડા પીવાનું બંધ કરાવી દર્દશ. મારી બહેન બ્લૂલીલચેર વગર ફ્લોરીડા આવી, અને ડાયટ સોડા પીવાના બંધ કર્યા પછી તદ્દન નોર્મલ થઈ ગઈ.

Nakul D. Megha
S.Y.B.Sc (T.C.)

આદર્શ વિદ્યાર્થી

વિદ્યાર્થીનું જીવન કુમળા છીડ જેવું હોય છે. આપણે તેને જેમ વાળીએ તેમ છે. વિદ્યાર્થી જીવનમાં પડેલી ટેવો અને સંસ્કારો જીવનભર ટકી રહે છે.

આદર્શ વિદ્યાર્થી જીજ્ઞાસાવૃત્તિવાળો હોય છે. તેને નવું નવું જાણવાની ઈચ્છા થાય છે. તે પોતાના વર્ગમાં નિયમિત હાજરી આપે છે. તે શિક્ષકોને પ્રશ્ન પૂછી નવું-નવું જ્ઞાન મેળવતો રહે છે. તે સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરે છે. અને મન દઢને અભ્યાસ કરે છે. તે શાળાનું ઘરકામ નિયમિત કરે છે. તેનાં અક્ષર સુંદર હોય છે. તે એકેય કામમાં કદી આળસ કરતો નથી.



આદર્શ વિદ્યાર્થી સ્વચ્છતાનો આગ્રાહી હોય છે. તે પોતાના વર્ગખંડ અને મેદાનમાં ગંદકી કરતો નથી તે રમતગમત, નાટક, ચિત્રકામ, વેશભૂષા વગેરેમાં ભાગ લે છે. અને તેનાં નિયમો નું પાલન કરે છે.

આદર્શ વિદ્યાર્થી વડીલોને માન આપે છે. તે પોતાના માતા-પિતાના આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. તે પોતાના શિક્ષકોની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. પોતાના શિક્ષકો સામે બોલતો નથી. પોતાના ગુરૂને ભગવાનથી વધારે માન આપે છે.

આદર્શ વિદ્યાર્થી બીજાને મદદ કરવા હંમેશા તૈયાર હોય છે. તે બધાની સાથે હળી-મળી ને રહે છે. આવા વિદ્યાર્થીનો સ્વભાવ બધાને ગમે છે. તેને બધાની ભાગની લાગણીનો અનુભવ થાય છે. અને તે બધાનો પ્રિય વિદ્યાર્થી બની જાય છે.

Jinal

S.Y.B.Sc (H.D.)

ઝૂલતા મિનારા

ઝૂલતા મિનારા : ઝૂલતા મિનારા મુસ્લિમ સ્થાપત્યની એક વિશિષ્ટ સિદ્ધિ છે. તે અમદાવાદમાં આવેલા છે. સલ્તનત યુગમાં બનેલાં આ મિનારા અમદાવાદનું અનેરું આકર્ષણ છે. અમદાવાદનું બે-બેની એક જોડ એમ કુલ ચાર મિનારાજોવા મળે છે. રેલવે સ્ટેશન પાસે સારંગપુરમાં આવેલી સીદી બશીરની મસ્જિદ બે મિનારા તથા ગોમતીપૂરમાં બીબીજીની મસ્જિદના બે મિનારા ઝૂલતા છે. ગોમતીપૂરની મસ્જિદના મિનારા આજે ખંડિત સ્થિતિમાં જોવા મળે છે.



સારંગપુરમાં આવેલી સીદી બશીરની મસ્જિદના બે મિનારા સલ્તાન અહેમદશાહ ના સમયમાં બન્યા હતા પ્રખ્યાત ઈરાની સ્થપતિ સૌદી બશીરે તે

બાંધ્યા હતા આ મિનારા કલા ચતુરાઈનો રૂબંગ સમન્વય છે. એમ કહી શકાય. મસ્જિદનું નિર્માણ સુંદર છે. દરવાજામાં પ્રવેશતાં બંને બાજુએ મિનારા આવેલા છે. તેનાં પર મુસ્લિમ સ્થાપત્યશૈલીનું કલાત્મક કોતરકામ છે. અંદર ચકાકાર પગથિયાં છે. પગથિયા ચડીને ઉપર જવાય છે. દરે માળ પર સુંદર કલાત્મક કોતરીણીકામ ઝરૂખા છે. આ ઝરૂખા નીચે ટોડલામાં સુંદર બારીક કોતરકામ જોવા મળે છે. આ એક પછી એક ત્રણ માળ સુધી જઈ શકાય છે. કોઈ એક મિનારને ઉપર ચડી દલાવવાથી સામે આવેલો બીજો મિનાર ઝૂલી ઉઠે છે. નિર્જીવ પથ્થરો વચ્ચેનો આ સંબંધ આપણને વિચારતા કરી મૂકે છે. કોઈ પથ્થરનું સ્થાપત્ય ઝલતું હોય તેવું માત્ર અહીં જોવા મળે છે. સમયમાં મિનારાઓનો ઉપયોગ બાંગ પોકારવા થતો હશે.

આજના વિજ્ઞાનયુગમાં પણ આ મિનારાઓ શી રીતે ઝૂલે છે. તે હજી સુધી શોધી શકાયું નથી રહસ્યમત સ્થાપત્યકલાન ઝૂલતા મિનારા એ મુસ્લિમ સ્થાપત્યની અમદાવાદમાં આવેલી એક આગવી સિદ્ધિ છે.

Shivani R. Patel
S.Y. (T.C.)

કાયલી

હું કદી માણસ હતો, મૃતજળ હતો,
કોઈ પણ ઈચ્છા રૂપે વિહવળ હતો.

વપ્નમાં પથરાઈને પ્રસરી જતી,
હું રૂવાંટી પર ઘડકતી પળ હતો.

આ ત્વચાના વસ્ત્રના ફાડી શક્યો,
હું સમયની કાયલીનું જળ હતો.

પળ, પ્રલય, પ્રતિબિંબને આ દર્પણો,
હું અનાગત શબ્દનો કાગળ હતો.

મોક્ષ પણ વર્તુળ છે, અંતે સમજ,
તુંય તે કારણ વગરનું છળ હતો.

Kaupa M. Suthar
S.Y.B.Sc (H.D)

‘બસ છે.....’

નથી પામવો મારે સમુદ્ર,
મારે તો મોજાં બસ છે.

વનની નથી જોઈતી વંસત,
મારે તો પામખર બસ છે.

નીર સરિતાના નથી જોઈતા,
કિનારાની એક લહેર, બસ છે.

તરંગો ઉઠતા કંઈક પામવા,
મળી જાય પ્રેમ, તમારો, તો બસ છે.

પહેલાં કતો હું ક્યાં મારો!
પૂછો તમારા હૃદયને, તો બસ છે.

ટેક હતી, અબોલ રહું તમારાથી,
પણ નયને ટેકવેલ, આંસુ બસ છે.

લઉ કેવી રીતે વિદાય, તમારાથી!
તમારી રાહમાં એક કદમ બસ છે.

Uzama A. Vahora
S.Y. B.Sc

ભીડમાં ભળી ન જાવ, અલગ પડો

ગ્રેજ્યુએશન, પ્રોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન કે કોઈ ખાસ ડિગ્રી લઈને તમે નોકરી શોધવા કે વ્યવસાય કરવા જે તે ક્ષેત્રમાં પગ મૂકશો કે તમને ત્યાં જબરદસ્ત ભીડનો અનુભવ થશે. તમારા જેવા જ, તમારા જેવી જ ડિગ્રીવાળા તમારા જેવી પ્રોડક્ટ બનાવવા- વેચવાવાળા હજારો માણસો તમારી આસપાસ હશે. જો તમે એ ભીડ નો એક ભાગ બની જશો તો સમજો કે ખોવાઈ ગયાં. તમારી કદર કે પસંદગી કેવી રીતે હશે!

દોસ્તો, તમારે એ ભીડથી અલગ પડવું પડશે. એ કદી ન વિચારશો કે ભીડને ઘૂંકીને કઢાશે. ત્યાં તો નવા નવા ઉમેરતા જ જવાના છે. તમારે અલગ પડવું હોય તો આસપાસના નીચા પાડવા કે દુરાવવાના કાવાદાવા કરનામાં કદી સમય ન વેડફશો. એ રસ્તો કદાચ થોડા સમય માટે લાભદાયી લાગશે, પણ લાંબાગાળે નુકસાન કરશે. તમે શ્રેષ્ઠ બનવા મથો. તમારા જેવી ડિગ્રી, પ્રોડક્ટ બીજા પાસે છે. પણ તમે એ ડિગ્રી, પ્રોડક્ટથી તમારી જાતને જૂદી પાડી, તમારી ઓળખ ઉભી કરો. ડિગ્રીને અનુરૂપ વ્યક્તિત્વ (Personality) વિકસાવો. તમારા ક્ષેત્રની જરૂરિયાતો બારીકાઈથી સમજો. એમાં કાંઈ ખાસ વિશેષતાઓની જરૂર છે. તે ખોળી કાઢી, અને એને હાંસલ કરો. સતત બનો. નવું વિચારો. નિષ્ફળ જવાની બીક છોડી દો. નક્કી કરો કે તમે ભીડનો ભાગ નથી. તમે અલગ છો. શ્રેષ્ઠ છો. જુઓ પછી સફળ થવાનું જરાય અઘરું નહીં લાગે.

Farhin F. Vahora
S.Y.B.Sc (T.C.)

વડનગરનું કીર્તિતોરણ

(Arch of Glory At Vadnagar)

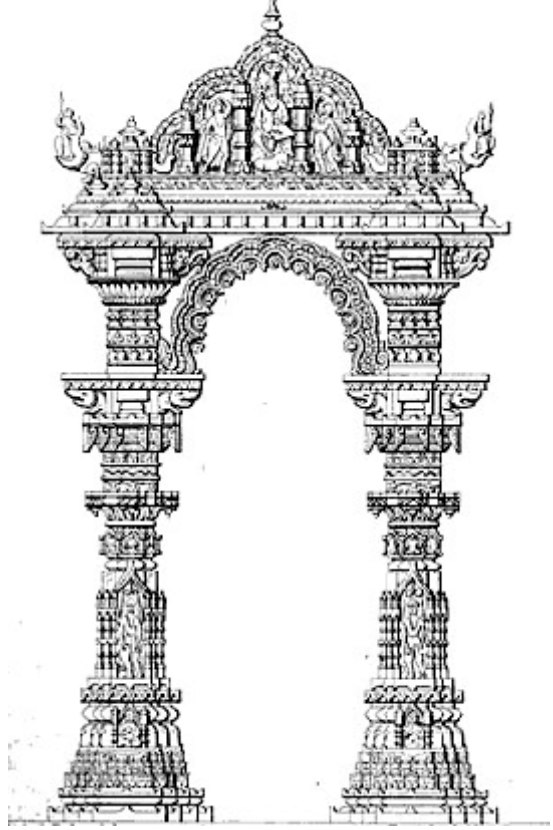
સોલંકી વંશના રાજાઓ દ્વારા નિર્મિત ભવ્ય કીર્તિતોરણ ઉત્તર ગુજરાતના મહેસાણા જિલ્લાના વડનગરમાં આવેલું છે. આ તોરણ ગુજરાતના બેનમૂન શિલ્પ- સ્થાપત્યની સમૃદ્ધિ પ્રતિકરૂપ ગણાય છે. સોલંકી રાજાઓ પોતાના વિજયની સ્મૃતિરૂપે આવાં કીર્તિતોરણ બંધાવતા. આ પ્રકારનાં તોરણો ફક્ત ગુજરાતમાં જ જોવા મળે છે. આથી આ તોરણોને ગુજરાતની આગવી ઓળખ કહી શકાય.

ગુજરાતના વડનગરમાં શર્મિષ્ઠા તળાવના કિનારે અર્જુનબારી પાસે આવેલ કીર્તિતોરણ 12 મી સદીમાં સોલંકી વંશના રાજા સિદ્ધરાજ જયસિંહે બંધાવ્યું હતું. તોરણ એટલે પથ્થરમાંથી કંડારાટોલ કમાનોવાળું મંદિરનું પ્રવેશદ્વાર.

40 ફૂટ ઊંચાઈ ધરાવતું વડનગરનું અત્યંત ભવ્ય કીર્તિતોરણ સેન્ડસ્ટોન (રેતિયા પથ્થર)નું બનેલું છે. પથ્થરના બે સ્તંભો પર ગોઠવાયેલા તોરણાના પાટડા સાથે બે કમાનો છે. આ કમાનો તથા સ્તંભો સુંદર નકશી કામથી કંડારાયેલી જોવા મળે છે. નકશી કામથી કંડારાયેલી જોવા મળે છે. બંને સ્તંભો પર સુંદર શિલ્પો, ફૂલવેલ તથા પક્ષીઓનું ઝીણવટ ભર્યું કોતરકામ જોવા મળે છે. માનવકૃતિઓ શિલ્પરૂપે કંડારાયેલી છે. તેમાં પ્રમાણ તથા તાલ જોઈ શકાય છે. તે સમયનાં શિલ્પોના અલંકારો જોઈને તે સમયની સમૃદ્ધિની કલ્પના કરી શકાય છે.

તોરણમા સર્વત્ર હાથી, ગણપતિ અને દેવી-દેવીઓનાં શિલ્પો જોવાં મળે છે. લાકડાસાં કોતરકામ કર્યું હોય તેવું પથ્થર ઉપરનું નકશીકામ ગુજરાતના શિલ્પઓની ઉમદા સિદ્ધિ છે.

આ પ્રકારનાં તોરણો ગુજરાતમાં કપડવંજ, શામળાજી, મોઢેરા, વાલમ, પીલુદ્રામાં તથા જૂના ડીસામાં આવેલાં સિદ્ધામ્લિકા માતાજીના મંદિરમાં જોવા મળે છે. કેટલાંક તોરણો બે સ્તંભ પર તો કેટલાંક તોરણો ચાર સ્તંભ પર તો કેટલાંક ચાર સ્તંભ પર છે. ગુજરાતના કલાવારસાનું પ્રતિક વડનગરનું કીર્તિતોરણ ખરેખર લાગે છે.



Jinal S. Mehta
S.Y. (T.C)

“જિંદગી એક કોયડો”

જિંદગી કોને વહાલી નથી હોતી ! દરેકનો જવાબ કદાચ “હા” હશે. તો ચાલો આજે જિંદગી સાથે મુલાકાત કરી લઈએ. શરૂઆત એક ફિલ્મી ગીતથી કરવાનું મન થાય છે. કારણ કે,

જિંદગી એક સફર હૈ સુહાના,
પહાં કલ કયા હો કિસને જાના !

સરિતાનું વકેણ છેલ્લે સાગરમાં વિલિન થઈ જાય છે. ત્યારે આપણે નક્કી નથી કરી શકતા કે તેનું પ્રથમ બિન્દુ કયાં જઈને અટકતું હશે ! જિંદગીનું પણ કંઈક આવું જ છે. જન્મ સમયની પ્રથમ દ્વાણ ખરેખર રળિયામણી હોય છે. સૌના દિલોને તાજગીથી ભરી દે છે. પરંતુ આ જ જિંદગીનો મોત સાથે મુકાબલો થાય છે. ત્યારે તેની સાથેનાં કેટલાંચે સ્વપ્નો ચકનાચૂર જઈ જાય છે. કલ્પના તો કરો કે જિંદગી અને મોત વચ્ચેનું અંતર કેટલું ! હું માનું છું કે “જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ જેટલું.” પણ એ છેલ્લા શ્વાસનો સમય કયો હશે. તે આજ દિન સુધી કોઈ સમજી શક્યું નથી અને તેથી જ જિંદગી એક કોયડો બની રહી છે.

દરેક વ્યક્તિને પોતાની જિંદગી વહાલી હોય છે. પોતે સુખી હોય અને જરૂરી તમામ સગવડો તેના કદમોમાં હોય તેમ ઈચ્છતો પણ હોય પરંતુ સુખ, સમૃદ્ધિ અને દોલત મેળવવા માટે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તેની પાછળ પાગલની જેમ દોડતો થઈ જાય ત્યારે તે જિંદગી જીવનની મજા ગુમાવી દે છે. પાંડવો જ્યારે વનવાસ ભોગવતા કતા ત્યારે રસ્તામાં પોતાની તરસ છિપાવવા માટે જ્યારે યુધિષ્ઠિર એક સરોવર કિનારે ગયા અને પાણી પીવાનો પ્રયત્ન કરતા ત્યારે નજીકના વૃક્ષ પર રહેતા યક્ષે તેમને કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ આપે તો જ પાણી પી શકાશે તેમ

જણાવ્યું. તેમાંનો એક પ્રશ્ન આ હતો. “ આ દુનિયાનું સૌથી મોટું આશ્ચર્ય કયું ! ” યુધિષ્ઠિરે જવાબ આપ્યો કે “ આ દુનિયાનું સૌથી મોટું આશ્ચર્ય “મોત” છે કારણ કે દરેક વ્યક્તિને ખબર છે કે મોત એક દિવસ આવવાનું જ છે. અને છતાં પણ તે એવા ભ્રમમાં રહે છે. કે મને મોત આવવાનું નથી.” આ સનાતન સત્ય જ જિંદગીનો એક મહાન કોયડો છે જેને આજદિન સુધી કોઈ ઉકેલી શક્યું નથી.



જ્યારે આ કોયડાનો કોઈ ઉકેલ નથી તો શું કરવું ! કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કર્યા વિના બેસી રહેવું ! મોતની રાહ જોવી ! ના, આપણે જિંદગી પ્રત્યે એક ભગાવ છે. આ જિંદગી મળી છે. તો તેનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરી લઈએ. કોઈને સુખી બનાવીએ કોઈના ચહેરા પરનું સ્મિત બનીએ, કોઈનાં આસું લંછવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જિંદગીને કંઈક એવી રીતે જીવી લઈએ કે તેનાથી આત્મસંતોષ મળે. સુખની વહેંચણી કરીએ

આપણું સ્મારક ન બને તો તેનો અફસોસ ના કરીએ પણ લોકોના દિલમાં આપણી યાદો કાયમ ટકી રહે એવું તો કંઈક કરીએ. જિંદગી જીવવી અને જીવી જાણવી બન્નેમાં તફાવત છે.

જિંદગીમાં કેટલીક બાબતો આપણા નિયંત્રણની બહાર હોય છે. ધરતીકંપ, હિમાલયના પહાડોમાં ભેગડો ધસી પડવી, પૂર, આગ અને આવી અનેક હોનારતો પર આપણો કાબૂ હોતો નથી. અને ત્યારે જિંદગી પરવશ બની જાય છે. હારી જાય છે. અને એટલે જ જિંદગી એક કોયડો બની રહે છે.

“જિંદગી” જીવવા જેવી તો દરેકને લાગે છે. છતાં વ્યક્તિ આપઘાત કેમ કરે છે! લોકો કેમ એવું વિચારતા નથી કે જિંદગીને મિટાવી દેવાનો તમને હક્ક નથી. જિંદગીને કેટલીયે કસોટીમાંથી પસાર થવાનું હોય છે. અને દરેક તબક્કે વ્યક્તિ સફળ જ થશે તેવું પણ હોતું નથી. તો પછી નિષ્ફળતા મળે એટલે હારી જવાનું! આ બધું જ સમજ્યાં છતાં કોઈ વ્યક્તિ કેમ આપઘાત કરવાનું પસંદ કરે છે! સ્વજનોની ઉપેક્ષા સમાજનો અનાદર, મળવાપાત્ર પ્રેમની ખોટ, ચારે તરફની દિશાઓનાં દ્વારા બંધ થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિ આપઘાતનું ભરે છે. અને આ રીતે કેટલીયે જિંદગીમાં પૂર્ણ વિરામ મૂકાઈ જાય છે. જિંદગી અને મોતની આ સફરમાં “જિંદગી એક કોયડો” બનીને રહી જાય છે. કોઈક તો આનો રસ્તો શોધી કોઢો! આનો જવાબ આપ સૌના પર છોડું છું.

Uzama A. Vahora
S.Y. B.Sc

Life is a Journey

Life is a journey full of odds & evens. It is not a smooth path, where one can walk very easily. There are many challenges one has to face & that also without losing one's faith & confidence.

Our life is full of challenges & threats. For some, this journey ends very quickly & for some, it may end living a long life it is important that we measure our journey in terms of length or quality & not in quantity. We do not plan our life span it is planned by the ultimate creator that is God, So it is for us to make our life meaningful & worthwhile. This journey is full of ups & downs & may sometimes appear to be very troublesome, during difficult times, we should not be discouraged but we should proceed in our own self & hard work so one can wear the crown of success.

Some of the great men who lived short span of life but lived every bit of their life. There are great people who devoted their life for nation, art, literature etc. Therefore I would like to share that do the difficult things while they are easy, do the great things while they are small. A journey of miles must begin with a single step.

Muskaan A. Shah
S.Y. B.Sc (F.R.M.)

ડાયબીટીસ અને આહાર

ડાયબીટીસ અથવા મધુમેહ ને આપણે યુગો થી પરિચિત છીએ. આપણે એને ગડપણ થી થતા રોગ થી જાણીએ છે.

આ રોગ કેવી રીતે છે અથવા આ શું છે.

આપણા શરીરને રોજ બરોજ ની પ્રવૃત્તિ કરવા માટે શક્તિ એટલે એનર્જી ની જરૂરીયાત હોય છે. આ શક્તિ કાર્બોહાઇડ્રેટ નામના પદાર્થ (પોષણ તત્ત્વ) માંથી મળે છે. જ્યારે આપણે કાર્બોહાઇડ્રેટ આહાર માંથી લઈએ છીએ ત્યારે તેનું વિઘટન આપણા શરીર માં ગ્લુકોઝ ના રૂપ માં થાય છે. અને લોહીમાં જાય છે. અને પછી કોતો સુધી પહોંચે છે વધારા નું ગ્લોકોમ લીવર માં ગ્લાયકોજન સ્વરૂપે સંગ્રહ થાય છે.

સામાન્ય રીતે ઈન્સુલીન એક હોર્મોન જે આપણા શરીર માં જઠર નાં નીચે રહેલા સ્વાદુપિંડ ના B કોષો દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. એના માધ્યમ થી લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ નિયંત્રણ રાખવામાં મદદ કરે છે. અને કોષો ની અંદર શોષણ કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

જ્યારે કાર્ય માં ફેરફાર થાય છે ત્યારે આ કન્ડીશન ને ડાયબીટીસ કહેવામાં આવે છે.

ડાયબીટીસમાં બે લક્ષણો જોવા મળે છે.

૧. પેન્ક્રીયાઝ ઈન્સુલીન નું ઉત્પાદન નથી કરતું

૨. જે ઈન્સુલીન બને છે એ કાર્ય કરવા માટે અસરકારક નથી હોતા.

જેના લીધે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

પણ હવે આ સમસ્યા નું નિવારણ ઉપલબ્ધ છે. જેથી દર્દી લક્ષણ વગર અને તંદુરસ્ત રીતે જીવન જીવી શકે છે.

હવે આપણે ડાયબીટીસ ના પ્રકાર જોઈએ.

મુખ્ય રીતે બે પ્રકાર છે.

• ઈન્સુલીન ઊપર આધારીત (Diabetes Mellitus) ડાયબીટીસ મેલાઈટીસ

• ઈન્સુલીન ઊપર આધારીત ન હોય એવું ડાયબીટીસ મેલાઈટીસ

બીજો ગોણ પ્રકાર છે.

• કુપોષણ થી સંબંધીત ડાયબીટીસ

• (Impaired glucose tolerance) ઈમ્પેરડ ગ્લુકોઝ ટોલરેન્સ

• સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતું (Diabetes gestational diabetes) જેસ્ટેશનલ ડાયબીટીસ.

ડાયબીટીસ મેલાઈટીસ

- ઈન્સુલીન આધારીત DM બાળકોમાં જોવા મળે છે. આમાં ઈન્સુલીન નું ઉત્પાદન જન્મથી નથી થતું અથવા ઓછું થાય છે. અને જે થાય છે એ અસરકારક નથી હોતું આવા દર્દીઓને ઈન્સુલીન બહારથી ઈન્જેક્શન, Pump વગેરે દ્વારા આપવામાં આવે છે. ઈન્જેક્શન અભાવ થી જીવન જોખમી પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે. જે આગળ વાત કરીશું

બીજું છે.

- NIDDM - ઈન્સુલીન ઉપર આધારીત ન હોય એવું ડાયબીટીસ ૪૦વર્ષનાં પુખ્તવય લોકોમાં વધારે જોવા મળે છે. ખાસ કરીને જાડા લોકોમાં આમાં ઈન્સુલીનનું ઉત્પાદન સામાન્ય હોય છે. પણ એ નોર્મલ ઈન્સુલીનના પ્રમાણમાં અસરકારક હોતું નથી.

બીજા જે પ્રકારો છે એના છે.

- કુપોષણ થી સંબંધીત ડાયબીટીસ આ સામાન્ય રીતે ટોપીકલ દેશો જેમ કે ભારતમાં કુપોષણથી પીડાતા લોકોમાં પ્રોટીન ના ખામીના લીધે સ્વાદુપિંડ માં જોયતા પ્રમાણમાં ઈન્સુલીનનું ઉત્પાદન થતું નથી

બીજી જે વધારે જોવા મળે છે. એ છે.

ઈમ્પેરડ ગ્લુકોઝ ટોલરેન્સ (Impaired Glucose tolerance) આપણા શરીરમાં લોહીમાં ગ્લુકોસનું પ્રમાણ નું ફાસ્ટીંગ 80-110Mg% હોય છે. અને બે કલાક પછી જમ્યા પછી 80-110Mg% હોય છે. જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને લોડ હેસ્ટ કરવામાં આવે એટલે 75g ગ્લુકોઝનું પાણી પીવડાવામાં આવે અને પછી થોડાક થોડાક અંતરે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ લેવામાં આવે ત્યારે જો એમનું પ્રમાણ 140 અથવા 110 થી હોય ત્યારે અથવા નોર્મલ અને ડાયબીટીસના વચ્ચે હોય તો આ કન્ડીશનને આઈ.જી.ટી. કહેવામાં આવે છે. આવા લોકોને Diabetesના ચિન્હો નથી દેખાતા પણ આગળ જઈને ડાયબીટીસ થવાની શકાયતા વધી જાય છે. આવા લોકોએ સાચાવીને આહાર લેવું જોઈએ સાચવીને આહાર લેવું જોઈએ અને નિયમીત કસરત કરવી જોઈએ.

- સર્ગભાવસ્થા દરમ્યાન થતું ડાયબીટીસ

આ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે. આ બધુ જ ઓછા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે. આના થી ડીલીવરી સમય થતી મુશ્કેલીઓ વધી જાય છે. અને ડીલીવરી પછી ડાયબીટીસ થવાની શકાય વધી જાય છે. સર્ગભા સ્ત્રીઓ જેમને કુંટુંબીય ઇતિહાસ હોય તેમને લોહી ટેસ્ટથી સ્કીન કરવું જોઈએ.

ડાયબીટીસ થવાના કારણો

- વારસાગત
- મેદ અવસ્થા
- બેઠાડુ જીવન અને ખોટી આહારની ટેવો

- ઉંમર
- હમણાં જોવા મળતા સ્ટેસ પણ આ કન્ડીશન માટે જવાબદાર છે.

ડાયબીટીસના ચિન્હો જોઈએ તો એમાં

ખૂબ તરસ લાગવી

વધારે ભૂખ લાગવી

વધારે પેશાબ આવું

- વજનમાં ઘડાડો.
- જલ્દીથી થાકી જવું
- ધા માં રૂઝ ના આવવી.

હવે આપણે જોઈએ ડાયબીટીસમાં થતા જોખમો.

જોખમો બે પ્રકારનાં હોય છે.

૧. ટુંકા ગાળાના

૨. લાંબા ગાળાનાં

ટુંકા અથવા એકદમ ગંભીર હોય તેવા

આ પરિસ્થિતિ માં એકદમ ત્રીવતા થી લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. અને એ 40-50g/dl સુધી પહોંચી જાય છે. આ પરિસ્થિતિને હાયપોગ્લાયસીમીયા કહેવામાં આવે છે. આમાં બેચેની, ઘબકારાં વધવા, થાક લાગવો, એકદમ ભૂખ લાવવી અને ચક્કર આવે છે.

આ પરિસ્થિતિ જ્યારે ઈન્સુલીન વધારે લીધું હોય અથવા ડાયબીટીસની દવા સાથે આલ્કોહોલનું સેવન કર્યું હોય અથવા વધારે કસરત કરવાથી થાય છે.

બીજી પરિસ્થિતિ છે કીટોએસીકોસીસ

જ્યારે આહારમાં કાર્બોહિદ્રેટ ઓછું લેવાય છે. અને શક્તિ માટે ચર્બી નું વિઘટન થાય છે. ત્યારે કીટોન બોડી નું ઉત્પાદન થાય છે. અને તેનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે. જેના કારણે વ્યક્તિ બેભાન પણ થઈ શકે છે. આ સમસ્થા સરખી રીતે દવા ના લેવાનાં કારણે થાય છે.

ચેપ :

ડાયબીટીસમાં ઘા રૂઝાતા નથી આવા લોકોની ઈન્સ્યુલીન ઓછી થવાના લીધે ટીબી, ચામડીના રોગો, યુરીનરી બે to actનું ચેપ થઈ શકે છે. ડાયબીટીક લોકો એ પગ અને ચામડી ના ચેપનું ખાસ રાખવો જોઈએ.

લાંબા ગાળાના જોખમો

આમાં બે પ્રકારની સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

૧. રક્તવાહીનીઓમાં ચરબી જમા થતી જેનાથી હાર્ટ એટેક આવવાની શકાયતા વધી જાય અને બીજી બાજુ

૨. આંખ અને કીડની માં ગ્લુકોઝ ના પહોંચવાના કારણે થતી અસરો લાંબા સમયની બેદરકારી ના લીધે આધારુપાણ અને કીડની ફેલ થવાની શકાયતા વધે છે.

આના સિવાય પગ માં જણજણાટી નિષ્ક્રીયના અને બળતરા થાય છે.

મિત્રો આપણે સારવારની વાત કરીએ.

સારવાર ચાર રીતે થાય છે.

- આહાર
- કસરત
- દવા
- શિક્ષણ

આપણે આહાર વિશે ચર્ચા કરીએ તેનો આપણુ મુખ્ય ધ્યેય શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ જાળવી રાખવું અને જોખમને અટકાવવું તથા દર્દી જાતે સાચવી શેક એવાં પ્રયત્ન કરવું

મુખ્ય પોષકતત્વો ઉપર ધ્યાન રાખવું જોઈએ એ છે. પ્રોટીન, કાર્બોહિદ્રિત અને ચરબી

પહેલા કાર્બોહિદ્રિત જોઈએ

કાર્બોહિદ્રિત અનાજ અને તેના ઉત્પાદન કઢોળ, ફળ કંદ અને મૂળમાંથી મળે છે. ખાંડ અને ગોળમાંથી મળે કાર્બોહિદ્રિતમાં જથ્થો અને ગુણવત્તા બહુ જ મહત્વનું છે. ગુણવત્તા માટે આપણે ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ વિશે જાણવું જરૂરી છે. આહાર દ્વારા જે કાર્બોહિદ્રિત મળે છે. એનું વિઘટન ગ્લુકોઝમાં થાય છે. પછી લોહીમાં પ્રવેશ છે. દરેક કાર્બોહિદ્રિત ની લોહીમાં પહોંચવાની ગતિ અલગ હોય છે. જેમ કે ગ્લુકોસ 100% અને જલદી શોષાય. અને બીજા કાર્બોહિદ્રિત અનાજ યોગ્ય કંદમૂળનું ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ 65-70% છે એટલે એ જલદી લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધારે. ફળમાં ફ્રુક્ટોઝ નામનું કાર્બોહિદ્રિત હોય છે અને એનું GI 45-55% છે. કઢોળ જેમ કે ચણા, વટાણા, મગનું 30-40% જે ખાદ્યપદાર્થમાં રેસાનું પ્રમાણ વધાર હોય એ લોહીમાં ગ્લુકોસ ધીમે ધીમે પહોંચાડ અને એકદમ થી પ્રમાણના વધારે રેસાના બીજા ફાયદા જોઈએ તો

- પોષણ તત્વો ના શોષણની ગતિ ઘટાડે છે.
- લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

- કાર્બોમા ઈન્સ્યુલીનની સેનસીટીવીટી વધારે છે.
- કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.

બીજું જરૂરી પોષણ તત્વ છે પ્રોટીન જે કઠોળ, દૂધ અને બનાવટો, માંસ મચ્છી ઈંડા માંથી મળે છે.

વન્સપતિ જન્ય પ્રોટીન જેમ કે કઠોળ, દાળ વગેરે માં રેસા વધારે હોય છે. અને પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન ની સરખામણીમાં કોલેસ્ટેરોલ અને સોડિયમ નું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. આની ગુણવત્નો સુધારતા અનાજ બને કઠોળ નું મિશ્રણ, ફણાવવું આયો લાવાથી પધ્ધનું ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ચરબી

અને તેલ બન્ને નિયંત્રીત પ્રમાણ માં વાપરવું તળેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછું કરવું Baking Steaming અથવા માઈક્રોવેવનો ઉપયોગ કરી વાનગી બનાવવી.

સુકા મેવા તૈલીયા બીયાનો ઉપયોગ નિયંત્રીત કરવું

- સરસીયાનું તેલ, સૂર્યમુખી, ઓલીવઓઈલ વગેરે નો ઉપયોગ કરવું દરેક વખતે તેલ બદલવા થી ફાયદો થાય છે.
- બીજુ અગત્યનું છે આર્ટીફીશયલ ખાંડનો ઉપયોગ જેમ કે સ્ટીવીયા, સુગર ફ્રી વગેરે નિયંત્રીત પ્રમાણમાં કરવું

એક બીજુ મહેનત નું પદાર્થ છે મેથી

મેથી એક સામાન્ય ઓષધ છે. એનું વર્ષણ આર્યુવેદ, ગ્રીક અને લેડીન માં છે. અને એવી માન્યતા હતી કે મેથી નું પાણી પીવાથી પેશાબ માં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ ઘટી જાય National Institute of Nutrition hyderabad and બીજુ ધી સંસ્થાઓ મેથી ઉપર સંશોધન કર્યું અને એમના મત મુજબ મેથીમાં ટ્રીગોનેલીન (trigonelline) નામનો પદાર્થ છે. જે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં મદદ રૂપ થાય છે. એમના પ્રમાણે ડાયબેટીક 25g મેથી લેવી જોઈએ સવારે 12.5 g સાંજે 12.5 g ના પ્રમાણ મુજબ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જેમ કે પાવડર બનાવી ને દાળ અને શાકમાં લોહમાં ઊર્મરીને એની કડવાશ પાણી માં પલાળી ને દૂર કરાય.

પણ મિત્રો યાદ રાખવું મેથી એક સપોર્ટીવ થેરાપી (Supportive therapy) છે. મુખ્ય સારવાર ચાલુ રાખવી.

- આખા અનાજ નો લોટ જેમ કે ઘઉં જુવાર, બાજરી, બાવટો વગેરે નો ઉપયોગ અંધાર કરવું અને મૈદા સાબુદાણા અને એના ઉત્પાદનો સેવીયા પાસ્તા બ્રેડ બિસ્કીટ વગેરે ઓછા અથવા માં વાપરવું
- બટર ક્રીમ, ઈંટા નો પીળો ભાગ નો ઉપયોગ કરવો
- વ્યક્તિ માટે ચરબી વગર ના દૂધ દહીં પનીર વગેરે કરવું

- વધારે ફાયબર ધરાવતા અને ઓછી કેલરી વાળા શાકભાજી જેમ કે અમળા કોબીજ, સરગવા, મૂળા, કાકડી, કમળકાકળી, બીન્સ, ભીંડા, કારેલાં ભાજી જેમ કે તાદળમ મેથી ની ભાજી જેમ કે તાદળમ મેથી ની ભાજી નો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં કરવું
- વધારે ફાયબર અને ઓછી કેલરી ધરાવતું ફળ જેમ કે સફળજન, જામફળ, પાઈનએપલ, તરબુજ, નાસપતિ, બિલુ વગેરે નો ઉપયોગ કરવું
કેરી, કેળા, દ્વાક્ષ નો ઉપયોગ કરવો નહીં
- કાચી શાકભાજી ને સલાડ ના રૂપમાં ફણગાવેલા કઠોળ અથવા અનાજ ની સાથે લેવાનું રાખવું.
- ફળ ને છાલ સાથે દરરોજ લેવાનું રાખવું જોઈએ.
- ઈટલી પોચા ફાડા, ઠોકળા હાંડવો વગેરે માં ફણગાવેલા કઠોળ અને શાકભાજી સાથે બનાવું.
- જો ડાયબીટીસ સાથે બી.પી. હોય તો મીઠું અથાણું પાપડ વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરવો જોઈએ
- કારેલાં અને ગ્વારસીંગ ડાયબીટીસ ને ફાયદા કરે છે. તે સાર પ્રમાણમાં લેવું.
- ફળ નો જયુસ શેક કરતા લીબું નો પાણી, છાસ, લેમન-ટી, ગ્રીન-ટી વગેરે નું સેવન કરવું.
- ડાયટીશીયનની સલાહ મુજબ બહારમાં મળતા રેડિમેડ ફાયબર જેમ કેગુઆરગમનો ઉપયોગ કરવો.
- કોઈ પણ પ્રકારની ફીસ્ટીંગ કે ફાસ્ટીંગ ના કરવી જોઈએ.

ખાસ સુચના

- તાવ સમયે ખાસ સાવચેતી રાખવી કે લોહીમાં ગ્લુકોજી નું પ્રમાણ વધી જાય છે. જે દર 4-6 કલાકે તપાસ કરાવી અને ડોક્ટરની સલાહ લેવી. સામાન્ય આહાર ચાલુ રાખવું
છેલ્લે ડાયબીટીસ ના સંબંધીત ખોટી માન્યાતાઓ છે. એના વિશે વાત કરીએ.

૧. ઘઉં ચોખા કરવા સારા છે.

આ વાત ખોટી છે. ઘઉં અને ચોખા બન્ને નાં ગ્લાયસે મિક ઈન્ડેક્સ સરખા છે. અને બન્ને માપ માં લેવા જોઈએ. Rice સાથે કોઈ પણ ભાજી કે સલાડ લેવાનું રાખો. કારણ કે ચોખા માં ફાયબર ઓછા હોય છે. અને ભૂખ જલ્દી લગાડે છે.

૨. બીજી મન્યતા છે કે મીલ સ્કીપ કરવા થી વધાર ખાઈ શકાય !

પહેલા વાત મીલ સ્કીપ ના કરવા જોઈએ બીજી વાત અત્યારે એક ટેકનો આહાર છોડીએ છીએ તો બીજી વાર વધાર ખવાય છે. બને ત્યાં સુધી દિવસમાં ચાર વાર થોડું થોડું ખાવું જોઈએ.

આશા રાખુ છું તેમ મા ગમી હશે અને એનું અનુકરણ જેમને ડાયબીટીસ છે. એ કરશે.

જીવન નો આનંદ : શારીરિક યોગ્યતા અને સ્વાસ્થ્ય

તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે સૌથી મહત્વ ની બાબત છે વ્યક્તિ નું સ્વાસ્થ્ય સારુ હોવું જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ જ્યારે બાળપણ થી લઈ યુવાવસ્થા સુધી જો પોતાના દૈનિક જીવનકાર્ય માં શારીરિક યોગ્યતા ને સ્થાન આપેલ હશે તો તેમની વધતી ઉંમરે પણ તેને જાળવી રાખવાની તેનામાં ક્ષમતા જોવા મળશે. અને તેમાંથી તેઓ વધતી ઉંમરે પણ નિરોગી જીવન જીવી શકશે. ઘણા સંશોધકો માને છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય નો પ્રશ્ન છે, જે માંદગી અને રોગો નું જોખમ ઘટાડી શકે છે. કોઈપણ પ્રકાર ની શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં આવે તો તે શક્તિ અને નમનિયતા વધારી શકે છે સહનશક્તિ વિકાસ કરી શકે છે, વજન ને કાબુ માં રાખે છે, હાડકા નો જથ્થો વધારી શકે છે અને સ્વઆદરભાવ વધારી શકે છે. તેમજ દબાણ, ચિંતા, ઉદાસીનતા, અને લોહી ના ઊંચા દબાણ નું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત ને જીવન નું જીવન એક અવિભાજ્ય અંગ બનાવવાનો એક ઉત્તમ રસ્તો તેને આનંદ, ઉત્સાહ આપનાર અને તેને માણી શકાય તેવું બનાવવું જોઈએ. જેના માટે ઘણા રસ્તા છે. જેમ કે આપણા દરેક નાં શોખ અલગ-અલગ છે તેવીજ રીતે આપણા દરેક ના પોતાના સ્વાસ્થ્ય જાળવવા નાં રસ્તા પણ અલગ અલગ હોય છે. જેમ કે ચાલવું, દોડવું, શારીરિક, કસરતો, ધ્યાન, યોગ, આસાન, જીમ્નેસ્ટિક્સ, જુદી જુદી રમતો રમવી, મનોરંજનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરવી જેવી અલગ અલગ પ્રવૃત્તિ ઓ દ્વારા આપણે પોતે સ્વસ્થ રહી શકીએ છે. પરંતુ તેના માટે સૌથી મહત્વ ની બાબત છે કે આપણે મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર ની દુનિયા માંથી બહાર આવી આ પ્રવૃત્તિ ને પોતાના જીવન નો એક ભાગ બનાવી રોજે રોજે જો આ વ્યાયામ ની જુદી જુદી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો ચોક્કસપણે આપણે જાતે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ બની શકીશું અને તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકીશું.

વર્તમાન પરિસ્થિતી ને ધ્યાન માં રાખતા સ્વાસ્થ્ય જાળવવું એ દરેક માટે એક પાયાની જરૂરિયાત બની ગઈ છે. જેને આપણે અવગણી રહ્યા છે. જેનું સ્થાન આજે મોબાઈલ, ટેલિવિઝન, કોમ્પ્યુટર, વિડિયોગેમ જેવી પ્રવૃત્તિ એ લઈ લીધું છે. જેના કારણ આજે નાના બાળક થી લઈને યુવાન ને સ્વાસ્થ્ય ની તકલીફો થવા લાગી છે. આવું જ ચાલ્યા કરશે અને આજ રીતે જો જોઈદગી જીવવામાં આવશે તો ખૂબ જ નાની ઉંમર માં વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો શિકાર બનતો જશે. જેના માટે આપણા રોજિંદા કાર્યો માં પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે સમય ફાળવવો પડશે. જેમાં આપણે પોતે પોતાની મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરી શકીએ અને પોતે ખુશ છે તેનો અનુભવ કરી શકીએ તો ઘણેખરે અંશે આવનારી તકલીફો ને આપણે આસાની થી પડકારી શકીશું. એટલે જ આપણી દૈનિકર્યા માં રમત ગમત ની પ્રવૃત્તિ ને સ્થાન આપવું જ પડશે. અને તોજ આપણે શારીરિક અને માનસિક રીતે મજબુત બની શકીશું.

આજ ના સમય માં આપણે એક-બીજા નાં એટલા બધા પ્રતિસ્પર્ધી બની ગયા છે કે આપણે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા નું ભૂલી ગયા છે. જેના પરિણામે આપણી શારીરિક અને માનસિક તકલીફો વધવા લાગી છે જેની અસર આપણા સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે અને આપણું સ્વાસ્થ્ય નબળું પડવા લાગે છે. એટલા માટે આજથી જ આપણે આ કાર્ય ની શરૂઆત કરીએ કે પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે પોતાના જીવન માં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ને લગતી પ્રવૃત્તિ કરીશું. જેના થકી જીવન માં ખુશ રહી શકીએ અને શારીરિક કમજોરી, માનસિક તણાવ, થાક જેવી તકલીફો માંથી બચી શકીએ અને એક સ્વાસ્થ્ય ભર્યું જીવન આનંદમય રીતે જીવી શકીએ.

રણજીત ડી ભગોરા

ડાયરેક્ટર ઓફ ફિઝીકલ એજ્યુકેશન

Language Development in Early Years

Language learning is very important and crucial in early years, since it provides foundation for all later learning. Children speak their first words usually around the end of the first year thereafter they acquire the language capability rapidly.

However, in order to talk and communicate children first hear adult's speech, then they imitate and produce that particular sound. Children also learn language through.

- The imitating others around them.
- The stimulation and encouragement from others around them.
- The opportunities for listening and expressing ideas, thinking & feelings.

However, Infants can produce a variety of sounds before speaking the language i.e. crying, cooing, gurgling and babbling. Because of their inability to speak during infancy, babies' communications are mainly in prespeech form i.e. crying, babbling, gestures and emotional expressions.

Somehow, in early years (1-3 yrs) they use more of actions, gestures and body movements to communicate their thoughts.

By the time the children enter preschool they are already using a language at home. In the preschool if they are given the right teaching-learning experiences, opportunities and environment, their vocabulary also increase rapidly. For the development of language skills they should be given opportunities as under.

- Opportunities for talking and expressing their ideas to children, adults & teachers through the activities like story-telling, narrating, singing, role-playing, pictures-reading etc.
- Opportunities for listening to good quality conversation, stories, songs, talks, radio & T.V. talks etc.
- Exposure to variety of toys, pictures, story books, theme books and objects. Opportunities for play and outings.

All these above activities will extend their experiences alongwith vocabulary.

In short, they should be provided stimulating environment for language development. Since, environment plays a significant role in language learning.

However, alongwith the environment inherited potentialities are also responsible for the language development. Children differ in their levels &

qualities of language acquisition. Some of them are highly talkative whereas some are quiet. Some start talking early others start late. Thus, it shows that language development is influenced by nature & nurture simultaneously.

Let us also see the major areas that need attention for language development.

1. Development of listening skills
2. Development of vocabulary
3. Development of speech
4. Development of reading readiness
5. Development of writing readiness

For development of listening skills

Preschoolers should be provided activities for:-

- Sound discrimination
- Attention - span
- Comprehension

During this age group they should be able to discriminate between various sounds in the environment. They should be able to locate the direction of sound and should be able to recognize familiar animals, birds, objects & persons from their sound & voices.

Generally the group of 3 to 4 years children can listen for 5 to 10 minutes, 4 to 5 years can listen for 10 to 15 minutes and 5 to 6 years can listen for 15 to 20 minutes. Therefore, Nursery School teacher should select interesting activities, stories & conversation accordingly and encourage all the children to listen attentively.

For listening comprehension teachers can ask some questions after telling a story. Riddles can be asked to answer. Verbal classifications also develop critical listening for ex. odd man out etc.

For development of vocabulary

Preschoolers can be given various activities such as:-

- Story telling
- Role playing
- Puppet playing

- Picture reading
- Free & structured conversation
- Field trips & outings

During the 12 to 18 months group of children has vocabulary of about 50 words which expand up to 400 words till the age of 24 months.

In preschool age, child should be able to develop vocabulary related to the following.

- Body- (teeth, legs, shoulders, lips, cheeks etc.).
- Family - (mother, father, grand mother, uncle).
- House -(kitchen, garden, varandha, room).
- Household objects -(sofa, table, cupboard, stool).
- Biological environment - (animals, birds, vegetable, tree).
- Physical environment - (sun, moon, water, sky, star).
- Social environment- (driver, teacher, shop, school).

For Development of speech

However, speech development advances rapidly during early childhood. Improvement can be seen in their speech skills, which make them 'talkative' therefore this age is popularly known as the 'chatter box age'. At this time, adults should pay attention in learning correct pronunciation and sentence construction.

Here, the speech of young children is egocentric but at the age of 5-6 yrs socialized speech begins.

For the development of speech the following activities can be given to children-

- Free and structured conversation
- Show & tell
- Free play
- Story telling
- Picture book
- Themebook
- Recitation of rhymes

- Creative drama
- Picture reading
- Creating a story

The above activities will certainly enhance their oral expression.

For developing the reading readiness

For reading readiness activities related to visual & auditory discrimination can also be given to children.

For visual discrimination visual puzzles, identification, matching, differentiation, odd man out, discrimination type of activities can be assigned. Children should also be encouraged to read a book or chart from left to right direction.

For developing writing readiness

It requires –

- Fine muscle development
- Eye-hand coordination-

Letter perception

Exercises like coloring the picture, join the dots, pattern making, draw incomplete outlines, copying the shapes, can be given to children for their small muscles development. Children need experience with crayons, chalks, markers, brushes etc. before they write.

For letter perception, children should recognize form, shape and mental picture of particular letter.

Hence, by paying attention on all the major areas for language development, children gradually learn long and complex sentences with increased vocabulary.

Dr. Shanda Joshi
Dept. of Human Development,

Best Tips To Improve Yourself

Some of the tips that I'm going to show will be easier to achieve than others. I suggest you to try to focus gradually on what really matters for you in moment of your life.

1. Learn how to treat yourself
2. Raise your disposition to learn
3. Learn new skills, hobbies & languages
4. Live in an inspirational environment
5. Write a life diary
6. Find strength in difficult times
7. Pursue greatness
8. Help yourself too
9. Make to do lists
10. Create goals and targets
11. Stop procrastinating
12. Seize the day
13. Change someone's beliefs
14. Everything you experience is a life lesson
15. Read inspiring and great books
16. Prevent negative people & think positive
17. Leave the past behind
18. Quit bad habits and start new ones
19. Overcome fears
20. Take a break
21. Become a morning person
22. Have weekly routine for physical activity
23. Meditate

Riya A. Patel
S. Y. B.Sc (T.C)

Cardinal rules in Life

1. Make peace with your past so it doesn't spoil your present your past does not define your future your actions & beliefs do.
2. What others think of is none of your business. It's how much you value yourself and how important you think you are.
3. Time heals almost everything give time. Time pain will be less hurting. Scars make us who we are: they explain our life and why we are the way we are. They challenge us and force us to be stronger.
4. No one is the reason for your own happiness except you yourself. Waste no time and effort searching for peace and contentment and joy in the world outside.
5. Don't compare your life with others you have no idea what their journey is all about. If we all threw our problem's in a pile and saw everyone else's, we would grab ours back as fast as we next!
6. Stop thinking too much it's alright not to know all the answers. Sometimes there is no answers. Sometimes there is no answer. Not going to be any answer, never has been an answer. That's the answer! Just accept it, move on next!
7. Smile you don't own all the problems in the world. A smile can brighten the darkest day and make life more beautiful. It is a potential curve to turn around and set everything straight.

Riya A. Patel
S.Y.B.Sc (T.C.)

Wolf and flame

The people
who consider you weak
have not yet noticed
the wolf hiding
behind your eyes,
nor the flames
inside your soul.

Let them think
you are weak
and do what
wolves and fire
do best.

Surprise them
when they least expect it.

There are two types of
pain in this world:
Pain that hurts you and
Pain that changes you.

Dhvani P. Patel

T. Y B.Sc (F.N.)



‘અર્થ’

"Earth" અને “અર્થ” નો અર્થ,
સમજતાં જિંદગી વીતી ગઈ,
કે "Earth" પરનો માનવી,
પાગલ બન્યો છે. “અર્થ” માટે,
આખી જિંદગી દોડતો રહ્યો,
“અર્થ” મળ્યો પણ કશો અર્થ ન રહ્યો,
દુનિયાની તમામ દોલતને છોડી,
"Earth" માં સમાઈ ગયો.

કેટલી સુંદર કતી જિંદગી !
દુનિયાનાં તમામ સુખો નજદીક કતા
“અર્થ” પાછળ પાગલ બની,
અર્થહીન બનાવી જિંદગી.

કવે જો "Earth" પણ સાથ ન આપે
તો, “અર્થ” હોય કે ન હોય, શું અર્થ, મોડું
થઈ જાય તે પહેલાં, ઓ માનવી, જિંદગીનો
કંઈક “અર્થ” સમજ.

ન રહે "Earth" , ન રહે “અર્થ” તો આ
જિંદગીનો પછી શો અર્થ !

Uzama A. Vahora

S.Y. B.Sc



The real Mumma

Emotional, yet the rock.
tired, but keeps going
Worried, but full of hope.
Impatient, yet patient.

Overwhelmed, but never quits.
Amazing, even though doubted.
Wonderful, even in the choos.

“Hope” is the thing with feathers
that perches in the soul
And sings the tune without the words,
And never stops at all.

And sweetest in the gale is heard;
And sore must be the storm
That could abash the little bird
That kept so many warm.

I've heard it in the chilliest land
And on the strangest sea;
Yet, never, in extremity,
It asked a crumb of me.

Dhvani P. Patel

T. Y B.Sc (F.N.)



Not

You are not your age,
Nor the size of clothes you wear,
You are not a weight,
Or the colour of your hair,
You are not your name,
Or the dimples in your cheeks,
You are all the books you read,
And all the words you speak,
You are your croaky morning voice,
And the smiles you try to hide,
You're the sweetness in your laughter,
And every tear you've cried,
You're the songs you sing so loudly,
When you know you're been to,
And the one that you call home,
You're the places that you've been to,
And the one that you believe in,
And the people that you love,
And the photos in your bedroom,
And the future you dream of,
You're made of so much beauty,
But it seems that you forget,
When you decided that you were defined,
By all the things you're not.

Dhvani P. Patel

T. Y. B.Sc (F.N.)

NOT!

93 Percent Stardust

We have calcium in our bones,
iron in our veins,
carbon in our souls,
and nitrogen in our brains.

93 percent stardust,
with souls made of flames,
we are all just stars
that have people names.

Pen isn't mightier than sward.
Pens don't win Battles, and swords
don't write poetry.

Mighty is the hand that knows
When to pick the pen and
when to pick the sword.

Life is the most
difficult exam.

Many people fail because they
try to copy others, not realizing
that everyone has a different
question paper.

Dhvani P. Patel
T. Y B.Sc (F.N.)

we have calcium in our
bones, iron in our veins,
carbon in our souls and
nitrogen in our brains.
93 percent stardust,
with souls made of
flames, we are all just
stars that have people
names.
NIKITA GILL

Names Don't Matter

A holy man had a disciple named bad. The disciple had a problem with his name because people looked at him strangely when he told them his name. One day he went to a sage & told him about it.

“Go out into the world & find out what names are being used. Then choose a name for yourself said the sage.”

So bad left the monastery & went wandering around to find out names. He met a beggar around & was surprised to find that his name was rich.

Later in the day, he saw a man weeping outside his mansion.

“Why are you crying?” asked bad “I've lost heavily in my business”, replied the man my son spends all his time gambling. My wife is always ill...” “What is your name! sir?” Bad interrupted him. The man said his name was happy.

That same day, bad come across a convict who had been hanged on the king's order. He was a bandit named good.

Bad returned to the monastery. “so what's the name you have choosen?” asked the sage on seeing him.

“I've changed my mind he replied. “Names don't mean anything bad is good enough for me”.

Moral-Never judge a person by his name.

Muskaan A. Shah
S.Y. B.Sc (F.R.M.)



MANAGED BY CHARUTAR VIDYA MANDAL

S. M. PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC REACCREDITED 'A'

CENTRAL COMMITTEE - 2017-2018





Charutar Vidya Mandal's

S.M.PATEL COLLEGE OF HOME SCIENCE

NAAC ACCREDITED 'A' • CPE- PHASE-II

Vallabh Vidyanagar - 388 120.

Phone : 02692-230245, Fax : 02692-230245

Website : www.smphomescience.edu.in, Email : smpcollege2006@yahoo.co.in