



GOPAL'S GARDEN HIGH SCHOOL

Plot No. 1, Kulupwadi, Near National Park, Borivali-East, Mumbai-400066

GARDEN BUZZ



*A Healthy Outside
starts from
A Healthy Inside*

INDEX

<u>CONTENT</u>	<u>PAGE NO</u>
WELCOME MESSAGE	3-4
STUDENTS' CREATIVITY	5-25
PARENTS' CONTRIBUTION	26-31
WHAT DO MENTORS SAY	32-59
LINKS	60
COLORFUL MESSAGE	61-65

THE ESSENCE OF HEALTH IS INNER BALANCE

As life begins to normalize around us and all the activities that were taken for granted pre Covid resume, let us never forget the lessons this pandemic has taught us – that peace, satisfaction and happiness are inner matters of the heart and mind which are minimally affected by all things material. In a day and age of consumerism – where the mantra is “Dil maange more!!!” - We have to encourage our children to look within and focus on the same. We have to guide them to understand the differences between necessities and luxuries. Working on the overall health of the body and mind dually and consistently is the only way to foster a holistic development of personality. A personality that can deal with all challenges in life -even one that looks as insurmountable as a pandemic. Family discussions on physical and mental health become priority now, as we step back into our routines. So let us not rush to achieve only the external trimmings – rather pause, analyze and reassess what really is important for our well-being and prioritize achieving that. Let us offer heartfelt gratitude even for the small blessings in our life. Let us practice putting in our best and then feeling content rather than always clawing for more. As rightly said- Being healthy is not an absence of disease rather an inner joyfulness and serenity that remains all the time invoking a positive state of well-being. We humbly request you to dive deep into the heartfelt words, thoughts and expressions of our wonderful contributors and enlighten your life.

Happy Reading!

RAJAS SARDESAI BHOSALE

Rasarani Dasi



Wisdom is to balance our time, to give proper attention to our health, family, occupation and spiritual needs. – HH Radhanath Swami Maharaj

BE TEMPERATE IN HABITS & REGULATED IN WORK

Many think that being healthy is about a certain size, weight or clothes size... but, that is just a small part of being healthy. It is also about our mindset, how we deal with ourselves, our thoughts, life style and eating habits.

Health is not just about what we eat. It is also about what we think and speak. Just like when you eat unhealthy diet, it affects your body and may lead to health crisis in the long run, similarly our continuous viewing of various gadgets - ie unhealthy consumption of media, internet, books, games create mental crisis in our life. Our health is more oriented towards our mind than external workouts.

Lord Krishna speaks in Srimad Bhagavad Gita – (BG 6.17)-

*yuktāhāra-vihārasya
yukta-ceṣṭasya karmasu
yukta-svapnāvabodhasya
yogo bhavati duḥkha-hā*

It means-

He who is temperate in his habits of eating, sleeping, working and recreation can mitigate all material pains by practicing the yoga system.

Thus a person who is regulated in all his work, speech, sleep, wakefulness and all other bodily activities, there is no material misery for him.

Thus a healthy individual is the one who is socially, emotionally, physically & spiritually balanced.

HIS GRACE SATYANAND PRABHU
Spiritual Advisor



STUDENTS' CREATIVITY

What is Beauty?



Beauty is a concept
So erroneously taught
Because beauty is not just the way you look
Nor is it something that can be bought
It's not about what's outside
What matters is you on the inside.

It's not your weight
It's not the clothes that fit or not
It's your mental health that matters a lot
Being healthy is also your mind-set
It's the goals you set
Before being kind to others
Learn to be kind to you
Push all the negative thoughts away
Even if they're just a few.

It's the way you talk to yourself
It's the pragmatic thoughts that count
The positive vibes that you feel
Not the calories that you count
Beauty shines from within
Because that beauty is genuine.

MADHAVI PANJWANI
CLASS: 10



INNER HEALTH: IS IT IMPORTANT?



The wise Buddha has said “To keep the body in good health is a duty, otherwise, we shall not be able to keep our mind strong and clear.” We all know that having a healthy mind can lead to a healthy body. But in modern times, we center on looking firm and fit or looking alluringly delightful. We tend to forget what is really significant, we forget our own **inner health**.

Scrolling on news online, you must have seen a case of suicide, once in a while. Why does that happen? Why would a person ‘want’ to die? The answer lies somewhere in improper and imbalanced internal health. In such situation, people who ‘want to die’ feel hopeless and lost in life, they may lack family support and love that they need or they may retreat into a shell.

You may wonder, ‘What do you mean by inner wellbeing? How could it be a higher priority than outer wellbeing or actual wellbeing?’

Internal health means the wellness of one’s mind. It is important to keep calm, and have peace of mind, as this will lead to a glowing healthy outside. Now, there is more than one way to get inner peace of mind; one by doing good deeds, and the other is connecting with God Almighty.

After all, without being internally healthy, how can we remain externally healthy? Now, we may have lots of worries in life and to keep internally healthy is mostly ‘easier said than done’. So how do we keep ourselves internally healthy?

Research has shown that meditation and pranayam strengthen the connection between the body and mind. A yoga teacher and founder of Iyengar yoga has stated **“Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit. When one is free from physical disabilities and mental distractions, the gates of the soul open.”**

Thus, explore your inner world, connect with it and learn more about this beautiful creation called the **mind!**

RADHA BHEKARE

CLASS: 7



HEALTH ALSO INCLUDES OUR MENTAL BEING



Healthy living is a very important factor of life. A sound way of life comprises of psychological wellness, social wellbeing, physical wellbeing and ecological wellbeing!

Nowadays people don't take health seriously. Health does not only mean our body but it also includes our mental being. Today people go to gym to do different exercises and

follow diverse diets to keep their body fit but somewhere their thoughts are not healthy. As incredible as possible we make ourselves look outwardly attractive except if it begins from within, it won't help us very much. We take stress, sometimes we have negative thoughts and all this leads to depression. There are so many suicide cases at a very young age and this has become a very important issue these days. If our mind is not healthy there is no use of a healthy body. The mental aspect of our inner health is very challenging as we may not be accustomed to knowing how to care for ourselves. To keep our mind healthy and positive, we should do yoga, read spiritual books, have a balanced and healthy diet with good nutrition, exercise regularly and sleep well in order to feel good and lessen our medical ailments. If our mind is not strong and healthy, we will not be able to live peacefully and it would affect our body and immediate environment too. As we all know that our mind is connected to our body so what we think also affects our body. That's why to be healthy, we should be mindful of our thoughts. The pandemic has affected everyone differently. During this pandemic, we all have tried to keep our thoughts positive otherwise we wouldn't have been able to live during the lockdown. There are many situations where we should keep our mind strong and positive. This will help us a lot to lead a better life. In conclusion, when you eat right and treat your body right, your body will reward you.

RASIKA KUMARI
CLASS: 9



स्वस्थ जीवन का आधार [Click on the link to translate]



मेरी थाली में कभी न आए जंक खाना ,कितना मुश्किल होता है इसे पचाना,
यह वादा है , मुझे हर पल निभाना।
पौष्टिक खाना है जीवन का वरदान,
हर अवस्था में देता है महत्वपूर्ण योगदान,
बच्चा बूढ़ा हो या जवान, सभी को करता स्वस्थ शरीर प्रदान ।
खाओ कच्चा गाजर, सेब और टमाटर,
तभी रहेगी सेहत बरकरार ।
खूब सारे रंगों की सब्जियां और फल खाए,
अपनी हड्डियां मजबूत और सेहत स्वस्थ बनाए।
दूध,दही ,छाछ और पनीर खाए भरपूर,
बीमारियों से रहेंगे हम सदा दूर।
बुद्धि का होगा पूरा विकास,
रोग न आएगा कभी आपके पास।
थाली में हो सदा संयुक्त आहार,
वही बनेगा स्वस्थ जीवन का आधार।



VEDIKA KOTHARI
CLASS: 7

स्वस्थ अंदर से स्वस्थ बाहरी शुरुआत [Click on the link to translate]

स्वास्थ्य व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बेहतरी को संदर्भित करता है।

1948 में डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा था कि व्यक्ति की संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्थिति को स्वास्थ्य में शामिल किया है न कि केवल बीमारी का अभाव।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को उतना महत्व देना चाहिए जितना वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य को देता है।

इस बात की कमी की वजह से अवसाद, उच्च रक्तचाप और तनाव जैसी समस्याएँ जन्म ले रही हैं।

सभी उचित आहार योजना का पालन करें जिसमें सभी आवश्यक माइक्रोन्यूट्रेंट्स शामिल हो।

धूम्रपान, शराब पीने और ड्रग्स जैसी हानिकारक नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य जीवन के अर्थ को समझने के लिए किसी व्यक्ति को स्वयं के साथ संबंधों की भावना स्थापित करना है।

शरीर की पवित्रता स्नान करके पूरी हो सकती है लेकिन मन की पवित्रता तो केवल सहायता अच्छे कर्म वा ईश्वर की भक्ति और उनके नाम के जाप से पूरी होती है।

RUPANUG JIVANI
CLASS: 5



If a person cares for his health, it is difficult to find a doctor who would know what's better for him. – Socrates

INSIDEOUTSIDE**Nose: -**

- Blow your nose to keep out mucus.
- Use a nasal wash, take steam.

Eyes: -

- Protect your eyes from the sun.
- Manage screen time.
- Do eye exercises.
- Give rest to your eyes.
- Lastly get a regular eye check-up.

Ears: -

- Prevent water from entering your ears.
- Reduce volume of headphones.
- Don't use cotton buds.
- Don't put anything in your ears to clean them.
- Wash the outer part of your ears.
- Use medical oils.
- Visit an ENT.

Hands and Legs: -

- Maintain proper hygiene.
- Wash your hands and legs.
- Trim your nails.
- Exercise regularly.



Lungs: -

- Do Pranayam (Breathing exercise).
- Reduce exposure to pollutants.
- Play wind instruments like conch shell and flute.
- Drink plenty of water.

Brain: -

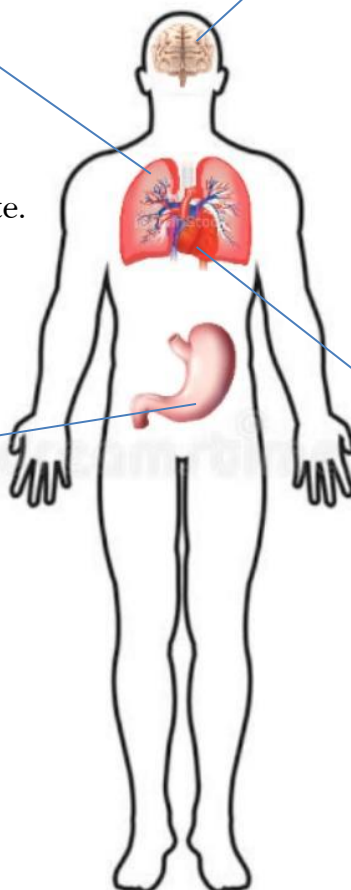
- Think positive.
- Don't let negative thoughts enter your mind.
- Keep good company.
- Be free from stress.
- Keep yourself mentally fit.

Stomach: -

- Eat a balanced diet.
- Avoid oily deep fried food.
- Say no to junk food because it doesn't provide necessary nutrients.
- Eat high fibre food.
- Eat green leafy vegetables.

Heart: -

- Reduce stress.
- Manage your cholesterol. Keep your blood pressure under control.
- Manage your blood sugar.
- Maintain healthy weight.
- Exercise daily.
- Eat healthy food.
- Do regular health check-ups.



SAMPADA AROLE
CLASS: 8



VANSHIKA SURATHI
CLASS: 8



GUEST LECTURE ON CRIMINAL JUSTICE SYSTEM

India is a social, vote based Republic administered by law and order. The Constitution of India ensures all citizens basic fundamental rights such as equivalent treatment, insurance of law and admittance to law including common, criminal instruments and establishments. If law is equal for all, accordingly access to justice should be available to all.

In the light of the above, Class 8 had an online Guest Session addressed by Advocate Rohit Nichani on 14th October, 2021. The main objective of the workshop was to create awareness about government policies relating to crime prevention, criminal justice and treatment of offenders, including the restoration and reintegration of lawbreakers in the society.

The topic “Criminal Justice System” was very well explained through a PowerPoint Presentation. We understood what is ‘Crime’ and the difference between ‘Morality and Criminality’. In Vedic Age also, justice system was followed and in later centuries it became the duty of the king to give justice to his subjects.

In the present time, justice is delivered by the Law Makers - the Legislature, the Executive and the Judiciary. Advocate Rohit Nichani told us about Criminal Justice System in India and its objectives. He explained the procedure of Criminal Justice from an FIR to Judgment. The roles of the Police, the Public Prosecutor and the Judge in the Justice System were explained too. Many other related topics such as Hierarchy of the Criminal Court, the Principle of Fair Trial, Public Interest Litigation as well as Fast Track Court were touched upon.

Our constitution is based on the principle “*Let hundreds go unpunished, but never punish an innocent person*”. The accused is also given a fair and an equal opportunity at par with other citizens to prove himself not guilty.

We are very thankful to the school management and our class teacher Ajay Sir for arranging this session, which helped us to connect academics with the reality.

Reported by
NAMASVI LINESWALA
CLASS: 8



It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver. – Mahatma Gandhi.

A CONVERSATION

This is a hypothetical conversation between two neighbours living in Veer Nagar. One is Dr. Basu who has been practicing Ayurveda since 14 years and the other is the Police Sub Inspector of Veer Nagar, Mr. Bose. Both their professions are respected as 'COVID Warriors' as they serve the country. They both are having a discussion post supper.

Inspector Bose: Dr. Basu! There you are! Seeing you after two days as I had night shifts. You seem to be disturbed lately?

Dr. Basu: Not as such. It is about a patient. She is not recovering and I have been helping her since two months. Surprisingly, she has Lumbago! After giving so many ointments and medicines she has made no improvements. She is thinking negatively about it and says medicines are providing temporary relief.

Inspector Bose: This is not just the case with the patients but also with the people who come to file complaints. They file cases because they have some hope left. But their outer surroundings like the people around them or certain past incidences make them lose hope about getting justice for themselves and some of them withdraw the cases.

Dr. Basu: Contemplating on what you just said. Children are joyful always as they reflect the positive energy in them. This positivity defeats the negativity around them. Children remain undisturbed with whatever is happening around them most of the times.

Inspector Bose: This is exactly what I meant! A positive mindset is what is required to go on.

Dr. Basu: It is possible to develop positivity by adapting meditation and relaxing methods. Staying away from media and rumors also helps.

Mr. Bose: As adults or teenagers, people are more prone to getting news faster which surrounds them with negative thoughts. In this pandemic, people follow protocols but they get frightened easily and this affects their health. People need to keep their thoughts and talks positive at such trying times.

Dr. Basu: I got the chance to personally meet the patients. Helping them to come out of the scare of the virus was a huge task. But my experience says that the positivity which we helped them develop, did more than half the task because we had no vaccine at that time.

Inspector Bose: Right! People respect us as COVID warriors. They are so grateful towards us. This gratitude and appreciation helps boost our spirits and helps us in becoming internally healthy so that we can serve them daily with the same integrity.

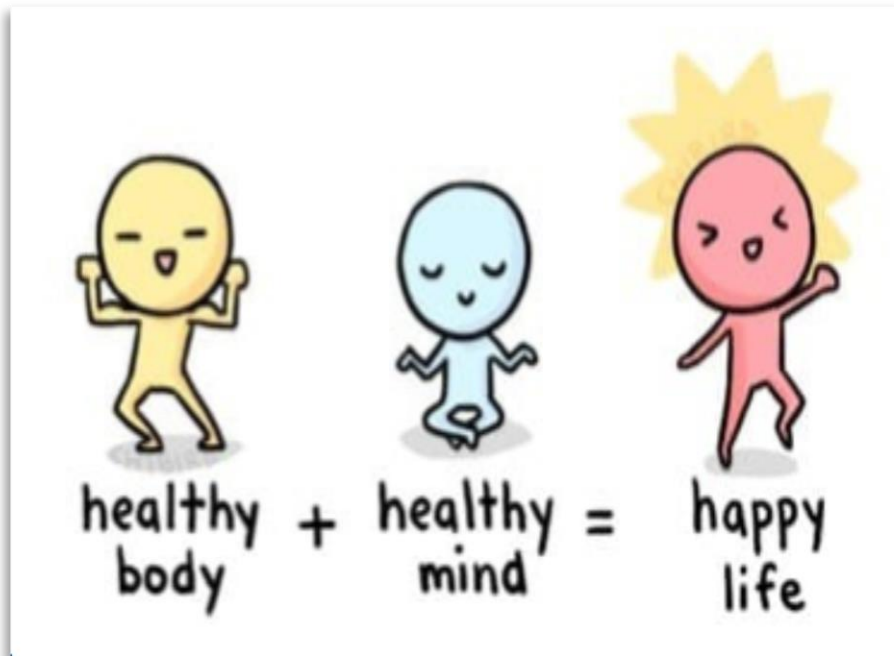
Dr. Basu: You are right my friend. I agree that a healthy outside begins with a healthy inside!



BRAJPRIYA AJAY GADHARI
CLASS: 10



WAYS OF MAINTAINING PHYSICAL, MENTAL AND SPIRITUAL HEALTH



All of us have heard this saying “*Early to bed & early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.*”

We hear the word ‘health’ almost every day and all the more during this pandemic. Whenever we hear this word, we think about our physical fitness but the word ‘Health’ has a deeper connotation. Health does not only mean physical health in terms of the ability to fight against injuries and diseases but it also includes our mental health and spiritual health. ‘Mental Health’ refers to our emotional quotient, which determines our response to different situations. On the other hand, ‘Spiritual Health’ starts with identifying our relationship with God through the study of Vedic scriptures under the guidance of a bona fide spiritual master. It has an effect on both mental and physical health.

Let's look at some tips on how we can develop our overall health: -
Physical Health –

- Exercise/Yoga/Surya Namaskar on an empty stomach.
- Establish good eating habits, avoid junk food and late-night meals.

Mental Health –

- Perform pranayama and other meditation practices.
- Satvik/ Spiritual Music helps to keep the mind peaceful.
- Maintaining a gratitude journal every night before going to bed helps to overcome envy and jealousy which are significant factors that affect mental health.

Spiritual Health -

- Chanting early morning as the first activity of the day and to develop prayerful mood and service attitude.
- Study Transcendental Literature such as Bhagavad Gita and application of those principles in our life.

These tips are helpful for overall health and wellness. In short, our bodies are a reflection of not only what we physically consume, but also of what we put into our minds. To remain fit and fine, we need to be aware of what we eat as well as what we think.



DAYITA HARIHARA SUBRAMANIAM
CLASS 7



પેહલું સુખ તે જાતે નર્યા [Click on the link to translate]

“પેહલું સુખ તે જાતે નર્યા” , કેહવત છે કે શરીર નું સ્વાસ્થ્ય ને સૌથી વધુ મહત્વ આપવામાં આવી છે . જો આપણે શરીર થી સ્વસ્થ હોયે તો જ સુખી રહી શકીયે એ આપણે પણ સારી રીતે જાણીએ છે .

તમારા શરીર ના સુખ નો સરવાળો અને બાદબાકી તમારા શરીર થી જ શરુ થાય છે . આ કોરોના ના સમય માં જો તમે માનસિક અને શારીરિક બંને રીતે તમારે તંદુરસ્ત રેહવું પડે તો તમે પોતે પણ કોરોના થી બચી શકો અને બીજાને પણ હકારાત્મક વલણ રાખી ને હિમત આપી શકીએ .

શાળા માં પણ બાળકોને તંદુરસ્ત શરીર માટે ખાવા પીવાની રીત શીકવાદિયે તો બહુ કામ આવે છે. રોજ સવારે વેહલા ઉઠો અને રાત્રે વેહલા સુવો . રોજ તમારે સવારે યાલવા જવું જોઈએ જે તમારા તન અને મન બંને ને તાજગી આપે છે.

માનસિક રીતે તંદુરસ્ત રેહવા માટે ધ્યાન , યોગ , સકારાત્મક વલણ રાખવું બહુ જ જરૂરી છે . આરોગ્ય ની વાત આવે તો નિયમિતતા રાખવી બહુ જરૂરી છે .

સુખ ની શરત જ છે કે તમારી તબિયત અંદર થી અને બહાર થી તંદુરસ્ત હોય.



DHRUVI BALDHA
CLASS: 10



आंतर्बाह्य निरोगित्व [Click on the link to translate]

रोजच्या दिनचर्येत आपल्याला साथ देणारं शरीर निरोगी राखणं, त्याला नीट पोषण देणं अत्यंत आवश्यक गोष्ट आहे. शरीराचे पालनपोषण करते ते समतोल अन्न. त्याचे घन, द्रव व अर्ध प्रवाही असे तीन प्रकार असतात. या अन्नघटकांचे योग्य प्रमाण आपले शरीर निरोगी राखते. दररोजच्या जेवणातून शरीरात ते योग्य प्रमाणात गेले नाहीत तर आपले आरोग्य बिघडते. आरोग्यासोबत नियमित व्यायाम करणे अतिआवश्यक आहे. त्याने मांसपेशी मजबूत होतात, शरीरातील रक्तस्राव सुरळीत होतो. व्यायाम केल्याने शरीरात प्रफुल्लता वाढते आणि नियमित व्यायाम करणारा व्यक्ती प्रसन्न राहतो. प्रत्येक वयाच्या लोकांनी नियमित व्यायाम करून आपले जीवन सुखी व निरोगी बनवायला हवे.

निरोगी शरीरासोबत निरोगी मन विकसित करणे फारच आवश्यक आहे. पण संपूर्ण शरीराची कार्यप्रणाली मेंदूशी जोडलेली असते. आपल्या प्रत्येक शारीरिक हालचाली, संवेदना आणि विचार या सर्वांवर मेंदूचे नियंत्रण असते. शरीर निरोगी राहावं यासाठी मानसिक आरोग्यही उत्तम असणं आवश्यक आहे.

रोज सकाळी एक तास योगासनांचा सराव केल्यामुळे अधिक प्रसन्न वाटेल. किमान ३० मिनिटे योगासने, प्राणायाम केल्यासही लाभ मिळतात. योगासनांच्या सरावामुळे शारीरिक आरोग्यासह मानसिक आरोग्यचे लाभ मिळतात. मन एकाग्र राहण्यास मदत होते. शरीरासोबतच मनालाही विश्रांती देणे आवश्यक आहे. रोज रात्री किमान ८ तासांची झोप आवश्यक आहे.

आयुष्यात सकारात्मक गोष्टी आत्मसात करायला पाहिजेत. निरोगी राहण्यासाठी समाधानी आणि आनंदी जगणं अतिशय गरजेचं आहे. भूतकाळातील गोष्टींवर अधिक विचार करण्यापेक्षा वर्तमानात जगायला शिका. मिळालेल्या या सुंदर आयुष्याला स्वीकारून हसत-गात जगायला शिका. कारण हे जीवन सुंदर आहे.



मानसिक समस्यांविषयी योग्य वेळेत योग्य उपचार घेणे आवश्यक आहे. अनेक जण स्वतःबद्दल न्यूनगंड बाळगतात. परिणामी, आत्मविश्वास कमी होतो. तसे न करता स्वतःवर प्रेम करायला शिकायला पाहिजे. नवीन नवीन कला शिकायला पाहिजे. शिवाय रागावर नियंत्रण मिळवण्यास आले पाहिजे . संवाद हा महत्त्वाचा भाग असतो. योग्य वेळी योग्य व्यक्तीशी संपर्क साधल्यास अनेक समस्यांवर उपाय शोधता येतो. त्यामुळे वेळोवेळी संवाद साधणं गरजेचं आहे. मोठी असो वा छोटी तुमच्या प्रत्येक प्रगतीचा अभिमान बाळगायला शिका. यामुळे तुमचं मनोधैर्य वाढेल आणि तुमचं मानसिक स्वास्थ्यही उत्तम राहील.

म्हणून म्हणतात बाह्य आरोग्य जपण्यासाठी आंतरिक आरोग्य सांभाळण्याचे गरजेचे आहे. हे साध्य करण्यासाठी शालेय अभ्यासक्रमामध्ये 'मानसिक आरोग्या'विषयी मुलांना समज देणे हे खूप महत्त्वाचे आहे.



NIYATI SHANBAG
CLASS: 7



निरोगी मन, निरोगी जीवन [Click on the link to translate]

जर आपले मन शांत व प्रसन्न असेल तरच आपण आपले विचार व वागणूक चांगली ठेऊ शकतो. निरोगी मन हेच निरोगी वागणूक, विचार आणि परिसराचे प्रतीक आहे.

रोजच्या गडबडीच्या आणि धकाधकीच्या जीवनामुळे आपले मन हे नेहमी विचलित असते. मनाची ही अवस्था आपल्या वागण्यावरून आणि विचारांतून प्रस्तुत होते.

त्याकरिता आपण आपल्या रोजच्या जीवनात काही बदल घडवून आणले पाहिजेत. आपल्या दिवसाची सुरुवात व्यायाम किंवा योगासनांनी केली पाहिजे. त्याचबरोबर सकस आहारही असणे आवश्यक आहे. मराठीत एक सुंदर सुविचार आहे तो असा की, जसे खावे अन्न, तसे बनते मन !

म्हणूनच आपल्या दिवसाची सुरुवात योग्य रीतीने केली पाहिजे. निरोगी मन, निरोगी जीवन हे आपल्या जीवनाचे ध्येय असले पाहिजे.



MADHAVI HEDULKAR
CLASS: 6





[जीवन मंत्र](#) [Click on the link to translate]

जीवन का कोई भी हो चरण,
पोषण हैं जब तक हो मरण।

जब होती है माँ बनने की तयारी,
पोषण तत्त्व चाहिए होते हैं सारे,
सेहत की बनती है नींव आ जाता आपके अंदर जब एक जीव।

पोषण का रखो पूरा ध्यान अगर बनाना हो शीशू को महान,
जीवन के पहले दो साल होते हैं बहुमूल्य और बेमिसाल,
केवल स्तन पान करे कम से कम पहला एक साल,
बढ़ते हैं कदम बच्चे जाते हैं स्कूल तब कुपोषण की न तुम करना भूल।

खूब खाय दूध , फल और ताजा सब्जी,
हड्डियाँ बनेगी मजबूत और कभी न आएगी कब्जी।

किशोर अवस्था होती है बड़ी जरूरी,
न रखे स्वस्थ भोजन से दूरी।

बीमारी से होगा खतरा कम,
पोषण को महत्व देंगे जब हम।

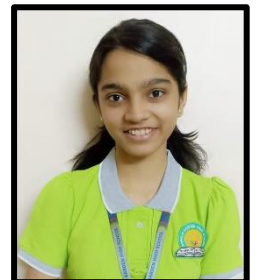
वयस्क पुरुष और महिलाएँ ले एक वचन,
क्योंकि इसी दौरान होता है बीमारियों का आगमन।

नमक, तेल, शक्कर का कम से कम सेवन,
ले आहार भरपूर जिसमें हो कैल्सियम , पोटैशियम, जिंक और आयरन।

बुजुर्गों का खाना हो नरम,
मसाले का कम हो सेवन ,
नियमित करे योग और आराम,
तभी मिलेगा शरीर को आराम।

यह है जीवन काल में पोषण के महत्व का फंडा,
वरना मिलेगा सेहत की परीक्षा में जीरो अंडा।

ALEESHA KOTHARI
CLASS: 10



Health is a matter of choice, not a mystery of chance. – Aristotle

[शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।](#) [Click on the link to translate]

शरीरस्य चित्तस्य च निर्विकारा स्थितिः एव स्वास्थ्यम् इति कथ्यते । यदा मनुष्यस्य शरीरे मनसि ना कश्चित् विकारः न भवति तदा मनुष्यः स्वस्थः इति उच्यते। मनुष्यजीवने बहूनि वस्तूनि आवश्यकानि भवन्ति । शिक्षा आवश्यकी भवति । धनम् आवश्यकं भवति । गृहम् आवश्यकं भवति तथा परिवारः आवश्यकः भवति । परन्तु एतेषु सर्वेषु अपि वस्तुषु सर्वापेक्षया आवश्यकवस्तु स्वास्थ्यं भवति । मनुष्यस्य इदं सर्वोत्तमं धनं वर्तते । यावत् मनुष्यस्य स्वास्थ्यं शोभनं भवति तावत् सः किमपि अन्यत् कार्यं कर्तुं समर्थः न भवति । विद्याध्ययनं वा धनोपार्जनं वा धर्मानुष्ठानं वा, लोक सेवा वा परदेशगमनं वा, सर्वमपि कार्याणि स्वस्थः एव मनुष्यः कर्तुं शक्नोति । अतएव महाकविना कालिदासेन कुमारसम्भवे कथितं 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' इति । ये मनुष्याः स्वस्थाः न भवन्ति ते स्वार्थं परार्थं वा कार्यं कर्तुं न पारयन्ति । तेषां कृते स्वकीयानि नित्यकर्माणि अपि असाध्यानि भवन्ति । स्वास्थ्यहीनानां मनुष्याणां कृते शरीरधारणम् अपि कष्टकरं भवति । अस्वस्थाः मनुष्याः गृहे सुखसाधनेषु विद्यमानेषु अपि सुखोपभोगं कर्तुं न शक्नुवन्ति । तेषां कृते निखिलानि अपि सुखसाधनानि निरर्थकानि भवन्ति। अतःसुखोपभोगाय अपि स्वास्थ्यस्य महती आवश्यकता अस्ति । अनेन कारणेन सर्वेः अपि सुखाभिलाषिभिः स्त्रीपुरुषैः स्वास्थ्यस्य उपरि पूर्णरूपेण ध्यानं दातव्यम् । स्वास्थ्यरक्षायाः ये ये नियमाः स्वास्थ्यपुस्तकेषु लिखिताः सन्ति तेषां सम्यक् प्रकारेण पालनं कर्तव्यम् । आहारे विहारे, शयने जागरणे च कालातिक्रमः न कर्तव्यः । स्वास्थ्यविरोधिनां वस्तूनां भोजने पाने वा उपभोगं न विधातव्यः । शरीरे, मनसि, मस्तिके च अत्यधिकः भारः न देयः । प्रतिदिवसे यथाशक्त्या व्यायामः कर्तव्यः । स्थानस्य, शरीरस्य, वस्त्रादीनां च स्वच्छतायां ध्यानं दातव्यम् । एतेषां नियमानां पालनेन स्वास्थ्यः समीचीनं भवति।

MIHIKA JOSHI
CLASS: 9



[सद्चिन्तनम्](#) [Click on the link to translate]

रमेशः - हे मित्र! कथम् असि त्वम्?

सुरेशः - सम्यक् न । अहम् रोगेण पीडितः अस्मि ।

रमेशः - चिन्तामास्तु । सकारात्मकं चिन्तयतु । सर्वं सम्यक् भविष्यति ।

सुरेशः - सकारात्मकं चिन्तयित्वा कथं मम रोगस्य निराकरणं भवति ?

रमेशः - किं त्वं न जानासि? एकदा एकः नरः रोगेण पीडितः अभवत् । सः सकारात्मकं चिन्तनं अकरोत् तथा हास्ययोगः अपि अकरोत् । एतत् कृत्वा तस्य रोगस्य निराकरणं अभवत् ।

सुरेशः - त्वं तु सत्यं वदसि । जादव पायेङ्ग महोदयः सद्चिन्तनेन तथा सङ्कल्पेन एकस्य वनस्य निर्माणं अकरोत् । अधुना तस्मिन् वने बहवः पक्षिणः जन्तवः च वसन्ति ।

रमेशः - जादव पायेङ्गेन उत्तमं कार्यं कृतम् ।

सुरेशः - अहं इतः प्रभृति सद्चिन्तनं एव करिष्यामि ।

R.SAHANA
CLASS 9



YASHVI CHOTALIA
CLASS 9



मराठी भाषा दिन [Click on the link to translate]

‘मराठी भाषा दिन’ हा दरवर्षी २७ फेब्रुवारी रोजी महाराष्ट्राचे ज्येष्ठ कवी विष्णू वामन शिरवाडकर उर्फ कुसुमाग्रज यांच्या जन्मदिवशी साजरा करण्यात येतो. कुसुमाग्रज यांनी महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक क्षेत्रामध्ये मोलाचे योगदान दिले असून मराठी भाषा ही ज्ञानभाषा होण्यासाठी अथक परिश्रम घेतले गेले आहेत. या दिवसाच्या निमित्ताने आपल्या गोपल्स गार्डन शाळेने एक उत्तम उत्सव साजरा केला. महाराष्ट्राची मायबोली असणारी ही भाषा उद्गमली कशी, हे आम्हाला कळले. शाळेतल्या या उत्सवात, सातवीच्या विद्यार्थ्यांनी कुसुमाग्रजांची ‘निर्धार’ ही कविता सादर करून अस्सल मराठ्याची जात कशी असते ते सांगितले. मराठी भाषेतील एक गंमत म्हणजेच ‘विलोमपदे’ पाचवीच्या मुलांनी सादर केली. तिसरीतल्या लहानग्यांनी चुकून मिरची खाल्ली, की काय होते ते ‘मिरची खाल्ली!’ या कवितेतून सांगितले. मराठीतील ‘म्हणी’ची किमया इयत्ता सहावीच्या मुलांनी दाखवून दिली. मात्र कविता, विलोमपद, म्हणी एवढीच भाषा नव्हे तर, नाट्य, संगीतही भाषा घडवत असते. असेच एक बालनाट्य ‘फुकटम् फाकटम्’ इयत्ता पाचवीच्या मुलांनी प्रस्तुत केले. शिवाजी महाराजांचे स्वभाषेचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी शाळेतील विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग घेऊन ‘मराठी भाषा दिन’ मोठ्या आनंदाने साजरा केला.

धन्यवाद!

Reported by
ARJUN NANIVDEKAR
CLASS: 6



PARENTS' CONTRIBUTION

[સ્વાસ્થ્ય અંતરમન નો અરીસો](#) [Click on the link to translate]

બાહરીય સ્વાસ્થ્ય ની શરૂઆત અંદર થી થાય છે



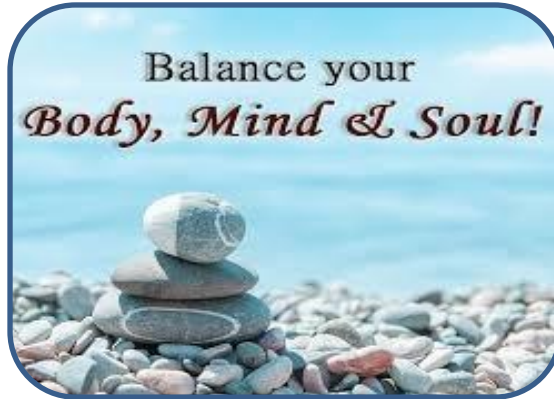
અન્ન તેવું મન. આ કહેવત ને હજી આગળ એમ પણ કહી શકાય અન્ન તેવું મન અને મન તેવું તન. સૌ કોઈ જાણેજ છે કે ઘણું ખરું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનવી ની મન: સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે. જ્યારે માનવ ખુશ હોઈ ત્યારે તેના ચેહેરા પર ચમક, ચાલ માં તરવરાટ અને તે આત્મવિશ્વાસ થી સભર હોઈ છે. એજ જ્યારે માનવ હતાશ હોઈ ત્યારે તેને અપયો, શરીર દુખવું, અનિદ્રા જેવા ઘણા રોગ થતા હોઈ છે.

હકારત્મક વિચારો, સારી વાણી, સારું વર્તન, બીજા માટે હંમેશા સારું વિચારવું, મન માં દયા, પ્રેમ અને પ્રામાણિકતા થી રહીયે તો ક્યારેય તાણ નો અનુભવ નહીં કરવો પડે. ઇન્ફોરમેશન ટેક્નોલોજી ના આ યુગ માં જ્યારે સારી નરસી માહિતી પળવાર માં પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, ત્યારે સોશિયલ મીડિયા પર જેમકે વોટ્સઅપ, ઇન્સ્ટાગ્રામ અને ફેસબુક પર માનવીએ શું જોવું અને શું ન જોવું નો ભેદ નક્કી કરવો જોઈએ. સારું જોઈએ, સારું સાંભળીયે તો માનવી ની વાણી, વિચાર અને વર્તન માં એનો સારો પ્રભાવ અચૂક પડે.

ઈશ્વર અને આપણા પૂર્વજોએ માનવી ને ઉત્તમ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે ખૂબજ સરળ રસ્તા આપ્યા છે. માનવી ના ખોરાક, રેહણીકરણી અને ઊંઘ ઉપર તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નિર્ભર કરે છે. પૌષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર દર રોજ સમયસર કરવા થી માનવ નું શરીર નિરોગી રહે છે. તેમજ તામસિક આહાર કરવા થી માનવ નો સ્વભાવ ચીડિયો, ઉગ્ર બનેતથા તે ગ્લાનિ અનુભવે છે. પૂરતી સમયસર ની ઊંઘ માનવ ના તન અને મન પર જાદુઈ અસર કરે છે. એવીજ રીત અપૂરતી ઊંઘ માનવ ના તન અને મન પર આડ અસર કરે છે. આજ કાલ લોકડાઉન માં યુવાનો ને રાત્રે સુતા પહેલા મોબાઈલ જોવાનું ઘેલું લાગ્યું છે જેનાથી તેમને તાણ અને અનિદ્રા થઈ શકે છે. સુવાના પિસ્તાલીસ મિનિટ પહેલા મોબાઈલ ને આપણે જો શરીર થી દૂર કરી દઈએ તો સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી છે. માનવ જીવન માં સારા સ્વાસ્થ્ય માટે કોઈ પણ પ્રકાર ની હળવી કસરત ખૂબજ અગત્ય ની છે. ચાલવું,

યોગ, વ્યાયામ, નૃત્ય હકારાત્મક ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, માનવ તન અને મન થી જુસ્સો અને સ્ફુર્તિ અનુભવે છે.

જીવન માં જે થાય છે તે ઈશ્વર ની ઈછા અનુસાર થાય છે, ઈશ્વર પર અપાર શ્રદ્ધા રાખવા થી માનવ આ કોરોના કાળ માં પણ તન અને મન થી દરેક પરિસ્થિતિ મા નીરોગી, તાણમુક્ત રહી શકે છે.



POONAM SHAH
PARENT OF HRIDAY SHAH & PIA SHAH
Excels in chocolate making and soap making.
Likes to listen to music.



હંમેશા સકારાત્મક રહો અને સ્વસ્થ રહો [Click on the link to translate]

પ્રથમ વાર વાંચીને આપણને સૌ ને એમ લાગે કે આવું કેવી રીતે શક્ય બંને ? પણ, મહારહસ્ય ના અંશ રોજિદા વ્યવહારોમાં, સાહિત્યમાં તથા ધર્મ અને તત્ત્વ જ્ઞાન માં સદીયો થી મળતા આવ્યા છે. તમારી અંદર ની અજાણ તથા અંકબંધ શક્તિ ના ખજાના નો જેમ જેમ આપણને પરિચય થાય છે. તેમ તેમ આપણા જીવન ની દરેક બાજુ ને આપણે આનંદમય બનાવી શક્ય છે. શક્તિ નો અખૂટ ભંડાર આપણા પોતાનામાં જ હાજર છે . પણ આપણે અજ્ઞાનવશ આ હકીકત ને જાણી શકતા નથી અને હંમેશા પોતાના દુર્ભાગ્ય ને કોશી રહ્યા છે. આપણે પોતાનામાં રહેલા જ્ઞાનથી, અનુભવથી અને વિવેકબુદ્ધિથી ચિંતન કરીએ છીએ તો આપણને પોતાની અંદર પરમાત્મા ની અસીમ શક્તિ ની અનુભૂતિ થાય છે. આ શક્તિ આપણા આત્મબળ ને વધારે છે. અને જીવનપથ ની મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય મેળવાનો માર્ગ સરળ થઈ જાય છે.

માટેજ યજુર્વેદ માં કહેવાયું છે કે-

યસ્મિન્નૃથઃ સામ યજૂર્ ઋષિ યસ્મિનઃ

પ્રતિષ્ઠિતા રચનત્મા વિવરાઃ।

યસ્મિંશિયત્ સર્વભોત્ પ્રજાનાં

તન્મે મનઃ શિવ્ સકલ્પસ્તુ॥



Translation-એટલે કે, હે મનુષ્યો! તમારા મન પવિત્ર બનો, અંતઃકરણ, ધર્મ અને સદાચાર થી પવિત્ર થાઓ કે જેથી ભ્રમવિદ્યા અને વ્યવહારીક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકો. મન ની શક્તિ ને ઓળખી ને હંમેશા તેને બળવાન બનાવતા રહેવાથી મન સ્વચ્છ થઈ ને સત સંકલ્પો ને વિકસિત કરી શકે છે. શુદ્ધ તથા પવિત્ર અંતઃ કરણ અને સત્ય જ્ઞાન ના વ્યવહારીક સ્વરૂપથી જ આત્મબળ માં સતત વૃદ્ધિ થાય છે. માટેજ આધુનિક સમય માં મન ની શક્તિ કે પવિત્ર અંતઃકરણ નો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય, સંપત્તિ તથા સુખ મેળવાના કાર્યોમાં કરવા માં આવે છે. તમારું અંતરમન કઈ પણ બદલી શકવા સક્ષમ છે. તમારા વિચારો તથા લાગણી ની

પસંદગી કરવું તમારા હાથ માં છે માટે હંમેશા સકારાત્મક રહો અને સ્વસ્થ રહો કારણકે a healthy outside starts from a healthy inside.

HEMALI DESAI

PARENT OF DHRUVI DESAI

Fond of cooking and stitching



[सुदृढ मन ते सुदृढ शरीर](#) [Click on the link to translate]



‘आरोग्य हीच खरी संपत्ती’ अशी एक प्रचलित म्हण आहे. उत्तम आरोग्य ही मानवी जीवनातील सर्वात महत्वाची देणगी आहे. जेव्हा आपण आरोग्याच्या समस्यांमुळे बांधले जाणे कोणालाही ते आवडत नाही. विविध गोष्टींचा आनंद घेण्यासाठी; मग ते भोजन, खेळ, मनोरंजन, प्रवास, कपडे किंवा इतर वस्तू असोत, उत्तम निरोगी शरीर आवश्यक आहे. एखाद्याला विविध सुखांचा उपभोग घेण्याची संधी मिळते परंतु उपभोगण्यासाठी योग्य आरोग्य नसल्यास त्याची स्थिती खान्या पाण्याच्या समुद्रात उभ्या असलेल्या तहानलेल्या माणसासारखी होते.

चांगले आरोग्य म्हणजे आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या कल्याणाची स्थिती. निरोगी शरीरात निरोगी मन म्हणजेच चांगले आरोग्य! या दोघांपैकी आपल्या मनाची स्थिती अधिक महत्वाची आहे. आजच्या काळात शरीरापेक्षा मानसिक आरोग्याला खूप महत्त्व दिले जाते. खरं तर, निरोगी शरीराची सुरुवात निरोगी मनापासून होते. आपले मन आपल्या इंद्रियांचा नियंता आहे. आपल्या इच्छा आणि आपल्या इंद्रियांच्या क्रिया आपल्या मनाद्वारे निर्देशित केल्या जातात. आपले मन हे आपल्या सर्व सवयींचे भांडार आहे - चांगल्या आणि वाईट दोन्ही !

चांगले आरोग्य हे चांगल्या आरोग्यदायी सवयींचे फळ आहे. आपण काय खातो, किती खातो, किती आणि कोणत्या प्रकारचे व्यायाम करतो, हे आपल्या सवयींवर अवलंबून असते. जी व्यक्ती खाण्यापिण्याच्या आणि शारीरिक सवयींमध्ये योग्य तालमेळ ठेवते ती व्यक्ती चांगले शारीरिक आरोग्य राखू शकते. असे लोक फक्त तेच पदार्थ खातात जे त्यांच्या आरोग्यासाठी अनुकूल असतात आणि हंगामी आहाराच्या शिफारशीनुसार असतात. चांगले शारीरिक आरोग्य चांगले मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याची देणगी देते.

श्रीकृष्ण भगवत गीता ६.१७ मध्ये सांगतात .

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

जो त्याच्या खाण्यापिण्याच्या, झोपण्याच्या, करमणुकीच्या आणि कामाच्या सवयींवर नियंत्रण ठेवतो तो योगपद्धतीचा अभ्यास करून सर्व भौतिक वेदना कमी करू शकतो.

म्हणूनच, बाहेरून निरोगी राहण्यासाठी, आपल्याला आतून निरोगी बनण्याचे काम करावे लागेल. अस्वास्थ्यकर अन्नपदार्थ खाण्याच्या कोणत्याही प्रलोभनांवर मात करण्यासाठी आणि नियमित व्यायाम आणि इतर शारीरिक हालचालींच्या चांगल्या सवयी ठेवण्यासाठी आपले मन कणखर असले पाहिजे.

आता प्रश्न आहे – हे आंतरिक स्वास्थ्य कसे मिळवायचे ? कुशाग्र बुद्धि आंतरिक आरोग्य येते. भगवद्गीता ३.४२ आपल्याला सांगते.. मनसस्तु परा बुद्धिर्.. बुद्धि मनापेक्षा श्रेष्ठ आणि अधिक शक्तिशाली असते. ती मनाला त्याच्या सर्व सवयींसह योग्य नियंत्रणात ठेवू शकते. बुद्धीचे पोषण ज्ञानाने होते. आपली बुद्धिमत्ता शुद्ध आणि कुशाग्र करण्यासाठी आपण आपल्या शिक्षक आणि आध्यात्मिक गुरूंकडून येणाऱ्या नैतिक आणि आध्यात्मिक सूचना स्वीकारल्या पाहिजेत. ज्याप्रमाणे श्यामच्या आईने लहान साने गुरुजींना आपले मन नेहमी स्वच्छ ठेवण्याची आणि कोणत्याही कल्मशापासून दूर ठेवण्याचे उपदेश दिले, त्याचप्रमाणे आपण नेहमी स्वच्छ विचार आणि सवयी विकसित करून जपल्या पाहिजेत.

त्यामुळेच आपण आतून निर्मळ आणि बाहेरून निरोगी राहू !

हे कृष्ण !



DR.SURAJ BHAGADE
PARENT OF JANHAVI & GAURANG
Fond of playing indoor games and reading.



Let food be thy medicine and medicine be thy food. – Hippocrates

BEING HEALTHY IS THE ONLY SOLUTION

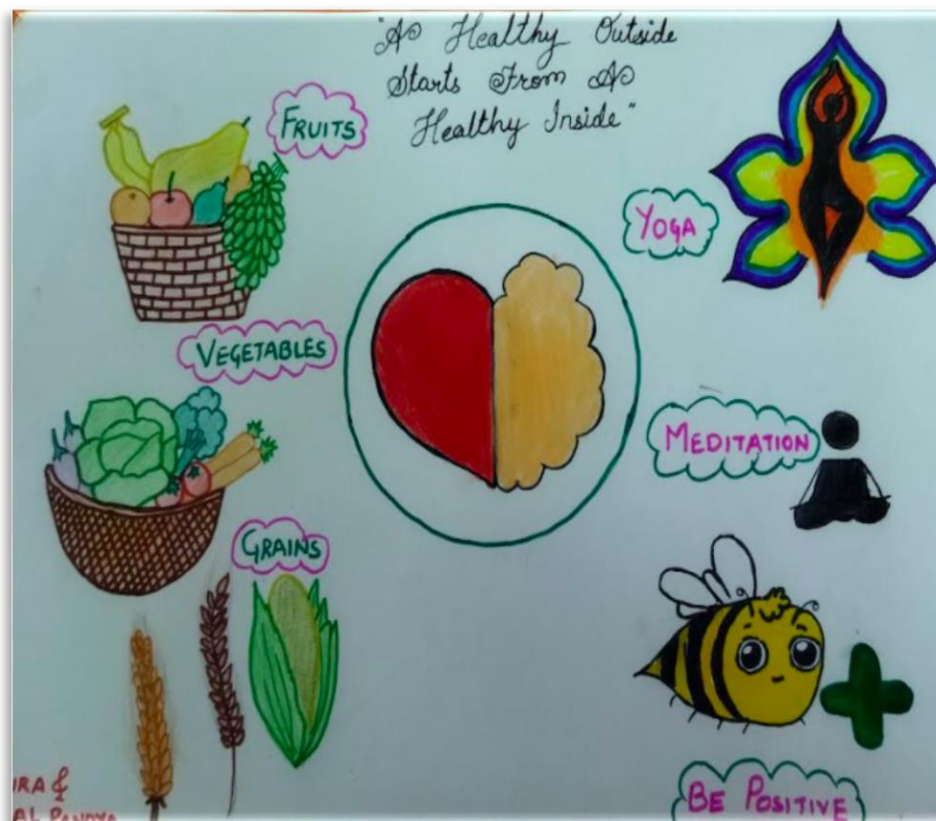
In this era of Mutation and Competition,

Being Healthy is the only solution.

To be healthy is not just to take healthy food,

But to be healthy is also important to think good.

A small art work from Daughter and Mother, who really believe in healthy
Food, Mood and Good World.



HIRAL PANDYA
PARENT OF MAHIRA PANDYA
Writes poetry and practices mehendi art.



WHAT DO MENTORS' SAY

OUR ATTITUDE DETERMINES OUR ALTITUDE

'Abundance' flows inside our heart when 'Gratitude' flows outside our heart. There is a legend about a man who once found Satan in a barn, keeping ready different seeds to be planted in the human heart. On close analysis he noticed that the seeds of discouragement were more numerous than others. When probed, Satan admitted that he had kept the seeds of discouragement more than others since he could make those seeds grow almost anywhere. However, in the same breath he admitted that there was one place where he could never get them to thrive and the place was the heart of a grateful person. Hence it is utmost important to be positive and peaceful from within.

Scientifically speaking, body is ruled by the mind. Most of the people are ignorant of the fact that our mind and our body are directly associated. Everything that our body does is a result of commands being given by our brain. These commands finally make our body act the way it does. Inversely, our body also affects our brain. Thus, to maintain a healthy mind, it is essential to maintain a healthy body, including internal organs. The more we shape our body, the more our mind gets shaped. In this regard, physical fitness is extremely beneficial. Optimum physical exercise helps to maintain a healthy body, regulates blood flow, increases the oxygen-carrying capacity of the blood, keeps the different parts as well as the organs active and eliminates toxins from the body. This enables the brain to be peaceful, healthy, and positive.

This healthy and positive mind is extremely beneficial and much needed. Just like a healthy body can do more physical work, a healthy mind can do more mental work. A mind with toxins, in the form of stress and other negatives, works less efficiently as well as gets fatigued quickly. In comparison to this, if all these toxins are eliminated as soon as they appear, then the efficiency of the mind increases. The brain works to find smarter as well as healthier solutions to handle all problems. A healthy mind, moreover, helps boost and retain our memory.



Positive Mind
Positive Vibes
Positive Life

Henry Ford said, 'If you think you can you can and if you think you can't you can't. Either way you are right.'

Meditation and yoga play a vigorous role in attaining a healthy body and thus a healthy mind. Meditation and yoga, also focus on refining the flow of energy through and around the body as well as on improving the systems which run the body. That is the reason why they are known to eradicate various medical anomalies from the root and cure the body and mind rather than just healing it.

Finally, our body is the hardware and our mind is the software. If antivirus software is upgraded and uploaded in the form of messages from Bhagvadgita then our hardware i.e. body can be used in a productive and a much better way. Remember, it is not the 'Speed' but 'Direction' that is more important.



KAILASH VYAS
ADMINISTRATION MANAGER
Likes to travel and read books.



INTERNAL HEALTH VERSUS PHYSICAL HEALTH

When we talk about health, the picture that comes to our mind is that of a well-maintained individual, with a good physique, looks and so on.

Do we ever think about our internal health, the health of our soul and its wellness? Do we try to find out that even after having the best of health, looks, family relations, wealth what is it that is still missing in our life because of which we lack the satisfaction and internal happiness?

If we sit back and think, it is our longing for the Lord and the sense of separation from Him which does not let us be happy and there is always some kind of emptiness that we experience.

How can we achieve this internal happiness???.....To achieve this internal happiness, we have to submit our self to His will, become more receptive to the Lord and accept everything in life with a positive attitude. Be sure of the fact that He knows what is good for us and will always take care of us. Don't be judgmental at any time. Don't forget your mistakes are also being overlooked by Him. No one is perfect.

Always be positive in your approach, be a good human being, try to help others to your capacity and then see the happiness and the internal strength that you experience in your day to day life.



Internal health is far more important than one's external health because if you work under the guidance of your conscience you will never do anything wrong and will be able to achieve goals even that are far beyond reach.

SANGEETA RAJANI.
PRIMARY TEACHER

Fond of listening to music and drawing.



स्वस्थ विचार स्वस्थ जीवन [\[Click on the link to translate\]](#)

A healthy
outside starts from
the inside



एक दिन बगीचे में घूमते - घूमते मैं एक बड़े से बरगद के पेड़ के पास आ गई। अचानक मेरे मन में एक ख्याल आया कि यह पेड़ बाहर से जितना विशाल दिख रहा है क्या अंदर से इसकी जड़े उतनी ही मजबूत होंगी ?

हम इंसानों का भी कुछ ऐसा ही है। बाहरी रूप से स्वस्थ दिखने के लिए हम क्या कुछ नहीं करते किन्तु जब तक हम अंदर से निरोगी नहीं रहेंगे, बाहरी दिखावा किस काम का ? शारीरिक रूप से तंदुरुस्त

रहने के लिए हमें पोषक आहार, नियमित व्यायाम, ताजी हवा और अच्छी नींद आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमें सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है। हमारी जिंदगी में आने वाली छोटी - छोटी मुसीबतों से हार कर बैठने से बेहतर यही होगा कि हम उन मुसीबतों का डट कर सामना करें।

हमारे अंदर के मानसिक स्वास्थ्य को हासिल करना एक चुनौती से कम नहीं परंतु नामुमकिन भी नहीं। मुझे सब चाहते हैं और मेरे जीवन का कुछ खास मकसद है इन दो विचारों ने मुझे अंदर से पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाया है। क्योंकि मैं जब बेहतर जानती हूँ, मैं बेहतर करती हूँ।

धन्यवाद !

SAYLEE PARAB
PRE PRIMARY TEACHER
Voracious reader and fond of travelling.



સ્વસ્થ સ્વાસ્થ્યનો પ્રારંભ આંતરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે!

[Click on the link to translate]

સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

આપણે બધા સ્વાસ્થ્ય વિશે વાત કરતા હોઈએ છીએ જેમકે સારી તબિયત હોવી જરૂરી છે અથવા સ્વસ્થ રહેવું આવશ્યક છે તો સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આ કરો – તે કરો , પરંતુ શું તમે જાણો છો સ્વાસ્થ્યનો ખરેખર અર્થ શું છે?

સારા સ્વાસ્થ્યનો અર્થ શું છે?

સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગની ગેરહાજરી નથી પરંતુ તે માનસિક રીતે શાંત અને ભાવનાત્મક રીતે નરમ હોવું પણ છે. સારું સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે. સારા સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિને સંસ્કૃતમાં "સ્વસ્થ" કહેવામાં આવે છે. તેનો અર્થ 'પોતાના સ્વમાં સ્થાપિત થવું' થાય છે અને તે માત્ર શરીર અથવા મન સુધી સીમિત નથી. જો આપ અંદરથી રુક્ષ છો તો આપ સ્વસ્થ નથી. એક કઠોર મન કે સતત અભિપ્રાય બાંધનાર મન સ્વસ્થ નથી. જો આપની ભાવનાઓ કઠોર છે તો આપ ભાવનાત્મક સ્તર પર અસ્વસ્થ છો. અંતર્જગતથી બાહ્યજગત તરફ સહજતાપૂર્વક વહેવું એ સ્વાસ્થ્ય છે. એ જ રીતે બાહ્યજગત તરફથી અંતર્જગત તરફ જવું એ સ્વાસ્થ્ય છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા:-પ્રથમ સુખ ખરેખર એ જ છે કે તમે જાતે તંદુરસ્ત અને નિરોગી રહો, કારણકે એક સ્વસ્થ તનની અંદર જ એક સ્વસ્થ મન રહી શકે છે, અને જીવનમાં કંઈપણ પ્રાપ્ત કરવા માટે એક સ્વસ્થ અને સશક્ત મન હોવું અનિવાર્ય છે.

આપણું સારું સ્વાસ્થ્ય જ આપણી સૌથી મહામૂલી મૂડી છે, સ્વાસ્થ્યએ સતત પરિવર્તિત થતી પરિસ્થિતિ છે. શારીરિક રીતે સ્વસ્થ દેખાતો માણસ માનસિક રીતે બીમાર હોઈ શકે અથવા તો કદાચ શારીરિક અને માનસિક રીતે સંતુલિત વ્યક્તિ તેના ભાવનાત્મક અસંતુલનના કારણે સામાજિક સંબંધો જાળવવામાં નિષ્ફળ સાબિત થઈ. તેના પોતાના તેમજ સમાજના કુલ સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક પ્રભાવ પાડી શકે. આથી જ સ્વાસ્થ્યના દરેક પાસાની નિયમિત સંભાળ તેમ જ તપાસ સ્વસ્થ જીવન તેમ જ સુદૃઢ સમાજ-વ્યવસ્થાનું એક અગત્યનું પરિબળ છે.

બાહ્યશરીર શુદ્ધિકરણ કરતાં આંતરિક શુદ્ધિકરણ એટલું જ અગત્યનું છે. એવી જ રીતે મનનું શુદ્ધિકરણ કેવી રીતે કરવું આ બધા માટે ચાર પાયાના મુદ્દા છે.

✚ આહાર

✚ વિહાર

✚ આચાર

✚ વિચાર

આહાર :- “અન્ન એવો ઓડકાર” આ કહેવત તમે સાંભળી હશે, બીજી કહેવત છે “અન્ન તેવું મન” . યોગ્ય ભોજન એટલે શું? યોગ્ય ભોજન એટલે જરૂર પૂરતો જ ખોરાક લેવો! હળવો ખોરાક કે જેનાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગી જળવાઈ રહે! તાજો, ઓછા મસાલાવાળો, પ્રમાણસર ખોરાક આરોગ્ય જાળવી રાખે છે..એટલે આહાર જેટલો સાત્ત્વિક હોય છે,મનુષ્યની વૃત્તિ તેટલી જ સાત્ત્વિક બને છે.

વિહાર :- પ્રવૃત્તિ, કાર્ય એવા હોવા જોઈએ જે વધુ પડતા ન હોય કે બહુ ઓછા પણ ન હોય. માનસિક-શારીરિક શ્રમ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવો તે ખૂબ જરૂરી છે. ઊંઘ પણ એટલી જ અગત્યની છે, ક્યારે કેટલું સુવાય એ વાતની સમજણ હોવી જોઈએ. રાતની ઊંઘ છથી આઠ કલાકની હોવી જ જોઈએ એ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે.

આચાર:-આચાર કેવા હોવા જોઈએ? તો જીવનનિર્વાહ માટે તમારે જે પ્રવૃત્તિ કરવી પડતી હોય તે ઉપરાંત તમારી ગમતી પ્રવૃત્તિ શું કરો છો? જો કરતા હોય તો ચોક્કસ બીજા કામ પર, વ્યવહાર પર હકારાત્મક અસર પડશે. જો કશું જ ગમતી પ્રવૃત્તિ ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ પણ ન કરો તો હંમેશા ચિંતિત રહેશો, નાની વાતમાં ગુસ્સો આવશે. એટલે આચાર પણ એક અગત્યનો મુદ્દો છે.

વિચાર:- વિચાર હકારાત્મક તો વર્તન સારું, વિચાર નકારાત્મક તો વર્તન ખોટું થવાની શક્યતા છે. જો આપનું મન બહુ બધા વિચારો અને ભૂતકાળની સ્મૃતિથી ઘેરાયેલું છે તો તે આપની રોગપ્રતિકારક શક્તિને ઘટાડે છે અને આપનું શરીર રોગને આમંત્રણ આપે છે. પરંતુ જો મન સ્પષ્ટ, શાંત, ધ્યાનસ્થ અને પ્રસન્ન છે, તો શરીર શક્તિશાળી બને છે અને કોઈ પણ રોગ પ્રવેશી શકતો નથી. એટલે ચાર મુદ્દાઓનો છેલ્લો મુદ્દો વિચાર એ અગત્યનું પાસું છે.

અંતમાં સ્વયં માટે, પ્રતિવર્ષ એક સપ્તાહનો વિશ્રામ લેવો અત્યંત જરૂરી છે. આ સમય આપ પ્રકૃતિ સાથે વિતાવો! સૂર્યોદય સમયે જાગી જાઓ. પ્રમાણસર હળવો ખોરાક લો. યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરો. મૌનમાં રહો અને સુંદર સંગીત વડે સૃષ્ટિ અને સર્જનનો આનંદ લો. પ્રકૃતિની લય સાથે એકરૂપ થવાથી આપ પુષ્કળ પ્રાણ ઉર્જા પ્રાપ્ત કરો છો અને આવનાર સમય દરમિયાન આપ ઉત્સાહ અને આનંદ પૂર્ણ બની રહો છો.

SWETA SHAH

PRE PRIMARY TEACHER

Likes to do yogic exercises & fond of reading novels.



[ચોગ્ય ખાઓ મજબૂત જીવો](#) [Click on the link to translate]



સ્વાસ્થ્ય વિશે વિચારવું સહેલું છે કે જેને આપણે સંખ્યાઓ વડે માપી શકીએ, પછી ભલે તે વજન હોય, કમરનું કદ હોય, પેન્ટનું કદ હોય અથવા અન્ય સંખ્યાઓ હોય. પરંતુ "આરોગ્ય" શબ્દ હવે તેની પાછળ વધુ અર્થ ધરાવે છે.

જેમ જેમ સમય આગળ વધી રહ્યો છે અને નવું વર્ષ શરૂ થયું છે, તેમ આપણે જોયું છે કે સ્વ-સંભાળ અને આરોગ્યની સ્વીકૃતિ કેટલી મહત્વપૂર્ણ છે. આરોગ્ય સંખ્યાના મૂલ્યમાંથી લાગણીના મૂલ્યમાં બદલાઈ ગયું છે. હવે તે શારીરિક છે તેટલું જ માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય વિશે છે, તમારી જાતને વધુ સારી બનાવવા માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તરફ સંક્રમણ કરવાનું વધુ કારણ આપે છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલીમાં સંક્રમણ કરવું એ કંટાળાજનક કાર્ય જેવું લાગે છે, પરંતુ સંક્રમણ કરવાથી તમને એક કરતાં વધુ સકારાત્મક લાભ મળશે. આ ફાયદાઓમાં શું શામેલ છે?

તમારો મૂડ બુસ્ટિંગ:

ઘણા અભ્યાસોએ સૂચવ્યું છે કે તંદુરસ્ત, વધુ સંતુલિત આહાર તમારા શરીરને સતત મૂડ જાળવવા માટે જરૂરી સાધનો અને પદાર્થો પ્રદાન કરી શકે છે. યુનિવર્સિટી ઓફ મિશિગન સ્ટેટ ના બે આહારશાસ્ત્રીઓએ ખોરાક સાથે તમારા મૂડને વધારવા માટે મહાન આહાર ટિપ્સ બહાર પાડી છે!

ડિપ્રેશનના લક્ષણોમાં ઘટાડો:

બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાથી આરામ કરવો એ બિનઆરોગ્યપ્રદ આહારની આદતોમાં ફસાઈ જવાનો ઝડપી માર્ગ છે. જ્યારે તમે તમારા શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો અને વિટામિન્સથી સતત વંચિત રાખો છો, ત્યારે તમે તમારા શરીરની સેરોટોનિન અને અન્ય રસાયણો પ્રદાન કરવાની ક્ષમતાને અસર કરો છો જે ડિપ્રેશન સામે લડવામાં મદદ કરે છે.

મગજની શક્તિમાં વધારો:

હાર્વર્ડ દ્વારા પ્રકાશિત થયેલા અભ્યાસો અને સંશોધનો, અન્ય ઘણા અભ્યાસો વચ્ચે, બહાર આવ્યું છે કે તંદુરસ્ત ખોરાકનું મિશ્રણ ખાવાથી તમારા મગજની શક્તિને ફાયદો થશે. ત્યાં ચોક્કસ વિટામિન્સ, એસિડ્સ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટો છે જે ફક્ત મગજની શક્તિને જ નહીં પણ તમારા હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને પણ લાભ આપે છે તે સાબિત થયું છે.

ઊર્જા સ્તરો સુધારવા:

જ્યારે તમે સતત ખાંડ અને ભારે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું સેવન કરો છો, ત્યારે તમારું શરીર અનિવાર્યપણે તૂટી જશે, જેનાથી તમે પહેલા કરતા વધુ ખરાબ અનુભવો છો. મધ્યાહન નાસ્તો અથવા તમારા બપોરના ભોજનને સ્વસ્થ વિકલ્પોમાં ફેરવવું એ આખો દિવસ ઊર્જા યાલુ રાખવાની શ્રેષ્ઠ રીતો છે!

તમારા આત્મસન્માનનું નિર્માણ:

જ્યારે તમે યોગ્ય ખાઓ છો અને તમારા શરીરની યોગ્ય સારવાર કરો છો, ત્યારે તમારું શરીર તમને પુરસ્કાર આપશે. સ્વ-સન્માનમાં વધારો એ એક લાભ છે જે તંદુરસ્ત જીવનશૈલીમાં સંક્રમણ માટે યોગ્ય છે. જ્યારે તમે જાણો છો કે તમે તમારા શરીરને મંદિરની જેમ ખવડાવી રહ્યાં છો અને તેની સાથે વ્યવહાર કરી રહ્યાં છો ત્યારે તમારા વિશે સારું ન અનુભવવું મુશ્કેલ છે!

SHRUTI KARANI
PRIMARY TEACHER
Fond of traveling & trekking.



सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् ॥

सुदृढ शरीर सुदृढ मन [Click on the link to translate]

आरोग्य आणि हे शब्द आपण नेहमीच ऐकत आलो आहोत. जेव्हा आपण ‘आरोग्य हीच संपत्ती’ असे वाक्य म्हणतो, तेव्हा आपण ते स्वतःसाठी वापरतो. ‘आरोग्य’ या शब्दाचा नेमका अर्थ काय ? हा शब्द ‘निरोगित्व’ म्हणजेच सुदृढ असण्याची कल्पना सूचित करतो. जेव्हा एखादी व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या चांगले कार्य करते तेव्हा ती व्यक्ती निरोगी आहे असे म्हणतो.

चांगले आरोग्य हे त्या व्यक्तीच्या भोवतीच्या वातावरणावर आणि ती जे अन्न सेवन करीत आहे, त्याच्या गुणवत्तेवर अवलंबून असते. आपण शहरांमध्ये राहतो. त्यामुळे येथील वातावरणाचाही आपल्या आरोग्यावर परिणाम होतो. त्यामुळे प्रदूषणमुक्त पर्यावरणाची आपली सामाजिक जबाबदारी थेट आपल्या आरोग्यावर परिणाम करते. आपल्या दैनिक सवयी देखील आपल्या आरोग्याची पातळी ठरवतात. आपल्या परिसरातील अन्न, हवा, पाणी या सर्वांची गुणवत्ताही आपल्या आरोग्याचा महत्त्वाचा भाग आहे.

सुदृढ आणि निरोगी व्यक्ती अधिक आनंदी असते व सहसा रोगांना बळी पडत नाही. अशावेळी मनही सक्षम असते आणि सकारात्मक विचारांनी युक्त असते. विचारांनीच माणूस घडतो. सकारात्मक विचार करणाऱ्यांची लवकर प्रगती होते. एखादी चांगली गोष्ट करताना मनात येणारा पाहिला सकारात्मक भाव कायम ठेवला पाहिजे आणि आपल्या प्रत्येक कृतीत तो आचरणात आणला पाहिजे.

सकारात्मक विधायक विचार

व्यक्तीचे स्वतःबद्दल चांगले मत असणे, हे सकारात्मक विचारांच्या जोपासनेसाठी व सुदृढ मानसिक स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे. सकारात्मक विचार करण्याची सवय लागली, की आपोआपच स्वतःविषयी आदर निर्माण होतो व सकारात्मक स्वः प्रतिमा निर्माण होते. चांगली स्व-प्रतिमा निर्माण होण्यासाठी स्वतःचं चिकित्सक अवलोकन करणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. सकारात्मक स्व-प्रतिमा असणारे व्यक्ती स्वतः बदल सजग असतात.

स्वतःला स्वीकारणे

बऱ्याच वेळा व्यक्ती स्वतःच्या रंग, रूप, उंची यांनुसार स्वतःचे मूल्यमापन करतो. वर्ण काळा असेल, उंची कमी असेल तर स्वतःबद्दल नकारात्मक विचार निर्माण होतात. प्रत्येक व्यक्ती ही निसर्गाची अद्वितीय कलाकृती असते. त्यामुळे इतरांशी तुलना करून स्वतःला कमी लेखण्यापेक्षा स्वतःमध्ये सातत्याने सुधार करण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. क्वचित प्रसंगी आलेल्या अपयशाने खचून न जाता अपयशाच्या कारणांचा अभ्यास केला पाहिजे.



स्वतःशी संवाद साधणे

स्वतःशी संवाद साधणे, हा सकारात्मक स्वः प्रतिमा निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेतील महत्वाचा टप्पा आहे. स्वतःमध्ये असणाऱ्या गुणदोषांसहित स्वतःला स्वीकारणे, म्हणजेच सकारात्मक स्व-प्रतिमा निवडण्यासाठी उचललेलं पहिलं पाऊल होय. इतर व्यक्ती आपल्याबद्दल काय विचार करतात ? त्यांना आपण कसे वाटतो ? यावरून स्वतःची किंमत करू नये. कारण आपणच स्वतःला चांगले ओळखू शकतो.

सकारात्मक स्व सूचना

आधुनिक मानसशास्त्राने असे सिद्ध केले आहे की, सकारात्मक स्व-सूचनांचा व्यक्तिमत्त्व विकासात चांगला परिणाम दिसून येतो. हे एक प्रकारचे सकारात्मक विचारांचे प्रशिक्षणच आहे. नियोजन करताना, निर्णय घेताना, कार्याचा अंमलबजावणी करीत असताना सकारात्मक स्व-सूचनांचा निश्चित फायदा होतो.

इतरांसाठी चांगल्या गोष्टी करणे

स्वतःसाठी तर सगळेच जगतात. परंतु जो इतरांसाठी काही तरी चांगले करतो, त्याला सकारात्मक ऊर्जेचे दालन खुले होते. स्वःमध्ये आत्मप्रतिष्ठा निर्माण होते. प्रत्येकाने आपल्या क्षमतेनुसार इतरांना मदत करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एकमेकांचा विचार केला, तरच समाजाचा आणि राष्ट्राचा विकास साध्य होऊ शकेल.



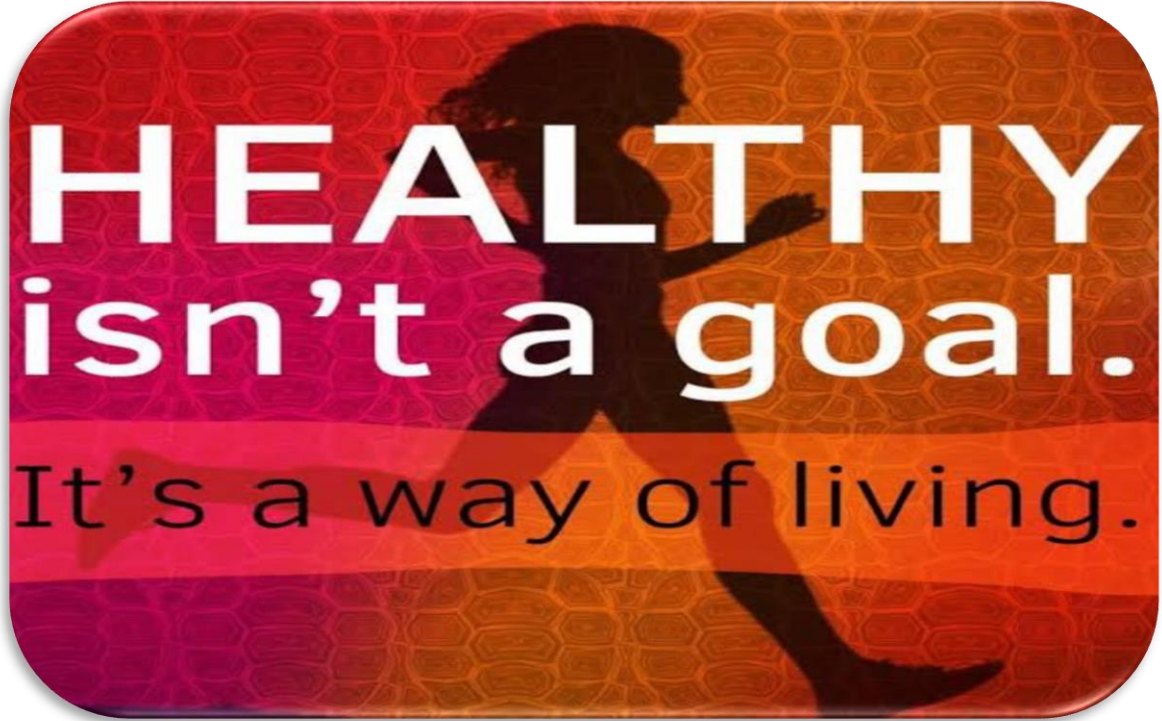
आनंदी राहणे

जीवनातील विसंगतींना अनुसरून थोडासा विनोद करणे, निसर्गसौंदर्याचा आस्वाद घेणे, उत्तम कलाकृती, नाटके, साहित्य यांचे रसग्रहण करणे, थोडक्यात समग्रपणे जीवन जगणे; यातूनच आनंदी वृत्ती तयार होते. ही वृत्ती जीवनाकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण करते. स्वतःच्या क्षमतांचा पूर्णपणे उपयोग करायचा असेल, तर स्वतःची ओळख होणे व सकारात्मक विचारांचा अवलंब करणे महत्वाचे आहे. सकारात्मक विचारसरणी असणारी सृजनशील माणसे समाजात आपले योगदान प्रभावीपणे देऊ शकतात. चला तर मग, सकारात्मक विचारांच्या माध्यमातून स्वतःची प्रतिमा उंचावण्याचा निर्धार करून राष्ट्र निर्माणाच्या कार्यास सिद्ध होऊ या. आपण आपल्या मनाच्या सकारात्मक विचाराने आपल्यात सुद्धा सकारात्मक विचार अंगी बाणवूया आणि तो इतर लोकांमध्ये देखील पसरवूया. तसेच शरीर सदृढ ठेवून निरोगी आणि निरामय आरोग्य सर्वांना देऊया आणि सदैव सुखी आणि आनंदी होऊया.

SHARVARI JOSHI
PRE PRIMARY TEACHER
Love to paint and cook.



[મનોમંથન](#) [Click on the link to translate]



સ્વસ્થ બાહ્યસ્વરૂપ ની શરૂઆત એક સ્વસ્થ અંતર થી થાય છે. મોટા શબ્દો અને એના ભારીભરકમ અર્થો, જ્યારે કોઈ સામાન્ય માણસ આવા વાક્યો વાંચે છે એમના મન માંથી એકજ અવાજ આવે છે કે હું એક સીધોસાદો ગ્રહસ્થિવાળો વ્યક્તિ છું મારી પાસે આવા વ્યાખ્યાનો વાંચવાની કે એને જાણવા માટેની સમજ નથી. મારા વ્યક્તિત્વનું શું બાહ્યસ્વરૂપ અને શું અંતરઆત્મા ? હું તો ફક્ત જીવેજાઉં છું મારા પરિવાર મિત્રો અને મારા સગાસંબંધી વચ્ચે મારી જગા બનાવી રાખવા માટે. મારા જીવતર નું વર્ચસ્વ જગાવી રાખવા માટે મારે સતત ઝઝૂમતા રહેવાનું છે, દરરોજ સવારે મારે મારા અને મારા પરિવારના ભરણપોષણ માટે કામ કરવાનું છે અને તેની સાથેજ અમારી હાજરી સમાજમાં પુરાવતા રહેવાનું છે. આવામાં મારે શું જરૂર આ વાત જાણવાની કે મારે મારા અંતર ને ખુશ અને સ્વસ્થ બનાવવું જોઈએ.

આજના દોડધામવાળા યુગમાં જ્યારે માણસ પોતાની છબિ નિરંતર સમાજ અને દુનિયા સામેં સારી રાખવા માંગે છે ત્યાં વ્યક્તિ પોતાની બહારની સુંદરતાને નિખારવા પર જોર આપતો થયો છે. મારે ક્યા બ્રાન્ડ ના કપડાં પહેરવા જોઈએ, ક્યુ પરફ્યુમ લગાડવું જોઈએ, ક્યા મોડેલની ગાડી માં ફરવું જોઈએ, કોની સાથે હરવુંફરવું જોઈએ અને કેવા સ્થળે મારે હાજરી આપવી જોઈએ આ બધી દેખાદેખી બધાની પ્રાથમિકતા બની ગઈ છે. આજનો દરેક વ્યક્તિ પોતાની આંતરિક શાંતિને પોતાની ભૌતિક સિદ્ધિઓથી માપતો થઈ ગયો છે. મારી પાસેનું બેંકબેલેન્સ બીજાથી કેટલું વધારે છે અને કઈ રીતે બીજાથી વધારે બનાવવું છે એની ભાગાદોડી માં માણસ ક્યાંક અટવાઈ પડ્યો છે. રોજની એકજ રમત... ઉઠો

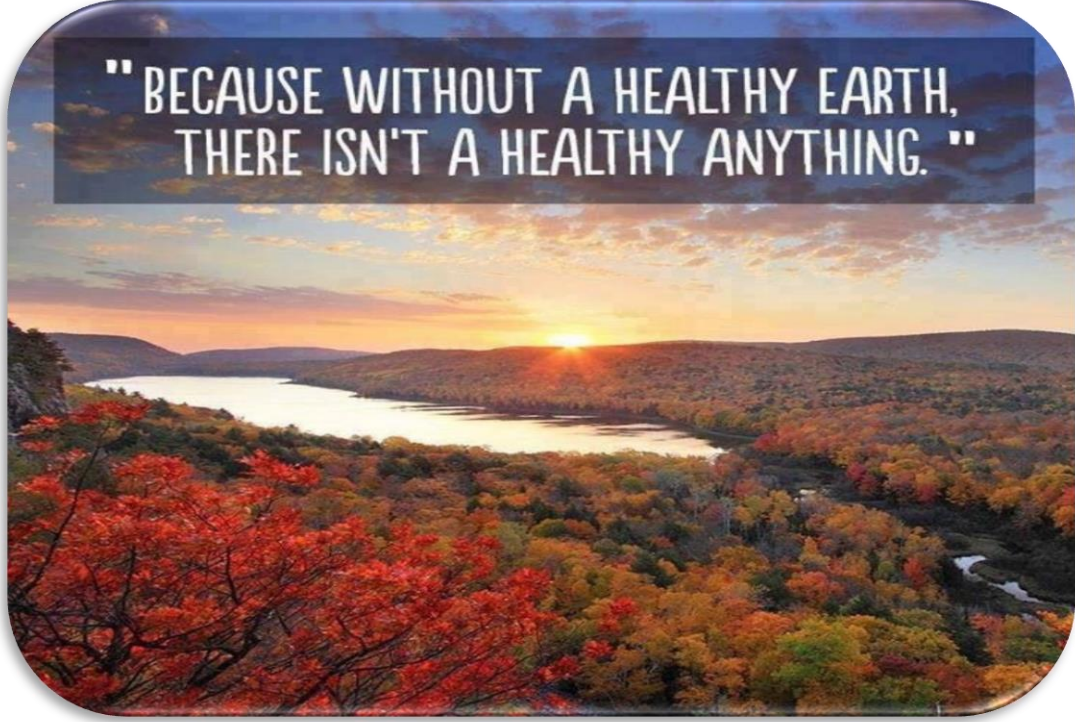
ખાઓપીઓ કામની અને દેખાદેખીની રેસ માં લાગી જાઓ... આ સિવાયની કોઈ પણ બીજી વસ્તુ આજના મનુષ્ય માટે જરૂરી નથી. આજે જ્યારે કોરોના જેવી મહામારી ફેલાઈ છે અને માણસ પોતાના ઘરમાં બંધ થયો છે ત્યારે આ વિચાર આવે કે આ બધો દેખાડો શેના માટે? કુદરત થી કોઈ મોટું નથી અને કુદરત જ્યારે ચાહે ત્યારે મનુષ્ય નામના રમકડાંને પોતાની આંગળીના વેઢે નચાવી શકે છે. આવી મહામારીની લપેટમાં આવેલા કોઈ પરિવારના વ્યક્તિઓ જ્યારે પોતાના વ્હાલસોયાને મૃત્યુની પથારીએ જીવન મરણ વચ્ચે લડતા જોતા હશે એમને કેવા વિચારો આવતા હશે ? શું અહીંજ પહોંચવા માટેની આ દોડ હતી, જ્યારે અહીંયાજ પહોંચવાનું હતું તો શા માટે અમે મન ભરીને ન જીવ્યા? કેમ અમે દેખાડા અને ભૌતિક સુખને આંતરિક શાંતિ થી વધારે મહત્વ આપ્યું ?

આંતરિક શાંતિ .. આ શબ્દો જેટલા વાંચવા સહેલા છે એટલાજ સમજવા ભારે છે. આંતરિક શાંતિ એટલે વળી શું? ઘર છોડીને શાંતિ ની શોધમાં ક્યાંક નીકળી પડવું કે કોઈ સાધુબાબાના આશ્રમ માં રહેવા જાવું ? જવાબ છે ના.. કોઈ સ્થળ કોઈ જગ્યા કોઈ વસ્તુ કોઈ ક્રિયા પ્રક્રિયા કશુંજ નહિ. આંતરિક શાંતિ માટે આવી કોઈ વસ્તુની જરૂરત નથી.

આંતરિક શાંતિ તમારા અંદર થી આવે છે જે તમે તમારી જાતે જાગૃત કરવાની હોય છે. હવે પ્રશ્ન પડેકે કેવી રીતે જાગૃત કરવાની, તો એનો સીધો અને સરળ ઉત્તર છે કે પોતાની જાતને બને એટલી સાદી જીવનશૈલી જીવવા માટેની ટેવ પાળો.

દેખાદેખી માટે પોતાની જાતને માનસિક - શારિરીક કે ભૌતિક રીતે પડકારરૂપ પરિસ્થિતી માં ન પાડો . દરરોજ થોડો સમય પોતા માટે રાખો જ્યાં તમે તમારી મનગમતી વસ્તુ કરો જેવીકે ચિત્રકામ, નૃત્ય, કોઈ મધુર સંગીત સાંભળવું, કોઈ સારા સંત ના પ્રવચનો સાંભળવા, આપણા ઘરના કે બહારના વડીલો સાથે બેસીને એમના જીવનના કિસ્સા સાંભળવા, કોઈ નાના બાળક સાથે રમવું આવી ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ એવી હોય શકે કે જ્યાં તમારે કોઈ દેખાડો નથી કરવાનું, સમજોકે બહાર આવવા જવાનું સંભવ ન હોય તો તમે ઘરના એક ખૂણે શાંતિ થી આંખો બંધ કરીને બેસી શકો. આખો દિવસ ટાઈમ ન મળ્યો હોય તો રાત્રે સુતા પહેલા હાથ પગ ધોઈ શાંતિથી એક જગ્યાએ બેસવું. આખા દિવસ માં કરેલા કાર્ય ને મનમાં પુનરાવર્ત કરવું અને બીજા દિવસે કરવાના કામનું આયોજન કરવું જેથી કરીને હડબડી ન થાય અને તમે પૂર્વઆયોજિત રહો. આવી રીતે પોતાની જાતને દરરોજ માટે તૈયાર કરવી કે જેથી આ તમારો હંમેશા માટેનો નિયમ બની જાય. થોડા દિવસ આ બધું બહુ કંટાળાજનક લાગશે, એવું થશે કે એકતો આખો દિવસ આરામ કરવાનો સમય નથી અને સમય મળે તો આવું બધું કરવા કરતા ટીવી જોઉં કે ક્યાંક ફરી આવું. પણ જેમજેમ તમને આની ટેવ પડશે ધીમેધીમે તમને તમારી અંદરની શાંતિની અનુભૂતિ થવા લાગશે. પોતાની જાતને વધારે સંગઠિત અને આત્મનિર્ભર બનાવવા લાગશો મગજ શાંત અને મન ખુશ રહેવા લાગશે. ખુશ-મન, શાંત-મગજ, સંગઠિત-જીવન તમારા વ્યક્તિત્વને ઉજાસ પુરોપાડશે તમારા અંદર વધતો તેજ તમારા કાર્યમાં અને જીવનશૈલીમાં ઉભરીને દેખાશે. મનથી ખુશ અને શાંત વ્યક્તિના ચેહરા પરનું તેજ જોઈનેજ જાણીશકાય છે, ના એમના મનમાં કોઈ માટે ક્રોધ હોય છે કે દ્વેષ, એમને કોઈના થી

બરાબરી નથી કરવાની અને ન તો કોઈની સાથે દેખા દેખીની હરીફાઈ કરવી છે. મન થી ખુશ અને શાંત વ્યક્તિ પોતાને જાતને બીજા જોડે સરખાવતો નથી એમને આ વાતની જાણ હોય છે કે જે પણ વ્યક્તિ આજે જે કોઈપણ સ્થળે પહોંચ્યો છે એ એના આર્થિક પરિશ્રમ અને એકગ્રતા થી પહોંચ્યો છે.



અંતે આટલુંજ કહેવાનુંકે રોજની પૈસા, કામ અને સામાજિક વર્યસ્વ માટેની દોડધામ આખી જિંદગી કરીને છેલ્લી ક્ષણે મનની શાંતિ માટે ચારધામની યાત્રા પર જવા કરતા આજથીજ પોતાના અંતરઆત્માને સ્વસ્થ અને મજબૂત બનાવવા માટેના પ્રયાસો ચાલુ કરવા આપણા માટેજ સારા છે. શાંત અને સ્વસ્થ મન તમારા શરીરને ઈંધણ પૂરું પાડશે તમારા અંદરનો સંતોષ તમારા શરીરને સ્વસ્થ રાખશે અને સ્વસ્થ શરીર તમારા વ્યક્તિત્વને નિખારશે જે નિખાર તમારા મન અને શરીરને વધારે અને વધારે સ્વસ્થ અને સુંદર બનાવશે.

KAPILA SURTI

PRE PRIMARY TEACHER

Fond of gardening & planning and reading.



HABITS- THE MAKERS OF OUR DESTINY

“Habit is our creative faculty, which creates for us, what we want to create”

When we repeatedly do something over and over for a considerable period of time, it becomes a habit. Whatever we do in our life, we do it as a habit like walking, talking, breathing, thinking etc. Habit is very essential for our living and it is our creative faculty.

When we look at ourselves, we see that we are slaves to our habits. We have formed a pattern which has become a habit and we live as per those habits. Habits can be good or bad. The habits which facilitate us in achieving our goals are good and which don't are bad. It is up to us to decide which habit we want to keep and which we want to change.

All our habits are stored in our subconscious mind. When we repeat things consciously, we train our subconscious mind for doing a particular activity. Once it's trained we do not have to pay attention to it as it has become a habit, for example – walking. When we were a toddler we trained our subconscious mind to walk consciously, now we do not have to pay attention to walking as it has become a habit.

Our mind and body are connected, as a result of which any negative thinking impacts our body adversely. We are a sum total of our thoughts. So whatever negative thoughts we have built over a period of time, the subconscious mind will keep repeating and impacting our body.

Negative thinking can be changed to positive thinking by the process of meditation. So by regular practice of meditation, we can train our subconscious mind till it becomes our habit.

We have to think and work consciously for the formation of good habits. Hence regular practice is required to stay on the path of health, happiness and success.

This quote is apt to sum up the impact of habits:

“Watch your thoughts, they become your words; watch your words, they become your actions; watch your actions, they become your habits; watch your habits, they become your character; watch your character, it becomes your destiny.”

~Lao Tzu

JYOTHI CHAVAN
PRIMARY CORDINATOR

Fond of reading and listening to music.



DUSSEHRA - CELEBRATING THE TRIUMPHANT



Dussehra, which is also called Vijayadashami is one of the most important and popular festivals in India. People celebrate Dussehra with great enthusiasm & pomp throughout the country. It is also known as the day of victory of good over evil, truth over lies, light over dark; this is the very essence of Vijayadashami.

Dussehra festival has two popular legends behind it. According to one legend Lord Ram killed the ten headed Ravana, who abducted mother Sita. As per second legend, Goddess Durga killed demon Mahisasura on this day.

We at Gopal's Garden High School celebrated virtual Dussehra festival- 'Celebrating the Triumphant' on 14th October 2021, with great excitement and enthusiasm. Many students joined in the festivity.

We all know India is a brilliant example of 'Unity in diversity' where people of different religions, cultures, castes etc. have been living together in harmony. To bring out the rich heritage and culture of our country, GGHS presented Dussehra celebration from various parts of the country, namely North, South, East and West of India.

Mime show which depicted the ten anarthas or bad qualities within us was very well enacted by our talented students of secondary section. Only Bhakti can destroy all anarthas within our hearts and nurture good qualities was the message given through this mime.

In North India, people celebrate nine nights or 'navratri' prior to Dussehra with various theatre enactments depicting the entire life of Lord Rama. This culminates into the burning of effigies of Ravana, Kumbhakarna and Meghnad which is called as "Ravana Dahan". Subsequently, effigy-burning-video of Ravana was shown.

Next, the tiny tots of our pre-primary school, beautifully recited 'dohe' from Tulasidas' Ramcharitmanas, which is an epic in Awadhi language.

After this, a very heart-warming video on Durga Puja of West Bengal was shown. In Gujarat or West India, Garba is the prime event of this festival, where people wear colourful clothes and dance on devotional songs. Our Pre-school children presented a lovely Garba dance performance.

In South India, people celebrate Dussehra festival by worshipping three Goddesses namely Lakshmi, Saraswati and Durga on the nine days preceding Dussehra. A mesmerizing Bharatnatyam dance was presented by girls of secondary section which is the most widely practiced of Indian classical dances in South India.

Our managing trustee, Rohininandan Prabhuji enlivened all the children with a very inspirational talk describing how Indian culture is full of joyous festivals and also said that we should carry this cultural legacy by taking part in all the festivals for the pleasure of the Lord and the devotees.



The program concluded by expressing gratitude to all the dignitaries, teachers and parents for their valuable support and guidance. The students who hosted the event, kept the audience enrapt throughout the celebration.

Reported By
ANUPRIYA DHOTRE
Primary Teacher
Likes to cook and listen to spiritual discourses.



KRIDATHON FUN-N-FITNESS

“Sports serve society by providing vivid examples of excellence.”

- George F. Will

Sports and games are an integral part of our life and have become a way of life for a healthy and fit India. Sports play a pivotal role in the makeup of a young athlete. Where else can a young impressionable youth learn values like discipline, responsibility, self-confidence, sacrifice, accountability and remaining fit?

Sports and games offer children a change from the monotony of daily life. They are also a useful means of entertainment and physical activity.

During the COVID-19 pandemic, where most of us were reluctant to walk out of our house, we realized the necessity of having ‘Sports Day’ more than ever. It is important for kids to be as active as possible. Doing physical movement, such as walking or stretching, helps ease muscle strain, relieve mental tension, improve blood circulation and muscle activity.

Keeping this in mind Gopal’s Garden High School conducted “**KRIDATHON 2021-2022**” virtually on 18th December, 2021 with great zest. Several activities were virtually organized to inculcate the feeling of true sportsmanship among the children and to enhance their physical and social skills.



Sports day was announced much in advance for students to have ample time to prepare themselves physically and mentally. Various innovative games were planned to focus on the development of the gross motor skills and the mental agility of children. Parents were also a part of this KRIDATHON.

On the day of KRIDATHON, students were geared up with the sports track pants, T-shirt and cap to perform the activities. The event started with live prayers by the students of different sections of the school. Next was march-past followed by torch bearing and school song by grade 10 students.

Students watched glimpses of KRIDATHON before the pandemic year where they had a visual experience of athletics in the physical school.

Different activities were played as per the respective age groups and sections. Pre-Primary section presented Surya namaskar, Yogasana, Partner yoga and played games such as 'Lemon and Spoon, Blow the Cotton Ball, Balance the Book, Makeover of My Mom/Papa and Piggy Back Ride'. Primary section participated in 'Blow the Glass, Chole in the Bowl and Pushups'. They also participated in partner games such as 'Make Mummy the Mummy and The Balloons'. The students from secondary section presented 'Surya Namskar, Tap the Ball, Apple-Apple, Crunches and Claps and Balloon dance'. Parents and teachers encouraged the students by clapping and cheering for them. It was an immense pleasure to see our little champs perform the activities with great energy and enthusiasm.

Arnav Shedge and Aleesha Kothari of class X shared their experience about virtual Kridathon. They further highlighted that sports can develop multiple qualities like sense of togetherness, leadership skills, stamina, planning, patriotism and teamwork.

The main objective of this KRIDATHON was to bring out the sportsmanship spirit in all the students and that was well accomplished. All the students, parents, and teachers thoroughly enjoyed the day.



Reported by
KUNJAN SOSA
Primary Teacher
Likes to explore new places & fond of reading.



INTRA SCHOOL COMPETITION 3

Scholastic and co-scholastic activities have an equal importance in the school programme for the holistic development of the child. Keeping this in view, we at Gopal's Garden High School had organized 'Intra School Competition – 3' for classes 1 to 9 on Tuesday, 26th October 2021. The competition was held on a virtual platform via Zoom App.

The main reason behind organizing these competitions is to nurture the intrinsic qualities of students and overcome stage fear among the students. These competitions help in personality development too. The students, dressed in colourful dresses, were full of confidence and enthusiasm prior to their performances. The competition included the following categories:

Classes 1 & 2 - Fancy dress

Classes 3 to 5 - Talent show

Classes 6 & 7 - Showcasing Advertisement,

Classes 8 & 9 - Speech on different topics provided by the school (any language).

The students of **Bhandiravan (Kirtan & Shravan)** and **Bahulavan (Kirtan & Shravan)** dressed up in their colourful costumes, spoke a few sentences on the character that they depicted. The effort and hard work of children was highly commendable.

The students of **Talvan, Belvan** and **Mahavan** sang songs and enthralled the audience with their scintillating performances. Many students displayed their talents by dancing on entertaining music and left the audience spellbound. The students of the **Kokilavan and Kamyavan** were engaged in advertisement making activity. They had a first-hand experience in advertisement not just in making the advertisement but also enacting the same to appease the audience. The well-presented speeches of the students of **Lohavan** and **Bhadravan** were informative too.

The event was a grand success. Appreciation and gratitude to the parents and our dear students for the putting up a great show.

Reported by

SHRUTI KARANI

Primary Teacher

Fond of traveling & trekking.



We must find positivity in the bleakest situations and live by the principle of gratitude. – HG Gaur Gopal Das

पवित्रः दामोदरमासः । [Click on the link to translate]



कार्तिक मासस्य अपरः नाम अस्ति दामोदरमासः। दाम नाम रज्जुः। यशोरामाता श्रीकृष्णं रज्ज्वा बद्धवती। अतः कार्तिकमासः दामोदरमासःनाम्ना अपि कथ्यते। एषः मासः श्रीकृष्णाय अतीव रोचते। अतः अयं मासः अत्यधिकः

पवित्रः मासः भवति। अयं मासः चातुर्मासस्य अन्तिमः मासः अस्ति। अस्मिन् एव मासे तुलसीदेव्याः रोपणं विवाहं च भवति। स्नानार्थं दानार्थं पूजार्थं च अयं मासः सर्वोत्तमः भवति। जनाः अतीव उत्साहेन भगवतः पुरतः घृतस्य दीपकाः प्रज्वालयन्ति।

गोपाल्स गार्डन विद्यालये अपि २९ ऑक्टोबर तमे दिने डिजीटल माध्यमेन दामोदरमासः सम्पन्न जातः।

अस्माकं शिशुवर्गे केजलमहोदया तथा माध्यमिक विभागे राधासखीमहोदया सर्वेषां स्वागतं कृतवन्त्यौ। तदनन्तरं शिशुविभागे मेघना महोदया छात्रेभ्यः दामोदरलीलायाः कथा कार्तिक मासस्य महत्त्वं च कथयती।

माध्यमिकविभागे मनिषमहोदयः दामोदरलीला अवर्णयत् तथा कार्तिक मासस्य महत्त्वं अपि अकथयत्। सर्वे स्व-स्व गृहेषु भगवन्तं घृतदीपकाः दर्शयित्वा दामोदराष्टकं भक्तिभावेन अगायन्। अन्ते शिशुवर्गे केजलमहोदया सर्वेभ्यः धन्यवादान् अयच्छत् तथा माध्यमिकविभागे पल्लवीमहोदया धन्यवादान् अयच्छत्।

धन्यवादः।

Reported by
SANJEEVANI SONAVANE
Secondary Teacher
Fond of reading and cooking.



गीता जयंती [Click on the link to translate]

भगवान श्री कृष्ण ने जिस दिन अर्जुन को गीता का उपदेश दिया था, उस दिन को गीता जयंती के रूप में मनाया जाता है। गीता जयंती का मूल उद्देश्य यही है कि गीता के संदेश का हम अपनी जिंदगी में किस तरह से पालन करें और आगे बढ़ें। गीता का ज्ञान हमें धैर्य देता है और इसी धैर्य से दुःख, लोभ और अज्ञानता से बाहर निकालने की प्रेरणा मिलती है। गीता मात्र एक ग्रंथ नहीं है, बल्कि वह अपने आप में एक संपूर्ण जीवन है।

गीता जयंती के दिन गीता के श्लोकों का पाठ किया जाता है। गीता में श्लोकों के माध्यम से जीवन जीने की कला सीखाई गई है। श्रीकृष्ण द्वारा कही गई गीता लोगों को अच्छे-बुरे कर्मों का फर्क समझाती है। इस दिन गीता के उपदेश पढ़ने और सुनने का खास महत्व होता है।

गोपाल्स गार्डन हाईस्कूल में भी १४ दिसंबर २०२१ को गीता जयंती का कार्यक्रम आभासी मंच पर मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि 'श्री. रसिक रमन प्रभु जी' ने भगवत गीता का महत्व बताया। गीता जयंती के अवसर पर हमारे विद्यालय में अलग-अलग कार्यक्रम रखे थे। कक्षा १ और २ चतुश्लोकी भगवत गीता श्लोका का गायन, कक्षा ३, ४ गीता महात्म्य, कक्षा ५ से १० भगवत गीता के अलग-अलग विषय को श्लोकों के साथ जोड़कर ppt presentation करके स्पष्ट किया। सभी छात्रों ने बहुत अच्छी तरह से श्लोकों को सुनाकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। अंत में भगवत गीता के पाठ १२ और १५ का video बच्चों को सुनाया गया।

Reported by
PALLAVI SHETAGE
Primary Teacher
Likes to read and fond of travelling.



EMPOWERING TEACHERS WITH EFFECTIVE TOOLS - A SESSION FOR HUB TEACHERS

GGHS under the aegis of 'Hub of Learning' conducted a session for CBSE teachers under the Hub on the topic 'Empowering Teachers with Effective Tools' on October 16, 2021. The session was conducted by HG Shubh Vilas Prabhu, a lifestyle coach, motivational speaker and the author of Ramayana: The Game of Life, Open-Eyed Meditations, Mystical Tales for a Magical Life - to name a few of his books.

The role of a teacher was emphasized throughout the session focusing on the strong qualities required for a teacher to shape and mould the students in the right way. Significance of the need to believe in the children and treating them with love and respect while avoiding unhealthy comparisons was discussed. Passion for teaching, going beyond the syllabus to understand and guide the students, developing character along with personality, focusing on values, developing self esteem and emotional quotient in students, following the mirror and the elevator principles instead of lens and hammer principles were some of the takeaways of this session.

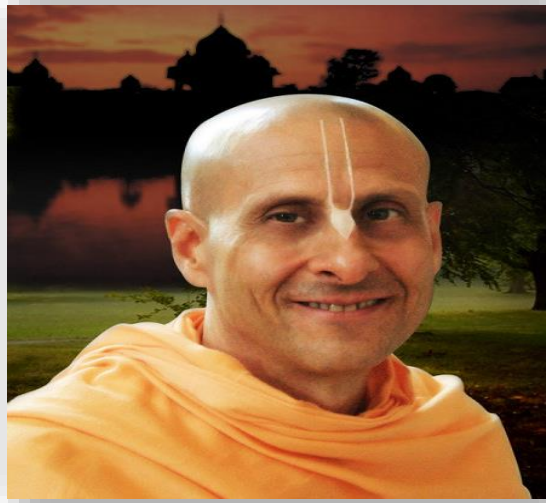
Next, questions posed by the teachers were addressed by the speaker. This enriching session ended with a vote of thanks.



NEETA NAYAK
Secondary Teacher
Likes to travel and read books.



MAHARAJ'S INTERACTION WITH STUDENTS OF CLASS 10



It has been a part of GGHS culture to seek blessings of Gurumaharaj before embarking on any auspicious occasion or taking up any challenging task. In keeping with this culture, this year too, students of class 10 had a virtual interaction with HH Radhanath Swami Maharaj on 25th February 2022 to seek blessings before the Board exams.

The session started with the introduction of the teachers, students and parents. Students shared fond memories of their journey in the school and their parents added their views expressing how academics combined with spirituality helped their children to imbibe values in their lives.

HH Radhanath Swami Maharaj interacted with the students, encouraging and guiding them to do their best always. Lord Krishna spoke the Bhagvad Gita to Arjun explaining the philosophy of one's actions, duties, ways of life and other values in depth. Ultimately it was the freewill of Arjuna to choose. Giving this analogy, Maharaj told the students to choose the right path, right action, and right values forever even after academic learning was over.

The program concluded with a blissful kirtan and blessings of Maharaj.

Reported by

POONAM GURJAR

Secondary Teacher

Fond of listening to music and playing badminton.



NITYANANDA TRAYODASHI CELEBRATION

“Nityananda namastubhyam premananda-pradayine
kalau kalmasa-nasaya jahnava-pataye namah”

The first and most important step towards attaining eternal pleasure and bliss is to become a devotee of Lord Krishna. Prem bhakti is the ultimate degree of bhakti for Lord Krishna devotees. Shri Nityananda Prabhu exemplifies this great affection. The Supreme Lord Sri Krishna appeared in Navadvipa, West Bengal as Sri Chaitanya Mahaprabhu to establish Sankirtana Movement and to help the Supreme Lord in His mission, Lord Balarama appeared as Nityananda Prabhu.

Sri Nityananda Trayodashi is the auspicious appearance day of Sri Nityananda Prabhu. With great gaiety and all spiritual fervor Gopal's Garden High School celebrated Sri Nityananda Trayodasi on Friday, 11 February, 2022 in a hybrid mode. The premise was decorated beautifully and the celebration that followed was truly entertaining, educating and spiritually enlightening. On the divine appearance day of Lord Nityananda, all the students were dressed up in Indian traditional attire. The celebration commenced with the introduction and importance of the festival. Thereafter, the grand Abhishekam of deities was done with panchamrita (milk, curd, sweetened water, ghee and honey) by our chief guest His Grace Damodar Prabhu followed by the students of class 10th, teachers and all the other staff members. Then HG Damodar Prabhu enlightened students with the teachings and pastimes of Lord Nityananda. He blessed all the students on this auspicious day and gave them the formula to remain happy-

“One can always be happy by making others happy”

Renowned for his loyalty, servatorship and protection of Sri Krishna, Lord Balarama helps us find magnificent harmony in our lives. Worshipping Balarama or Nityanand Prabhu can bestow us with bhakti, strength, perfection, fulfillment of desires, wealth, and help overpower enemies. The students of pre-primary left everyone speechless with their presentation on the different avatars of Lord Balaram. An inconceivably enchanting and astonishing musical presentation on amazing facts associated to Nityanand Prabhu's life was shared by the students that filled the atmosphere with purity, holiness and prayer. Aarti and kirtan followed as the Deities made their appearance in the altar again, exquisitely dressed in a new outfit and bedecked with beautiful ornaments and flowers that stole away the hearts of all the Gopalites. Thus the celebration ended with a vote of thanks and delicious prasadam and panchamrita, which was served to everyone and thus filling the day with a spirit of blissful devotion.

It is mentioned in the scriptures that no one can attain the lotus feet of Lord Gaurang Mahaprabhu without the mercy of Lord Nityananda. In his benevolent form, Lord Nityananda is freely distributing his mercy irrespective of eligibility unlike in other yugas. So this auspicious day, gave all of us the much needed push towards Devotional service with the grace of the Adi Guru- Lord Nityananda!!!



Reported by
NEHA CHADHA
Primary Teacher
Fond of reading and travelling



REPORT ON PUSHYA ABHISHEK FESTIVAL

The festival in Pre-primary began with a welcome note and a wonderful story rendering by HG Krishnagopal prabhuji. The story took everyone to the divine land of Vrindavan where the wish to decorate the Lord with flowers marked the beginning of Pushya abhishek.

Lord Krishna says in Srimad Bhagavad Gita – Chapter 9, verse 26:

**Patram pushpam phalam toyam
yo me bhaktya prayacchati
tad aham bhakty-upahritam
ashnami prayatatmana**

Translation: If one offers Me with love and devotion a leaf, a flower, fruit or water, I will accept it.

Even if a rich man offers a costly rose and poor man offers with love and devotion any flower from a garden, Lord Krishna accepts it and in His eyes both the flowers have equal value. Hence love and devotion are important.

The festival for the secondary section began with an informative welcome note on Uttarayan and Bhishma Pitamah's departure.

The chief guest HG Satyananda Prabhuji explained the need to offer everything to the Lord with love and devotion with a deeper understanding of the shloka 26, chapter 9 in Srimad Bhagavad Gita.

He elaborated Lord Krishna's acceptance of Vidurani's offering of the peels of banana and His refusal of the offering of Duryodhan. Prabhuji also kept the audience glued to the screen with many stories depicting this quality of the Lord. The story of the small child not knowing how to pray, but praying by reciting the Alphabet song and the acceptance of the same by the Lord touched everyone's heart. Prabhuji also described the story behind the beginning of the Pushya Abhishek festival at Radha Gopinath temple.

The chief guest's speech was followed by a Video clipping of the Pushya abhishek festival celebrations at Radha Gopinath Temple at Grant Road.

The concluding presentation was a power point clipping called 'An Offering of Eight Fragrant Flowers to Sri Hari' which had bhajans and kirtans too.



This festival concluded by surcharging the students, parents, teachers and guests with the fragrance of devotion.

Thank you.

Reported by
MANISH PACHER
VAC Teacher
Fond of dramatics and reading.



LINKS

GUEST LECTURE FOR CLASS 8: CRIMINAL JUSTICE

<https://drive.google.com/drive/folders/1TMkPMI0NjZzXI5DG6ng1lTKppEiaWs1E?usp=sharing>

HUB SESSION

<https://drive.google.com/drive/folders/14gGGBBcd2zVbqXIuAijwZCe74EeOP2Gf?usp=sharing>

Dussehra

https://drive.google.com/drive/folders/1N6VghpZSdKODsHekJuM5PQZ_U4uepdIc?usp=sharing

DAMODARASHTAKAM

<https://drive.google.com/drive/folders/1fVe3otWWeZeB-60hAgMvtpi0KXgUmkM3?usp=sharing>

GITA JAYANTI

<https://drive.google.com/drive/folders/1Y2RQWd9B7ZX4kqu-hKDMZBGYG3zB5bG7?usp=sharing>

KRIDATHON

https://drive.google.com/drive/folders/1TZO5ohe_9seMvJMtrGJl1PlH4iUV9Zp6?usp=sharing

COMPETITION 3

<https://drive.google.com/drive/folders/1szZF6gzXlt0quFFIdwNNAr3466mJPNZa?usp=sharing>

PUSHYABHISHEK

https://drive.google.com/drive/folders/1kTIv2rKn_gdni8mHHrJAZSDkPGBTMBF-?usp=sharing

REPUBLIC DAY

<https://drive.google.com/drive/folders/1NHVdXXBdwUxT-vVtXDwWPVRY1cZOi6m?usp=sharing>

MARATHI DIWAS

<https://drive.google.com/drive/folders/1TXyH5dqxh5WtkTGkZxM4vxdqZKRqQuzl?usp=sharing>

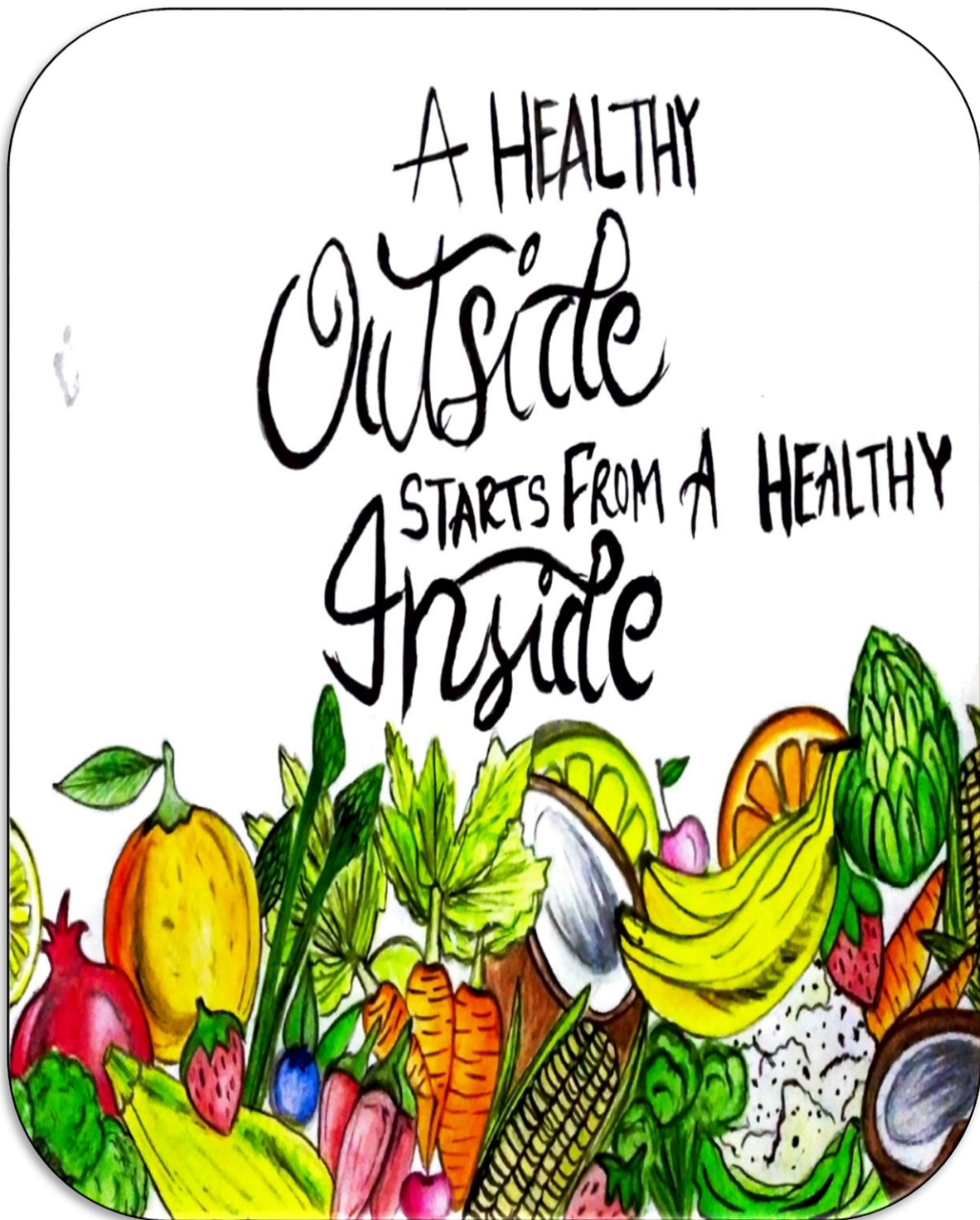
Nityananda Trayodashi

https://drive.google.com/drive/folders/1Ker3KX07y-iYQ_oSnbk7R-4nfgrkKXHZ?usp=sharing

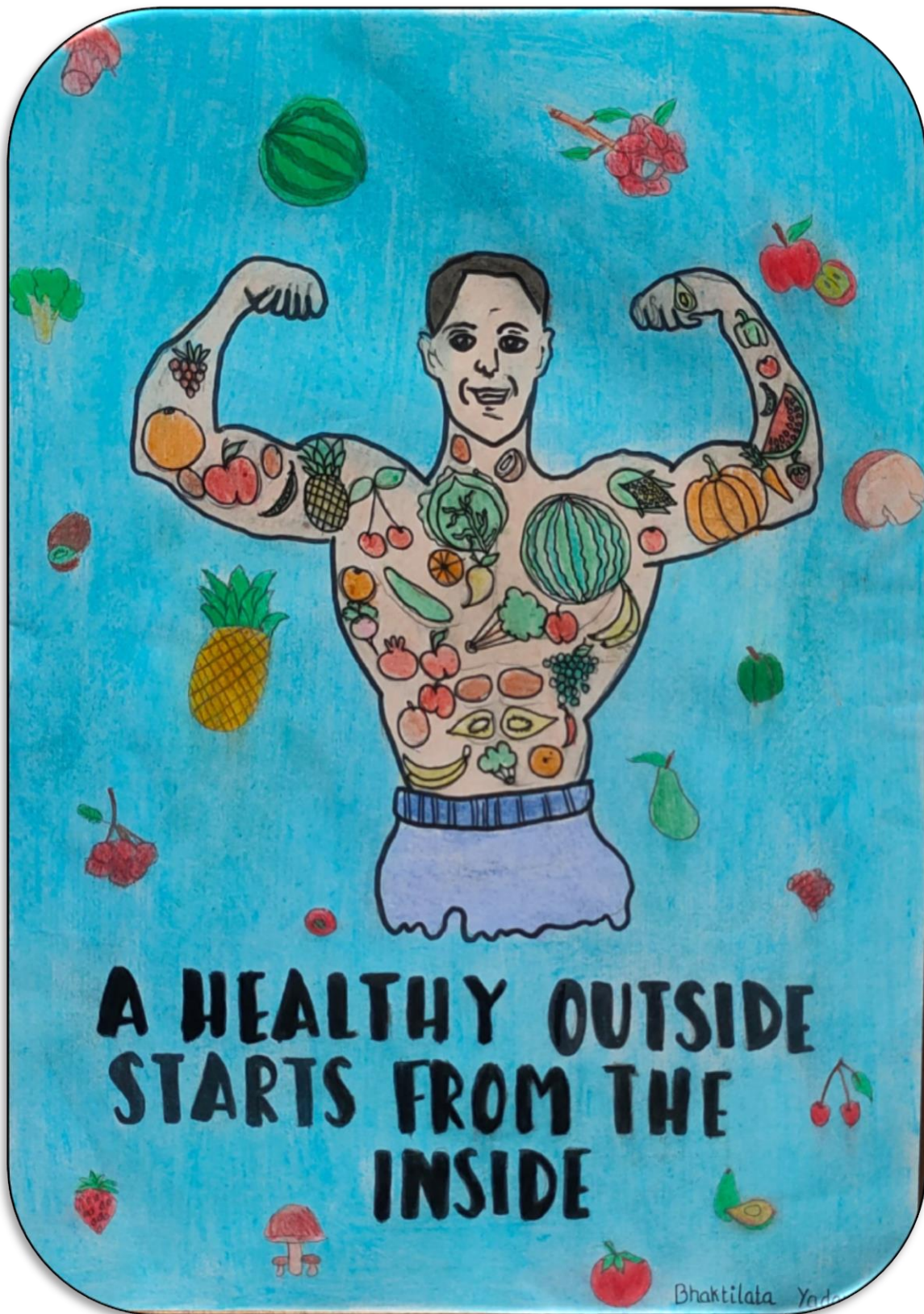


Worry never robs tomorrow of its sorrow, it only saps today of its joy. – HG Gaur Gopal Das

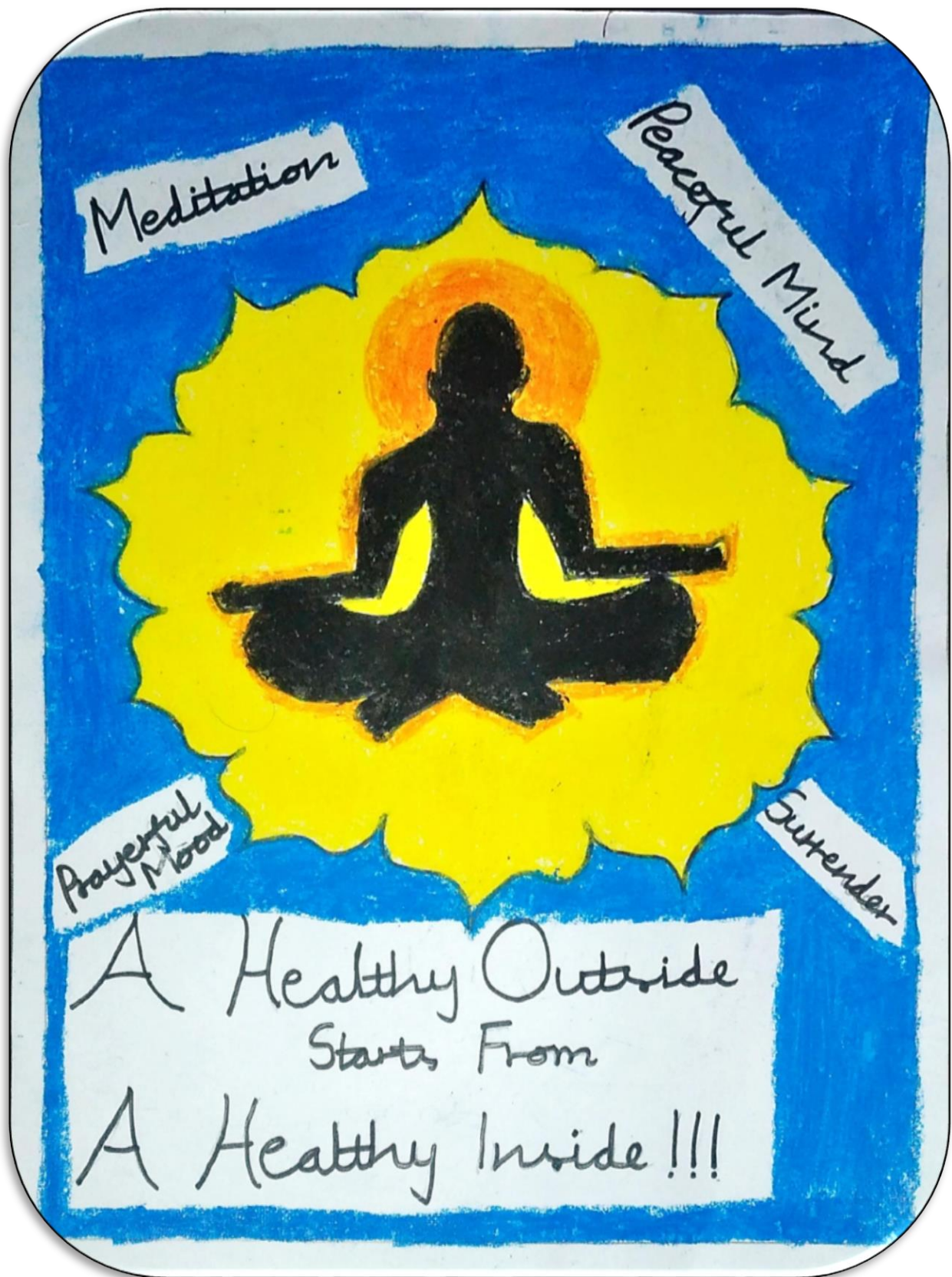
Colourful Message



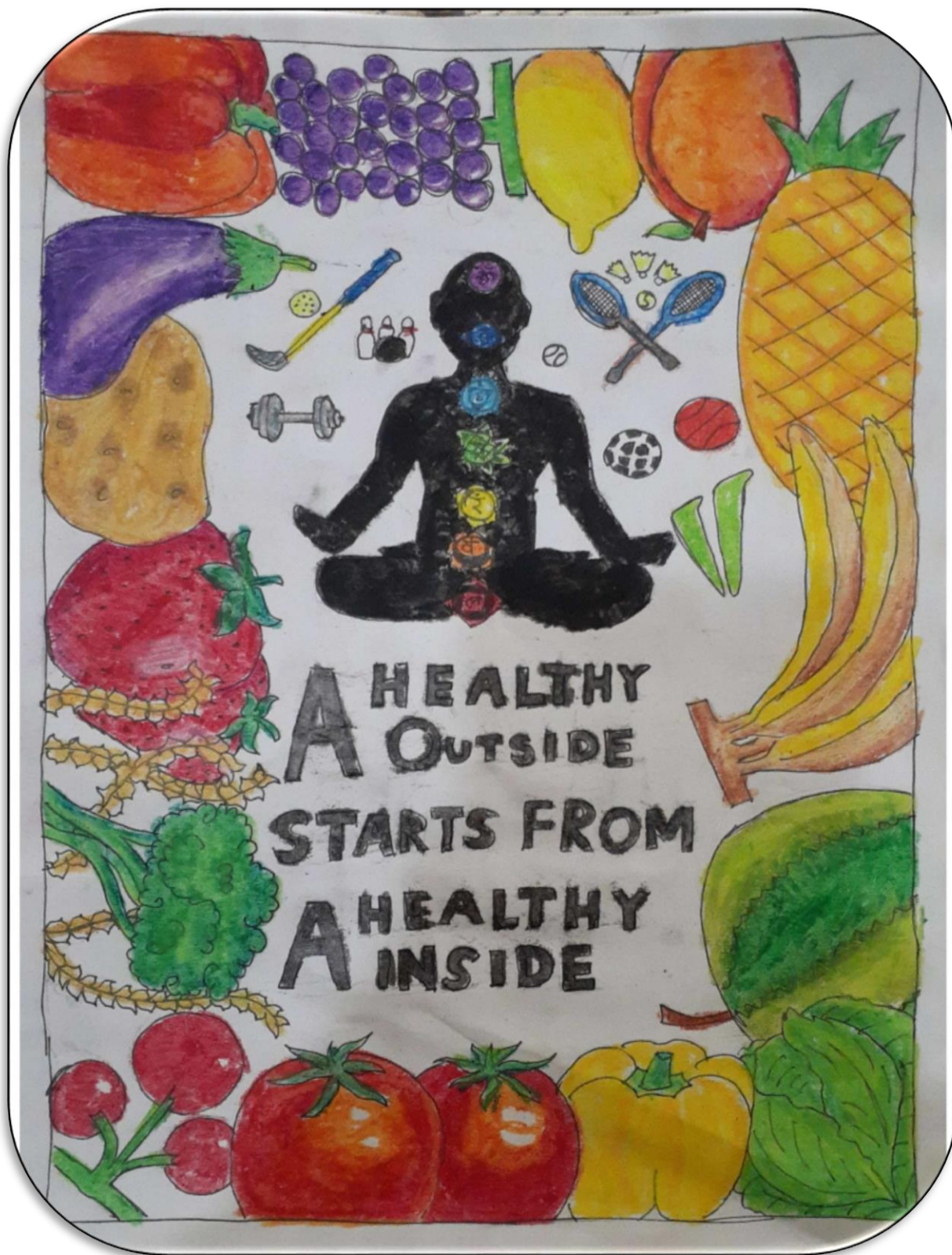
ARYA MEWADA CLASS:9



BHAKATILATA YADAV CLASS:7



DAYITA HARIHARA SUBRAMANIAM CLASS:7



GAURANG BHAGDE CLASS: 7



JEEL DHAKAN CLASS: 6

A Very Special Thanks to



Sanjeevani Sonavane (Sanskrit)



Mala Singh (Hindi)



Radha Godse (Marathi)



Binal Shah (Gujarati)

For Their Valuable Support.

GARDEN BUZZ TEAM



Ajay Nathwani



Neeta Nayak



Priya Yerunkar



Jyothi Chavan



Neha Chadha



Tanvi Sanchania

