

જાન્યુઆરી-૨૦૧૬

ક્રમ - ૧૯



સંપાદકીય બોર્ડ

- એચ.કે. જોષી
- એસ.જે. મેહતા
- એમ. એમ. ઠક્કર



અનુક્રમણિકા

- સ્વજનની વિદાય - વસંતી
- મોળ ખાવાના ફાયદા
- ઠેપી કિલનસ
- ON INTERNATIONAL TEA DAY
- જાણવા જેવું
- શાળા ની પ્રવૃત્તિઓ



# અરુણોદય

## EARTH DAY, 2035



PARESH

બે વર્ષ ની સફળ સફર

# સ્વજનની વિદાય - વસતી



“ કોઈ કાલ ગયા કોઈ કાલ જશે  
આવન - જવન ચાલ્યા કરશે.  
હું રડતો રડતો આવેલો  
મારે હસતાં હસતાં જવું છે.”



ડૉ. એન.વી. સોરઠીયા  
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

મૃત્યુ એ માનવ જીવનની અણગમતી કુદરતી ઘટના છે. છતાં તેના સ્વીકાર વગર ચાલે તેમ નથી સ્વજનનું મૃત્યુ માણસને હચમચાવી નાંખે છે. જીવન છિન્ન - ભિન્ન કરી નાંખે , કેટલીયે યાદો , સંસ્મરણો જ્યારે સ્વજન સાથે જોડાયેલા હોય ત્યારે જીવવું દુષ્કર બની જાય. સ્વજન જ્યારે દુનિયા છોડી ચાલ્યા જાય ત્યારે દુનિયાભરનું જ્ઞાન બાજુ પર રહી જાય. કુટુંબમાં ખાલીપો લાગે.

મૃત્યુનો વિષય દરેકને સ્પર્શ છે. દરેક ઘરની આ વાત છે. મૃત્યુ પછીની જે વિધિઓ છે તે ખરેખર આમ જોવા જઈએ તો જીવતા રહેનારને આશ્વાસન રૂપ છે. અંતિમયાત્રા, ઉઠમણું , ઉતરક્રિયાઓ , વ્યવહાર વગેરે જનારની પાછળ કરીને તેને ગમતી, ભાવતી , ફાવતી બાબતોને સ્મરી વ્યવહાર નિભાવવાના છે.

જનાર સ્વજન માટે સાચી અંજલિ શબ્દોથી નહિ પરંતુ કર્મથી અપાય તેજખરું છે. **ખુદ ભગવાન ગીતામાં કહે છે કે મૃત્યુ મંગળ છે તેને દરરોજ યાદ કરવું જોઈએ** જૂના વસ્ત્રો ફેંકી નવા વસ્ત્રો ધારણ કરવાં એટલે મૃત્યુ. આ બધું સનાતન સત્ય છે. છતાં કુટુંબ માટે એ દુઃખ પ્રજ્ઞાત સમાન છે.

‘ મૃત્યુ જીવનનો અંત નહિ પણ નવજીવનની શરૂઆત છે આ આશ્વાસન આપણને જીવન જીવવા માટેનું બળ પૂરું પાડે છે. વળી મૃત્યુ દેહનું છે આત્માનું નહિ. આપણું શરીર માટીના માટલાં જેવું છે. ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે આ માટલું મળ્યું - તે ફુટી ગયું પણ જગતનો મહાન કુંભાર બીજું માટલું જરૂર આપશે. મૃત્યુમાં જીવ - શિવનું મિલન થાય છે.

એવું કહેવાય છે કે ભગવાને આપણને આયુષ્ય રૂપી મૂડી આપી , બુધ્ધિ સંપત્તિ આપી જગતમાં મોકલ્યા ત્યારે આપણે તેનો કેવો ઉપયોગ કર્યો તેનો હિસાબ આપવા જવું તેનું નામ મૃત્યુ.

સ્વજન ની ચિર વિદાયનું કુટુંબ પર આવી પડેલું દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ પણ પ્રભુ જ આપવાના છે તે પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ મને છે, તો વળી એ મોટું આશ્વાસન પણ પ્રભુ આપે છે કે : **મૃત્યુ એ અલ્પ વિરામ છે , પૂર્ણ વિરામ નથી.** મૃત્યુ તરફ મંગલ દષ્ટિ કેળવાય તેવી શુભ ભાવના સાથે.....



શ્રી વૈષ્ણવકુમાર જ્ઞાનિવાલ મહેતા,  
આચાર્યશ્રી, શ્રી એસ.કે.વી.વિધાપલય.

# ગોળ ખાવાના ફાયદા

રાત્રે સુતાં પહેલાં ૭(સાત) દિવસ ખાઈ લો ગોળ, આ પાંચ જાતની તકલીફ થઈ જશે દૂર. આજે જ અજમાવી લો. ગોળ ખાવાના ફાયદા બધા જાણો જ છો. પણ આપણે અહિયાં રાતના સુતા પહેલા ગોળ ખાવાના ફાયદા જોઈએ. જો તમે ૭ દિવસ આમ કરશો તો તમને તે ફાયદો કરશે. આયુર્વેદ મુજબ હંમેશા તંદુરસ્ત અહેવામાટે રોજ લગભગ ૨૦ ગ્રામ ગોળ ખાવો જોઈએ.

તેના વિષે આયુર્વેદ નિષ્ણાંત અબરાર મુલતાનીના જણાવ્યા મુજબ ગોળમાં રહેલ તત્વ શરીરના એસીડને દૂર કરી દે છે. જ્યારે ખંડના સેવનથી શરીરમાં એસીડનું પ્રમાણ વધી જાય છે. જે ઘણી બીમારીઓનું કારણ બને છે. જેમ કે સૌને ખબર છે કે આજકાલ આપણા હાલનું ખાવાપીવાનું યોગ્ય ન હોવાને કારણે માણસ વહેલાથાકી જાય છે એટલું જ નહિ ઘરડાની સાથે સાથે યુવાનો પણ તેમની ગણતરીમાં આવી ગયેલ છે. યુવાન પણ જલ્દી થાકી જાય છે, થોડું કામ કરવાથી થાકનો અનુભવ કરવા લાગે છે. તમે જોયું હશે કે હંમેશા મજૂર ગોળનું સેવન કરે છે પણ તમે ક્યારેય એ વિચાર્યું છે કે તે ગોળનું સેવન કેમ કરે છે. મજૂર આપણાથી વધુ મહેનત કરે છે તેમ છતાં પણ તે થાકતા નથી તેનું મૂળ કારણ છે તે નિયમિત રીતે ગોળનું સેવન કરે છે.

ભારતમાં હંમેશા લોકો ખાધા પછી ગળ્યું ખાવાનો શોખ ધરાવે છે પણ જો તમારે આરોગ્ય જાળવી રાખવું છે અને ગળ્યું પણ ખાવું છે તો આ એક હેલ્થી વિકલ્પ હોય શકે છે. ગોળનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પોતાનું મહત્વ છે. ગોળ અને ખાંડ બંને શેરડીના રસમાંથી બને છે પણ ખાંડ બનાવતી વખતે તેમ રહેલ આયર્ન તત્વ, પોટેશિયમ ગંધક, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ વગેરે તત્વ નાશ થઈ જાય છે પણ ગોળ બનાવતી વખતે આવું બનતું નથી. ગોળમાં વિટામીન “બી” પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. એક શોધકનું માનીએ તો ગોળનું નિયમિત રીતે સેવન તમને અનેક પ્રકારના આરોગ્ય સંબંધિત તકલીફોથી છુટકારો અપાવી શકે છે. આવો જાણીએ ગોળના થોડા

## → મહત્વના ફાયદાઓ.

- (૧) સ્કીન થઈ જાય છે ચમકદાર – ૭ દિવસ સુધી રોજ ગોળ ખાવાથી તમારી સ્કીન ક્લીયર અને હેલ્થી થઈ જશે કેમકે ગોળ શરીરમાંથી ટોકસીન બહાર કાઢી નાખે છે જેથી સ્કીન ચમકદાર બને બને. સ્કીન સંબંધિત તકલીફ પણ દૂર થઈ જાય છે.
- (૨) હાડકાં થશે મજબૂત – ગોળ ખાવાથી હાડકાં મજબૂત થઈ જાય છે. તેમાં કેલ્શિયમ સાથે ફોસ્ફરસ પણ હોય છે જે હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.
- (૩) નબળાઈ થઈ જશે દૂર – જો તમને નબળાઈનો અનુભવ થાય છે તો દૂધ સાથે ગોળ ખાવાથી આ તકલીફ દૂર થઈ જશે. ગોળ શરીરમાં એનર્જીનું લેવલ વધારી દે છે.
- (૪) ગેસ અને એસીડીટી થશે દૂર – જો તમે રાત્રે ખાધા પછી સૂતા પહેલા થોડો ગોળ ખાઈ લો છો ગેસ અને એસીડીટીની તકલીફ દૂર થઈ જશે.
- (૫) માઈગ્રેન અને સામાન્ય માથાનો દુઃખાવો થઈ જાય છે દૂર – ગાયના ઘી સાથે ગોળ ખાવાથી માઈગ્રેન અને સામાન્ય માથાનો દુઃખાવો દૂર થઈ જાય છે. સૂતાં પહેલા અને ખાલી પેટ ૫ મી.લી. ગાયના ઘી સાથે ૧૦ ગ્રામ ગોળ એક દિવસમાં બે વખત ખાઓ. માઈગ્રેન અને માથાના દુઃખાવામાં રાહત મળશે.

## → ગોળના આઠ ચમત્કારી ફાયદાઓ –

- (૧) ગોળ પાચન ક્રિયાને યોગ્ય રાખે છે. ગોળ શરીરનું લોહી ચોખ્ખું કરે છે અને મોટાબોલીજમ ઠીક કરે છે. રોજ એક ગ્લાસ પાણી કે દૂધ સાથે ગોળનું સેવન પેટને ઠંડક આપે છે. તેનાથી ગેસની તકલીફની તકલીફ થતી નથી. જે લોકોને ગેસની તકલીફ છે તેમને રોજ બપોરના કે સાંજના જમ્યા પછી દરરોજ થોડો ગોળ ખાવાથી ગેસની તકલીફ દૂર થાય છે.

- (૨) ગોળ આયર્નનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેથી ગોળ એનીમિયાના દર્દી માટે ખુબ જ ફાયદાકારક છે. ખાસ કરીને મહિલાઓએ ગોળનું વધારે સેવન કરવું જોઈએ.
- (૩) ત્વચા માટે ગોળ ખુબ ફાયદાકારક હોય છે. ગોળ લોહીમાંથી ખરાબ ટોકસીન દૂર કરે છે. જેનાથી ત્વચા ચમકદાર બને છે અને ખીલની તકલીફ રહેતી નથી.
- (૪) ગોળનું સેવન શરદી અને કફથી આરામ અપાવે છે. શરદી દરમિયાન જો તમે કાચો ગોળ ન ખાવા માગો તો ચા કે લાડવામાં પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- (૫) ખુબ થાક અને નબળાઈ અનુભવ કરવા ઉપર ગોળનું સેવન કરવાથી તમારી એનર્જી વધી શકે છે. ગોળ જલદી પચી જાય છે.
- (૬) ગોળ શરીરમાં તાવને નિયંત્રિત રાખે છે. ગોળમાં એન્ટી એલર્જીક તત્વ રહેલ છે તેથી દમના દર્દીઓ માટે તેનું સેવન ઘણું ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.
- (૭) ગોળ સાંધાના દુઃખાવાથી પણ આરામ અપાવે છે. રોજ ગોળના એક ટુકડા સાથે આદુનું સેવન કરવાથી સાંધાના દુઃખાવાથી છુટકારો મળી શકે છે.
- (૮) ગોળમાં વધુ પ્રમાણમાં પોટેશિયમ મળી આવે છે જે હૃદય પ્રેશરને કાબુમાં રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

### → ગોળનું સેવન કરવાને રીતો -

- (૧) જો તમને સામાન્ય રીતે ગોળ ખાવાની ઈચ્છા નથી થતી તો તમે ગોળને ઝીણો કરી તેને દેશી ઘીમાં ભેળવી દો પછી તેને રોટલી કે રોટલા ઉપર મૂકીને ખાશો તો તમને એનર્જી મળશે.
- (૨) સાંજે જમતી વખતે ગોળનું સેવન કરવું જોઈએ. ગોળને દૂધ પીઓ છો તેની સાથે ખાઈ શકો છો જેથી તમારું હિમોગ્લોબીનનું સ્તર ઝડપથી વધશે અને એનર્જી પ્રાપ્ત થશે.
- (૩) જો તમે શિયાળામાં છાશ સાથે પણ ગોળનું સેવન કરશો તો તમને તેનાથી ખુબ જ વધુ એનર્જી મળશે અને તમને આવા સેવનથી સ્વાદ પણ આવશે અને થાક પણ નહિ લાગે.

જેમને ડાયાબિટીસ હોય તેઓએ પ્રમાણસર ગોળનું સેવન કરવું.



## હેબી ક્રિસમસ



પી.વી. પ્રજ્ઞપત્ની  
(ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષક)

આખું જગત 25 ડિસેમ્બરના ક્રિસમસની ઊજવણી કરે છે. જે શાંતિ , ખુશી અને એકતાનું પ્રતીક છે. ઈશુ ખ્રિસ્તને આખું જગત જાણે છે. આ વ્યક્તિત્વને વિશ્વમાં પ્રખ્યાત કરવા પાછળનું કારણ આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

### \* તેઓ ઉદ્દારકર્તા છે :-

જ્યારે તેમનો જન્મ થયો ત્યારે સ્વર્ગ દૂરે લોકો સમક્ષ આવીને કહ્યું કે આજે બેથલેહેમમાં તમારા ઉદ્દાર કરનારનો જન્મ થયો છે. ઈશુના જન્મનો આ મુખ્ય હેતુ હતો. તેઓ લોકોને તેમના પાપના સ્વભાવથી છુટકારો આપી નવું જીવન આપવા આવ્યો હતા.

### \* તેઓ રોગીઓને સાજા કરનાર છે :-

પૃથ્વી પરના સમયકાળ દરમિયાન તેઓએ અનેક દિવ્યાંગોને સાજા કર્યા હતાં. લાસર નામની વ્યક્તિને મૃત્યુમાંથી પણ જીવિત કરી છે તેવું મનાય છે. ઈશુ હમેશા રોગી અને પીડિત વ્યક્તિઓને જોઈને કંઈકાઈ અને દયાથી ભરાઈ આવતા. તેઓએ ક્યારેય રોગી વ્યક્તિને નિરાશ કર્યા નથી.

### \* તેઓનું હૃદય દયાથી ભરેલું હતું :-

ઈશુ જ્યારે પૃથ્વી પર હતા ત્યારે અનેક શહેરોમાં તેમણે યાત્રા કરેલી. તેઓ લોકોના દુઃખમાં જોડાઈ જતા અને લોકોનાં આંસુ તેમના હૃદયને હચમચાવી દેતા. તેઓને ગરીબ અને અનેક પ્રકારના દુઃખોથી ભરાયેલા વ્યક્તિઓ પ્રત્યે લાગણી હતી. તેમને સાંત્વના આપતા. મુશ્કેલ સમયમાં ઈશુ તેમને જરૂર મદદ કરતાં.

### \* ઈશુ ફરીથી આવવાના છે :-

ઈશુએ પૃથ્વી પર જન્મ લીધો. તેમનું પૃથ્વી પરનું જીવન, મૃત્યુ અને પુનરુત્થાન બાઈબલમાં આપેલી ભવિષ્યવાણી પ્રમાણે થયું હતું. તેમના મૃત્યુ પછી તેઓ ત્રીજા દિવસે ફરી જીવિત થયા અને સ્વર્ગારોહણ કરી ગયા. સ્વર્ગમાં આજે પણ તેઓ જીવિત છે. તેમની ભવિષ્યવાણીમાં એક ભવિષ્યવાણી હજુ બાકી છે, જે પ્રમાણે તેઓ ફરીથી આવવાના છે.

સમગ્ર ખ્રિસ્તી સમાજ, વિશ્વ તેમના પુનરાગમનની રાહ જોઈ રહ્યો છે.

આવા કરુણાવતાર, ગરીબોના મસીહા ઈશુ ખ્રિસ્તને શત શત નમન.

# ON INTERNATIONAL TEA DAY



*Bina D. Bhatt*

International tea day is celebrated every year on Dec. 15<sup>th</sup>. It is the day to raise awareness about the global tea trades effect on growers and workers. The day is also associated with requests for fair trade and price support. International tea day was founded on Dec 15, 2005 in New Delhi, India to foster awareness of tea workers, their contributions and their conditions. Several trade Unions and International organizations convened at the World Social Forum in Mumbai India in 2004 and in Porto Alegre, Brazil in 2005 and decided to establish international Tea day. They also implemented the declarations on the Rights of Tea workers and small growers, which sets standards for women on tea plantations, wages, social security, employment security, labor rights, workers interests, occupational security, safety and health. It is celebrated in countries such as India, Srilanka, Bangladesh, Kenya, Tanzania, Malawi, Uganda, Indonesia, Malasia, Vietnam and Nepal.

Tea is the most popular beverages across the world.

**LEGENDARY ORIGINS OF TEA:** The story of tea began in ancient China more than 5000 years ago..... According to Chinese mythology, the story of tea began with Emperor Shen Nung, a skilled ruler, creative scientist and patron of arts. He used to boil drinking water as a hygienic precaution. One summer day while visiting a distant region of his kingdom, he and the court stopped to rest. In accordance with his ruling, the servants began to boil water for all to drink. It was then that some dried leaves from nearby bush fell into the boiling water and a brownish liquid began forming. The Emperor, being a scientist, was interested in the new liquid and drank some of it. He found it very refreshing.....

Tea as we know today was discovered at that moment.

“Cha” is the Chinese word for Tea.

The British made tea drinking fashionable and started large scale cultivation and commercialization in India. Today, people from around the globe enjoy tea. Traditionally, tea is brewed by boiling the water first and then adding the tea leaves. The water is boiled until it starts bubbling to get the preferable amount of oxygen and eliminate the germs. You should not boil the water too much.

**TYPES OF TEA:** Green Tea, Tandoori tea, White tea, Blue tea, Black tea, Oolong tea, Kashmiri kehwa and ksheer chai and Herbal or Infused tea.

You can try out all these types of tea to celebrate a tea day.

**HEALTH AND TEA:** A cup of tea is not only a great refreshment but also has various health benefits for the teeth, skin, heart and is even believed to ward off cancer. It keeps you hydrated as it has a higher content of water than other beverages. The importance of the body staying hydrated cannot be stressed enough, it is important for good hair, good metabolism, and for all body system to function properly. Tea contains antioxidants which is helpful in driving out the toxins from the body and slow down ageing, help in healing of the body internally and can help the body to stay healthier for longer time if consumed in right amount and in the right ways. Lemon and ginger tea melt belly fat and help in weight loss.



**VISIT TO A TEA FACTORY:** During summer vacations 2018 we had been to south India. There we visited Doddabetta Tea Factory & Tea Museum – Ooty. There I saw some posters. I would like to share those posters with all. All these posters signify the importance of tea in our life.

In an Indian household, a cup of tea or chai is a staple in the morning, in the evening, when guests are over, when you are tired, or when you are bored. Basically, any time in an Indian household is a chai-time. It also helps to mend friendship again, after a break. It is one of the important beverages for holding a meeting. It is taken by the people of any class. It is one of the major sources of income also. Many IIT graduates left their high salary jobs and started tea and cafeteria. They are earning a lot. This might be because of their interest in serving good and quality tea to the people or to be in contact with many people or for their self-satisfaction in doing something different or they might be tired of the stereotypical routine job. It is again a topic for debate or for research. Many times I have observed people become upset if they don't get good tea. So, at the end I WISH THEM GOOD MORNING, HAVE A NICE DAY WITH A CUP/ MUG OF GOOD TEA.

# જાણવા જેલુ



વી.પી. દવે  
માધ્યમિક શિક્ષક

ભારતના ક્યાં રાજ્યોમાં થી કર્કવૃત્ત પસાર થાય છે.

મમ્મી પણ ગુજરાતી છે. (8)

મ	- મધ્યપ્રદેશ
મ્મી	- મિજોરમ
પણ	- પશ્ચિમ બંગાળ
ગુ	- ગુજરાત
જ	- ઝારખંડ
રા	- રાજસ્થાન
તી	- ત્રીપુરા
છે	- છત્તીસગઢ

ભારતના મહત્વના અણુવિદ્યુત મથકો

તારા કાન કોક કા પે

તા	- તારાપુર ( મહારાષ્ટ્ર )
રા	- રાવત ભાટા ( રાજસ્થાન )
કા	- કાકરાપાર ( ગુજરાત )
ન	- નરોરા ( ઉત્તરપ્રદેશ )
કો	- કોટા ( રાજસ્થાન )
ક	- કલ્પકમ ( તમિલનાડુ )

ભારત સરકારની નવી નોટ ના વિષય યાદ રાખવાની કી

ગાંધીજી \*કો હરા સલામ\*

કો	- કોનાર્ક નું સૂર્ય મંદિર- ₹10
હ-	હમ્મી સ્મારક સમૂહ - ₹50
રા-	રાણી ની વાવ. - ₹100
સ-	સાંચી સ્તૂપ. - ₹200
લા-	લાલ કિલ્લો. - ₹500
મ-	મંગળયાન. - ₹2000

ક્યાં દેશનું ચલણી નાણું રૂપિયો છે.

ભારત સે મામા શ્રી ને પાછ રૂપિયા કી થેલી.

ભારત	- ભારત
સે	- શેસેલ્સ
માં	- માલદીવ
મા	- મોરીશસ
શ્રી	- શ્રીલંકા
ને	- નેપાળ
પા	- પાકિસ્તાન
ઇ	- ઇન્ડોનેશિયા

કર્કવૃત્ત પસાર થતી હોય એવા ગુજરાતના જિલ્લા

કપાસ મે આગ

ક	- કરછ
પા	- પાટણ
સ	- સાબરકાંઠા
મે	- મહેસાણા
આ	- અરવલ્લી
ગ	- ગાંધીનગર

ગુજરાતની 8 મહાનગરપાલિકાઓ

રાજુબા અમે જાસુ ગાંવ

રા	- રાજકોટ
જુ	- જૂનાગઢ
ભા	- ભાવનગર
અમે	- અમદાવાદ
જા	- જામનગર
સું	- સુરત
ગાં	- ગાંધીનગર
વ	- વડોદરા

વૌઠાને મળતી સાત નદીઓ

હા સામે માવો ખાશે

હા	- હાથમતી
સા	- સાબરમતી
મે	- મેશ્વો
મા	- માજુમ
વો	- વાત્રક
ખા	- ખારી
શે	- શેઢી

ભારતના સીમા પરના પડોશી દેશો ક્યાં છે.

બચપનમાં MBA કર્યું. (7)

બ	- બાંગ્લાદેશ
ચ	- ચીન
પ	- પાકિસ્તાન
ન	- નેપાળ
M	- મ્યાનમાર
B	- ભૂટાન
A	- અફઘાનિસ્તાન

ભારતના કૃત્રિમ સરોવરો

ગોગા ના કસમ

ગો	- ગોવિંદસાગર (સતલજ) હિમાચલપ્રદેશ
ગા	- ગાંધીસાગર (ચંબલ) મધ્યપ્રદેશ
ના	- નાગર્જુનસાગર (કૃષ્ણ) આંધ્રપ્રદેશ
ક	- કૃષ્ણરાજસાગર (કાવેરી) કર્ણાટક
સ	- સરદારસરોવર (નર્મદા) ગુજરાત
મ	- નિઝામસાગર (ગોદાવરી) તેલંગાણા



ઘોરણ -૧૦ તથા  
ઘોરણ -૧૨  
મોટીવેશન કાર્યક્રમ



**સિલ્વર ઝોન ઓલમ્પિયાડ પરિક્ષા**



**હિંટા રાજસ્થાન  
કારા લેવાયેલ  
પરિક્ષા**



**ઓલીમ્પિક્સ ચિત્ર  
પરિક્ષા**





# સંવિધાન દિવસની ઉજવણી



## GMDC - CSR

પ્રવૃત્તિ હેઠળ

"કારકિંદી માર્ગદર્શન અને ઉચ્ચ શિક્ષણ જાગૃતિ સેમીનાર" ધોરણ - ૯ અને ૧૦ (નંબે માધ્યમ)





**ખાણ  
સુરક્ષા  
સપ્તાહ**



**માં  
શાળાના  
વિદ્યાર્થીઓ**



**દ્વારા  
સ્વયંચલ**



**સાંસ્કૃતિક**



**કા  
ર્ય  
ક  
મ**







હાઉસ



કબડ્ડી



સ્પર્ધા



### હાઉસ ક્રિકેટ સ્પર્ધા

