ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૪-૭-૨૦૧૩, ગુરૂવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

નેતાઓનો સર્વવ્યાપી રોગ : બેફામ વાણીવિલાસ

ઉત્તરપ્રદેશના સિનિયર કેબિનેટ મંત્રી અને મુલાયમસિંહના વિશ્વાસુ સાથીદાર આઝમખાને ઉત્તરાખંડની ત્રાસદી માટે એના 'ઈડિયટ' શાસકોને જવાબદાર ઠેરવ્યા છે. એમના આ શબ્દો દેખીતી રીતે જ ઉત્તરાખંડના મુખ્યમંત્રીના દૂઝતા ઘાવ પર મીઠું ભભરાવવા સમાન છે. પોતે જ બહુ કાબેલ અને બાકીના બધા મૂર્ખ, એવો ફાંકો રાખતા આ મહાનુભાવ ઉત્તરપ્રદેશના આપદા પ્રબંધન મંત્રી તરીકે અને ગત પ્રયાગરાજ મહાકુંભના પ્રભારી તરીકે અલ્હાબાદના રેલ્વે પ્લેટફોર્મ પર થયેલી દુર્ઘટના નહોતા નિવારી શક્યા તે સર્વવિદિત છે. તે સમયે પણ એમણે જવાબદારી સીધેસીધે કેન્દ્રના રેલવે તંત્ર પર ઢોળી દેવાનો જ પ્રયાસ કર્યો હતો. આપણા થર્ડરેટ નેતાઓમાં આફત સમયે બીજાને હલકો પાડી પોતે શ્રેષ્ઠ હોવાનું જાતે જ પ્રમાણપત્ર મેળવી લેવાની આ નિવેદનબાજી રોગની જેમ વકરી છે. પ્રમાણમાં ઓછા અનુભવી પણ નીયતના સાફ લાગતા કોંગ્રેસના યુવરાજ રાહુલ ગાંધી આવા નેતાઓની મજાકનું સોફ્ટ ટાર્ગેટ બનતા રહ્યા છે. આઝમખાને રાહુલ ગાંધીને એમની રોચક દૃષ્ટાંત કથાના વાંદરા સાથે સરખાવીને તો હદ જ કરી દીધી. એમણે આડકતરી રીતે એમના નેતાજીને રાજી કરવાનો જ કારસો રચ્યો છે. જંગલના રાજા તરીકે સિંહ જ ચાલી શકે, વાંદરો નહીં, એવો સારાંશ દર્શાવતી એમની દૃષ્ટાંતકથાનો 'સિંહ' બીજો કોણ હોઈ શકે? આગામી ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં મુલાયમસિંહ હકીકતમાં તો બે બિલાડીઓ વચ્ચેની 'બંદર બાંટ' કરનારા ચાલાક વાંદરા બનવા ઉત્સુક છે. બેની લડાઈમાં ત્રીજો ફાવી જાય એમ યુપીએ અને એનડીએના ઝઘડામાં બેલેન્સિંગ પરિબળ તરીકે ત્રીજો મોરચો સત્તા ઉપર આવી શકે એવી આગાહી તો ઘણા વખત પહેલાં એનડીએના અધ્યક્ષ અને વડાપ્રધાનપદની મહત્વાકાંક્ષા રાખનારા લાલકૃષ્ણ અડવાણીએ કરી હતી. રાજકારણમાં કોઈ કાયમી મિત્ર નથી હોતું કે કોઈ કાયમી દુશ્મન નથી હોતું. જે મુલાયમસિંહ ક્યારેક રાતદિવસ બાબરી ધ્વંસ માટે અડવાણીનો ઊધડો લેતા રહેતા હતા, એમના જ વિશે શબ્દકોશનાં તમામ ઉત્તમ વિશેષણો વાપરવામાં એ જ મુલાયમસિંહે કોઈ કંજૂસાઈ નહોતી કરી, કારણ કે અડવાણીની ગુડબુકમાં રહેવાથી એમણે દાયકાઓથી સેવેલી મહત્વાકાંક્ષા પાર પાડવાની સંભાવના વરતાવા લાગી હતી! માયાવતી કોંગ્રેસને સાથ આપે એની શકયતા લાગતાં બિનસાંપ્રદાયિક મુલાયમ અડવાણી ભણી વળ્યા હોય તે પણ શક્ય છે. નીતીશકુમારના જમણા હાથ ગણાવા લાગેલા બિહાર ભાજપના સર્વોચ્ચ નેતા સુશીલકુમાર મોદીએ ક્યારેક નરેન્દ્ર મોદીનો રોષ વહોરીને પોતાના સાથી પક્ષના નેતાની પડખે રહેવામાં સલામતી માની લીધી હતી. સંજોગો બદલાતાં એમને પૂરેપૂરો યુ-ટર્ન લેવો પડ્યો છે. હવે એમને નીતીશકુમાર તમામ દુર્ગુણોનો ભંડાર લાગવા માંડ્યા છે. ઉત્તરાખંડની આફતમાં બિહારની જદ(યુ) સરકારની 'ક્રિમિનલ' કક્ષાની બેદરકારી વિશે એ બેફામ નિવેદન કરવા લાગ્યા છે. નીતીશકુમાર નરેન્દ્ર મોદી વિરુદ્ધ આડકતરાં બાણ ચલાવવામાં માહેર છે. નરેન્દ્ર મોદીએ રાતોરાત ઉત્તરાખંડ પહોંચી જઈ પંદર હજાર જેટલા ફસાયેલા યાત્રાળુઓને બહાર કાઢ્યા હોવાની અતિશયોક્તિપૂર્ણ ટેબલ સ્ટોરી વહેતી થઈ એની ખિલ્લી ન ઉડાવે તો એ નીતીશ શાના? એમણે અદ્દલ ઉત્તરપ્રદેશવાળા આઝમખાનની શૈલીમાં જ બહુચર્ચિત કાલ્પનિક પરાક્રમી પાત્રનો હવાલો આપતાં મજાક કરી કે 'હું એવો કોઈ રેમ્બો તો છું નહીં કે રાતોરાત બધાંને આફતમાંથી ઉગારી શકું! વળી મને બીજાઓની જેમ મીડિયામાં ચમકવાની કે છપાવાની પણ લાય નથી. બિહાર સરકાર એની મર્યાદામાં રહીને થઈ શકે એટલી મદદ કરી રહી છે.' રાજકીય નેતાઓ હંમેશા તલવારની ધાર પર ચાલતા હોય છે, પરંતુ એમની ખાલ એટલી જાડી બની જતી હોય છે કે એમનો વાળ પણ વાંકો નથી થતો ??

કોલેજ બહાર અડીંગો જમાવીને બેસતા લુખ્ખા તત્ત્વો પર તવાઈ

એલ.ડી.આર.પી. સંકુલ બહારથી ટ્રાફીક પોલીસે ૩૫ બાઈકો ડીટેઈન કર્યા : તમામના મેમો ફાડ્યા

(તસવીર : વિપુલ ચૌહાણ)

ગાંધીનગર, તા. ૩

જિલ્લા પોલીસ વડાની સુચનાથી કોલેજ સંકુલ બહાર ભટકતા લુખ્ખા તત્વોને ડામવા પોલીસે કમર કસી છે. આજે પહેલા જ દિવસે ટ્રાફીક પોલીસે એલડીઆરપી કોલેજ સંકુલ બહારથી ૩૫ બાઈકો ડીટેઈન કરી તમામ બાઈકચાલકોને મેમો પકડાવ્યા હતા. તે ઉપરાંત એલ.સી.બી.ની ટીમ કોલેજ સમયે હવેથી આકસ્મીક ચેકીંગ કરીને બહાર ઉભેલા લોકોની પુછપરછ કરશે. વિદ્યાર્થી ન હોવા છતાં ત્યાં ઉભેલા નજરે ચઢશે તો તેમને શબક શિખવાડવામાં આવશે.

શાળા-કોલેજો શરૂ થઈ જતાં અસામાજીક તત્વોએ પણ ભમરાની માફક સંકુલની બહાર ફરકવાનું શરૂ કરી દીધુ છે. આવા તત્વો દ્વારા કોલેજીયન યુવતીની મશ્કરી તથા યુવતીઓ પર ઈમ્પ્રેશન જમાવવા લુખ્ખાગીરી કરવાના બનાવો બનતા રહે છે. જેને પગલે જિલ્લા પોલીસ વડાની સુચનાથી એલ.સી.બી. અને ટ્રાફિક પોલીસે આ પ્રવૃત્તિ ડામવા આજથી ઝુંબેશ શરૂ કરી છે. આજે પહેલા જ દિવસે ગાંધીનગર ટ્રાફીક પી.આઈ.ની સુચનાથી એલ.ડી.આર.પી. સંકુલની બહારથી ૩૫ જેટલા વાહનોને ટોઈંગ કરી પોલીસ સ્ટેશન લઈ જવાયા હતા. તે તમામ બાઈકચાલકોને મેમો પકડાવી દેવાતા દંડ ભરવાનો વારો આવ્યો છે. આવતીકાલથી એલ.સી.બી.ની ટીમ આકસ્મીક ચેકીંગ શરૂ કરશે અને બહાર અડ્ડો જમાવી બેઠેલા તત્વો દેખાશે તો તેને પાઠ ભણાવશે.

ધો-૧૦ના ૬૪૦ વિદ્યાર્થીઓએ ગુણ ચકાસણી માટે અરજી કરી

બોર્ડના નીચા પરિણામથી જિલ્લાના ૬૪૦ વિદ્યાર્થીઓને અસંતોષ

ગાંધીનગર, તા.૩

ધો-૧૦ની બોર્ડ પરીક્ષાનું પરિણામ જાહેર થયા બાદ જિલ્લાના ૬૪૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ પરિણામ પ્રત્યે અસંતોષની લાગણી દાખવી બોર્ડ સમક્ષ ગુણ ચકાસણી માટે અરજી કરી છે. ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા માર્ચ ૨૦૧૩માં લેવાયેલી ધો-૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડ પરીક્ષાનું ગત મહિના દરમિયાન પરિણામ જાહેર થયું હતું. અગાઉ ધો-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહનું પરિણામ ઉંચું રહ્યા બાદ ધો-૧૨ સામાન્ય પ્રવાહ અને ધો-૧૦ની બોર્ડ પરીક્ષાનું પરિણામ નબળું રહ્યું હોવાનો સૂર ઉઠવા પામ્યો હતો. જયારે બોર્ડ પરીક્ષાના પરિણામના અંતે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓના પરિણામમાં છબરડા હોવાનું પણ ધ્યાને આવ્યું હતું. જેના પરિણામે પુનઃ ગુણ ચકાસણી કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ વિશેષ રસ દાખવ્યો છે. ધો-૧૨માં પણ પુનઃ મુલ્યાંકન માટે ૩૦૦થી વધુ અરજીઓ વિભાગને પ્રાપ્ત થઈ હતી જયારે ધો-૧૦નું પરિણામ ગત મહિના દરમિયાન જાહેર થયા બાદ શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા રી-ચેકીંગ માટેની અરજીઓ સ્વીકારવાની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી હતી. જેના અંતે બોર્ડના સૂત્રોના જણાવ્યા મુજબ નિયત સમયગાળા દરમિયાન જિલ્લામાંથી ધો-૧૦ના ૬૪૦ બોર્ડ પરીક્ષાર્થીઓએ પોતાના પરિણામ પ્રત્યે અસંતોષ વ્યકત કરી ગુણ ચકાસણી માટે અરજી કરી છે.

પીટીસીમાં ૨૬૦૦૦ બેઠક ખાલી રહેતા કફોડી હાલત

અમદાવાદ, તા.૦૩

શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા ઉચ્ચ પ્રાથમિકના ધોરણ ૬ થી ૮માં શિક્ષકોની ભરતી માટે બીએડ ફરજીયાત બનાવવામાં આવ્યું છે. જ્યારે નિમ્ન પ્રાથમિકના ધોરણ ૧ થી ૫નાં શિક્ષકોની ભરતી છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી કરવામાં આવતી નથી જેના કારણે ચાલુ વર્ષે રાજ્યની ૧૨૫ પીટીસી કોલેજોની કુલ ૩૦,૦૦૦ બેઠકોમાંથી માત્ર ૪૦૦૦ બેઠકો ભરાઈ છે. જેના કારણે આગામી સમયમાં પીટીસી કોલેજોને તાળા મારવા પડે તેવી સ્થિતિ સર્જાઈ છે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ એક સમયે રાજ્યમાં ચોમાસામાં ફાટતા બિલાડીનાં ટોપની જેમ ઉગી નિકળેલી પીટીસી કોલેજો આજે બંધ કરવી પડે તેવી સ્થિતિનું આજે નિર્માણ થયું છે.

માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલમાં 'રિસ્પોન્સીબલ પેરેન્ટીંગ' વિષયક ચાર દિવસીય સેમિનાર શ્રૃંખલાનું આયોજન

જાગૃત માતા સંતાનોનું ઘડતર વધુ સારી રીતે કરી શકે છે : સુશ્રી જયોતિબેન થાનકી

ગાંધીનગર, તા.૩

'સંતાનોના વિકાસમાં મા ની ભૂમિકા વિશેષ મહત્વની છે. જે સંતાનોની મા વધુ જાગૃત અને પ્રગતિશીલ હોય છે તે સંતાનોનું ઘડતર અને વિકાસ વધુ સારા થાય છે.' ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના સલાહકાર અને જાણીતા શિક્ષણવિદ્ સુશ્રી જયોતિબેન થાનકીએ ગાંધીનગરની માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલમાં શાળાના બાળકોના વાલીઓને સંબોધતા આમ કહ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, 'ઘરમાં માતા-પિતાના વાત અને વર્તનનો મોટો પ્રભાવ સંતાનો પર પડે છે. બાળકોની ઉપસ્થિતિમાં માતા-પિતાએ વર્તન ઉપરાંત ભાષા પ્રયોગમાં પણ કાળજી રાખવી જોઈએ.'

માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલમાં 'રિસ્પોન્સીબલ પેરેન્ટીંગ' (જવાબદારી વાલીપણુ) વિષય અંતર્ગત ચાર દિવસની સેમિનાર શ્રૃંખલા યોજાઈ રહી છે. આજે બીજા દિવસે વાલીઓને સંબોધતાં જયોતિબેન થાનકીએ જણાવ્યું હતું કે, 'ટેલિવિઝન અને અન્ય ગેજેટસને કારણે સંતાનો પરિવારના અન્ય સભ્યોથી અલિપ્ત થઈ રહ્યા છે તેમની વિચાર શકિત હણાતી જાય છે અને નકારાત્મકતા વધતી જાય છે. બાળકોને ટીવી અને ગેજેટસથી દૂર રાખવા તેમને ઈતર પ્રવૃત્તિઓ તરફ વાળવા જોઈએ. તેમનામાં વાંચનનો શોખ વધુ કેળવવો જોઈએ.'

સમારોહના પ્રારંભે માઉન્ટ કાર્મેલ પેરેન્ટસ ટીચર્સ એસોસિએશનના સચિવ અને સ્કૂલ કાઉન્સિલર શ્રીમતી મમતા રાવલે સેમિનારની જરૂરિયાત અને ઉદ્દેશ સમજાવતાં જણાવ્યું હતું કે, 'માતા પિતા બનતાં પહેલાં જેટલો રોમાંચ હોય છે એવો જ રોમાંચ બાળકોના સંપૂર્ણ ઉછેર દરમિયાન પણ બરકરાર રહેવો જોઈએ, અને તો જ આપણે માતા-પિતા તરીકેનું દાયિત્વ સુપેરે નિભાવી શકીશું.'

માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલના પ્રિન્સિપાલ સિસ્ટર રેણુકાએ સ્વાગત ઉદબોધનમાં વાલીઓનો આભાર માનતાં જણાવ્યું હતું કે, 'બાળકોને પોષણક્ષમ આહાર મળી રહે તે હેતુથી માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલ દ્વારા દરેક વિદ્યાર્થી માટે લંચબોક્ષમાં લાવવાના નાસ્તાનું અઠવડિક સમયપત્રક આપવામાં આવ્યું છે. બધા જ વાલીઓ નાસ્તાના આ સમયપત્રકનું પાલન કરીને ખુબ જ પ્રશંસનીય જવાબદારી અદા કરી રહ્યા છે.' આ માટે તેમણે પોતાની પ્રસન્નતા વ્યકત કરી હતી. આ પ્રસંગે શ્રી સ્ટાર એજયુકેશનના શ્રી મૌલિક રાદડીયા પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

પાઠ્યપુસ્તકોના જિલ્લા વિતરકો જોગ

ગાંધીનગર, તા. ૩

ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ ગાંધીનગરના નિયામકશ્રીએ એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે રાજકોટ જિલ્લામાં અપનાબજાર રાજકોટને ધો. ૧ થી ૧૨ના ગુજરાતી તેમજ અન્ય માધ્યમના કુલ ૨,૮૨,૮૬૦ પુસ્તકોનું વેચાણ કરવામાં આવેલ. જે પૈકી ધો. ૧૨ના અર્થશાસ્ત્ર વિષયની ૩૫૦૦ નકલનું વેચાણ કરેલ છે. તથા જામનગર જિલ્લામાં અપનાબજાર જામનગરને ધો. ૧ થી ૧૨ના ગુજરાતી તેમજ અન્ય માધ્યમના કુલ ૧,૫૨,૬૨૫ પુસ્તકોનું વેચાણ કરવામાં આવેલ. જે પૈકી ધો. ૧૨ના અર્થશાસ્ત્ર વિષયની ૧૩૦૦ નકલોનું વેચાણ કરેલ છે. તથા પોરબંદર જિલ્લામાં અપનાબજાર પોરબંદરને ધો. ૧ થી ૧૨ના ગુજરાતી તેમજ અન્ય માધ્યમના ૫૧,૮૭૫ નકલોનું વેચાણ કરવામાં આવેલ. જે પૈકી ધો. ૧૨ ના અર્થશાસ્ત્ર વિષયની ૩૦૦ નકલોનું વેચાણ કરેલ છે. વિતરકો દ્વારા ખરીદવામાં આવેલ પાઠ્યપુસ્તકો પૈકી માત્ર ધો. ૧૨ અર્થશાસ્ત્રના પુસ્તકો કિંમતવાળાને બદલે રાજ્ય સરકારશ્રીની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળના ટાઈટલવાળા પાઠ્યપુસ્તકોની શરતચૂકથી ડીલીવરી કરવામાં આવેલ છે. જે પાઠ્યપુસ્તકો જિલ્લા વિતરક મારફત શરતચૂકથી જિલ્લાના છૂટક વેપારી (રીટેલર્સ)ને આપવામાં આવેલ છે. આમ, મંડળના કલાર્ક તેમજ વિતરક/સુપરવાઈઝરની ભૂલના કારણે આવું બનવા પામેલ છે. જે માનવીય ક્ષતિ છે. આવું માત્ર ત્રણ કિસ્સાઓમાં ફક્ત એક જ પુસ્તક માટે બન્યું છે. જે વિક્રેતાઓ પાસે આવા વિનામૂલ્યના ટાઈટલવાળા પાઠ્યપુસ્તકો સ્ટોકમાં હોય તેવા પાઠ્યપુસ્તકો જિલ્લા વિતરકો પાસે જમા કરાવી તેના બદલામાં કિંમતવાળા પાઠ્યપુસ્તકો મેળવી લેવા વિનંતી છે. તેમજ જિલ્લાના બાળકો રાજ્ય સરકારશ્રીની વિનામૂલ્યના ટાઈટલવાળા પાઠ્યપુસ્તકોને બદલે કિંમતવાળા પાઠ્યપુસ્તકો વિક્રેતા પાસે બદલાવવા આવે ત્યારે તેવા પાઠ્યપુસ્તકો બદલી આપવા જણાવવામાં આવ્યું છે.

બાળ વ્યકિત વિકાસ અને ઘડતર માટે વર્ગોનો પ્રારંભ

ગાંધીનગર, તા.૩

બાળક શિક્ષણ અને અભ્યાસ ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કરે તે સાથે જ તેની વ્યવહારિક કુશળતા અને આંતર સુઝનો વિકાસ પણ થાય તેવું દરેક માતા પિતા ઈચ્છે છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસને ધ્યાને લઈ ડ્રોઈંગ, ક્રાફટ અને જનરલ નોલેજના વર્ગો શરુ કરવામાં આવ્યા છે.

આ વર્ગોમાં વિશિષ્ટ પધ્ધતિથી જે તે વિષયના નિષ્ણાતો દ્વારા બાળકોને ડ્રોઈંગ, ક્રાફટ, પેપર વર્ક, સુલેખન, જનરલ નોલેજ તેમજ ગણિતની પઝલ દ્વારા બાળકોના જ્ઞાનને ખીલવવાનો પ્રયાસ કરાશે. આ વર્ગો માટે વીણાબેન પી. વોરાનો સંપર્ક મોબાઈલ નં. ૯૯૦૯૩ ૫૭૬૩૯ પર સંપર્ક સાધી શકાશે.

બાળકોને લંચબોક્સમાં શું આપશો...

- ચિંતન

પૌષ્ટિક નાસ્તો બાળકોના લંચબોક્સ માટે

- વીણા. પી. વોરા

હમણાં થોડા દિવસ પહેલાં પેપરમાં વાચ્યું કે આ સિઝનમાં મમ્મીઓ ચિંતિત છે કે બાળકોને નાસ્તામાં આપે તો શું આપે? સેવમમરા, શેકેલા પૌંઆ કે સીંગચણા હવાઇ જાય છે. બીજો નાસ્તો બગડી જાય છે, પરંતુ એવો નાસ્તો બાળકોને જો આપવામાં આવે કે જેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ફેટ, વિટામીન્સ, મીનરલ્સ, ફાઇબર્સ, વગેરે દરેક તત્વો સાથેનો સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક નાસ્તો હોય જેનાથી બાળકોનું પેટ ભરાય, તેમને ખાવાનું મન થાય અને ખૂબ પોષણ મળે.

આપણા રોજિંદા નાસ્તાઓમાં થોડો જ ફેરફાર કરી તેને પૌષ્ટિક નાસ્તો બનાવી શકાય છે. જેમ કે...

● ફાડાનો ઉપમા :

સામગ્રી :-

૧ કપ ઝીણાં ફાડાં,
એક કપ મિક્સ શાક જેમાં વટાણા
ગાજર
કેપ્સીકમ
ટમેટા ઝીણાં સુધારેલા લેવા
લીલો મસાલો
મીઠું
લીંબુ
ખાંડ (નાખવી હોય તો જ),
બટર.

રીત :-

એક ચમચો બટરમાં લીમડો, લીબું મરચું નાખી વઘાર કરવો. તેમાં બધા ઝીણા સુધારેલા શાક નાખી સાંતળવું અને એક કપ ફાડાં નાખી ફરી સાંતળવું. ફાડાં ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી સાંતળવું. તેમાં મીઠું નાખવું અને ૩ કપ ગરમ પાણી નાખી હલાવવું, પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી હલાવી ગેસ બંધ કરી લીંબુ નીચોવી ઉપર કોથમરી છાંટવી. ઠંડી પડે ત્યારે લંબબોક્સમાં ભરવું.

● વાટીદાળના પુડા :

સામગ્રી :-

એક કપ મગની લીલી ફોતરાવાળી દાળ (૧૦૦ ગ્રામ)
પનીર
એક કેપ્સીકમ લીલું,
પાલક, કોથમરી,
લીલું મરચું
મીઠું
તેલ.

રીત :-

મગની દાળને ધોઇને ચાર પાંચ કલાક પલાળવી, તેને અધકચરી વાટી તેમાં પાલક અને કોથમરી ઝીણી સુધારી નાખવું, પનીર છીણીને નાખવું, લીલું મરચું ઝીણું સુધારવું અને મીઠું નાખી ખૂબ હલાવી નોનસ્ટીક તવી પર સહેજ તેલ પાથરી પુડા ઉતારવા.

આ પુડા ટોમેટા કેચ-અપ કે ફુદીના - કોથમરીની લીલી ચટણી સાથએ આપવા.

● રેપ અ રાઉન્ડ :- (વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ)

સામગ્રી :-

બે મોટી રોટલી
ચીઝ સ્પેડ અને ચીઝ ક્યુબ
મગની છુટી દાળ વઘારેલી કોરી
લીલું ટોપરૂં, કોથમરી.

રીત :

રોટલી લઇ તેની ઉપર ચીઝ સ્પ્રેડ લગાડી મગની છુટી દાળ (લચકો દાળ) જમણવારમાં આપણએ બનાવીએ છીએ તે પાથરવી તેની ઉપર લીલું ટોપરૂં અને કોથમરી છાંટી ચીઝ છીણીને નાંખવું આ રોટલીનો રોલવાળી તેને એલ્યુમિનિયમ ફોઇલમાં કે પેપર નેપકીનમાં અડધો કરો, આ રીતે બીજી રોટલીનો પણ રોલવાળી દેવો. આ વાનગી વધેલી રોટલી અને વધેલી લચકો દાળમાંથી પણ બની શકે.

ઓપશન :

બચકો દાળને બદલે બાળકોને ભાવતા કોરા શાકને પણ રોટલી પર રેપ કરી શકાય.

આ સાથે દહીંમાં લીલી ચટણી નાખી તેની સાથે લંબબોક્સમાં આપવું.

નાસ્તો લંચબોક્સમાં આપતી વખતે કેટલીક સાવચેતી રાખવી જેથી તે બગડે નહીં.

● નાસ્તો હંમેશા સ્ટીલના લંચબોક્સમાં આપો.

● નાસ્તાનો ડબ્બો તથા પાણીની બોટલ એકદમ સાફ આપવાનો આગ્રહ રાખો.

● નાસ્તો ગરમાગરમ ન ભરતાં થોડો ઠંડો પાડીને ભરો.

● હંમેશા તાજો જ નાસ્તો આપો, વાસી ખોરાક બગડવાનો ભય રહે છે.

● નાસ્તા સાથે હંમેશા પેપર નેપ્કીન કે હાથરૂમાલ આપો

● નાસ્તા સાથે હંમેશા ફ્રુટ, ફ્રેશ ફ્રુટ જયુસ કે સિઝન પ્રમાણે લીબુંનું શરબત, આમળાનું શરબત, જામફળનું શરબત કે છાશ અને લસ્સી પણ આપી શકાય.

(ક્રમશઃ)