

Date: _____ Class: 6 Div: B/C Roll No: _____ Sub: 2.Guj

Name: _____ Worksheet: HY નિબંધ

એક ખેડૂતની આત્મકથા

"જય જવાન, જય કિસાન"

"જગતના તાત એવા ખેડૂતને શત શત નમન."

પ્રસ્તાવના

હું ભારત દેશનો એક સામાન્ય નાગરિક છું, પણ દુનિયા મને ખૂબ જ આદરપૂર્વક 'અન્નદાતા' અથવા 'જગતના તાત' કહીને બોલાવે છે. હા, હું એક ખેડૂત છું. મારું જીવન મહેનત, ત્યાગ અને સમર્પણની એક લાંબી વાર્તા છે. માટી એ જ મારી માતા છે અને લીલાંછમ ખેતરો એ જ મારું સ્વર્ગ છે. હું પોતે તડકો-વેળું છું જેથી આખો દેશ એરકન્ડિશન રૂમમાં બેસીને પેટ ભરીને જમી શકે.

મારી દૈનિક દિનચર્યા

મારું જીવન ઘડિયાળના કાંટે નહીં, પણ પ્રકૃતિના નિયમો પ્રમાણે ચાલે છે. જ્યારે આખી દુનિયા ઘસઘસાટ ઊઘતી હોય છે, ત્યારે સૂરજ ઊગતા પહેલાં, વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે મારી આંખ ખૂલી જાય છે.

હું ભગવાનનું નામ લઈને પવિત્ર થાઉં છું અને મારા સાથી એવા બળદોને લઈને ખેતર તરફ નીકળી પડું છું. સવારના શાંત વાતાવરણમાં પક્ષીઓના કલરવ વચ્ચે હળ ચલાવવું એ મારો નિત્યક્રમ છે. મારી પત્ની ભાતું (બપોરનું ભોજન) લઈને ખેતરે આવે છે અને અમે ઝાડના છાંયડે બેસીને સાદું પણ અમૃત જેવું ભોજન લઈએ છીએ. રાત પડે ત્યાં સુધી હું ખેતરમાં પરસેવો પાડું છું.

ત્રણેય ઋતુઓનો કઠિન સંઘર્ષ

મારું જીવન ઋતુઓના ચક્ર સાથે જોડાયેલું છે અને દરેક ઋતુ મારા માટે એક નવો પડકાર લઈને આવે છે:

ચોમાસું (આશાની ઋતુ): આકાશમાં કાળાડિબાંગ વાદળો જોઈને મારું હૃદય નાચી ઊઠે છે. વરસાદના પહેલા ફોરાં પડતાં જ

માટીની જે સુગંધ આવે છે, તે દુનિયાના કોઈ પરજ્યુમમાં નથી. હું હોંશે હોંશે જમીન ખેડીને તેમાં બીજ રોપું છું.

શિયાળો (કસોટીની ઋતુ): શિયાળાની ગુલાબી ઠંડી લોકોને ગમે છે, પણ મારી ખરી કસોટી ત્યારે થાય છે. અડધી રાત્રે જ્યારે હાડ થીજવી દે તેવી કડકતી ઠંડી પડતી હોય, ત્યારે હું ટાઢમાં ધૂજતો ધૂજતો ખેતરમાં પાકને પાણી પાવા (પિયત કરવા) જાઉં છું.

ઉનાળો (પરિશ્રમની ઋતુ): વૈશાખ મહિનાના ધોમધખતા તડકામાં જ્યારે ગરમ લૂ વાતી હોય, ત્યારે હું ખેતરમાં પાકની લણણી કરું છું. મારો દેહ કાળો પડી જાય છે, પગમાં ચંપલ ન હોય તો પણ હું ધરતી માતાની સેવામાં મંડ્યો રહું છું.

મારા સુખ અને દુઃખ

જ્યારે ખેતરમાં લહેરાતો સોનેરી પાક તૈયાર થાય છે, ત્યારે મારો આનંદ આકાશને આંબી જાય છે. મને એવું લાગે છે કે મારી મહેનત સફળ થઈ ગઈ.

પરંતુ, કુદરત હંમેશાં મહેરબાન નથી હોતી. ક્યારેક 'અતિવૃષ્ટિ' (ખૂબ ભારે વરસાદ) થાય છે તો ક્યારેક વાવાઝોડું કે કરા પડે છે, જેના કારણે મારો તૈયાર થયેલો પાક જમીનદોસ્ત થઈ જાય છે. ક્યારેક વળી 'અનાવૃષ્ટિ' (દુકાળ) પડે છે અને પાણી વિના પાક સુકાઈ જાય છે. આવા સમયે મારું હૃદય રડી પડે છે. સાહુકરો અને બેંકોમાંથી લીધેલું દેવું ચૂકવવું મુશ્કેલ બની જાય છે. સમાજમાં અનાજ વેચતી વખતે મને પૂરતા ભાવ પણ નથી મળતા, છતાં હું હિંમત હારતો નથી.

દેશ માટે મારું મહત્વ

હું ભલે ગરીબ અને ઓછું ભણેલો હોઉં, પણ દેશના વિકાસમાં મારો ફાળો સૌથી મોટો છે. જો હું એક વર્ષ ખેતી કરવાનું બંધ કરી દઉં, તો કરોડો રૂપિયા કમાતા ઉદ્યોગપતિઓ પણ ભૂખે મરી જાય. સરહદ પર ઉભેલો જવાન જેમ

દેશની રક્ષા કરે છે, તેમ હું ખેતરમાં રહીને દેશની ભૂખ સામે લડું છું. મહાન નેતા લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીએ એટલે જ કહ્યું હતું: "જય જવાન, જય કિસાન".

ઉપસંહાર

તમામ મુશ્કેલીઓ, ગરીબી અને કુદરતી આફતો છતાં મને એક ખેડૂત હોવાનો ભારે ગર્વ છે. હું કોઈની સામે હાથ ફેલાવતો નથી, પણ આખી દુનિયાને અન્ન પૂરું પાડું છું. ભલે મારી જિંદગી કષ્ટદાયક છે, પણ આ ધરતી માતાની સેવા કરવામાં જે સંતોષ છે તે દુનિયાના કોઈ વૈભવમાં નથી. મારી પ્રભુને એટલી જ પ્રાર્થના છે કે દેશનો કોઈ પણ નાગરિક ક્યારેય ભૂખ્યા પેટે ન ઊઘે અને મારા દેશના ખેડૂતો હંમેશાં સમૃદ્ધ રહે.

જીવનમાં રમતગમતનું મહત્વ

રમતગમત આપણા જીવનમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે, જે આપણા શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીમાં ફાળો આપતા અનેક લાભો પ્રદાન કરે છે.

પ્રથમ અને અગ્રણી, રમતો શારીરિક તંદુરસ્તી અને આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે. રમતગમત દ્વારા નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં, સ્નાયુઓ અને હાડકાંને મજબૂત કરવામાં અને એકંદરે શારીરિક સહનશક્તિ વધારવામાં મદદ મળે છે. બેઠાડું જીવનશૈલી સામે લડવા અને સ્થૂળતા અને હૃદયના રોગો જેવી વિવિધ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને રોકવા માટે આ એક અસરકારક રીત છે.

આવશ્યક જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવામાં રમતગમત પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. રમતગમતમાં ભાગીદારી આપણને શિસ્ત, ટીમ વર્ક, દ્રઢતા અને ધ્યેય સેટિંગના મૂલ્યો શીખવે છે. આ કૌશલ્યો જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોમાં સ્થાનાંતરિત કરી શકાય છે, જેમ કે શૈક્ષણિક, કારકિર્દી અને વ્યક્તિગત સંબંધો.

વધુમાં, રમતો તણાવ રાહત અને માનસિક સુખાકારી માટે એક આઉટલેટ પ્રદાન કરે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવાથી એન્ડોર્ફિન્સ મુક્ત થાય છે, જે મૂડને વેગ આપે છે અને ચિંતા અને હતાશા ઘટાડે છે. રમતો તણાવનો સામનો કરવા, માનસિક ધ્યાન સુધારવા અને જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓને વધારવા માટે તંદુરસ્ત અને રચનાત્મક રીત પ્રદાન કરે છે.

રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને પ્રોત્સાહન મળે છે અને સમુદાયની ભાવનાને પ્રોત્સાહન મળે છે. તે વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિના લોકોને એકસાથે લાવે છે, સમાવેશીતા, ટીમ વર્ક અને મિત્રતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. રમતગમત વ્યક્તિઓને એકબીજાના તફાવતો શીખવા અને આદર આપવા, મિત્રતા બાંધવા અને આજીવન બોન્ડ બનાવવાનું પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડે છે.

રમતગમત જીવનના મહત્વના પાઠો પણ શીખવે છે જેમ કે ખેલદિલી, વાજબી રમત અને સફળતા અને નિષ્ફળતા બંનેનો સામનો કરવો. તે વ્યક્તિઓને સ્થિતિસ્થાપકતા વિકસાવવામાં, ભૂલોમાંથી શીખવામાં અને સતત સુધારણા માટે પ્રયત્ન કરવામાં મદદ કરે છે.

વધુમાં, રમતગમત બાળકો અને યુવાન વયસ્કોના સર્વાંગી વિકાસમાં ફાળો આપે છે. તે તેમની શારીરિક વૃદ્ધિમાં મદદ કરે છે, એકાગ્રતા અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો કરે છે અને શિસ્ત, સમય વ્યવસ્થાપન અને જવાબદારીના મૂલ્યો સ્થાપિત કરે છે.

નિષ્કર્ષમાં, રમતગમત માત્ર સ્પર્ધા અને શારીરિક તંદુરસ્તી વિશે નથી. તેઓ આપણા જીવનનો એક અભિન્ન ભાગ છે જે આપણા શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી માટે અસંખ્ય લાભો પ્રદાન કરે છે. રમતગમતમાં વ્યસ્ત રહેવાથી વ્યક્તિગત વિકાસ, કૌશલ્ય વિકાસ, સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને એકંદરે આનંદની તકો મળે છે. તંદુરસ્ત, સુખી અને વધુ સંતુલિત જીવનશૈલી સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમામ સ્તરે રમતગમતને પ્રોત્સાહિત અને પ્રોત્સાહન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે.