S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R

વેલબીઈંગ પેક ૫

one community inspiring local giving...

Creative Minds

Community Learning Works Find your future

MINDFUL EMPLOYER

Supported by The National Lottery® through Awards for All

Kirklees COUNCIL

LEANNE BAKER TRUST

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R તરફથી નમસ્કાર

૬ વેલબીઈંગ પૅક્સમાંનું આ પાંચમુ પૅક (માહિતી ફોલ્ડર) છે જે અમે તમને એપ્રિલ અને જૂન મહિનાઓ દરમિયાન મોકલતા રહીશું. અમે જાણીએ છીએ કે આપણે જે અસામાન્ય સંજોગોમાં જીવી રહ્યા છીએ તેમાં બીજા લોકોને મળવું, તેમની સાથે સંબંધ બાંધવો, તેમાં લાગેલા રહેવું અને ઉત્સાહને જાળવી રાખવો એ મુશ્કેલ હોઇ શકે છે, એટલે અમે તમને, તમે અન્યો સાથે જોડાયેલા છો એવી લાગણી અનુભવવાનું ચાલુ રાખવા, અને એવું જણાવવા કે અમે **તમારો** ખ્યાલ રાખીએ છીએ, કંઈક નાની સરખી સર્જનાત્મક વસ્તુ મોકલવા માંગતા હતા. સર્જનાત્મક બનવું એ તમારા મગજને પરોવાયેલું રાખવા, તમારી ઉદાસીનતા દૂર કરવા અને શાંતિ અને સ્વસ્થતા / તંદુરસ્તીની લાગણી અનુભવવા માટેનો એક સરસ માર્ગ છે.

આ વેલબીઈંગ પૅક્સ રાષ્ટ્રીય 'વેઝ ટુ વેલબીઈંગ' ઈનિશિએટિવ (નવ યોજના)ને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે, આને તમને જુદી જુદી રીતે તંદુરસ્ત અને નીરોગી રાખવા માટે સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે, દરેક પૅકમાં તમારે અજમાવી જોવા માટે વિવિધ સલાહ સૂચનો અને એક રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ સામેલ હશે.

આ પૅકનો મુખ્ય વિષય છે: ધ્યાનમાં લો. આપણી આસપાસની વસ્તુઓને અને આપણને જે લાગણી જન્મે છે તેને ધ્યાનમાં લેવાથી, આપણને આપણી પાસે જે મોજુદ છે તેની કદર કરવામાં મદદ મળે છે અને આપણા મનને નવી શકયતાઓ પ્રતિ ખોલી આપે છે.

યાદ રાખો કે તમારી જાતને અને બીજા લોકોને સલામત રાખવા સરકારની અત્યારની જે માર્ગદર્શક સલાહ છે તેને અનુસરવી ખરેખર અગત્યનું છે, કૃપા કરી એક બીજાથી સલામત અંતર રાખવાનું ચાલુ રાખો.

જો તમારે તમારી સુખાકારી વિષે કોઈકની સાથે વાત કરવી હોય અથવા S2R વિષે વધુ જાણકારી મેળવવી હોય તો કૃપા કરી (સવારના ૧૦ અને બપોરના ૪ દરમિયાન) અમને 07933 358 800 નંબર પર ફોન કરો.

સાજાસમા રહો અને સંપર્કમાં રહો

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

સુખાકારીના માર્ગો

ધ્યાનમાં લો

કેટલીક હકીકતો:

- ધ્યાનમાં લેવું એનો અર્થ થાય છે *વર્તમાન ક્ષણમાં હાજર હોવું; જગતમાં જે કંઇ સુંદર છે અથવા અસામાન્ય છે તેનું નિરીક્ષણ કરવું.*
- એનો અર્થ થાય છે વર્તમાન ક્ષણનો આનંદ ઉઠાવવો. આનાથી પોતાની જાત વિષેની સભાનતાને ઉત્તેજન મળે છે.
- આપણી પોતાની જાતને અને આજુબાજુની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લેવું એ તણાવમાં, ચિંતામાં અને ઉદાસીનતા અને હતાશા-નિરાશામાં ઘટાડો કરી શકે છે.
- પ્રકૃતિમાં બહારની પ્રવૃત્તિઓ થકી તમારી માનસિક અને શારીરિક સુખાકારીમાં સુધારો કરવો એને 'ઇકોથૅરપી' નામ આપવામાં આવ્યું છે. ધ્યાનમાં લેવું અને પ્રકૃતિ સાથે સક્રિય રીતે નિયમિત પરોવાવાથી આરોગ્યને લગતઘણાં બધા હકારાત્મક ફાયદાઓ થઇ શકે છે.
- આભારવશતા, આપણે કઇ વસ્તુ માટે ઋણી અર્થાત આભારી છીએ એને સ્વીકારવું એ પણ આપણી સુખાકારીમાં સુધારો કરે છે અને આપણી મનોવૃત્તિને વધુ હકારાત્મક રાખવામાં સહાય કરે છે.

તારીખ	સૂચિત પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	બહાર ફરવા જાઓ, તમારા ગાર્ડનમાં, તમારી સ્ટ્રીટમાં, તમારી આસપાસની વસ્તુઓને નિહાળો, ધ્યાનમાં લો, ફૂલો કે ઘાસની સુગંધ, ગીત ગાતાં પક્ષીઓના અવાજો, અથવા ટપકતું પાણી. તમે આ વૅબસાઇટ પર પક્ષીઓનાં ગીતને ઓળખવાનું શીખી શકો છો https://youtu.be/xudHav8digY		
દિવસ ૨	તમારી બારીની બહાર જુઓ, દૃશ્ય નિહાળો, ટેકરીઓ અને વૃક્ષો વગેરે. તમે જે જુઓ તેનું ચિત્ર દોરવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા જુદા જુદા ખૂણેથી, જુદા જુદા અજવાળામાં અને જુદું જુદું દેખાય એ રીતે ફોટો પાડવાનો પ્રયોગ કરી જુઓ.		
દિવસ ૩	અણધારી જગ્યાઓમાં સુંદરતા શોધી કાઢો. નીચે જુઓ, ઉપર જુઓ, સામે જુઓ અને આકારો, પ્રાકૃતિક રચનાઓ, પ્રતિબિંબો અને પડછાયાઓ નિહાળો. કર્કલીઝમાં આપણી પાસે જે અદભૂત સ્થાપત્યો, બાંધકામો છે તેના તરફ ધ્યાન આપો અને કેટલીક સ્થાનિક સિવિક સોસાયટીઓની તપાસ કરો જેવી કે www.huddersfieldcivicsociety.org.uk/		
દિવસ ૪	તમારી જાત માટે એકાદ ક્ષણનો સમય કાઢો, તમારા શ્વાસોચ્છવાસને અને તમને કેવી લાગણી થઇ રહી છે તેને ધ્યાનમાં લો. આવું દરરોજ કરવાની કોશિશ કરો, જો તમને આ મુશ્કેલ જણાય તો અમારી A.P.P.L.E. પદ્ધતિનો પ્રયોગ કરી અજમાવી જુઓ જેનો આ પૅકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.		
દિવસ ૫	તમારા ગાર્ડનમાં કે ફરવા નીકળ્યા હોય ત્યારે બહાર વાઇલ્ડલાઇફ (વન્યસૃષ્ટિ)નું નિરીક્ષણ કરો. તમને કેટલાં બધાં જુદાં જુદાં પક્ષીઓ દેખાય છે, કયા પ્રકારના જીવજંતુઓ નજરે પડે છે, શું તમને વધુ મધમાખીઓ અને પતંગિયાં દેખાય છે? તમારા ગાર્ડનને વાઇલ્ડલાઇફને અનુકૂળ કઇ રીતે બનાવવો તે વિષે તમે આ વૅબસાઇટ પર જાણી શકો છો www.rspb.org.uk/ birds-and-wildlife/advice/gardening-for-wildlife/creating-a-wildlife-friendly-garden/		

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

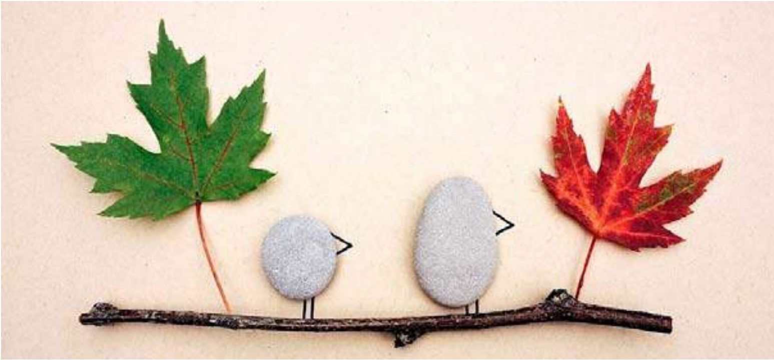
સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

સખાકારીના માર્ગો

ધ્યાનપૂર્વક કોઇ ઠેકાણે હાજર હોવું તમને સ્પષ્ટ રીતે અને શાંતચિત્તે વિચારવામાં મદદ કરે છે. આપણે જ્યારે સંપૂર્ણપણે હાજર હોઇએ છીએ ત્યારે, આપણે જે કંઇ બની ગયું છે તેના વિષે અથવા જે કંઇ હજી બનવાનું છે તેના વિષે ચિંતા કરતા હોતા નથી.

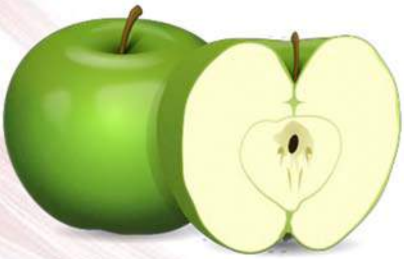


તારીખ	સૂચિત પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	બહાર બેસો અથવા તમારી બારીમાંથી બહાર જુઓ અને વિવિધ રંગોને નિહાળો, વરસના આ સમયે તેઓ ચકચકિત અને જીવંત, ધબકતા હોય છે, તમને કેટલા ભિન્ન ભિન્ન રંગો દેખાય છે તે જુઓ.		
દિવસ ૨	આભારવશતાનો મુહાવરો કરો, દરરોજ તમે જેના માટે આભારી હોય તેવી વસ્તુઓનો વિચાર કરો. દાખલા તરીકે - મારી તપાસ કે ફિકર રાખે એવા લોકો મારી પાસે, મારી નજીક છે તે બદલ હું ઋણી છું, મને ખાવા અને પીવાનું મળી રહે છે તે બદલ હું ઋણી છું.		
દિવસ ૩	તમારી પોતાની જાત પ્રત્યે માયાળુ બનવાનું યાદ રાખો. દરરોજ સવારે તમારી જાતને કહેવા માટે કેટલીક હકારાત્મક વાતો બનાવી કાઢવાની કોશિશ કરો - 'હું ખરેખર સારી પ્રગતિ કરી રહ્યો / કરી રહી છું', 'હું દરેક વસ્તુને પહોંચી વળું તે માટે મારી પાસે મારે જોઇતી તમામ વસ્તુઓ હાજર છે', 'હું વિકાસ કરી રહ્યો / કરી રહી છું અને સશક્ત હોવાની લાગણી અનુભવું છું'. આરામ માટે સમય કાઢો અને ઓછી દોડધામવાળા મંદ, નિરાંતવાળા દિવસો પણ રાખો, અત્યારે આપણે બધાજ મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યા છીએ એટલે સોફા પર ગૂછળું વળીને પડી રહેવા અને ટીવી જોતા રહેવા કે કોઇ પુસ્તક કે મૅગેઝિન વાંચતા રહેવા બદલ તમારી જાતને દોષ આપો નહીં.		
દિવસ ૪	તમને આનંદ આપે અને સંતુષ્ટ બનાવતી હોય તેવી પાંચ વસ્તુઓને નિહાળવાની કોશિશ કરો, કદાચ ફેમિલીના ફોટાઓવાળું કોઇ જૂનું આલ્બમ કાઢી તે જુઓ અથવા તમે હોલીડે પર હતા ત્યાંથી કશું ખરીદી લાવ્યા હોય તે જુઓ, કોઇ મિત્ર કે કુટુંબના સભ્યને ફોન કરો અને એક સરસ વાર્તાલાપ કરો, એક સરસ મજાનો ચાય કે કૉફીનો કપ બનાવો અને તેની ચૂસકીઓ લેતાં ખરેખર મજા માણો.		
દિવસ ૫	તમને જે કોઇ પણ રીત યોગ્ય લાગતી હોય તે રીતે આ બધું કરવા માટે તમારી જાતને **સમય અને અવકાશ** આપો. જે બની રહી હોય તેવી હકારાત્મક વસ્તુઓને નિહાળવાનો પ્રયત્ન કરો - ફૂલો ઊગી રહ્યાં છે, પ્રચલિત ટીવી કાર્યક્રમો ફરીથી બતાવવામાં આવી રહ્યા છે, તમારી પાસે કદાચ કોઇ નવી હૉબી કે ક્રાફ્ટ, મનગમતો શોખ કે હુનર, શીખવા માટે સમય હોઇ શકે છે.		

સુખાકારીના માર્ગો

તમને જ્યારે ચિંતા થતી હોય ત્યારે અજમાવો

A.P.P.L.E.



એકનૉલિજ: અર્થાત કબુલ કરો, સ્વીકારો: તમારી સાથે જે કંઇ બની રહ્યું છે તેને ધ્યાનમાં લો અને કબુલ કરો, તમારી લાગણીઓને નામ આપવાનો પ્રયત્ન કરો - શું તમે ચિંતિત છો, ભયભીત છો, કશાના અતિ બોજા નીચે દબાઇ ગયા છો? આપણને કેવી લાગણી થાય છે તેના વિષે વિચારવાનો સમય કાઢવાથી આપણને પરિસ્થિતિનું નિયંત્રણ કરવામાં ખરેખર મદદ મળે છે.

પૉઝ: અર્થાત થોભો. તમે સામાન્ય રીતે કરતા હોય તે રીતે પ્રતિક્રિયા ન કરો. માત્ર થોભવાની કોશિશ કરો અને ફક્ત પ્રતિક્રિયા કરી દેવાને બદલે અને કોઇની સામે બુમબરાડા કરવા અથવા પાછળથી તમને પસ્તાવો થાય એવું કશું, નુકસાન પહોંચાડે કે ઇજા કરે વગેરે જેવું, તાત્કાલિક કરી બેસવાને બદલે તમારી લાગણીઓ સાથે, લાગણીઓને કાબુમાં રાખી, થોડોક સમય બેસી રહો.

પુલ બેક: અર્થાત પાછા ખસી જાઓ: તમારી જાતને કહો કે આ તો માત્ર તમારી લાગણીઓ વાત કરી રહી છે, એ તો માત્ર એક વિચાર કે લાગણી જ છે અને આ વસ્તુઓ આપણા મનમાંથી ઝડપથી પસાર થઇ જતી હોય છે. તમે જે કંઇ બધું વિચારો છો તેને માનો નહીં. વિચારો એ હકીકતનાં નિવેદનો હોતાં નથી, એ તો માત્ર આપણે જગતને જે રીતે મૂલવીએ છીએ તે હોય છે અને આપણે ખોટા પણ હોઇ શકીએ છીએ, હકીકતની બહાર કે બિનજરૂરી રીતે નકારાત્મક. વ્યાપક ચિત્ર પર નજર ઠેરવો - કૅક તદ્દન બરાબર ન બન્યો તેનાથી અથવા તમને કોઇએ તેમણે જ્યારે બોલાવવાનું કહ્યું હતું બરાબર તે જ સમયે ન બોલાવ્યા વગેરે જેવી બાબતોથી શું ખરેખર કોઇ ફેર પડે છે ખરો.

લેટ ગો - અર્થાત જતું કરો - બધું જ ચોક્કસ હોવું જોઇએ કે દરેક વસ્તુ તમારા કાબુમાં હોય એવા વિચારો અને લાગણીઓને જતી કરો. આવા વિચારો અને લાગણીઓ પસાર થઇ જશે અને તમે તેમના પ્રતિ કોઇ પ્રતિક્રિયા ન કરવાનું પસંદ કરી શકો છો. તમે તમારા ભય અથવા ચિંતાઓને એક પરપોટામાં કે વાદળમાં તરતા થઇ જતા, અદૃશ્ય થઇ જતા કલ્પી શકશો.

એક્સપ્લોર - અર્થાત તપાસ કરો - વર્તમાન ક્ષણને તપાસો કારણ કે અત્યારે, આ ક્ષણે, બધું હેમખેમ છે. તમારા શ્વાસોચ્છવાસ અને શ્વાસ લેવાના સંવેદનોને તપાસો, ધ્યાનમાં લો. તમારી નીચેની જમીનને ધ્યાનમાં લો. આજુબાજુ નજર કરો અને તમે જે જુઓ છો, તમે જે સાંભળો છો, તમે જેનો સ્પર્શ કરી શકો છો, તમે જે સુંઘો છો તેના પ્રતિ ધ્યાન આપો. તમારી ઇન્દ્રિયોને તમને એ કહેવા દો કે અત્યારે આ ક્ષણે બધું જ બરાબર છે, હેમખેમ છે અને તમે સલામત છે. તમે જ્યારે તૈયાર થઇ જાઓ, ત્યારે તમારા ધ્યાનનું કેન્દ્ર બીજી કોઇ હકારાત્મક વસ્તુ તરફ ખસેડી લો, દાખલા તરીકે હમણાં તમારે શું કરવાની જરૂર છે તેના તરફ અથવા તમને ચિંતા જેવું દેખાયું તે પહેલાં તમે શું કરતા હતા તેના તરફ. તમને જેમાં મજા આવતી હોય તેવું કશું કરવાની કોશિશ કરો અને તે સમજપૂર્વક કરવાની કોશિશ કરો, તમારું ધ્યાન હંમેશાં વર્તમાન ક્ષણ પર પાછું આવી જાય એ રીતે - આવું કરવાનું મુહાવરાની સાથે સરળ બની જાય છે એટલે દરરોજ થોડું થોડું કરવાની કોશિશ કરો.

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

શું તમે જાણો છો?

Did You Know?

જિજ્ઞાસુ હોવું એનાથી તમને ઘણાં ફાયદા થાય છે!

જિજ્ઞાસુ હોવું એ તમારી આસપાસની પરિસ્થિતિ / વાતાવરણને ધ્યાનમાં લેવાનો એક અગત્યનો ભાગ છે. એને બે રીતે ધ્યાનમાં લઇ શકાય છે; તમે તમારી આસપાસની વસ્તુઓને ધ્યાનમાં લઇ શકો છો અને તમારી પોતાની જાતને અને તમે આ જગતને કઇ રીતે નિહાળો છો તે વિષે તમે જે લાગણી અનુભવો છો, વિચારો છો તેને ધ્યાનમાં લઇ શકો છો. જિજ્ઞાસુ હોવું એ પારકાની પંચાત કરનાર માણસ હોવાથી ભિન્ન છે! પારકી પંચાતને ‘બીજા લોકો શું કરે છે તેમાં વધુ પડતો રસ લેવા’ તરીકે વર્ણવી શકાય છે. જ્યારે જિજ્ઞાસુ હોવું એ ‘વસ્તુઓમાં રસ લેવો અને તેમના વિષે તપાસ કરી વધુ જાણવાની ઉત્કટ ઇચ્છા હોવી’ એ છે’.

જિજ્ઞાસુ હોવું:

૧. તમારા મનને સક્રિય રાખો.
જિજ્ઞાસુ લોકો પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધતા હોય છે. તેમનું મન (બ્રેઇન) સક્રિય હોય છે. મન એ એક સ્નાયુ જેવું હોવાથી જે કસરતથી વધુ મજબૂત બને છે, એ રીતે જિજ્ઞાસા દ્વારા થતી માનસિક કસરત તમારા મનને, મગજને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

૨. તમને નવા વિચારો પ્રત્યે ખુલ્લામનના રહેવામાં મદદ કરે છે.
તમે જ્યારે કોઇ વસ્તુ બાબત જિજ્ઞાસુ બનો છો, ત્યારે તમારી વિચાર પ્રક્રિયા નવા વિચારોને અને એની સાથે સંકળાયેલી પ્રવૃત્તિઓને સ્વીકારે છે. તમે એક ‘કરી શકું છું’ એવું વલણ ધરાવતા થાઓ છો જે નવી વસ્તુઓને અજમાવવા માટે આત્મવિશ્વાસ પેદા કરે છે.

૩. નવી શકયતાઓ ઊભી કરે છે.
જિજ્ઞાસુ બનીને તમે નવી તકોને જોઇ શકવા સમર્થ બનશો જેનો તમે સામાન્ય સંજોગોમાં વિચાર પણ નહીં કરો. વસ્તુઓ કરવાના નવા, સાહસિક રસ્તાઓ અજમાવો, એમાં કંઇ બહુ મોટો ફેરફાર કરવાનો હોતો નથી, માત્ર તમારા દૈનિક નિત્યક્રમમાં નાના ફેરફારો કરવાના હોય છે.

૪. તમારા જીવનમાં સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ લાવે છે.
જિજ્ઞાસુ લોકોનાં જીવન વિવિધતાથી ભરપૂર હોય છે, તેમને જીવન ભાગ્યેજ નિરસ કે કંટાળાજનક લાગે છે. તેમના માટે હંમેશાં કોઇને કોઇ નવીન વસ્તુઓ હોય છે જે તેમનું ધ્યાન આકર્ષે છે, તપાસ કરવા માટે હંમેશાં રસરુચિના નવા વિષયો હોય છે. કંટાળો અનુભવવાને બદલે, જિજ્ઞાસુ લોકો કંઇ નવું શીખવા અને તેમના જીવનમાં આનંદ અને ઉત્સાહ લાવવા નવા રસ્તાઓ શોધી કાઢતા હોય છે.

હવે, જિજ્ઞાસુ બનવાનું મહત્વ જાણી-સમજી લીધું હોવાથી, વધુ જિજ્ઞાસુ બનવાની કોશિશ કેમ ન કરો?

S2R
CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R
THE GREAT OUTDOORS PROJECT

તમારી જિજ્ઞાસા વિકસાવવા માટેનાં સલાહસૂચનો

૧. ખુલ્લું મન રાખો.
ખુલ્લા મનના બનવાની કોશિશ કરો, શીખો, ભૂલો, અને ફરી શીખો. કેટલીક વસ્તુઓ જે તમે માનતા હોય કે તમે જાણો છો એ ખરી ન પણ હોય, એટલે એને એક શક્યતા તરીકે સ્વીકારવા માટે તૈયાર રહો અને જાણો કે મત બદલવો એમાં કશું ખરાબ કે ખોટું નથી.

૨. દરેક વસ્તુને એમ જ સ્વીકારી ન લો. વસ્તુઓને એમ જ સ્વીકારી ન લેવાની કોશિશ કરો, ધ્યાનમાં લો અને તમારા વાતાવરણ / પરિસ્થિતિની મજા માણો. તમે બધા ફેરફારોને આગળથી જોઇ શકતા કે કાબુમાં રાખી શકતા નથી પણ ફેરફાર એ સારી વસ્તુ હોઇ શકે છે અને તેની હકારાત્મક અસર થઇ શકે છે.

૩. પ્રશ્નો પૂછો.
પ્રશ્ન પૂછવો એ જવાબ મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. પેલું શું છે? એને એ રીતે કેમ બનાવવામાં આવ્યું છે? એ ક્યારે બનાવવામાં આવ્યું હતું? એની શોધ કોણે કરી હતી? એ ક્યાંથી આવે છે? એ કઇ રીતે કામ કરે છે? શું, કેમ, ક્યારે, કોણે, ક્યાં અને કઇ રીતે ... તો હવે એ રીતે પ્રશ્નો પૂછતા જાઓ!

૪. કશાકને કંટાળાજનક છે એવું લેબલ ન મારી દો.
તમે જ્યારે જ્યારે પણ કોઇ વસ્તુને કંટાળાજનક હોવાનું લેબલ મારી દો છો ત્યારે તમે ભાવિ શક્યતાઓનો દરવાજો બંધ કરી દો છો. જિજ્ઞાસુ લોકો દરેક વસ્તુને નવી તકો માટેના એક દરવાજા (પ્રવેશદ્વાર) તરીકે નિહાળે છે. તેમની પાસે હમણાં એના વિષે તપાસ કે સંશોધન કરવાનો સમય ન પણ હોય તોયે તેઓ એ દરવાજાને બીજા સમય માટે ખુલ્લો રાખી મૂકશે, તકોનો દરવાજો કદી પણ બંધ ન કરો.!

૫. ધ્યાનમાં લેવાને એક ગમ્મત તરીકે નિહાળો.
આપણે વસ્તુઓને ધ્યાનમાં લઈને આપણે શીખતા હોય છે. તમે જો શીખવાને કોઇ પ્રકારની એક ગમ્મત તરીકે વિચારો તો તમે સ્વાભાવિક રીતે જ એના વિષે વધારે સંશોધન કરવા માંગશો. એટલે જીવનને ગમ્મત અને ઉત્સાહના પારદર્શક કાચ થકી જુઓ અને શીખવાની પ્રક્રિયાનો આનંદ માણો.

૬. જુદા જુદા વિષયોનું વાંચન કરો.
તમારી જિજ્ઞાસાને વધુ સતેજ બનાવવાના બીજા ઘણાં રસ્તા છે. એમ કરવાનો એક સરળ રસ્તો તે વિભિન્ન પ્રકારની સામગ્રી વાંચવી એ છે. કોઈ નવા વિષય પર લખાયેલું કોઈ પુસ્તક કે મૅગેઝિન ઉઠાવવાની કોશિશ કરો અને એને તમારા મનને ઉત્સાહ, ઉશ્કેરાટ અને પ્રેરણાથી ભરવા દો. જો તમને વાંચવામાં મજા ન આવતી હોય તો, તમે સામાન્યપણે જે વિષય ન પસંદ કરતા હોય તેવા વિષય પરની કોઈ ફિલ્મ કે પ્રોગ્રામ જોવાનું અથવા તમે જેને પહેલાં કદી ન અજમાવી હોય તેવી સંગીતની કોઈ પદ્ધતિ કે ધૂનને સાંભળવાનું અજમાવી જુઓ!

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

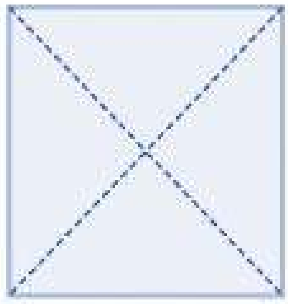
સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

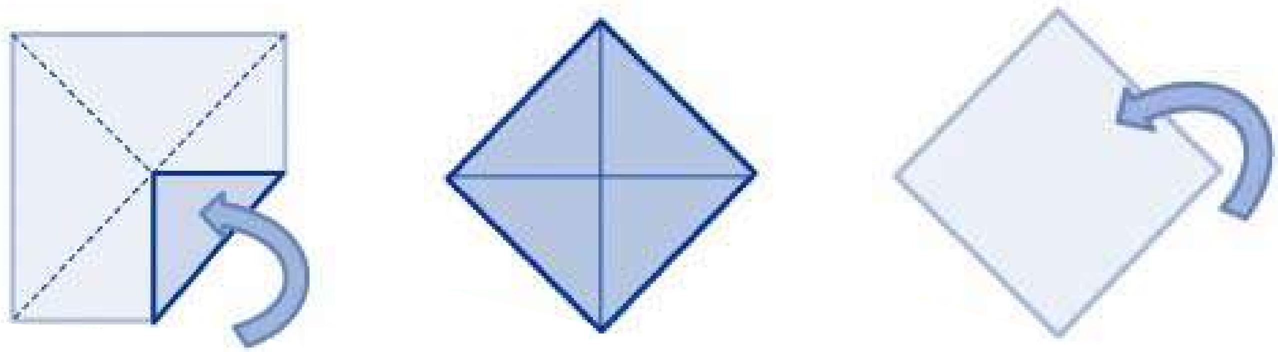
S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

ભવિષ્ય-વેત્તાની ફોલ્ડીંગ સૂચનાઓ

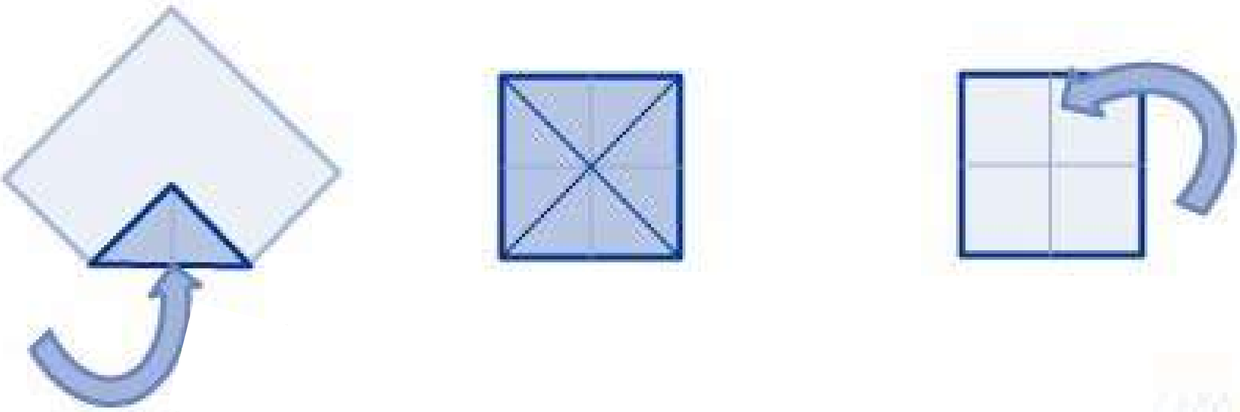
૧) ટપકાંવાળી લાઈનને અનુસરીને, પેપરને બે ત્રિકોણ બને એ રીતે અડધેથી (બે ભાગમાં) વાળો. પછી ખોલી નાંખો. ફરીથી પેપરને સામેના ત્રિકોણ પર અડધા ભાગથી વાળો. ખોલી નાંખો. તમારી પાસે હવે બે ત્રિકોણોની ફરતે ગડીઓ વળેલી હશે.



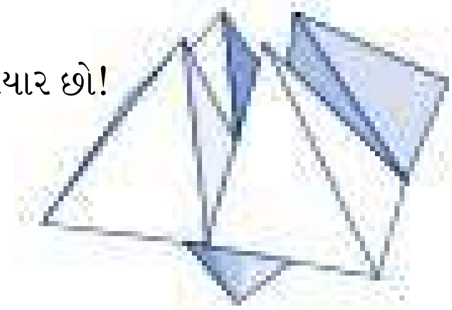
૨) હવે પેપરના દરેક એટલે ચારે ખૂણાને મધ્યમાં વાળો. પછી બીજી બાજુ ઉલટાવો.



૪) દરેક એટલે ચારે ખૂણાને મધ્યમાં વાળો. પછી બીજી બાજુ ઉલટાવો.



૬) ૪ ફ્લેપ્સનો ઉપયોગ કરી એને ખોલી નાંખો અને હવે તમે રમત રમવા માટે તૈયાર છો!



સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

ટેક નોટીસ ફોર્ચ્યુન ટેલર!

નીચેના ટેમ્પલેટ (નકશા આકૃતિ)ને કાપી લો - માત્ર બહારની ચાર કાળી લીટીઓની ફરતેથી, અને પછી બાજુના પાના પરની વાળવા માટેની સૂચનાઓને અનુસરો.

બ્લૂ (વાદળી / આસમાની)

યલો (પીળો)

રેડ (લાલ)

ગ્રીન (લીલો)

૧ — બે પરિચિત છોડઓ વચ્ચે પગલાંઓની સંખ્યા ગણી કાઢો

૨ — કોઇ પરિચિત દ્રશ્ય તરફ ત્રણ મિનિટ સુધી જુઓ, તમને કશું નવું દેખાય છે કે કેમ તે જુઓ

૩ — તમારા હાથની હથેળીમાં જે બધી બંધબેસે એવી આઠ જુદી જુદી વસ્તુઓ શોધી કાઢો

૪ — બહાર જાઓ અને લીલા રંગની ૬ જુદી જુદી વસ્તુઓ શોધી કાઢો

૫ — ધ્યાનથી સાંભળો, દસ જુદા જુદા અવાજો ભેગા કરવાની કોશિશ કરો

૬ — થોભો અને શ્વાસોચ્છવાસ કરો, ધીરેથી અંદર અને એથી પણ વધારે ધીરેથી બહાર

૭ — જુદા જુદા ગુણવાળી બનાવટો એકઠી કરો, નરમ, સુંવાળી, ખડબચડી, ખાડાટેકરાવાળી વગેરે

૮ — તમારી આંખો બંધ કરો અને કાળજીપૂર્વક તમારા ચહેરાની રૂપરેખાઓ પર હળવેથી આંગળી ફેરવો

જર્નિ સ્ટિક (પ્રવાસ સોટી)

સમગ્ર જગતના દેશોમાં લોકો તેમના પ્રવાસો અને મુસાફરીઓની વારતા કહેવા જર્નિ સ્ટિક્સનો ઉપયોગ કરે છે

ફરી જ્યારે તમે જંગલ ભણી ઉપડો ત્યારે જુદા જુદા રંગનું ઊન કે દોરા સાથે લઇ જજો.

એક ટૂંકી સોટી શોધી કાઢો અને એના પર ઊનના ટૂકડાઓથી જુદી જુદી વસ્તુઓને બાંધો. પ્રત્યેક દૃશ્ય, અવાજ, લાગણી અને ગંધ માટે જુદા જુદા રંગ વાપરો

અને લો આ રહી તમારી પોતાની જ જર્નિ સ્ટિક!

તમારા મિત્રો સાથે તમારા સાહસોની ભાગીદારી કરવાની આ એક ઉમદા રીત છે!

અંગત કે શૈક્ષણિક હેતુ માટે ઉપયોગ કરવા તમે ખુશીથી આની નકલ કરી આપલે શકો છો
અને હા ભૂલશો નહીં, ડાઉનલોડ કરવા અમારી વૅબસાઇટ પર બીજી ઘણી બધી વધુ ઉત્તમ પ્રવૃત્તિઓ ઉપલબ્ધ છે!

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk
Search for 'nature detectives' | #NatureDetectives

© Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038885)

WOODLAND TRUST

S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

ઝડપી અને સરળ, ભાવે એવા સ્વાદિષ્ટ નુસ્ખાઓ!

ઘરે બનાવેલી ટમાટો અને પ્યાજની ઘટ્ટ ચટણી

જરૂરી વસ્તુઓ:

- ૧ કિલો ટમાટો
- ૨૦૦ ગ્રામ પ્યાજ
- ૨૦૦ ગ્રામ મરચાં
- ૨૦૦ ગ્રામ સફરજન
- ૨૦૦ ગ્રામ સુલતાના
- ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ
- ૧ ટેબલસ્પૂન નમક
- ૧ ટીસ્પૂન પપ્રિકા
- ૧ ટી સ્પૂન રાઈના દાણા
- ૪૫૦ મિલિ. મોલ્ટ સરકો

તમારે ઢાંકણાંવાળી કેટલીક મુરબ્બાની બરણીઓ (અથવા કપડાના ટૂકડા અને ઈલેસ્ટિક બેન્ડ્સની) પણ જરૂર પડશે.

બનાવવાની રીત:

ટમાટો, ફાફડા મરચાં અને પ્યાજને સ્લાઈસ કરો અને તેમને એક પ્યાલામાં નમક નાંખીને મૂકો. પછી સુલતાના (દ્રાક્ષ)અને સફરજનના ટૂકડા કરો.

ખાંડ, સરકો, પપ્રિકા અને મસ્ટર્ડ સીડ (રાઈના દાણા)ને ઉકાળો, સુલતાના અને સફરજનને ઉમેરો અને પછી ૧૦ મિનિટ ધીમે ધીમે ઉકળવા દો. ટમાટો, મરચાં અને પ્યાજ ઉમેરો, ફરીથી ઉકાળો અને પછી, અવારનવાર હલાવતા જઈ, ૧ કલાક ધીમે ધીમે ખદખદવા દો.

બરણીઓને સાબુવાળા ગરમ પાણીમાં ઘસીને સાફ કરો અને પછી સાફ પાણીમાં વીંછળી કાઢો.

ચટણી એકવાર તૈયાર થઈ જાય, એટલે એને ઠંડી પડવા મૂકી દો અને પછી ચમચીથી બરણીઓમાં ભરી લો અને સ્વાદનો આનંદ માણો.

Brigadeiro ચૉકલેટ ફજ ટ્રફલ્સ

જરૂરી વસ્તુઓ (આશરે ૧૬ ટ્રફલ્સ બનાવે છે):

- ☐ કન્ડેન્સ્ડ મિલ્કનું એક ડબલું (387g)
- ☐ કોકા કે ડ્રિન્કિન્ગ ચૉકલેટ પાવડરનો અડધો મગ
- ☐ ૧ ટેબલસ્પૂન બટર કે માર્જરીન
- ☐ ચૉકલેટ સ્પ્રિન્કલ્સ (એના બદલે કાપેલી નટ્સ અથવા કોકોનટ ફ્લેક્સ પણ વાપરી શકાય છે)

બનાવવાની રીત:

એક સૉસપાનમાં કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક, બટર અને ચૉકલેટ પાવડર ઉમેરો અને મિશ્રણ ઘટ્ટ થવાનું શરૂ થાય ત્યાં સુધી આશરે પાંચ મિનિટ માટે મિડિયમ ગરમી પર સતત હલાવતા રહો.

PTO

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Brigadeiro ટ્રફલ્સ ચાલુ...

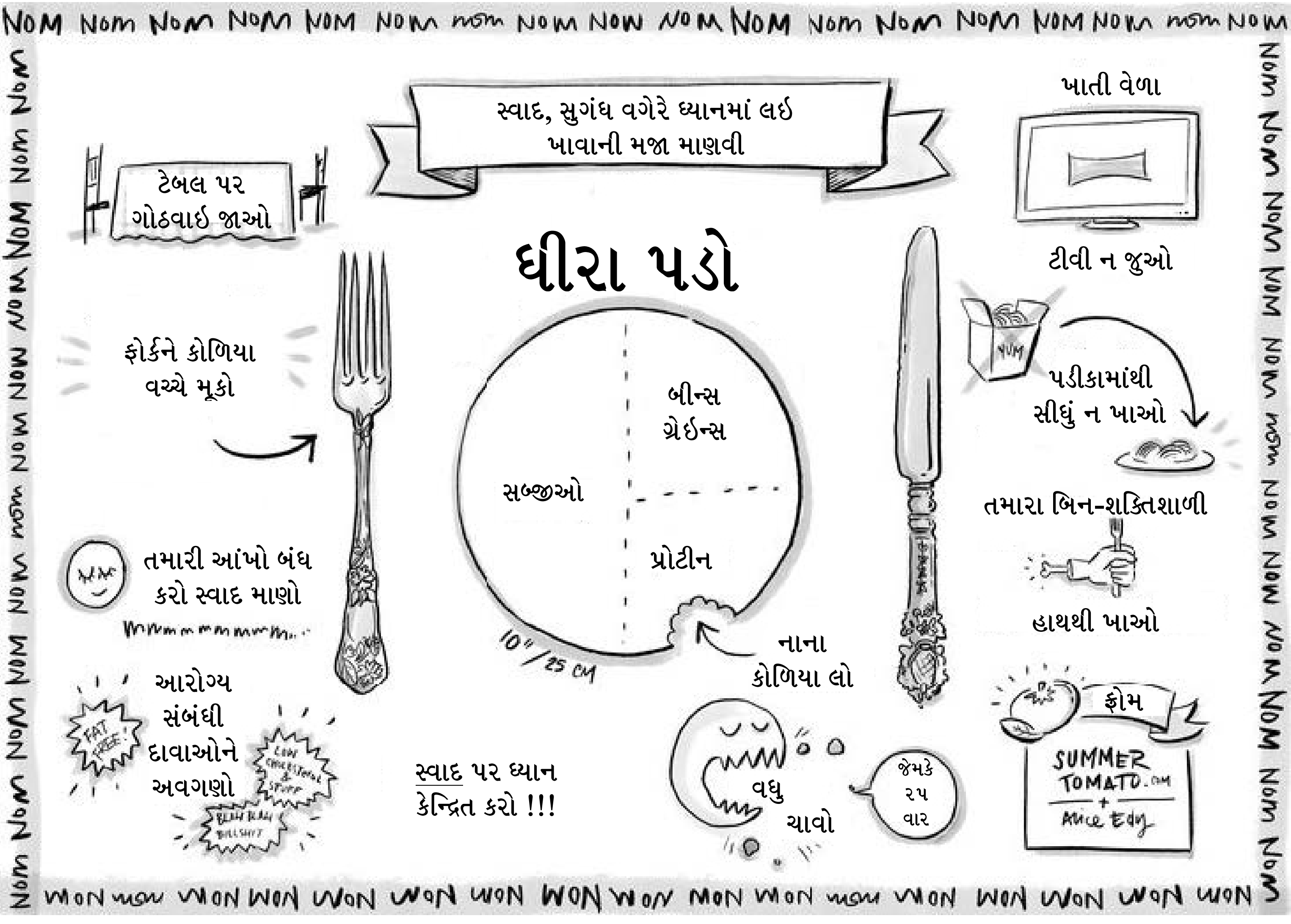
એક વાર મિશ્રણને તમે જ્યારે એને હલાવો ત્યારે એની અસલ જગ્યાએ આવતાં બેએક સેકન્ડ લાગે ત્યારે એને ગરમી પરથી ખસેડી લો અને એને આશરે ૨૦ મિનિટ સૉસપાનમાં ઠંડું થવા છોડી દો.

મિશ્રણને ચમચી વડે એક થાળીમાં કાઢી લો અને પછી એને ઠંડુ અને નક્કર થવા ફ્રિજમાં બેએક કલાક માટે મૂકી આપો.

મિશ્રણને ફ્રિજમાંથી બહાર કાઢો અને તમારા સ્પ્રિન્કલ્સને એક પ્યાલામાં કાઢો. મિશ્રણના નાના દડા બનાવવા નાનીચમચી અને તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો, પછી સ્પ્રિન્કલ્સમાં તેમને ગોળ ફેરવો. તમારે ઝડપથી કામ કરવું પડશે કેમકે મિશ્રણ **ઘણું** ચીકટું થઇ જશે.

પીરસવા માટે તૈયાર થઇ જાઓ ત્યાં સુધી તમારા બનાવેલા ટ્રફલ્સને ફ્રિજમાં રાખો.

જો તમે આ બેમાંથી કોઇ પણ રેસપિ ઘરે અજમાવો તો એનાં પરિણામો જોવામાં અમને આનંદ થશે- તમારાં ચિત્રો (ફોટા) કયાંતો સોશ્યલ મીડિયા પર અથવા ઇમેઇલથી મોકલવાનું યાદ રાખશો.: contact@s2r.org.uk



S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

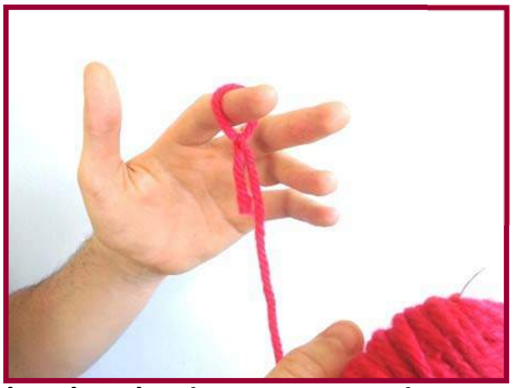
સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

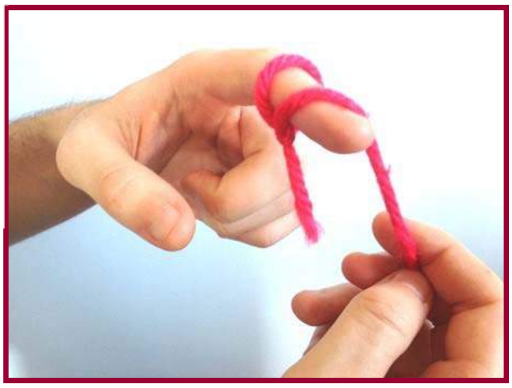
આંગળી પર કઇ રીતે ગૂંથવું

૧



૧) એક નાનો ફાંસો વાળો અને તમારી અંગૂઠા પાસેની આંગળી પર મૂકો.

૨

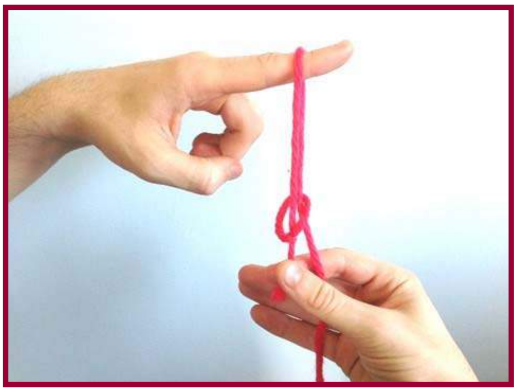


૨) પછી ઊનની દોરડીને એજ આંગળીની આગલી ટોચ ઉપર પરોવી દો

૩

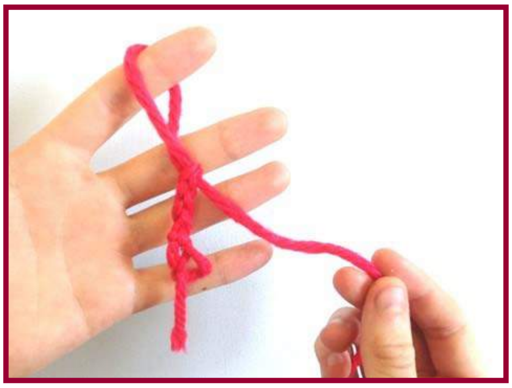
૩) ગાંઠ વાળેલા ફાંસાને આગલા ફાંસાની ઉપર લઇ જાઓ.

૪



૪) પછી ગાંઠ વાળેલા છેડાને સજ્જડ કરવા નીચે ભણી ખેંચો (અમુકવાર કર્યા પછી, ‘ટાંકા’ સજ્જડ થતા જશે)

૫



૫) પછી ‘સ્ટીચ’(ટાંકા)ને તમારી આંગળી પર ફરીથી લાવવા ઊનના દડા સાથે જોડાયેલી દોરડીને ખેંચો અને પુનરાવર્તન કરો.

૬

૬) તમે આ રીતે કદાચ જમ્પર તો ન બનાવી શકો પણ આ રીતે સિલાઇ કરીને તમે કોસ્ટર્સ કે બ્રેસલેટ બનાવી શકો છો. એનો તમે તમારા નખ મોંમા મૂકવાથી તમને રોકવા કે તમને વારંવાર ખાવાની વસ્તુઓ તરફ હાથ લંબાવતા અટકાવવા તમારા હાથોને વ્યસ્ત રાખવા માટે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે....

હાઈકુ કઈ રીતે લખવું!

હાઈકુ ટૂંકી જાપાનીઝ કવિતાઓ છે જે અનુપ્રાસવાળી હોવી જરૂરી નથી (પણ જો તે એવી હોય તો કંઈ વાંધો પણ નથી).
એ ૩ લીટીઓની હોય છે જેમાં સામાન્ય પણે
૫-૭-૫
એ ક્રમમાં, કુલ ૧૭ કરતાં ઓછા સિલબલ (શબ્દાંશ કે શબ્દનું પદ) હોય છે.
એટલે પ્રથમ લાઇનમાં ૫ સિલબલ, બીજી લાઇનમાં ૭ સિલબલ અને ત્રીજી લાઇનમાં ફરીથી ૫ સિલબલ હોય છે.

દાખલા તરીકે, રોલ્ફ નેલ્સનનું આ એક આધુનિક હાઈકુ:

Haikus are easy
But sometimes they don't make sense
Refrigerator

તમે એને નીચે મુજબ સિલબલમાં છુટું પાડેલું જોઈ શકો છો:

(5) [Hai] - [kus] [are] [ea] - [sy]
(7) [But] [some] - [times] [they] [don't] [make] [sense]
(5) [Re] - [frig] - [er] - [a] - [tor]

આ રહ્યા હાઈકુના થોડાક વધુ ઉદાહરણો:

Wakened by birdsong
Drifting from one world of dreams
Into another

- By Robert Major

Half of the minnows
Within this sunlit shallow
Are not really there

- By James Hackett

Clouds murmur darkly
It is a blinding habit
Gazing at the moon

- By Philip Appleman

Orange on a tree
Sweetly tempts a honey bee
He leaves her hanging

- By Andrea Dietrich

ધ્યાનમાં લેવા જેવી બીજી બાબતો:

- હાઈકુ મોટે ભાગે સમયમાં એક ટૂંકી ક્ષણને વર્ણવે છે.
- કવિતાઓમાં બહુધા ઈન્દ્રિયગમ્ય પ્રતીમાઓ સમાયેલી હોય છે, માત્ર દ્દષ્ટિગત નહીં, પણ બીજી ઈન્દ્રિયોને પણ પરોવેલ હોય છે, જેવી કે અવાજ, સ્પર્શ અને સ્વાદ.
- હાઈકુ કોઈ ઋતુનો ઉલ્લેખ સામાન્ય પણે વર્ણનાત્મક શબ્દોનો ઉપયોગ કરીને કરે છે.
- હાઈકુમાં મોટે ભાગે રોજિંદા શબ્દોનો સમાવેશ થયેલો હોય છે, એટલે તમારે અલંકારિક કે જટિલ ભાષા વાપરવાની જરૂર હોતી નથી!
- ઘણાં હાઈકુમાં કવિતામાં વાત કે વિષયમાં એક રૂકાવટ કે બદલાવનો સમાવેશ થયો હોય છે, જે આશ્ચર્યની એક ક્ષણ નું સર્જન કરી આપે છે. આને 'આહા' અથવા 'વાહ વાહ' ક્ષણ તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે.

તમારું પોતાનું એકાદ હાઈકુ લખવાનો પ્રયત્ન કેમ ન કરી જુઓ!

નેચરલ
ડાઈંગ
પ્રૉજેક્ટ

‘ગ્રોઈંગ કલર ટુગેધર’ એ **WOVEN** માટે કુદરતી રીતે રંગવાનો એક પ્રોજેક્ટ છે, જે કુદરતી રીતે રંગવામાં સંકળાયેલી પદ્ધતિઓ અને પ્રક્રિયાઓને અને તે કઇ રીતે ટેક્સટાઇલ આર્ટ અને મેકીંગને અનુકૂળ બનાવી શકાય તેનું સંશોધન કરતો, સમગ્ર કર્કલીઝમાં ટેક્સટાઇલ્સમાં એક નવીન શોધની ઉજવણીરૂપ પ્રોજેક્ટ છે.

એમાં પરોવાઈને તમે કુદરતી રંગો બનાવતા છોડવાઓને ઉગાડવાનું, ઘાસચારો તૈયાર કરવાનું અને પાક લણવાનું શીખી શકો છો, પ્રાકૃતિક રીતે રંગવાની પ્રક્રિયાઓ વિષે શીખી શકો છો, અને વર્કશોપ્સમાં ભાગ લઇ શકો છો જ્યાં તમે ટેક્સટાઇલ, આર્ટ, ડિઝાઇન અને છાપકામમાં વપરાતા રંગોનું સંશોધન કરવા કુદરતી રંગોનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

આગામી WOVEN ઉત્સવ જૂન ૨૦૨૧માં ઉજવાશે અને અત્યારે ‘ગ્રોઈંગ કલર ટુગેધર’માં પરોવાઈને તમને આ ઉત્સવ ખાતે જે તમારા પ્રોજેક્ટ અને સર્જનોનું પ્રદર્શન કરશે તે પ્રસંગનું આયોજન અને વિકાસ કરવામાં ફાળો આપવાની તકો મળી રહેશે.

તમે તમારી ઉગાડવા અને લણણી કરવાની મુસાફરીનું દસ્તાવેજીકરણ કરો અને અમારી સાથે તેની ભાગીદારી કરો એવું અમે દિલથી ચાહીએ છીએ. એટલે કૃપા કરી કોઇ ફોટા કે વારતાઓ હોય તો તેને @WovenInKirklees અને #GrowingColourTogether પર જોડી આપશો.

કેટલીક સામગ્રી ખરીદવા તમારા લોકલ ગાર્ડન સેન્ટરની મુલાકાત કરો

Totties Garden Centre, Downshutts Lane, Totties, Holmfirth, HD9 1AU

Dobbies, Huddersfield Road, Shelley, Huddersfield, HD8 8LF

B&Q, Leeds Road Retail Park, Bradley Mills, Huddersfield, HD1 6PF

Birchencliffe Garden Centre, 75 Birchencliffe Hill Road, Birchencliffe, Huddersfield, HD3 3NJ

Knowl Park Nurseries, Knowl Rd, Mirfield WF14 9UU

વિકલ્પ રૂપે, કેટલીક સામગ્રી માટે ઓનલાઇન ઓર્ડર કરી જુઓ

etsy.com/uk/Theoutsidedyer
wildflowersuk.com
wildcolours.co.uk
dyeing-crafts.co.uk
kingseeds.com
naturescape.co.uk

WOVEN

ટેક્સટાઇલમાં નવીન
પદ્ધતિઓની ઉજવણી

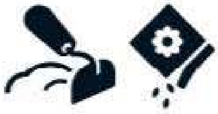
રંગોને સાથે ઉગાડવા

કેલેન્ડ્યુલા- પૉટ મેરિગોલ્ડ

બળવાન, ઉગાડવાં સરળ, ઉજળા પીળા રંગના વાર્ષિક અવધિવાળાં ફૂલો. ઘરમાં કે સીધાં બહાર કન્ટેનર્સમાં અથવા ફ્લાવર બેડમાં જ્યાં ખાસો તડકો મળે ત્યાં ઉગાડવામાં આવે છે.

ભાગ ૧: ઉગાડવું

1



દાંતી વડે માટી તળેઉપર કરી તૈયાર કરેલ ફ્લાવર બેડ કે કન્ટેનરમાં સીધેસીધાં **૧ સેન્ટિ. ઊંડાં** અને આશરે **૧૫ સેન્ટિ. એકબીજાથી છેટાં** વાવો.

2

સારી માટી અથવા ખાતરમાં હળવેથી ઢાંકી દો. ધીરેથી પાણી પીવડાવો.

3

સમગ્ર ઊનાળા દરમિયાન ભીનાશવાળું અને નકામા ઘાસ-કચરાથી મુક્ત રાખો.

4

જ્યારે છોડ મોટા થઇ જાય ત્યારે જો જરૂર જણાય તો એકબીજાથી ૩૦ સેન્ટિ. છેટા કરી નાંખો.

5

છોડના વિકાસને લંબાવવા થડિયાને નજીકમાં નજીકનાં પાંદડાંઓ પાસેથી કાપીને કરમાય રહેલાં કે મરી ગયેલાં ફૂલોને નિયમિત ઉતારતા રહો.

આવી જ સૂચનાઓ સાથે શું તમે બીજાં વધુ ફૂલોને અજમાવવા ચાહો છો?

પીળાં કોસ્મોસ, ઝિનિઆ, રડબેકિઆ, સેંટ જ્હોન્સ વર્ટ અથવા ડેલિઆ

ભાગ ૨: ફૂલો ઉતારવાં / સુકવવાં / સંગ્રહ કરવો

6 કરમાયલાં/સુકાયલાં ફૂલોને જો સતત ઉતારતા રહ્યા હોય તો **ફૂલોને જૂનથી ઓકટોબર સુધી ઉતારી શકાય છે.**

7 **મરી રહેલાં ફૂલોને બીજા ફ્લાવરહેડ બડ ની તદ્દન ઉપરથી પૂરેપૂરાં કાતરી નાંખો.** આ નવાં ફૂલોને ઉગવામાં મદદ કરે છે.

8 ફૂગ થતી અટકાવવામાં અને હવાને બધે ફરતી રહેવામાં મદદ કરવા **ફૂલોને જૂના કાગળની અનેક ગડીઓ પર પાથરી દો.**

9 જો એકબીજાની **ઉપર ખડકી રહ્યા હોય તો થરો વચ્ચે વધારે કાગળ મૂકો.**

10 **સીધો તડકો આવતો હોય ત્યાંથી દૂર અને ભીનાશવાળા વાતાવરણમાં નહીં એ રીતે સૂકવી દો.** (બાથરૂમ અને કિચનને જતાં કરો)

11 જો થડિયાં લાબાં હોય તો **ફૂલોને ભેગાં બાંધી દો અને હવાવાળી જગ્યામાં ઊંધાં લટકાવી દો.**

12 બંધ કરીને અને લેબલ મારીને, **એકવાર તદ્દન સૂકાય જાય એટલે કાગળની થેલીઓમાં કે બોક્સમાં મૂકી આપો.** (પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ ન વાપરો).

13 સીધા તડકાથી દૂર અને જો શેડ (બહારની ઓરડી)માં હોય તો જમીનથી ઊંચે **કોઇ ઠંડકવાળી સૂકી જગ્યામાં સંગ્રહો.**

14 **ફૂગ માટે વખતોવખત તપાસતા રહો,** જો તેમના પર ફૂગ ચડી જાય તો ફેંકી ન દો કેમકે તેમનો હજી પણ એક dye પૉટમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે પણ રંગો થોડાક ગંદા, ગાઢા હોઇ શકે છે.

કઇ રીતે પરોવાવું તે વિષે વધારે માહિતી માટે
woveninkirklees.co.uk

WovenInKirklees

કુદરતી મંડળ બનાવો

તમારે જરૂર પડશે

- કુદરતી વસ્તુઓ ભેગી કરવા થેલીઓ કે ટોપલીઓ
- કુદરતી વસ્તુઓ

માત્ર તમારા ગાર્ડનમાંથી જ લો અને પુષ્કળ પૉલિનેટર્સ (પરાગકણ લઈ જનાર જીવજંતુ) રહેવા દો.

૧ બહાર ઉપડો અને તમારી કુદરતી વસ્તુઓને ભેગી કરો. એક જ જાતની કેટલીક વસ્તુઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો કેમકે એ તમારી પૅટર્ન (નકશા કે ભાત) માં મદદ કરશે (દા.ત. પાંચ પીળાં પાંદડાં, સરખી લંબાઈની ચાર ડાળખીઓ).

૨ એક સપાટ જગ્યા શોધી કાઢો - કદાચ એક ટેબલ અથવા તમારી લૉન અથવા બહારનો વાડો. મંડળના મધ્ય ભાગ તરીકે કામ આપવા તમને જે મળ્યું હોય તેમાંનું એક નીચે મૂકો.

‘મંડળ’ શબ્દ વર્તુળ માટેનો સંસ્કૃત શબ્દ છે. વર્તુળનો આકાર પ્રકૃતિ કઈ રીતે નથી આરંભાતી કે અંતાતી પણ હંમેશાં પરસ્પર સંકળાયેલી રહે છે તે પ્રતીકાત્મક રીતે દર્શાવે છે.

૩ મધ્યમાંથી બહાર નીકળે એ રીતે તમે શોધેલી બાકીની વસ્તુઓને એક પૅટર્ન બનાવવા વાપરો. તમારી પૅટર્નની એકરૂપતાનો વિચાર કરો, એક બાજુ બીજી બાજુ માટે અરીસાની ગરજ સારે એ રીતે. તમે ચાહો એટલા સર્જનાત્મક તમે બની શકો છો.

૪ તમારા તૈયાર થઈ ગયેલા મંડળનો ફોટો પાડી લેવાનું યાદ રાખશો!

Illustration: Corinne Welch © Copyright Royal Society of Wildlife Trusts 2020

વુડલેન્ડ વિન્ડચાઈમ્સ
આ ઘરે બનાવેલા વિન્ડ ચાઈમ્સ વડે સંગીત ઉત્પન્ન કરો.

વુડલેન્ડ વિન્ડચાઈમ્સ

કેટલીક લાકડીઓને ચળકતા રંગોથી રંગો, દરેકની ફરતે એક દોરી બાંધો અને તેમને લટકાવી દો.

તેઓ એકબીજી સાથે પવનથી અથડાય એટલે તેમને ધ્યાનથી સાંભળો, એ કેવો અવાજ કરે છે?

પ્રયોગ કરો! મોટી લાકડીઓએ કરેલા અવાજ સાથે નાની લાકડીઓએ કરેલા અવાજની સરખામણી કરો. શું કોઈ ફેર જણાય છે?

અંગત કે શૈક્ષણિક હેતુ માટે ઉપયોગ કરવા તમે ખુશીથી આની નકલ કરી આપલે શકો છો
અને હા ભૂલશો નહીં, ડાઉનલોડ કરવા અમારી વૅબસાઈટ પર બીજી ઘણી બધી વધુ ઉત્તમ પ્રવૃત્તિઓ ઉપલબ્ધ છે.

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk
Search for 'nature detectives' | #NatureDetectives

© Made in 2017 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038885)

WOODLAND TRUST

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

સપૉર્ટ

મેન્ટલ હેલ્થ હેલ્પ લાઇન
0800 183 0558
દિવસના ૨૪ કલાક ગુપ્ત મદદ અને સહારો પૂરો પાડે છે. માનસિક આરોગ્ય સંબંધી નવી અથવા જૂની બીમારીઓ ધરાવતા પુખ્તવયના લોકોને આ હેલ્પલાઇન તેમની વાત ધ્યાનથી સાંભળીને. ભાવનાત્મક ટેકો આપીને અને માર્ગદર્શન દ્વારા મદદ કરશે. એ કેરર્સને માહિતી, સલાહ અને સહાયતા પણ પૂરી પાડશે.

કર્કલીઝ બેટર આઉટકમ્સ પાર્ટનરશીપ (ઇમર્જન્સી સલાહ)
07562252940 (સવારના ૮ થી સાંજના ૮)

કર્કલીઝ ગેટવે ટુ કેર - સોશ્યલ સર્વિસીસ
01484 414933 (દિવસના ૨૪ કલાક)

પેનાઇન ડમેસ્ટિક અબ્યુઝ પાર્ટનરશીપ
0800 0527 222 (૨૪ કલાકની હેલ્પલાઇન)

વેલ-બીન કેફ
હડર્સફિલ્ડ 07741 900395
ડયુઝબરી 07867 028 755

કમ્યુનિટી રિસ્પોન્સ હેલ્પલાઇન
01484 226 919 (સવારના ૮ થી સાંજના ૬ વીકડેઝ)

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી (S2R)
07933 358 800 (સવારના ૧૦ થી બપોરના ૪ વીકડેઝ)

SPA મેન્ટલ હેલ્થ સિન્ગલ પોઇન્ટ ઑફ એકસેસ
01924 316 830 *અપડેટેડ*

ફોલી હોલ - મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસ
01484 343 100

IAPT ઉદાસીનતા અથવા ચિંતા અનુભવતા લોકો માટે
01484 343700

તમારી કાળજી રાખો અને સલામત રહો

CREATE SPACE

S2R

Promoting Positive Mental Health

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

તમારો અભિપ્રાય શું છે?

આ વેલબીઈંગ પૅક વિષે તમારો અભિપ્રાય શું છે તે કૃપા કરી અમને જણાવો: અમે બધા જ અભિપ્રાયોની કદર કરીએ છીએ, અને ભવિષ્યનાં પૅક્સમાં અમે કોઇ વસ્તુનો સમાવેશ કરીએ એવું જો તમે ચાહતા હોય તો - અમને જરૂર જણાવશો - તમામ વિચારો / સૂચનો પર વિચારણા કરવામાં આવશે.

તમે S2R નો 07933 353 487 નંબર પર સંપર્ક કરી શકો છો

contact@s2r.org.uk

સપૉર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

આ પૅક તમને ઉપયોગી અને આનંદદાયક નીવડે એવી અમને આશા છે.

જો તમને ઈન્ટરનૅટનો ઉપયોગ કરવામાં આસાની રહેતી હોય તો - સુખાકારી વિષે વધુ સલાહ સૂચનો, પ્રકૃતિ આધારિત અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે અમારી વૅબસાઈટ અને સોશ્યલ મીડિયા પેજીસ તપાસો:

Website: www.s2r.org.uk

Facebook: @S2R Create Space

Twitter: @CreateSpaceS2R

Instagram: @S2RCreateSpace

કૃપા કરી તમે જે પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા હોય તેના ફોટાઓ મોકલવાનું યાદ રાખશો, એ ફોટા પ્રકૃતિના અથવા કોઈ ક્રાફ્ટ પ્રવૃત્તિના હોઈ શકે છે, તેમને જોવામાં અને બીજા લોકોને બતાવવામાં અમને ખરેખર આનંદ થશે.

S2R માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીને લગતી એક ચૅરિટી સંસ્થા છે જે સમગ્ર કર્કલીઝના સમાજો / સમુદાયોને સુખાકારી, પ્રકૃતિ-આધારિત અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડે છે.

જો તમે દાન આપીને **S2R** ને સહાય કરવા ઈચ્છતા હોય તો, તમે અમારી વૅબસાઈટના **'Support Us'** પાનાની અહીં મુલાકાત કરીને તેમ કરી શકો છો:

www.s2r.org.uk/supportus

અથવા પોષ્ટથી, તમારા ચૅક આ સરનામે મોકલીને:

Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB

તમારો આભાર