

સપ્ટેમ્બર- ૨૦૧૮

સંક્ર - ૧૬



સંપાદકીય બોર્ડ

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



અનુક્રમણિકા

શા માટે જનોઈ બ્રાહ્મણનું
આભૂષણ કહેવાય છે
દરેક ઋણમાંથી મુક્ત
કરાવે છે જનોઈ
"મોગ ઓફ યુથ" નો
ડૉ. કલામની દ્રષ્ટિએ ભાવાનુ વાદ
ખરેખર દેશભક્તિ શેટલે શું
શિક્ષક દિવસ પર (૫ સિતંબર)
શિક્ષક કી વ્યાખ્યા
અનેક રોગોમાં ઉપયોગી - દૂધી
માંઘી હદયની વેદના
શાળા ની પ્રવૃત્તિઓ



અરણોદય



શા માટે જનોઈ બ્રાહ્મણનું આભૂષણ કહેવાય છે ?



દરેક ઋણમાંથી મુક્ત કરાવે છે જનોઈ



જી.પી. દવે
માધ્યમિક શિક્ષક

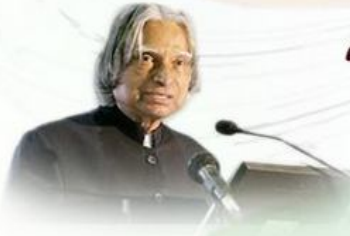
ભૂદેવ માટે ૧૬ સંસ્કાર જરૂરી છે અને તેમાં ઉપનયન સંસ્કાર મહત્વનો છે. ઉપનયન કે જનોઈ એ બ્રાહ્મણ માટે દીક્ષા સંસ્કાર છે. બ્રાહ્મણને દ્વિવજ પણ કહેવાય છે, જેનો બે વખત જન્મ થાય છે તે. જનોઈ સંસ્કાર દ્વારા થતો બીજો જન્મ તે આધ્યાત્મિક જન્મ છે, જેનાથી બ્રાહ્મણનું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે. યજ્ઞોપવીત એટલે યજ્ઞ + ઉપવતી = યજ્ઞને પ્રાપ્ત કરનાર. ઉપનયન એટલે ઊર્ધ્વગામી ક્રિયા. હકીકતમાં જનોઈ એ ગાયત્રી મંત્રની દીક્ષા છે ગાયત્રી મંત્ર વિનાની જનોઈ એ મૂર્તિ વિનાના મંદિર જેવું છે. પ્રાચીન કાળમાં ઉપનયન સંસ્કાર પછી વિદ્યાર્થીનો ગુરુકુળમાં પ્રવેશ થતો. હવે તો જનોઈ પહેલાં વિદ્યાભ્યાસ શરૂ થઈ જાય છે, યજ્ઞોપવીત સંસ્કાર પાંચમા વર્ષે યા સાતમા વર્ષે કરવો શ્રેષ્ઠ છે.

સોળ વર્ષે યજ્ઞોપવીત કાળ વીતી જાય છે, તેથી તે પતિત સાવિત્રિક ગણાય છે. જનોઈ બનાવતી વખતે શૂદ્ર દેહ અને શૂદ્ર વસ્ત્ર ધારણ કરી ગાયત્રી મંત્રનું રટણ કરતાં શૂદ્ર કપાસમાંથી તાર વણવામાં આવે છે. તે તારને જમણા હાથની ચાર આંગળી ઉપર ૮૬ વાર વીંટવાના હોય છે, ત્યાર પછી તેને ત્રણ ગણા કરી વળ ચઢાવાય છે. જનોઈ કુલ નવ તારની હોય છે, જેમાં પ્રથમ તાર પર ઓમકાર બીજા તાર પર અગ્નિ, ત્રીજા તાર પર નાગ, ચોથા તાર પર સોમ, પાંચમા તાર પર પિતૃઓ છઠ્ઠા તાર પર પ્રજાપતિ, સાતમા તાર પર વાયુ આઠમા તાર પર યમ અને છેલ્લા નવમા તાર પર વિશ્વદેવતાઓ બિરાજમાન છે. આમ જનોઈ ધારણ કરવાથી શરીર પર નવદેવતાઓનું શાસન ચાલે છે અને વ્યક્તિને સતત પ્રભુનું સાંનિધ્ય મળે છે. મૂળ ત્રણ તાર એ ગાયત્રી મંત્રનાં ત્રણ ચરણ છે. ત્રણ નાની ગ્રંથિ એ ત્રણ આહુતિ છે અને એક મોટી ગ્રંથિ એ 'પ્રણવ' – ઓમકાર છે. વળી જનોઈના છેડાની ગાંઠ એ ધારણ કરનારના ગોત્રમાં થઈ ગયેલા ઋષિઓની સૂચક છે. ટૂંકમાં જનોઈ એ વેદમાતા ગાયત્રીનું સ્થૂળ સ્વરૂપ છે.

જીવનના ઉર્ધ્વિકરણ માટે જનોઈ સંસ્કાર મહત્વનો છે. સમસ્ત સૃષ્ટિના આત્મા અને ચાલક બળ એવા પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ ભગવાન સૂર્યનારાયણનો પવિત્ર પ્રકાશ આપણાં બુદ્ધિ વિચારોને પ્રેરણા આપે એ જ ગાયત્રી મંત્રનો અને ઉપનયન સંસ્કારનો ઉદ્દેશ છે. ૨૬ જાન્યુઆરી એ રાષ્ટ્રનો પ્રજાસત્તાક દિન છે તેમ શ્રાવણી પૂર્ણિમા એ બ્રાહ્મણનું જનોઈ પર્વ છે. જેમ ચંદ્રક લગાવે, પોસ્ટ, પોલીસ કે રેલવેનો કર્મચારી ઓળખ માટે બિલ્લો લટકાવે તેમ બ્રાહ્મણની ઓળખ જનોઈથી થાય છે. જનોઈ એ તો બ્રાહ્મણનું આઈ કાર્ડ છે. જનોઈથી જ બ્રાહ્મણ સમાજમાં જુદો તરી આવે છે.

દરેક વ્યક્તિના માથે દેવ ઋણ, ઋષિ ઋણ અને પિતૃ ઋણ હોય છે. આ ઋણમાંથી મુક્ત થવાનો તથા ઋણની યાદ તાજી રહે તે માટે જનોઈ ધારણ કરવામાં આવે છે. જનોઈના ત્રણ તાર ત્રણ ઋણ પણ દર્શાવે છે. વળી, આ વિશ્વ સત્ત્વ, રજસ, અને તમસ એ ત્રણ ગુણોનું બનેલું છે. તેમાંથી મુક્ત થઈ પરમાત્માના સ્વરૂપમાં ભળી જવા માટે કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાન એ ત્રણ સાધનો છે. આવી ગંભીર ભાવના ૯૬ આંગળ લંબાઈના ત્રેવડા કરેલા ત્રણ તાર પાછળ છુપાયેલી છે. વળી, આ ત્રણ તાર બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશનું સ્વરૂપ છે.

જનોઈ ધારણ કર્યા પછી તેનું ગૌરવ અને ગરિમા જળવવાની જવાબદારી પણ છે. શ્રાવણ માસની પૂનમે વિધિવત રીતે જનોઈ બદલવી જોઈએ. જનોઈની પવિત્રતા જળવાય તે માટે કૌટુંબિક સૂતક પુરું થાય પછી જનોઈ બદલવી જોઈએ. દર ચાર માસે અથવા જનોઈ તૂટી જાય તો બદલવી જોઈએ. કોઈના અગ્નિ સંસ્કારમાં ગયા પછી ઘરે આવી સ્નાન કરી જનોઈ બદલવી જોઈએ. ચંદ્ર ગ્રહણ કે સૂર્ય ગ્રહણ પૂરું થયા પછી પણ જનોઈ બદલવી જોઈએ. જનોઈને પવિત્ર રાખવા મળ મૂત્રાદિ ત્યાગ કરતી વખતે જમણા કાન પર ચઢાવવી જોઈએ જેથી જનોઈનો નીચેનો ભાગ આપણી નાભિથી ઉપર રહે અને જનોઈ અપવિત્ર ન થાય. મળ મૂત્ર વિસર્જન પહેલાં જનોઈને કાનની ઉપર કસીને લપેટી દેવામાં આવે છે. કાનની પાછળની બે નસોનો સીધો સંબંધ આંતરડાં સાથે હોય છે. આ ક્રિયા આંતરડાં પર દબાણ ઊભું કરે છે જેના કારણે મળ વિસર્જનમાં સરળતા રહે છે



“શ્રોત ઓફ યુથ” નો ડૉ. કલામની દિષ્ટિએ ભાવાનુ વાદ



ડૉ. એન.વી. સૌરઠીયા
(વૈદ્ય, માધ્ય. શિક્ષક)

ટેકનોલોજી , જ્ઞાન અને દેશપ્રેમ થી સજ્જ ભારતના યુવા નાગરિક તરીકે **નાનું લક્ષ્ય રાખવું** ગુનો છે.

મૂલ્ય આધારિત તંત્ર અને આર્થિક સામર્થ્યની શક્તિ સાથે ભારતને વિકસિત રાષ્ટ્રમાં તબદીલ કરવાના મહાન લક્ષ્યને હાંસલ કરવા હું કામ કરીશ અને પરસેવો પાડીશ અબજો નાગરિકોમાંનો એક હું છું. માત્ર આ લક્ષ્ય જ અબજો આત્માને પ્રજ્વલિત કરશે.

તે મારામાં પણ પ્રવેશ્યું છે, અન્ય સ્ત્રોતની તુલનાએ પ્રજ્વલિત આત્મા પૃથ્વીની ઉપર, નીચે કે અંદર આવેલા અન્ય સ્ત્રોત કરતાં સૌથી વધુ શક્તિશાળી સ્ત્રોત છે હું **વિકસિત** રાષ્ટ્રના લક્ષ્યને હાંસલ કરવાના **જ્ઞાનના દિપને પ્રગટેલો રાખીશ**.

જો આપણે પ્રજ્વલિત બુદ્ધિ સાથે મહાન લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે કામ કરીશું અને પરસેવો પાડીશું તો તે રૂપાંતરથી ગતિશીલ વિકસિત ભારતનો જન્મ થશે

હું ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું : સુંદરતા સાથેની દેવી શાંતિ મારા લોકોમાં પ્રવેશે, આનંદ અને સ્વાસ્થ્ય આપણા તન-મન અને આત્મામાં મહોરી ઊઠે.



ખરેખર દેશભક્તિ એટલે શું



પી.જી. પ્રજાપતી
ઉચ્ચ.માધ્યમિક શિક્ષક



સ્વાતંત્ર્ય પર્વો પર દેશભક્તિનો વશો તમામ ભારતીયોમાં સદાબહાર ખીલી ઊઠે છે બાકીના દિવસોમાં સ્વાતંત્ર્યવીરો અને દેશને યાદ કરવાની ભારતીયો પાસે જાણે કુરસદ જ નથી

ખરેખર આપણી દેશભક્તિ જાણે સોશિયલ મીડિયા પર આક્રોશ વ્યક્ત કરવા પૂરતી જ સીમિત રહી ગઈ હોય એવું લાગતું હોય છે

આપણાં દેશમાં દેશભક્તો તો ઘણાં થઈ ગયા પણ એમાંના એક દેશભક્તનો પ્રસંગ આજે શેર કરવાનું મન થાય છે આ વાત છે **હોકીના જાદૂગર મેજર ધ્યાનચંદની** 1936 ના ઓલિમ્પિકની ફાઇનલ મેચ હોટ - ફેવરિટ ભારત જર્મની હતી. ભારતીય ટીમના કપ્તાન મેજર ધ્યાનચંદ પર સૌની નજર હતી અને એ મેચ જોવા મહારાજા સયાજીરાવ અને તેમના પત્ની પણ હાજર હતાં પણ સૌથી મોટું આકર્ષણ જર્મનીના ચાન્સલર એડોલ્ફ હિટલર પણ હતા અને મેચ જેમ જેમ આગળ વધતી ગઈ તેમ તેમ જે બનવાનું હતું તે જ બન્યું જાદૂગરે જાદૂ કરીને ફાઇનલ વ્હીસલ સુધી ફાઇનલ સ્કોર ભારત 8-1 થી મેચની સાથે ગોલ્ડ મેડલ પણ પોતાના નામે કર્યો

ત્યારબાદ ધ્યાનચંદની રમત જોઈને હિટલર ખૂબજ પ્રભાવિત થયા અને તેને પોતાના મેહલમાં મળવા બોલાવ્યો. પછી હિટલરે કહ્યું કે , “ ધ્યાનચંદ , એક ભારતીય સેનાનો નાનો સુબેદાર અને આટલી સુંદર અને પ્રભાવિત રમત વાહ...વાહ..... એક રમતવીરની તારા દેશને તારી કદરા નથી. જો તું અમારા દેશ (જર્મની) વતી રમવાનું પસંદ કરીશતો તને જર્મનીફોજનો કર્નલની ઉપાધિ આપું”. હિટલરની ધાક સામે ભલભલા ડરી તેને પગે પડી જાય. પણ ધ્યાનચંદ તેમાંના ન હતાં. તેમણે જે જવાબ આપ્યો તે ખરેખર અનુસરવા જેવો છે **તેમનો જવાબ હતો કે, ‘હિટલર, મેરે દેશ કી વે જિમ્મેદારી નહી હૈ કી વો મુઝે આગે બઢાયે, પર વે મેરી જિમ્મેદારી હૈ કી મેં મેરે દેશ કો આગે બઢાઉ.**

ખરેખર આવી દેશભક્તિ જો બધા દેશભક્તોમાં આવી જાય તો ભારતને મહાસત્તા બનતા કોઈ ન રોકી શકે. ‘આઝાદ હિન્દુસ્તાન’ , એ “ વતન તને સલામ ”.



शिक्षक दिवस पर (५ सितंबर) शिक्षक की व्याख्या



Bina D. Bhatt
Sec. School Teacher

शि-शिक्षा भी दे सके। क्ष-क्षमा भी कर सके। क-कृपा भी हो। जिसमे यह सब हो वह शिक्षक बाकी सब
निरर्थक।

दूसरा नाम मास्टर । यानि जिसका स्तर माँ जितना हो। और आखिर मे गुरु जिसमे गुण हो, भले ही
रूप न हो।

According to me the teacher is one who has following characteristics: TEACHER

T_Tolerance

E_Energetic

A_Appreciate others

C_Can Compromise

H_Hopeful

E_Enthusiastic

R_Ready for any situation

One poem-

शिक्षक --देश का भविष्य।

विश्व की शोभा है शिक्षकों की वाणी

हो शिक्षक तो सबका उज्ज्वल है भविष्य

गुरु का पूजन करो प्रेम भाव से,

जो छात्रों का सिंचन करे अंतर भाव से।

विश्व की शोभा.....

करे न वो जो गुरु ने बताया,

जीवन वो जीया पर निरर्थक जीया।

विश्व की शोभा.....

शिक्षक है डोक्टर, इनजीनियर, अधिकारी का सर्जनहार

है शिक्षक तो हो सबका उद्धार।

विश्व की शोभा.....

शिक्षक शक्ति है और सबका सहारा,

शिक्षक नही तो कोई नही तुम्हारा।

विश्व की शोभा.....

शिक्षक बचाओ, देश बचाओ।



અનેક રોગોમાં ઉપયોગી - દૂધી



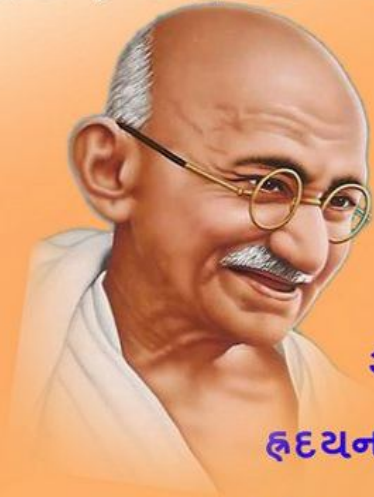
શેલેષકુમાર જયંતિલાલ મહેતા,
આચાર્યશ્રી, શ્રી એસ.કે.વી.વિદ્યા

દૂધીમાં અનેક ગુણો છે તેથી આરોગ્યને જાળવવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે દૂધી , દૂધ જેવા ગુણ ધરાવે છે . દૂધીમાંથી પણ વનસ્પતિજન્ય દૂધ મળે છે . દૂધી ખોરાક તરીકે તમામ પ્રકૃતિવાળા લોકો માટે અનુકૂળ છે દૂધી ઉનાળુપાક ગણાય છે દૂધી તુંબડી-જાતની વનસ્પતિ છે અને વેલારૂપે થાય છે. વેલા છોડ ઉપર સફેદ ફૂલ આવે છે. દૂધી બે જાતની થાય છે.(૧) મીઠી તુંબડી- દૂધી (૨) કડવી- દૂધી

મીઠી તુંબડી - દૂધી જે નહ તરીકે પણ ઓળખાય છે. તે ફણી, સુંવાળી છાલ ચમકતી આછા લીલી રંગની હોય છે. દૂધીની અંદર મીઠો ગર્ભ-પોચા બીસાથે હોય છે. મીઠી દૂધીનો ઉપયોગ શાકભાજી અને ઔષધ તરીકે થાય છે. કડવી- દૂધી સૂકાયા પછી નદી-તળાવોમાં તરવા માટે થાય છે. મીઠી દૂધીનો ઉપયોગ શાક , હલવો, રાયતુ, જ્યુસ, થેપલા વગેરે માટે થાય છે . મલાઈ વગરના દૂધમાં દૂધીને ખમણીને થોડા પ્રમાણમાં ખાંડ નાખી ખીર બનાવી ખાય શકાય છે. તેનો ઉપયોગ ફરાળ તરીકે કરી શકાય છે. દૂધીના છીણને બાફીને ઠંડી કરીને દહીં સાથે રાયતુ તથા હલવો બનાવી શકાય છે. તેના છીણમાંથી જ્યુસ-રસ બનાવી તેમાં લીંબુ વગેરે નાખીને પીવાથીએસિડિટી અને પેશાબની તકલીફો દૂર થાય છે

દૂધી આરોગ્યની દ્રષ્ટીએ શીતળ રેચક, બળપ્રદ અને સ્નિગ્ધ છે. (૧) દૂધીમાં સોડિયમ અને પોટેશિયમ તત્વો વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી દૂધીનું સેવન મીઠાના ઉપયોગ વગર કરી શકાય છે.(૨) દૂધીમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી કબજીયાતના દર્દીઓએ દૂધીનુંશાક અને જ્યુસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) પેશાબમાં બળતરા થતી હોય અને વારંવાર ઇન્ફેક્શન થતુ હોય તે માટે દૂધીનો રસ આલ્કાલાઇન હોવાથી એસિડિક પેશાબમાં દર્દીઓને રાહત થાય છે. (૪) પેટના દર્દો,ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગના દર્દીઓએ દૂધીના જ્યુસનું સેવન કરવાથી રાહત થાય છે. (૫) ઉનાળામાં ગરમીને કારણે માથાના દુખાવામાં માથા ઉપર દૂધીને ચીરીને લગાડવાથી અને પગના તળીયામાં બળતરામાં દૂધીની માલીશ ઉપકારક છે. (૬) લીવરના દર્દીઓને અને અકાળે માથાના કાળા વાળ સફેદ થતા હોય તો નયણા કોઠે દૂધીનું જ્યુસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૭) દૂધીનો ગર્ભ દૂધીના કુમળા વેલ-પાનનો ઉપયોગ ઔષધ તરીકે થાય છે. તાવ મગજમાં ચડી ન જાય તે માટે દૂધીના છીણને માથે-કપાળે બાંધવાથી રાહત થાય છે. દૂધીના પાંદડાનો ઉપયોગ હરસ-મસા મટાડવામાં અને દૂધીના બીનો ઉપયોગ મગજ માટેની દવા બનાવવામાં થાય છે.

દૂધીનો ખોરાકમાં નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી શરીર નીરોગી અને તંદુરસ્ત રહે છે.



ગાંધી હૃદયની વૈદના



Chanchu Rekhaben J.
Secondary teacher Eng.med.

ગગનમાં મેઘ નથી, ના વાદળ, ના વર્ષા
હૃદયના આંગણમાં પાંપણોના છાપરાં કેમ ટપકે છે
કોણે સજ્યા ? કોને માટે ? બાપુની આંખમાં જળબિન્દુ ?
હાથે લાકડી પગે ચાખડી ઉતાવળે પગલે દોડી જાય.
એણે દૂરથી જ સાંભળી લીધી છે દીન દરિદ્રની દારૂણ હાય !

કેડે વસ્ત્ર ન કાંધે ઉપરણુ બાકી અંગ ઉઘાડા છે
સંકેત છે સૌને માટે દેશમાં પચાસ પ્રતિશત ઉઘાડા છે ।
પોકાર છે હાયનો- રાજ છે પણ નિતિ નથી લોક છે પણ નીતિ નથી
રાજા પ્રજા વચ્ચે સત્તાનો જુગાર ચાલે છે છલકપટની હરીફાઈ
સત્તાની મદિરા સૌ માંગે, સત્યામૃત પીવા તૈયાર ના કોઈ
ખારાં ઝરણા ફૂટી નીકળ્યા લોકશાહીની વાવડીઓમાં
ક્યાંથી લાવશો મીઠા પાણી પાર્ટીરૂપી બાલ્ટીઓમાં
ધાવણહારાં દારૂ માંગે ક્યાંથી ફૂટે દહીં દૂધના ઝરણાં
જનતા માંગે ધૂળ ધુમાડો, ટ્રેક્ટરોને ફેક્ટરીઓ તણાં
જનતા જપે છે મંત્ર નવો(હિન્દીમાં બે વાક્ય લખવાના છે)

જોઈ બાપુઅકળાયા સ્વરાજ્ય અપાવી પછતાયા
સ્વરાજ્ય તો છે કાયો માલ, સુરાજ્યમાં કોણ બદલશે ?
જ્ઞાનોદયના સૂરજ વિના સર્વોદયનું રૂપ ક્યાંથી દેખાશે ?
જનતા જ્ઞાનવિના અંધી એ તો બહેરી, ગૂંગી , લંગડી
સર્વોદયનું સર્વોચ્ચ શિખર કેમ જાશે ચડી ?

ગગનમાં મેઘ નથી, ના વાદળ, ના વર્ષા
હૃદયના આંગણમાં પાંપણોના છાપરાં કેમ ટપક્યાં

શાળા ની પ્રવૃત્તિઓ



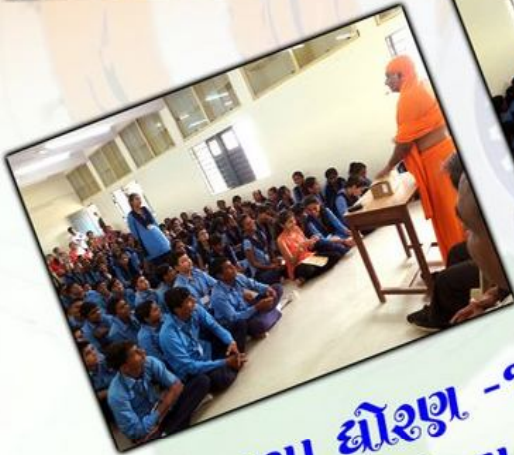
મીની સાયન્સ સેન્ટર
મધ્યે શિક્ષકોની મુલાકાત



રક્ષાબંધન પર્ય નિમિત્તે
રાખડી તેમજ નિબંધ સ્પર્ધા







ધોરણ -૧૦ તથા ધોરણ -૧૨
મોટીવેશન કાર્યક્રમ

શનિવાર ની પ્રવૃત્તી





જી.એમ.ડી.સી. ની
 સી.એસ.આર. પ્રવૃત્તિ અંતર્ગત
 ધો.૧૧ અને ધો.૧૨ માટે કારકીર્દી માર્ગદર્શન

શૈક્ષણિક પ્રવાસ

