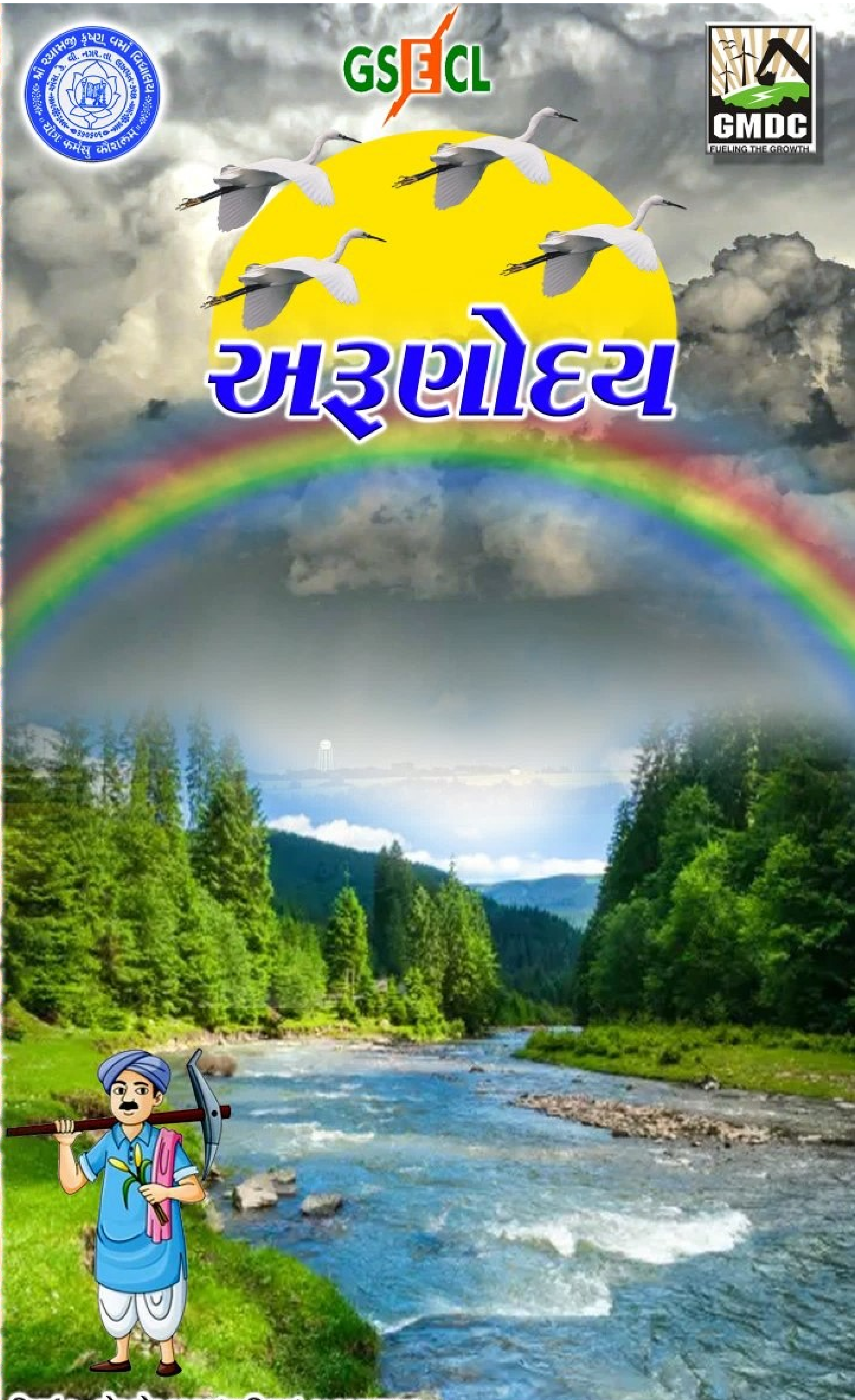
અરૂણોદય



જુલાઈ- ૨૦૨૪

અંક – ૫૯

સંપાદકીય બોર્ડ
- શ્રી એચ.જી. દવે
- શ્રી એસ.જે. મહેતા
- શ્રી એમ.એમ.ઠક્કર
- શ્રી પી.ટી.પઢેરીયા

અનુક્રમણિકા

- વાદળ
- સખત પરિશ્રમનું જવલંત ઉદાહરણ : વત્સઓમ સોરઠીયા
- What is Good Nutrition for Our Mind ?
- યાત્રા ભ્રમ થી બ્રહ્મ
- સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છના લોક સાહિતીક નામો
- एथिकल हैकिंग: डिजिटल सुरक्षा की कुंजी
- ગુરુ ગોરખનાથની પ્રેરણા
- The Lougest day of the year
- શાળાની પ્રવૃત્તિઓ

ડિઝાઈનઃ- એમ.એમ.ઠક્કર(મા.શિક્ષક) ૯૦૯૯૯૫૨૪૦૧

તંત્રી સ્થાનેથી

સર્વે જીએમડીસી , જીએસઇસીએલ કર્મચારી ભાઇઓ-બહેનો , શિક્ષકમિત્રો તથા વિદ્યાર્થીઓ સૌને સાદર વંદન ‘‘અરૂણોદય’’ જુલાઈ-૨૦૨૪ ,અંક-૫૯ ને આપ સર્વની સમક્ષ રજુ કરતાં ખૂબ ખૂબ હર્ષની લાગણી અનુભવું છું.

તંત્રી સ્થાનેથી સર્વેને હું આ અરૂણોદય અંકમાં આપ દ્વારા કોઈપણ લેખ આપવામાં આવશે તો તે સ્વીકાર્ય રહેશે. જેથી આજના આ ઓનલાઇન જમાનામાં સુંદર લેખો વાંચવા માટે અને લખવા માટે કર્મચારીઓ તથા તેમના આશ્રિતો પ્રેરિત થશે અને વધુમાં વધુ લેખો આપણે આ અંકમાં સમાવી શકીશું.

તંત્રી

વાદળ

Chanchu Rekhaben J.
Secondary teacher Eng.med.

ધરતી જોવે રાહ તારી થોડો વરસાદ તો વરસાવને,
તરસી છે તારા પ્રેમની થોડો સ્નેહ વરસાવી જાવને,
તારા વિરહમાં રાહ જોતી સાવ રુખી સુકી દેખાય છે,
ચોમાસામાં તુ વરસી ને નવી ઓઢણીની ભેટ લઈ આવને.
ડોલે ડોલે પાણી સીંચુ તોય વનરાજી ઉદાસ છે,
બે ચાર ફોરા જ્યાં તારા વરસે ત્યાં ખુશીથી લહેરાય છે.
તરસી નજરે તારી રાહ જુએને શાને તુ ઈતરાય છે ?
વરસે જો તુ મન મુકીને તો ધરતી ખીલી જાય છે,
ધરતીનો શણગાર લઈને ઝટપટ પહોંચી જાવને.
પશુ-પક્ષીને જીવજંતુ ગરમીમાં અકળાય છે,
દર-બખોલને રાફડા છોડી અબોલ જીવ મૂંજાય છે,
તડકાએ હોય તાંડવ માંડયુ ત્યાં રસ્તા સૂના થાય છે,
મજૂરોને કામદારોને તોય કયાં ઘરમાં રહેવાય છે ?
ક્યારેક તરસાવે ને કયારેક ખુબ વરસાવે,
ખેડૂતોને ખુબ પજવતો તુ તો બહુ મુજાજી વરતાય છે !
આગમનની તુ આશ જગાવી ઘનઘોર છવાય જાય છે,
પ્રેયસી (ધરતી) તારી રાહ જોતી ને તુ પવન સાથે વયુ જાય છે ,
વાદળ ગરજાવી ને વીજળી ચમકાવી જાણે ધરતીને વઢી જાય છે,
તરસી છે તારા પ્રેમની થોડો સ્નેહ વરસાવી જાવને,
આમ શાને તુ ઈતરાય છે?

(સ્વ રચીત)

સખત પરિશ્રમનું જવલંત ઉદાહરણ : વત્સઓમ સોરઠીયા

કુ. એન.વી. સોરઠીયા
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

**" કદમ અસ્થિર હોય એને રસ્તો નથી જડતો
અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નથી નડતો"**

આ વખતના લેખમાં મારે વાત કરવી છે એવા પરિશ્રમી નવયુવાનની કે જેણે માત્ર **21 વર્ષની** ઉંમરે ભારતીય **એરફોર્સ વીંગમાં ફાઇટર પાયલોટ અધિકારી** તરીકેની નિમણૂક પામી પોતાના વતન નાગોર (ભુજ - કચ્છ) ગુજરાત અને ભારતનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

માત્ર ત્રીજા ધોરણથી ભુજની આજુબાજુના વિસ્તારમાં પેટ્રોલિંગ કરતા ફાઇટર પ્લેન ને જોઇ પોતાને પણ આવા પ્લેન ઊડાડવા છે તેવું સ્વપ્ન જોયેલું. તેમના પિતાશ્રી **અરવિંદ સોરઠીયા** અને માતા **પ્રજ્ઞાબેન** એ **વત્સઓમના** આ સ્વપ્નને સાકાર કરવા પૂરેપૂરો સહયોગ આપ્યો. પ્રાથમિક શિક્ષણ આર્મી સ્કૂલ, ત્યારબાદ સૈનિક સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરી હૈદરાબાદ સ્થિત ભારતીય વાયુસેના એકેડેમીમાં શિક્ષણ મેળવ્યું.

અતિ કઠિન કહી શકાય તેવી પરીક્ષા વત્સઓમએ સફળતા પૂર્વક પાર કરી. આ પરીક્ષાનું પરિણામ દર વર્ષે જોવા જઇએતો માત્ર 0.002% આવતું હોય છે. તેમાં આ વિધાર્થીએ પોતે સખત પરિશ્રમ કરી પોતાના ધ્યેયને પાર પાડયુ છે.

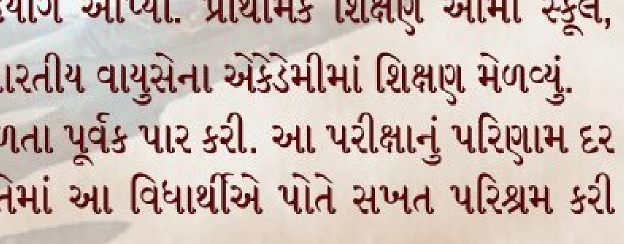
પોતાની આ સફળતાનું રહસ્ય પાછળ તેણે 'ધ્યાન' ને મહત્વનું ગણાવ્યું. પરમાત્મા ઉપરની શ્રધ્ધા તેમજ સ્થિર મનોબળ ને લીધે આ શક્ય બન્યું છે.

મારા ગામના આ નવયુવાન વત્સઓમએ અમારા સમાજનું નામ રોશન કર્યુ છે જે અમારા માટે પણ ખૂબ આનંદની વાત છે.

ખરેખર એમ કહી શકાય છે યુવાન ધારે તો હિમાલય જેવા ઉતુંગ શિખરને પણ પાર પાડી શકે.

વત્સઓમને ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા. **ધન્ય છે એવા માતા પિતા કે જેમણે પોતાના પુત્રને ભારત માતાની સેવા માટે સમર્પિત કર્યો છે.**

જય હિંદ   જય હિંદકી સેના.



What is Good Nutrition for Our Mind ?

Puneet Singh
Overman,
Umarsar Lignite Project

In our fast-paced world, where stress and distractions are constant companions, taking care of our mental health is more crucial than ever. Just as our bodies need proper nutrition to function optimally, our minds also require specific nutrients to stay sharp, focused, and resilient. This article explores the concept of "nutrition for the mind," with a special focus on the impact of mobile phones and social media. We'll offer practical tips for students to foster a healthy mental environment.

Understanding Mental Nutrition

Mental nutrition refers to the elements that contribute to our cognitive health and emotional well-being. It encompasses a variety of factors, including diet, physical activity, sleep, social interactions, mental stimulation, and importantly, the kind of content we consume.

The Digital Diet: Managing Mobile Phone and Social Media Use

In today's age of information technology, our minds are constantly bombarded with content from mobile phones and social media. While these platforms offer valuable information and connectivity, they also pose significant challenges to our mental health. Excessive and unregulated use can lead to anxiety, depression, and decreased attention spans. Here's how we can manage our digital diet effectively:

1. Set Time Limits

It's essential to set boundaries on how much time is spent on mobile phones and social media. Encourage limiting screen time to no more than two hours a day for entertainment purposes. Using apps that track and limit usage can be helpful.

2. Curate Your Content

Be mindful of the type of content consumed. Follow accounts that inspire, educate, and uplift rather than those that promote negativity or unrealistic standards. Encourage following educational channels, motivational speakers, and accounts that promote well-being.

3. Digital Detox

Regular breaks from screens are crucial. Designate specific times in the day, such as during meals or before bedtime, as no-screen periods. Consider having one day a week as a digital detox day to reconnect with the physical world.

4. Mindful Consumption

Practice mindfulness when using social media. Be aware of how certain content makes you feel and choose to engage only with positive and constructive material. Avoid mindless scrolling, which can lead to information overload and stress.

5. Encourage Real-Life Interactions

Prioritize face-to-face interactions over virtual ones. Spending time with family and friends in person helps build stronger relationships and reduces the feeling of isolation that can come from excessive online interaction.

Negative Effects of a Poor Digital Diet

A poor digital diet can have several detrimental effects on our minds:

1. Increased Anxiety and Depression

Excessive social media use can lead to feelings of inadequacy and loneliness, contributing to anxiety and depression. Constant exposure to idealized images and lifestyles can make individuals feel that they are not measuring up.

2. Decreased Attention Span

Frequent switching between apps and continuous notifications can fragment our attention, making it harder to concentrate on tasks and leading to a shorter attention span.

3. Sleep Disturbances

The blue light emitted by screens interferes with the production of melatonin, a hormone that regulates sleep. Late-night screen time can lead to difficulty falling asleep and poorer sleep quality.

4. Reduced Productivity

Constant connectivity and the urge to check notifications can disrupt work and study routines, leading to reduced productivity and impaired academic or professional performance.

5. Cyberbullying and Negative Interactions

Online platforms can sometimes be breeding grounds for bullying and negative interactions, which can have severe emotional impacts, especially on young minds.

Practical Tips for a Healthy Mind

- Balanced Digital and Traditional Diet: Ensure a balanced approach to both digital and traditional nutrition. Parents can model healthy behavior by limiting their own screen time and choosing nutritious meals.
- Regular Exercise: Encourage participation in physical activities that are enjoyable. Schools can organize sports events and outdoor activities to promote physical fitness.
- Healthy Sleep Habits: Establish a regular sleep routine. Avoid screens before bedtime and create a calm sleeping environment.
- Strengthen Social Bonds: Spend quality time with family and friends. Schools can facilitate group activities and projects to build teamwork and social skills.
- **Engage the Brain: Provide opportunities for intellectual growth. Encourage reading, creative hobbies, and problem-solving activities.

Conclusion

Good nutrition for the mind is a holistic approach that integrates a balanced digital diet, traditional nutrition, exercise, sleep, social connections, and mental stimulation. By managing our content consumption and fostering these elements, we can create an environment where our minds can thrive.
By understanding and implementing these principles, we can ensure that our minds are as well-nourished as our bodies, paving the way for a brighter and more balanced future.

મિતેશકુમાર એમ. ઠક્કર
માધ્યમિક શિક્ષક

યાત્રા ભ્રમ થી બ્રહ્મ

"હું" જ છું એ મારો ભ્રમ છે;
પણ હું જેના થકી છું એ જ બ્રહ્મ છે.

"મેં" આ કાર્ય કર્યું એ મારો ભ્રમ છે;
પણ મેં જેના થકી કર્યું એ જ બ્રહ્મ છે.

"મારા" નામથી બધુ થઈ જાય એ ભ્રમ છે;
પણ જેના નામથી બધુ તરી જાય એ જ બ્રહ્મ છે.

"અમે" કેટલાયની મદદ કરી એ અમારો ભ્રમ છે;
પણ જેના પીઠબળથી મદદ કરી શક્યા એ જ બ્રહ્મ છે.

"હું - મેં - મારું - અમે" આ જ સર્વસ્વ ભ્રમ છે;
પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની "શુભમ્" કૃપા એ બ્રહ્મ છે.

સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છના લોક
સાહિતીક નામો

એમ.એ.ગોસ્વામી
માધ્યમિક શિક્ષક

દક્ષિણ ગુજરાત અને ભાલની વચ્ચેની ખાડી અને ઉપરનો વિસ્તાર એ 'ખંભાતબારું'
ભાવનગરથી તળાજાનો વિસ્તાર એ 'ઘોઘાબારું'
ભાવનગરથી મહુવા સુધીનો કાંઠો એ 'વાળાંક'
ભાવનગર નો અંદર નો વિસ્તાર એ 'ગોહીલવાડ'
ઊનાથી સોમનાથનો કાંઠાને અડતો વિસ્તાર એ 'નાઘેર'.
સોમનાથથી માધવપુરનો કાંઠાળને અડતો વિસ્તાર એ 'ઘેડ'
પોરબંદર ફરતો વિસ્તાર એ 'બરડો'
જામકલ્યાણપુર, ભાટિયા, લાંબાથી ભાણવડ સુધીનો વિસ્તાર એ 'બારાડી'
જામનગર જિલ્લાનો બારાડી સિવાયના વિસ્તાર એ 'હાલાર'
પોરબંદરથી દ્વારકા અને ઓખાનો કાંઠાનો વિસ્તાર એ 'ઓખામંડળ'
ગિરનારની ફરતાં બાવન ગામનો વિસ્તાર એ 'સોરઠ'
અમરેલી-લીલિયાનો વિસ્તાર એ 'ખારો પાટ'
ખાંભા, બગસરા, જૂનાગઢ અને ઊનાની વચ્ચેનો વન વિસ્તાર એ 'ગીર'
રાજકોટ નો જેતપુર ,ગોંડલ, અમરનગર, દેરડી, કુંકાવાવ, વડીયા , વસાવડ, નીચલો ભાદરકાંઠો એ 'કાઠિયાવાડ'
ધંધુકા, ધોળકા, બરવાળાનો વિસ્તાર એ 'ભાલ'
જસદણ, બોટાદ, વીંછિયા, ચોટીલા, મૂળી, બાબરા એ 'પંચાળ'
ચોટીલા, થાનનો ડુંગરાળ વિસ્તાર એ 'ઠાંગો'
સુરેન્દ્રનગર જીલ્લા નો મૂળી, લખતર, વઢવાણ, હળવદનો વેરાન વિસ્તાર એ 'ઝાલાવાડ'
મોરબી અને વાંકાનેરનો મચ્છુ કાંઠો (મજો કાંઠો)
વિરમગામ - બહુચરાજીનો વિસ્તાર એ 'નળકાંઠો'
સમી, રાધનપુર અને વારાહીનો વિસ્તાર એ 'વઢિયાર'
વારાહી, દસાડા, પાટડી- બજાણાથી માળિયાં સુધીનાં ચોવીસ ગામનો વિસ્તાર એ 'જતવાડો' (જતવાડ ચોવીસી)
સાંતલપુર થી રાપર અને ભચાઉનો વઢિયાર અને કચ્છને જોડતો વિસ્તાર એ 'વાગડ'
ભચાઉ થી ભૂજ, માંડવી,નલીયા, નખત્રાણા અને ઉતર કચ્છ નો રણ વિસ્તાર એ 'કચ્છડો'...!!

एथिकल हैकिंग: डिजिटल सुरक्षा की कुंजी

Kuldeepsingh D. Mahawar
Asst. Manager (Mines)

परिचय

आज के डिजिटल युग में, साइबरसिक्योरिटी एक बड़ी चुनौती बन चुकी है। इंटरनेट और तकनीकी का उपयोग दिन-ब-दिन बढ़ रहा है, और इसके साथ ही साइबर खतरों का भी खतरा बढ़ रहा है। ऐसे में, एथिकल हैकिंग एक जरूरी कौशल बन गई है जो संगठनों और व्यक्तियों को साइबर हमलों से बचने में मदद करती है। एथिकल हैकिंग, यानी हैकिंग की नैतिक और कानूनी तकनीकों को समझना और इस्तेमाल करना, साइबरसिक्योरिटी के प्रति एक सक्रिय दृष्टिकोण है।

साइबर हमलों की रोकथाम

साइबर हमले, जैसे हैकिंग, फिशिंग, रैनसमवेयर, और मालवेयर, आजकल हर संगठन के लिए एक बड़ी समस्या बन गए हैं। एथिकल हैकिंग के ज्ञान से, हम इन हमलों को पहले से पहचान और निष्क्रिय कर सकते हैं। एथिकल हैकर्स सिस्टम की कमजोरियों को पहचानते हैं और उन्हें उपयोग होने से पहले ही सुधारते हैं। इस तरह, एथिकल हैकिंग संगठन को अपने संवेदनशील डेटा और संसाधनों को सुरक्षित रखने में मदद करती है।

सुरक्षा उपायों का मूल्यांकन

हर संगठन अपने सिस्टम्स और नेटवर्क्स की सुरक्षा के लिए कई तरह के उपाय अपनाता है। लेकिन, इन उपायों की प्रभावशीलता तभी पता लगती है जब उन्हें वास्तविक दुनिया के परिदृश्यों में परीक्षण किया जाए। एथिकल हैकिंग के ज्ञान होने पर, हम अपने सुरक्षा उपायों का मूल्यांकन कर सकते हैं और उनमें कोई भी कमजोर कड़ी हो तो उसे ठीक कर सकते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि हमारी सुरक्षा नीतियां और प्रक्रियाएं अद्यतन और प्रभावी हैं।

कानूनी और नैतिक सीमाओं की समझ

एथिकल हैकिंग और दुर्भावनापूर्ण हैकिंग में एक बड़ी रेखा होती है। एथिकल हैकिंग के ज्ञान से, हम इस रेखा को स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं और केवल नैतिक और कानूनी तरीकों का ही उपयोग करते हैं। यह न केवल हमारी पेशेवर ईमानदारी को बनाए रखता है, बल्कि हमारे नियोक्ता और ग्राहकों का विश्वास भी जीतने में मदद करता है। एथिकल हैकिंग के सिद्धांतों और दिशानिर्देशों का पालन करके, हम साइबर स्पेस को एक सुरक्षित और संरक्षित स्थान बना सकते हैं।

साइबर हमलों का शिकार बनने का खतरा

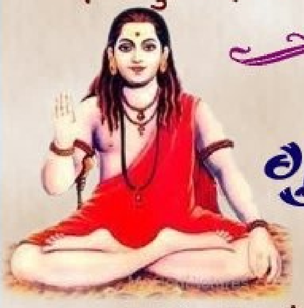
अगर हमारे पास एथिकल हैकिंग का ज्ञान नहीं होगा, तो हम आसानी से साइबर हमलों का शिकार बन सकते हैं। साइबर अपराधी कमजोरियों का फायदा उठाकर हमारे डेटा, वित्तीय जानकारी, और निजी जानकारी को चुरा सकते हैं। बिना एथिकल हैकिंग के ज्ञान के, हम इन खतरों का सामना करने में असमर्थ हो सकते हैं और हमारे सिस्टम और नेटवर्क पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। इस प्रकार, एथिकल हैकिंग का ज्ञान होने से हम खुद को और अपने संगठन को इन खतरों से बचा सकते हैं।

करियर के अवसर

आज के समय में, साइबरसिक्योरिटी पेशेवरों की मांग तेजी से बढ़ रही है। एथिकल हैकिंग के ज्ञान होने पर, हम अपने करियर को एक नई ऊँचाइयों तक ले जा सकते हैं। एथिकल हैकर्स की जरूरत हर उद्योग में है, चाहे वह आईटी हो, वित्त, स्वास्थ्य सेवा, या कोई भी और क्षेत्र। यह एक लाभदायक करियर विकल्प है जो हमें वित्तीय स्थिरता और पेशेवर विकास दोनों प्रदान करता है।

निष्कर्ष

एथिकल हैकिंग का ज्ञान होना आज के डिजिटल युग में बहुत जरूरी है। यह हमें साइबर हमलों से बचने, अपने सुरक्षा उपायों का मूल्यांकन करने, और कानूनी और नैतिक सीमाओं को समझने में मदद करता है। साथ ही, यह हमें कई करियर अवसर भी प्रदान करता है। अगर हमारे पास एथिकल हैकिंग का ज्ञान नहीं होगा, तो हम आसानी से साइबर हमलों का शिकार बन सकते हैं। इसलिए, हर पेशेवर और संगठन को एथिकल हैकिंग की महत्ता को समझना चाहिए और इस कौशल को विकसित करना चाहिए। आखिरकार, साइबर सुरक्षा ही डिजिटल दुनिया की असली सुरक्षा है।



ગુરુ ગોરખનાથની પ્રેરણા

પી.બી. પ્રજાપતી

ઉચ્ચ.માધ્યમિક શિક્ષક

બહુરત્ના વસુંધરા ગણાતી ભારતીય ભૂમિ, તેની સંસ્કૃતિ શ્રેષ્ઠ છે. બીજી કેટલીયે સંસ્કૃતિઓ કાળના પેટમાં દબાઇ ગઇ. આજ દિન સુધી ટકી રહી હોયતો તે ભારતીય સંસ્કૃતિ.

વર્ષો પહેલાની વાત છે. ઉજ્જૈનના રાજા ભતૃહરિ એકવાર તેઓ જંગલમાં શિકાર કરવાની ઈચ્છા સાથે ગયા. તેમણે એક હરણને પોતાના બાણથી મારી તેને લઈ ચાલવા લાગ્યા. આ દૃશ્ય જોઈ હરણીઓએ કરુણ આક્રંદ કરવાનું શરૂ કરી દીધું. ભલેને એ પશુ ગણાય પણ તેઓ પણ મનુષ્યની જેમ લાગણીશીલતા ધરાવે છે. ઘણી વખત મનુષ્ય પોતાનું મનુષ્યત્વ ભૂલી જઇને પશુ જેવું વર્તન કરતો હોય છે.

એવામાં નજીકમાં જ ગુરૂ ગોરખનાથ તપસ્યા કરતાં હતાં. તેમણે હરણીઓના આક્રંદ સાંભળી દુ:ખ વ્યક્ત કર્યું. રાજા ભતૃહરિ ગોરખનાથ પાસે પહોંચ્યો ત્યારે તેમણે કહયું : “અવંતિકા નરેશ કયાંથી આવી રહયા છો ? લાગે છે કે કોઇ પશુનો શિકાર કર્યો છે રાજા એ હા પાડી ગૂરૂએ રાજાને પૂછયું : શું તમે કોઇને જીવનદાન આપી શકો છો ?”

રાજાએ ના પાડતા ગુરૂ ગોરખનાથએ કહયું , જો કોઇને આપણે જીવનદાન આપી શકતા નથી તો કોઇનો જીવ લેવાનો પણ આપણને અધિકાર નથી.

ભતૃહરિએ એજ સમયે શિકાર છોડી ગુરૂ ગોરખનાથને પોતાના ગુરૂ બનાવ્યા.

મનુષ્ય જો વસ્તુનું નિર્માણ કરી શક્તો ન હોયતો તેને વસ્તુનો નાશ કરવાનો પણ અધિકાર નથી. જીવો અને જીવવા દો નો સિધ્ધાંત અપનાવી સ્વ કલ્યાણ માટે વિચારવું જોઇએ.

There are only two times of the year when the Earth's axis is tilted neither toward nor away from the sun, resulting in a "nearly" equal amount of daylight and darkness at all latitudes. These events are referred to as Equinoxes.The word equinox is derived from two Latin words - aequus (equal) and nox (night).

The word solstice is derived from the Latin sol ("sun") and sistere ("to stand still"), because at the solstices, the Sun's declination appears to "stand still"; that is, the seasonal movement of the Sun's daily path (as seen from Earth) pauses at a northern or southern limit before reversing direction.

The solstice that marks the onset of summer, at thetime of the longest day, about 21 June in thenorthern hemisphere and 22 December in the southern hemisphere.

Bina D. Bhatt
Sec. School Teacher

શાળાની પ્રવૃત્તિઓ

શાળાના વિદ્યાર્થીઓની ચિત્ર પ્રતિભા

વિતાંક્ષા વી. રાઠોડ
ધોરણ-૪

સેલ્ફી વીથ ટ્રી

યોગ દિવસની ઉજવણી

GSECL
INTERNATIONAL YOGA DAY
21st June
S.K.V. Vidhyalaya - Varmanagar, Ta. Lakhapat (Kutch)
Organized by - GMDC Ltd., Lignite Project - Panandhro

શ્રી કે.એ.તન્ના અને શ્રીમતિ એસ.એમ.વ્યાસનો વિદાય સમારંભ