



SHREE VASISHTHA VIDHYALAYA

GUJARATI MEDIUM | BILINGUAL MEDIUM | ENGLISH MEDIUM (GSEB)



॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः ॥

MONTH : JULY

ભોજન મંત્ર

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

:: શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ::

હેતુ : અન્નનો આદર, સહકારની ભાવના અને બગાડ અટકાવવો.

1. મંત્ર ઉચ્ચારણ : વર્ગખંડમાં રીસેસ સમયે લંચબોક્સ આરોગતા પહેલા અને ડાઈનિંગમાં બ્રંચ પહેલા ભોજન મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવું અને પ્રભુ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી.
2. ઝીરો વેસ્ટ ચેલેન્જ : અન્ન એ દેવતા છે. શિક્ષક રિસેસ કે બ્રંચ દરમિયાન ધ્યાન રાખે કે કયું બાળક પોતાના લંચ બોક્ષમાં કે ડિશમાં બિલકુલ જમવાનું છોડતું નથી. શિક્ષક 'ઝીરો વેસ્ટ' કરનાર બાળકોને વર્ગમાં ઊભા કરીને બિરદાવશે...

:: ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ::

- સ્કીન-ફ્રી ફ્રેમિલી ડિનર : પરિવારના સભ્યોએ જમતી વખતે ભોજન મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવું. શક્ય હોય તો રાતનું ભોજન સાથે મળીને લેવું. ભોજન વખતે ટીવી કે મોબાઈલ સંપૂર્ણ બંધ રાખવા અને જમવાની શરૂઆત પહેલા સમૂહમાં ભોજન મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરવું...
- અન્નદાનનો સંકલ્પ : શક્ય હોય તો કોઈ એક વાર બાળકના હાથે ઘરની આસપાસ ગાયને રોટલી, ફૂતરાને બિસ્કિટ કે પક્ષીઓને ચણ નાખવાની પ્રવૃત્તિ કરવી, જેથી વહેંચીને ખાવાનો ભાવ દ્રઢ થાય.

પ્રતીક : માળા

"નમસ્તે બાળમિત્રો!"

બાળમિત્રો, તમે તમારા ઘરમાં દાદા કે દાદીને હાથમાં મણકા વાળી માળા પકડીને ભગવાનનું નામ લેતા ચોકકસ જોયા હશે. ક્યારેય વિચાર્યું છે કે ભગવાનનું નામ લેવા માટે આ માળાનો ઉપયોગ શા માટે થાય છે?

જુલાઈ મહિના માટે આપણું પ્રતીક છે 'માળા'. આપણી સંસ્કૃતિમાં માળા એ ભક્તિ અને આત્મશુદ્ધિનું પ્રતીક છે.

ચાલો, આ બંને શબ્દોનો અર્થ એકદમ સરળ રીતે સમજીએ:

1. ભક્તિ એટલે શું? :

ભક્તિ એટલે માત્ર ભગવાનની પૂજા કરવી એવું જ નહીં પણ ભક્તિ એટલે સાચો પ્રેમ અને આદર. જ્યારે તમે પૂરા મનથી અને દિલથી તમારું લેસન કરો છો ત્યારે તે તમારા અભ્યાસ પ્રત્યેની તમારી ભક્તિ છે. આ જુલાઈ મહિનામાં આપણે 'ગુરુ મંત્ર' પણ શીખવાના છીએ. આપણા શિક્ષકો અને માતા-પિતા આપણા ગુરુ છે. તેમની વાત માનવી અને તેમને આદર આપવો, તે સાચી 'ગુરુ ભક્તિ' છે. માળા આપણને શીખવે છે કે આપણે જે પણ કામ કરીએ તેમાં આપણું મન પરોવાયેલું હોવું જોઈએ.

2. આત્મશુદ્ધિ એટલે શું? :

આત્મશુદ્ધિ એટલે આપણા મનની સફાઈ! જેમ આપણે રોજ નાહીને આપણું શરીર ચોખ્ખું કરીએ છીએ તેમ આપણા મનને પણ ચોખ્ખું રાખવું પડે ને? જ્યારે આપણે માળાનો એક-એક મણકો ફેરવીએ છીએ અને મંત્ર બોલીએ છીએ ત્યારે આપણા મનમાંથી ગુસ્સો, જિદ અને ખરાબ વિચારો દૂર થઈ જાય છે. મન એકદમ શાંત અને શુદ્ધ બની જાય છે. તેને આત્મશુદ્ધિ કહેવાય.