



वर्ष-५, अंक-४, ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

બાળવિશ્વ

બાળકો અને તેમના શુભચિંતકોનું સામયિક



પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે.





કલિ યુગાબ્દ : ૫૧૧૮

બાળવિશ્વ

‘બાળ વિશ્વવિદ્યાલય’નું મુખપત્ર

વિક્રમ સંવત : ૨૦૭૩

શક સંવત : ૧૯૩૮

ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭, અંક-૪

અનુક્રમણિકા

પ્રકાશક :

સુશ્રી કમલામની આર. રાવ
કુલસચિવ (I/C)
બાળ વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર

પરામર્શક :

પ્રો. (ડૉ.) કે. એસ. લિખિયા
કુલપતિ
બાળ વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર

તંત્રી :

સુશ્રી કમલામની આર. રાવ

સંપાદકો :

હિરેન પંડ્યા
જયદેવ ધાંધિયા
તર્પણા વ્યાસ

વ્યવસ્થાપન :

બિપિન સથવારા

ચિત્રાંકન :

બિપિન સથવારા

ડિઝાઈનીંગ :

મયૂરસિંહ એસ. વાઘેલા

પત્રવ્યવહારનું સરનામું :

તંત્રીશ્રી,
‘બાળવિશ્વ’, બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર

૧. તંત્રી સ્થાન

કમલામની આર. રાવ

૨. વસન્તે વનભ્રમણમ્

દિવ્યાંશુ હ. દવે

૩. હોળી આવી રે...

મણિલાલ એમ. શ્રીમાળી ‘મિલન’

૪. મોતી !

રવીન્દ્ર અંધારિયા

૫. ટાપલીબેનનું ગીત

પ્રજા પટેલ

૬. જમ્બો દાદાજી

ડૉ. રક્ષા મહેતા

૭. પેરાશૂટ કોણ પેક કરે છે ?

ઈનુસભાઈ વીજળીવાળા

૮. અલ્લડ સંતાનોનો અણઘડ ઉછેર

રણછોડ શાહ

૯. ઉપનિષદ કથા

સંકલન : હિરેન પંડ્યા

૧૦. મુલાકાત વિશ્વ

સંકલન

૧૧. ઈઝરાયલ

સંકલન

૧૨. “પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે.”

તોરલ પંચાલ

૧૩. ગરવી ગુજરાતનો ભાષામંડાર : ભગવદ્રોમંડલ

સંકલન

૧૪. શું જુદું પડે છે ?

હિરેન પંડ્યા

૧૫. દિવ્ય વનસ્પતિ

સંકલન

૧૬. આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ

પારસ પરમાર

૧૭. Forever gliding

Editing

૧૮. પ્રવૃત્તિદર્શન

સંકલન

: ફોન :

૦૭૯-૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

રૂ. ૧૫.૦૦

: ઈ-મેઈલ :

vccu.gujarat@gmail.com

: વેબસાઈટ :

www.cugujarat.ac.in

© ટાઈટલ કોપીરાઈટ ‘બાળ વિશ્વવિદ્યાલય’, સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,
‘બાળ વિશ્વવિદ્યાલય’ વતી પ્રકાશક સુશ્રી કમલામની આર. રાવ, ‘બાળ વિશ્વવિદ્યાલય’, સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગરથી પ્રકાશિત.

મુદ્રક : યશ પ્રિન્ટર્સ, ૩૮, ફરીયાવાળા એસ્ટેટ, હોટલ અવતાર સામે, ઈસનપુર - નારોલ હાઈવે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૪૩

★ વાર્ષિક લવાજમ રૂ ૧૨૦ ★ પંચવાર્ષિક લવાજમ રૂ ૫૦૦

પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે. પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે. પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે. પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે.



■ બાળઉછેરમાં વાલીનું યોગદાન

પૃથ્વી ઉપર ‘મા’ એવી હસ્તિ છે જેને બાળક ઝડપથી વળગી પડે છે, એટલે બાળક પાસે તો હંમેશા મા બનીને જઈએ. આપણા હૃદયમાં પ્રેમ અને વાત્સલ્યનો ભંડાર ભરેલો હોવો જોઈએ. બાળકના ઉછેર અને વિકાસનો પ્રશ્ન દરેક માતાપિતાને મૂઝવે છે કે તેઓ પોતાના બાળકને કઈ રીતે તૈયાર કરે, કેવા જીવન માટે તૈયાર કરે. આજના સ્પર્ધાનાં અને વિકલ્પના સાગરના આ યુગમાં બાળકનું શિક્ષણ એવું થવું જોઈએ કે જેથી તે પોતાનો જીવનમાર્ગ જાતે રચી શકે. બાળકને ઉમદા મનુષ્ય બનાવવામાં સદુપયોગી બનાવે તેવું શિક્ષણ મળે તે મહત્વનું છે. બાળકોમાં રહેલી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતાઓને ઓળખી અને તેના આધારે તેને શિક્ષણ આપી પોતાની કારકિર્દી ઘડવાની રહેશે. માતાપિતાએ બાળકના શિક્ષણના પાસાંઓ જેવાં કે શાળા, વાચન જ નહિ પણ વિવિધ પાસાંઓ જેવા કે બાળકના રસ, રુચિ, અભિગમ, માનસિક ક્ષમતાઓને પણ વિચારવું અતિ આવશ્યક છે.



આજે દરેક વાલીઓ પોતાના બાળક પાસેથી અનહદ અપેક્ષાઓ રાખે છે. માત્ર શૈક્ષણિક પરિણામની જ નહિ પણ કલા, કૌશલ્યો, ટેવો અને બીજી અનેક રીતે બાળકો પાસેથી અપેક્ષાઓ ઊંચી હોય છે. જેની કલ્પના ન કરી શકાય પણ શું વાલીઓએ પોતાની ભૂમિકાને ક્યારેય વ્યાખ્યાયિત કરી છે? બાળકને એક સારો માનવ તૈયાર કરવા માટે માતાપિતાએ ફક્ત શારીરિક કાળજી જ નહિ પણ બાળકની આત્મિક અને માનસિક કાળજી રાખવાની છે. વાલીઓએ બાળઉછેર માટે પરંપરાગતતા અને આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના માપદંડોને ધ્યાનમાં રાખીને ભૂમિકા ભજવવા કટિબદ્ધ થવું જોઈએ જેથી આદર્શ મનુષ્યત્વનું નિર્માણ થાય.

— કમલામની આર. રાવ

બાળવિજ્ઞ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

વસન્તે વનધ્રમણમ્

ઋતુચર્યાના લેખોની શ્રેણીમાં આ વખતે વાત કરવાની છે. ઋતુરાજ, વસંતની ! જો નહીં ઉપયોગ્ય વહ ગતિ શક્તિ કા ઉત્પાત ભર હૈ : મ્લે સ્વર્ગ કી હો, માંગતી ભાગીરથી મ્હી હૈ કિનારા ! પાટનગરના માર્ગો અને વિથિકાઓના કિનારે અત્યારે પાનખરનાં ખરેલાં પર્ણોનો પીત વૈભવ પરાકાષ્ટાએ છે. પાનખરે પણ વસંતના નવોન માટે મારગ મોકળો કર્યો છે. વસંત એ પ્રકૃતિનો ઉત્સવ છે, મહોત્સવ છે. ભાગ્યે જ કોઈ કવિ એવો હશે, જેણે વસંત વિશે કવિતા ન કરી હોય કે જવલ્લેજ કોઈ લેખક એવો નીકળે, જેણે વસંતને પોતાની કોઈ કૃતિમાં આલેખી ન હોય. યૌવન એ જિંદગીની વસંત છે, તો વસંત એ પ્રકૃતિનું યૌવન છે ! યૌવન હંમેશાં ઉન્મત્ત હોય, ઉત્કટ હોય, ઊર્જસ્વી હોય - પરંતુ એ શોભે તો સંયમથી જ ! વસંતનાં આગમન સાથે પ્રકૃતિ સોળે કળાએ ખીલે છે. પણ ક્યારેય એવું લાગ્યું, કે આ ફૂલ જરા વધુ પડતું જ ખીલી ઊઠ્યું છે કે પછી, આ ઘાસ કંઈક વધુ પડતું જ લીલું થઈ ગયું છે ? કુદરતે દરેક તત્ત્વની, દરેકે દરેક પ્રકૃતિની સીમાઓ નિશ્ચિત કરી છે. આ સીમા, આ મર્યાદા એ તેની નબળાઈ નહિ, પરંતુ સૌંદર્ય છે. પ્રાચીન કવિઓએ યૌવન-વસંતનાં શૃંગાર-પ્રચુર વર્ણનોને સંયમના વાઘા પહેરાવ્યા છે, તો આયુર્વેદનું શાસ્ત્ર પણ વસંતના ઉલ્લાસને સંયમપૂર્વક માણવાનું સૂચવે છે. સવાઈ ગુજરાતી એવા કાકાસાહેબ કાલેલકર પોતાના એક નિબંધમાં લખે છે :

“વસંતના ઉલ્લાસમાં સંયમની ભાષા શોભતી નથી, સહન થતી નથી પણ એ જ વખતે એની અત્યંત જરૂર હોય છે. ક્ષીણ થયેલો મણસ પથ્ય પાલન કરે એમાં શી નવાઈ? એમાં શો લાભ? માંડમાંડ જીવવું એમાં શું સ્વાસ્થ્ય? શું મજા? જાળવેલો વસંત એ જ જીવનનનો લ્હાવો છે.”

આયુર્વેદ મનીષિઓએ પણ વસંતચર્યા વિશે વિશદ માર્ગદર્શન આપ્યું છે. ઋતુચક્ર અનુસાર જોઈએ તો ફાગણ અને ચૈત્ર એ બે મહિના વસંતઋતુના ગણાય. સૂર્યદેવતા ધીરે ધીરે ઉત્તરાભિમુખ થતા જાય છે. આપણા જેવા પૃથ્વીના ઉત્તર ગોળાર્ધમાં વસતા લોકો માટે હવે તાપની અસર શરૂ થવા લાગી છે. શિયાળામાં સંચિત કરેલી શક્તિ પર સૂર્ય તાપની અસર થતાં જ એ પ્રવાહિત થઈને વહેવા લાગે છે, ક્રિયાશીલ બની જાય છે. શિયાળા દરમ્યાન વ્યક્તિએ પોતાની ઊર્જાબેન્ક જમા કરાવેલ બેલેન્સ હવે ધીમે ધીમે વાપરવું જોઈએ. વસંતનો સ્વભાવ ઉદાર છે; પરંતુ એ ઉડાઉ બની જાય તો આખું વર્ષ ચાલે તેટલી ઊર્જા ફક્ત બે જ માસમાં ખર્ચાને દેવાળું કાઢે ! ઊર્જાનો દેવાદાર આવો માનવી પછી આખું વર્ષ અસ્વસ્થ ને બિમાર રહે. આમ, શિયાળામાં એકત્રિત કરેલી ઊર્જા સમજણપૂર્વક ને સંયમપૂર્વક વપરાય તો આખું વર્ષ આરોગ્ય જળવાય.

ફાગણ મહિનો એટલે વસંતઋતુનો પૂર્વાર્ધ. ને એ પણ શરૂઆતનું એક અઠવાડિયું એટલે ઋતુસંધિનો સમય. આ સમય સાવચેતીપૂર્વક સાચવી લેવા જેવો ખરો ! મહામાસનું છેલ્લું અઠવાડિયું ને ફાગણનું પ્રથમ અઠવાડિયું એટલે દવાખાનાં ઉભરાવાની ઋતુ. કેટલાક ડોક્ટર મિત્રો આને ધંધાની ‘સિઝન’ કહે છે. ને આ સમયના ઉપદ્રવો પણ કેવા છે? સથી વધુ લોકો શરદી, સળેખમ, ઉધરસ, ઊંટાટિયું, ચામડીના રોગો જેવા કે ઓરી, અછબડા આદિનો ભોગ બને છે. આયુર્વેદ દષ્ટિએ આ તમામ રોગો કફના રોગોની શ્રેણીમાં આવે. આમાંથી મોટા ભાગના રોગો યોગ્ય આહારવિહારનું પાલન કરવાથી અટકાવી શકાય કે થોડી ઘણી દવા કરવાથી મટાડી શકાય એવા છે. હેમંત-શિશિરમાં મધુર અને ચીકાશવાળો આહાર લીધા પછી શરીરમાં કફનો સંગ્રહ થાય છે. વધુમાં આપણો આળસુ સમાજ શિશિરમાં ભાગ્યે જ શ્રમનું સેવન કરે છે; વ્યાયામ પણ આપણે ભાગ્યે જ કરીએ છીએ. પરિણામ સંગ્રહ પામેલા કફ પર વસંત ઋતુના સૂર્યનો તાપ પડતાં જ એ ઓગળવાનું શરૂ થાય પરિણામે કફજન્ય રોગો અત્ર, તત્ર, સર્વત્ર જોવા મળે છે. ક્યારેક તો આ રોગો માઝા મૂકે છે ને ચેપી રોગ સ્વરૂપે ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, અછબડા, ઓરી કે ઈન્ફ્લુએન્ઝા જેવા એલોપથીની દષ્ટિએ વાઈરસજન્ય રોગો આવા ઝડપથી ફેલાતા રોગોની શ્રેણીમાં આવે. આ બધી સમસ્યાઓને ધ્યાનમાં રાખીને, આવો, સમજીએ વસંતની ઋતુચર્યાને.

સૌ પ્રથમ તો કફ પેદા કરનાર તમામ ખાદ્યપદાર્થોથી દૂર રહેવું જોઈએ. જેમાં ઠંડી, પચવામાં ભારે, સફેદ, ચીકણી, ગળપણવાળી વસ્તુઓ ન જ ખાવી. ખોરાકમાં ખાટો, મીઠો અને ખારો - આ ત્રણ રસ ઘટાડી નાખવા. તૂરી, કડવો અને તીથો રસ વધારવા. આ ઋતુમાં ચોખા, જવ, મગ, કોદરા, પરવળ, રીંગણ, કારેલાં વગેરેનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વળી, વ્યાયામ, તલનાં તેલનું માલિશ, આંખોમાં મધનું અંજન ને કોકરવરણાં પાણીથી સ્નાન - એટલું પથ્ય છે. આયુર્વેદનો ગ્રંથ ભાવપ્રકાશ કહે છે, વસન્તે ભ્રમણમ્ પથ્યમ્ । વસંતના તાપમાં ફરવાથી કફ ઘટે છે ને કફજન્ય વ્યાધિમાંથી મુક્તિ મળે છે. રમતો એવી રમવી જેમાં તાપ સાથે ગતિનું સેવન પણ હોય. ઉદાહરણ તરીકે ખો-ખો, ગિલ્લી-દંડા, હોકી જેવી રમતો કે પૈડું ફેરવવા જેવી ગામઠી રમતો કફના પ્રકોપથી બચાવશે. વસંતની વધામણી ખાનારું વૃક્ષ એટલે ખાખરો. આ ખાખરાને કિંશુક પણ કહે છે. તેનાં ફૂલ એટલે કેસૂડાં... વનવગડામાં વસંતની છડી પોકારતો ખાખરો પોતાનાં કેસરી રંગનાં પુષ્પો કારણે જાણે વાસંતી વગડા વચ્ચે ભગવાધારી જોગી જેવો ભાસે છે. ખાખરા કવિઓએ ‘કિંશુક’ કહ્યો છે. તો વેદોએ તેને ‘બ્રહ્મવૃક્ષ’ની ઉપમા આપી છે. ખાખરાનાં મૂળ, પાન, ફૂલ, બીજ, છાલ - બધું જ બહુ ઉપયોગી છે. ફૂલોને રાત્રે ધાતુનાં પાત્રમાં પલાળી સવારે એ પાણીથી સ્નાન કરાવવાથી કફ અને પિત્ત બંનેનું શમન થાય છે. નાનાં બાળકોને તો હોળીથી એક સપ્તાહ પહેલાંથી કેસૂડાંનાં પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઈએ; જેથી કરીને બાળકોને ચામડીના રોગ થતા નથી ને રંગમાં નિખાર આવે છે. ખરેખર તો ઘૂળેટીમાં રંગોથી રમવા માટે પણ કેસૂડાંનાં પાણીનો જ ઉપયોગ કરવાનો મૂળભૂત હેતુ હતો. પરંતુ આજે આપણે અજ્ઞાનવશ અત્યંત ઋરી ને નુકસાન કારક એવા કેમિકલ રંગો વાપરતા થઈ ગયા છીએ ને પાછા મૂર્ખતાવશ એને જ આધુનિકતા માનીએ છીએ.

વસંતનું પ્રથમ પર્વ છે, હોળી. ફાગણ સુદ પૂનમના દિને હોળી પ્રગટાવામાં આવે છે. તેનું ધાર્મિક-સાંસ્કૃતિક કારણ તો આપણે જાણીએ છીએ, જે પ્રહ્લાદની કથા સાથે જોડાયેલું છે. પરંતુ હોળીનું સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ ઓછું મહત્ત્વ નથી. હોળી એ ઉનાળાના ધોમધખતા તાપનું ‘ટ્રેલર’ છે ! હોળીમાં નજીક રહીને તાપવાથી કે હોળીની પ્રદક્ષિણા કરવાથી તેની ગરમીથી શરીરમાં રહેલા વધારાના કફનો નાશ થાય છે. વળી, હોળીમાં ગાયનાં છાણમાંથી બનેલ છાણાં, નાળિયેર તથા આંબાના ને લીમડાના મ્હોર હોમવામાં આવે છે. આ ઔષધીય દ્રવ્યોના ધુમાડાથી વાતાવરણ જંતુરહિત થવાની સાથે સાથે આપણને પણ કફ તથા પિત્તના રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.

હોળીના એક અઠવાડીયાં પહેલાં “હોળાષ્ટક” શરૂ થાય એમાં શુભ કાર્યો કરવાની મનાઈ છે. કેમ કે અત્યારે રોગચાળાનો સમયને બધું ધ્યાન આરોગ્ય પર કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે. વળી, કોઈ પણ શુભકાર્ય મિષ્ટાન્ન વિના પૂરું ન થાય. ને અત્યારે મિષ્ટાન્ન આરોગવાથી રોગોને નોતરું મળે. એ દૃષ્ટિએ પણ આ સમયે લગ્ન આદિ શુભકાર્ય કરવામાં આવતાં નથી.

હોળીથી પહેલાં ઢોલ વગાડવાનું પણ ખૂબ મહત્ત્વ ખાસ કરીને મારવાડી સમાજમાં સ્ત્રી-પુરુષોનું એક નાનું જૂથ ઘરે ઘરે જઈને ઢોલ વગાડે છે. ઉપરથી અણઘડ લાગતી આ પ્રથામાં પણ વિજ્ઞાન છૂપાયેલું છે. ખરેખર તો ઢોલ પર પહેલાં વનૌષધિઓનો જાડો લેપ કરવામાં આવે છે ને પછી એ ઔષધિયુક્ત ઢોલ ઘરે ઘરે જઈને વગાડાવામાં પાછળ એ ઔષધિઓનો પ્રસાર હવામાં કરી લોકોને રોગથી બચાવવાનો જ મૂળ હેતુ છે.

હોળીના પ્રસાદમાં પણ ધાણી-દાળિયા ને ખજૂર હોય છે. આ તમામ વસ્તુઓ રુક્ષ એટલે કે સૂકી ને ગરમ છે. તેમાં કોઈ તૈલી પદાર્થ નથી પરંતુ રુક્ષ, તૂરાં અને કફ્ફન ગુણ ધરાવતાં તત્ત્વો તેમાં છે.

વસંતુ ઋતુનું બીજું મહત્ત્વનું પર્વ છે, આમલકી એકાદશી. આ દિવસે આમળાંના વૃક્ષની પૂજા કરી ફક્ત આમળાંનું જ સેવન દિનભર કરવાનું છે. વળી, આમળાંનું દાન પણ કરવાનું છે. આમળાંમાં મુખ્યત્વે તૂરો અને બીજા ક્રમે ખાટો રસ છે. તૂરો રસ કફ-પિત્ત શામક છે. વળી, તે પોષક અને રસાયન-ગુણ યર્થાત્ નવસર્જન કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. આમ, ઉનાળાનો તાપ પડવાનો શરૂ થાય ને પિત્ત બેકાબૂ બને તે પહેલાં જ તેના નિયંત્રણ માટેનું આયોજન એટલે આમલકી એકાદશી.

ફાગણ માસનાં હોળી-પર્વો સમાપ્ત થયા બાદ જૈમ માસ બેસે છે. ચૈત્ર મહિનો એટલે વસંતઋતુનો ઉત્તરાર્ધ. વસંતના પૂર્વાર્ધમાં જૈમ કફ-નિયંત્રણની યોજના આપણા દૃષ્ટિવંત પૂર્વજોએ કરી છે એવી જ રીતે વસંતના ઉત્તરાર્ધમાં હવે પછી આવનારી ગરમીના ઉપદ્રવોથી બચવાની યોજના કરવામાં આવી છે.

વર્ષ-પ્રતિપદા એટલે કે ચૈત્ર સુદ એકમના દિનથી ભારતીય રાષ્ટ્રીય પંચાંગનું વર્ષ શરૂ થાય છે. ભારતના ઉત્તરાગમાં અધિકાંશ સમાજનું આ નૂતનવર્ષ છે. એથી જ રીતે મહારાષ્ટ્રમાં પણ ગુડી પાઢવા તરીકે તેની ઉજવણી થાય છે. આ ઉજવણીમાં લીમડાનું મહત્વનું સ્થાન છે. લીમડાનો મહોર, તેનાં કૂણાં પાન સાથે લઈ તેમાં મરી, હિંગ, સિંધવ, જીરું અને અજમો મેળવી ચટણી બનાવી ખાવાનો નિર્દેશ આપેલો છે. લીમડો જંતુદ્વન હોવાની સાથે સાથે ઠંડક આપનાર, લોહીનું શોધન કરનાર અને પિત્તને શાંત કરનાર છે. બાકીનાં જે ઔષધો છે એ ભૂખ લગાડનાર ને પાચન કરનાર છે, તે વાયુને હરનાર છે. આમ, આ ચટણી સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે આરોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે.

વર્ષ-પ્રતિપદાથી રામનવમી સુધીના નવ દિવસને ચૈત્ર - નવરાત્રિ પણ કહે છે. આ દિવસોમાં અલૂણા વ્રત કરવાથી પિત્તની શાંતિ થઈ છેક ભારદવા મહિના સુધી તાવથી બચી શકાય છે. અલૂણા વ્રત અર્થાત્ નમક કે મીઠાંનો ખોરાકમાં ઉપયોગ ન કરવો. એમાંય જો સાથે સાથે લીમડાનાં પાનનો રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો સાકર નાખીને નરણા કોઠે લેવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય. અથવા લીમડાનો તાજો મહોર લાવી, સાફ કરી એક માટલીમાં પાણીનાંખી તેમાં ડૂબાડી રાખવો. માટલીને ઢાંકીને રાત્રે અગાસી પર મૂકી રાખવી. સવારે આ મ્હોરને ચોળી પાણી ગાળી લેવું. તેમાં સાકર ઊમેરીને પીવાથી તમામ પ્રકારના સંક્રામક રોગો, ચામડીના રોગો, પિત્તના રોગો ને લોહીવિકાર સામે રક્ષણ મળે છે.

વળી, ચૈત્ર માસ પિતૃઓનો માસ પણ ગણાય છે. આ માસમાં પિતૃઓને નિમિત્ત બનાવી પીપળા, વડ જેવાં વૃક્ષોને પાણી પાવાનું કહ્યું છે. વાસ્તવમાં વૃક્ષો જ આપણા સાચા પૂર્વજો કે પિતૃઓ છે. એટલે આ વાતને અંધશ્રદ્ધા તરીકે ન જોતાં પર્યાવરણ-રક્ષણની દૃષ્ટિએ જોવી જોઈએ. આ દિવસોમાં ‘પ્રપા-દાન’ અર્થાત્ પરબનું દાન કે પાણીનું દાન કરવાનો પણ અનેરો મહિમા ધર્મશાસ્ત્રીએ કહ્યો છે તેનો પણ મૂળ ઉદ્દેશ તો ઠંડકની પ્રાપ્તિ ને પિત્તની શાંતિનો છે.

સમગ્રતયા જોતાં શિશિર અને ત્રિષ્મઋતુઓની વચ્ચે ‘બરફ’ જેવું કામ વસંતઋતુનું છે. શિશિરમાં સંચિત કરેલા કફ ઉપદ્રવોથી બચવા અને આવનારા ત્રિષ્મમાં પિત્તના પ્રકોપ સામે રક્ષણ મેળવવા વસંતનો સંતુલિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ માટે શું શું કરી શકાય તેના મુદ્દાઓ જોઈએ.

- તમામ ઠંડી, ભારે, સફેદ, ચીકણી, ગળપણવાળી ને વાસી વસ્તુઓનો આહારમાં ઉપયોગ ન કરવો.
- ભોજનમાં તીખો, તૂરો ને કડવો રસ મુખ્ય હોય તેવું આયોજન કરવું.
- કેસૂડાંને ઊકાળી નવસેકાં પાણીએ સ્નાન કરવું.
- તડકામાં દોડાદોડીની રમતો રમવી. વન-ઉપવનમાં ફરવા જવું.
- પાણી પણ ઊકાળેલું નવસેકું પીવું.
- ભોજનમાં નમક સદંતર ન લેવાય તો સારું અથવા ઓછું લેવું. નવરાત્રિમાં અલૂણા વ્રત પણ કરી શકાય.
- આમળાં-આદુનો મુરબ્બો આ ઋતુના ઉપદ્રવો ઓછા કરશે.
- જે લોકોને કાયાકલ્પ કરવો હોય એમણે આ ઋતુમાં “વસંતવ્રત” કરવું. આ વ્રતમાં જેઠીમધ અને વાવડીંગનાં મીઝનું સમભાગે ચૂર્ણ પાંચ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ લેવું. ખોરાકમાં ફક્ત બાફેલા, ઓસાવ્યા વિનાના ભાત અને બાફેલા મગમાં પાંચ ગ્રામ આમળાનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વાર આ જ ભોજન કરવું. પ્રયોગ કરતાં પહેલાં વમન અને વિરેચન કરાવીને દેહશુદ્ધિ કરાવી લેવાની ખૂબ જ ફાયદો થશે.
- દિવસે સૂવું નહિ.

વસંત એ મૂળભૂત રીતે રોગોત્પાદક ઋતુ નથી. પરંતુ જો વસંતમાં યોગ્ય જાળવણી ન કરવામાં આવે તો આખું વરસ બિમાર અવસ્થામાં પસાર થાય છે. યૌવનની જૈમ વસંતમાં પણ પ્રચંડ શક્તિ છે પરંતુ એ શક્તિને ઉત્પાતમાં ફેરવાતી રોકવા ને કામે વગાડવા સંયમની લગામ મૂકવાની જરૂર છે. કવિ અજ્ઞેય કહે છે :

ઈતિ શુભમ્.

— દિવ્યાંશુ ડ. દવે

(મહાનિયામકશ્રી, ચિદ્ગન્ધ યુનિવર્સિટી)

હોળી આવી રે...

— મણિલાલ એમ. શ્રીમાળી 'મિલન'

હોળી આવી હોળી આવી, હોળી આવી રે,
તોફાની ટાબરિયાની, પેલી ટોળી આવી રે,
હોળી આવી રે.

કેસુડો ને ગુલાલ, છાંટવાની હોળી આવી રે,
ઊર ઊમંગ સાથ, રંગે રંગાવાની હોળી આવી રે

ગોળ-ચણા ને ખજૂર, ખાવાની હોળી આવી રે,
રંગભરી પિચકારી, મારવાની હોળી આવી રે.

ફાગણના ફૂલડાંની, મીઠી ફોરમ લાવી રે,
આંખા ડાળે કોયલ, ગાતી વસંત આવી રે.

ભક્ત પ્રહલાદની સાચી ભક્તિની યાદ લાવી રે,
હૈયે હૈયાના 'મિલન' કાજ હોળી આવી રે.
હોળી આવી રે.



બાળવિશ્વ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

પ્રેમ કરવો એ કલા છે, પરંતુ નિભાવવો એ સાધના છે. - વિનોબા ભાવે.

મોતી !

— રવીન્દ્ર અંધારિયા

‘દાદા... દાદા... એક વસ્તુ દેખાડું?’ કુણાલ દોડતો-ફૂદતો આવ્યો ને ચહેકી ઊઠ્યો. કુણાલ મારા પાડોશી વિજયપ્રીતિનો દીકરો. મને એ બહુ વહાલો ને તેને હું વહાલો. કંઈપણ નવું થયું હોય તો મારી પાસે પહેલી વધામણી ખાય, શિયાળાની મોસમ હતી. મીઠો મીઠો તડકો હતો. હું ને મારી પૌત્રી મુસકાન ફળિયામાં ખાટલો ઢાળી બેઠાં હતાં.

મેં કહ્યું ‘બતાવ ભાઈ બતાવ.’

પરન્તુ એણે બતાવવાને બદલે હુકમ કર્યો, ‘ગેસ, દાદા... ગેસ.’

તેના બન્ને હાથ તો ખાલી હતા. તેથી મેં ધાર્યું કે ખિસ્સામાં રહી શકે તેવું કંઈક હશે. એટલે મેં કહ્યું, ‘ચોકલેટ!’

‘નો... નો...’

‘તો પછી મોબાઈલ!’

‘નો... દાદા... નો...’ ને તે મરક મરક હસવા લાગ્યો.

મેં થોડો વિચાર કરી કહ્યું, ‘તો પછી કોઈ પઝલટોય’

‘યસ દાદા... પરન્તુ મારી પાસે પઝલ ટોય નહિ, બલકે જીવતું ટોય છે!’ તેણે ખિસ્સામાં હાથ ઘાલતા ઘાલતા કહ્યું.

‘જીવતું ટોય!’ મારાથી આશ્ચર્ય વ્યક્ત થઈ ગયું. ત્યાં તો મુસકાન મહેકી ઊઠી, ‘બતાવોને કુણાલભાઈ... બતાવોને!’



એટલે કુણાલે ખિસ્સામાંથી નાનકડી ખિસકોલી કાઢી... હથેળીમાં મૂકી. તે શાંતિથી પૂંછડી પટપટાવતી હતી. પૂરતા ભરોસાથી તે હથેળીમાં પડી હતી. તેને પંપાળતા પંપાળતા કુણાલે કહ્યું, 'મેં એનું નામ મોતી પાડ્યું છે. છે ને મસ્ત નામ?'

'હા... ફાઈન નામ છે.' મુસકાને ટેકો આપ્યો.

'દાદા, એક ખેલ બતાવું?' કુણાલે મંજૂરી માંગી.

'બતાવોને કુણાલભાઈ!' મારી બદલ મુસકાને સમ્મતિ આપી.

કુણાલે ખમીસનું પહેલું બટન ખોલીને મોતીને અંદર મૂકી દીધી. તો એ બહાર નીકળી ડાબા હાથની બાંયમાંથી. મુસકાન તો ખેલ જોઈ રાજી રાજી થઈ ગઈ. એટલે કુણાલે ફરીવાર ખિસકોલીને ખમીસની અંદર ઘાલી. તો સરકતી સરકતી તે જમણા હાથની બાંયમાંથી બહાર નીકળી. મુસકાનને પણ આવો ખેલ કરવાનો પાનો ચઢ્યો. એટલે તેણે ખિસકોલી લેવા હાથ ધર્યો. કુણાલભાઈએ તેના હાથમાં ખિસકોલી મૂકી કે તરત જ તે તેના હાથ પર ચડવા ગઈ. મુસકાનને ગલીગલી થઈ તેથી તેનો હાથ ધ્રૂજી ગયો ને ખિસકોલી નીચે પડી. ચાર પગ ઉપર પડી તેથી તેને કાંઈ વાગ્યું નહિ. કુણાલે તેને ઉપાડી હથેળીમાં મૂકી. તે પંપાળવા લાગ્યો. પરન્તુ હું વિચારમાં પડી ગયો. તેથી મેં પૂછ્યું: 'કુણાલ બેટા! તું આને રાખે છે ક્યાં?'

'મેં મોતી માટે પૂંઠાનું ઘર બનાવ્યું છે દાદા.' તેણે સહજતાથી જવાબ દીધો.

'અચ્છા! પણ પૂંઠાના ઘરમાં તેને બિલાડીથી બચાવી શકાશે? - મેં પ્રશ્ન કર્યો.'

તે પણ વિચારમાં પડી ગયો. પછી બોલ્યો, 'ના... એ માટે તો પીંજરું જોઈએ.'

બીજા જ દિવસે મોતી માટે લોખંડનું પીંજરું આવી ગયું. કુણાલના પપ્પા બહુ હોંશીલા હતા. કુણાલ તો દિવસ આખો મોતીની સેવામાં... દૂધ પાય, કૂણાં-કૂણાં ઘાસ-પાંદડા ખવરાવે. મોતી ધીરે ધીરે મોટી થવા લાગી. પીંજરામાં મોતીની ઊછળકૂદ... દોડમદોડ વધી ગઈ.

એક દિવસ કુણાલ મોતીને લઈ બગીચામાં ફરવા ગયો. બગીચો જોઈ મોતી તો ખુશ ખુશ થઈ ગઈ. ક્યાં પીંજરાની નાની દુનિયા ને ક્યાં અહીંની વિશાળ દુનિયા! તેને તો અહીં ઠેકમઠેકા ને ઊછળકૂદ કરવાની મજા પડી ગઈ. પૂંછડી પટપટાવતી જાય ને અહીં તહીં દોડ્યા કરે. કુણાલ પણ તેની દોડાદોડી જોઈ રાજી રાજી થાય. એવામાં તેની દોડના રસ્તામાં બૂચનું એક ઝાડ આવ્યું. તો એ તો ફટાફટ તેની ઉપર ચઢવા લાગી. જેમ જેમ ઊંચે ચડતી ગઈ તેમ તેમ ઝાડ પર ઊંચું ઊંચું થતું હોય તેમ જણાયું. તે તો તેના ઉપર ચડતી ગઈ ને તેનો ડર ભાગતો ગયો. ઊંચે ચડવાની આવી મજા તો તેને કુણાલના ઘરે કે પિંજરામાં ક્યારેય આવી ન હતી. તે તો ડાળ-પાંદડા ને ફૂલોનાં ઝૂંડમાં ક્યાંય ખોવાઈ ગઈ.

મોતી... મોતી... નો કુણાલનો સાદ સાંભળતાં જ તે નીચે ઊતરવા વળી પરન્તુ તેના મનમાં વિરોધ ઊઠ્યો... છોને સાદ પાડે... નથી જવું નીચે... ફરી પીંજરામાં કેદ થવાનું ને? ત્યાં વિચાર આવ્યો... ના... ના... અહીં ન રોકાવાય... મારો મિત્ર દુઃખી દુઃખી થાય. આમ વિચારી તે ફટાફટ નીચે આવીને કુણાલના હાથ પર ચડવા લાગી. કુણાલ પણ તેને વ્હાલથી પંપાળવા લાગ્યો. જોકે બગીચામાં મોતીનું બદલાયેલું રૂપ જોઈ કુણાલ વિચારમાં પડી ગયેલો.

ઘરે પહોંચી કુણાલે તેને કૂણુંકૂણું ઘાસ... લીલા લીલા કોમળ પાંદડા તથા ફળના ટુકડા ખવરાવ્યા તે તો પૂંછડી પટપટાવતા કુણાલના શરીર પર દોડમદોડ કરવા લાગી. મમ્મીનો વાળુ માટેનો સાદ સાંભળી મોતીને પીંજરામાં મૂકી તે રસોડા તરફ ચાલ્યો. મોતી તેની પીઠ જોતી રહી... જોતી રહી.

પણ હવે મોતી ઉદાસ ઉદાસ રહેતી હોય તેમ કુણાલને લાગ્યું. એટલે તેની મમ્મીએ કહ્યું : ‘બેટા ! મોતી હવે મોટી થઈ ગઈ છે. તેને હવે બગીચામાં છોડી આવ. ત્યાં તેને વધુ મજા આવશે.’

કુણાલની આંખો સામે બગીચામાં મોતીનું બદલાયેલું રૂપ યાદ આવ્યું, તેનો ઉત્સાહ અને ઝાડ પર ચઢવાની છટા વગરે યાદ આવ્યું, તેને મમ્મીની વાત ઠીક લાગી. પણ સાથોસાથ તેના મનમાં ચિન્તા થઈ. તેથી તેણે કહ્યું : ‘મમ્મી તારી વાત તો સાચી છે. પરન્તુ મોતી અત્યાર સુધી આપણી દેખરેખ હેઠળ રહી. નથી તો તેને આવડતું એકલા રહેતા... શું તે બિલાડી... સાપ... વગેરેથી પોતાની જાતને બચાવી શકશે ? કોઈ તેની ઉપર તરાપ/ઝપટ મારશે. તો એને બચાવશે કોણ ?

‘બેટા ! તારે આ બધી ચિન્તા કરવાની જરૂર નથી. તેમ છતાં રાત્રે તારા પપ્પા જોડે વાત કર્યા પછી નક્કી કરશું.’ માએ આશ્વાસન આપ્યું.

રાત્રે તેણે પપ્પા જોડે વાતચીત કરી ને પોતાની ચિન્તા દર્શાવી એટલે તેના પપ્પાએ તેને સમજાવ્યો. ‘બેટા ! હવે તે મોટી થઈ ગઈ છે માટે તેનું મન અહીં ન લાગે તે સ્વાભાવિક છે. તે માટે તેને બગીચામાં છોડી આવવી જોઈએ. રહી વાત તેની સલામતીની હવે તું વિચાર, બગીચામાં બીજી કેટલી ખિસકોલીઓ, ચકલા, કબૂતર વગેરે છે. એ બધાનું રક્ષણ કોણ કરે છે ? ને છતાં બધા લહેરથી રહે છે.

એનો અર્થ એ કે આ બધા અબોલ પશુ-પક્ષીઓને પોતાનું રક્ષણ કરતા આવડતું જ હોય છે. એ તો કુદરતનો નિયમ છે.’

કુણાલને પપ્પાની વાત ગળે ઉતરી ગઈ. તેણે જણાવ્યું કે કાલે સવારે હું મોતીને બગીચામાં છોડી આવીશ.

મમ્મી... પપ્પા ખુશ.

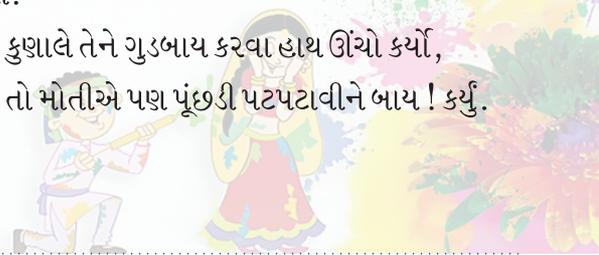
સવારે કુણાલ મોતીને લેવા પીંજરા પાસે ગયો તો પીંજરું ખાલીખમ્મ ! મોતી તો તેની જાતે જ જતી રહી હતી.

કુણાલ રડવા લાગ્યો. એટલે મમ્મીએ સમજાવ્યો, ‘એમાં રડવાની જરૂર નથી. જે દુનિયાનું પશુ-પ્રાણી હોય તે તે દુનિયામાં જઈ રહે તેમાં જ સૌનું ભલુ છે. તું જ વિચાર કે તને જંગલમાં એકલો રાખવામાં આવે તો ? ભાઈબંધ વગર ગમે ? ન ગમે... એમ જ મોતીને પણ હવે ભાઈબંધો સાથે રહેવા જવાની ઈચ્છા થઈ હશે એટલે તે જતી રહી. હવે આપણે જો તેને પીંજરામાં પૂરી રાખીએ તો તે અન્યાય કહેવાય... જુલમ કહેવાય !’

કુણાલ અપલક નેત્રે સાંભળી રહ્યો હતો.

ઓ. કે. મમ્મી ! પરન્તુ એકવાર હું તેને મળી આવું. બગીચામાં પહોંચી તેણે મોતી... મોતી... મોતી... મોતી... સાદ પાડ્યો. સામેના બુચના ઝાડની ડાળી પર હલચલ થઈ. કુણાલે તે તરફ જોયું તો મોતી તેના મિત્ર જોડે ખુશખુશ થતી ઊભી હતી તથા કુણાલ તરફ જોતી હતી પણ નીચે ઉતરતી ન હતી.

કુણાલે તેને ગુડબાય કરવા હાથ ઊંચો કર્યો, તો મોતીએ પણ પૂંછડી પટપટાવીને બાય ! કર્યું.



ટાપલીબેનનું ગીત

અનુ મારું નામ છે, દાદા કહેતા મને ટાપલી
ઘરમાં બધાંને પટાવી, હું વગાડું તાલી
ટાપલબેન તમે કેમ રિસાણાં, મમ્મી પૂછે તેડી
ખોટું ખોટું હું રડું પછી હસતી જાઉં દોડી
ભઈલો બેસે ભણવા ત્યારે ચડતી મને રીસ
નોટ લઈ લઉં, પેન લઈ લઉં, ખોટી પાડું ચીસ.
ફોઈ આવે, માસી આવે, ચોકલેટ મજાની લાવે
કોઈને ન દઉં ભાગ, મને ચોકલેટો બહુ ભાવે...
રાત પડે ને નખરાં કરું, સૂવાનું નામ ન લઉં
થાકી પાકી મમ્મી પંપાળે, સૂએ તો વાર્તા કઉં
દાદાની હું ટાપલી, પપ્પાની હું ટીંગલી
ભઈલાની હું ભૂરી ખિલાડી, મમ્મીની હું મીઠડી
કરું બહુ તોફાન, ટાપલી મારું નામ છે...
સાયું-ખોટું હસતી-રમતી, નટખટ મારું કામ છે...

- પ્રજ્ઞા પટેલ



બાળવિજ્ઞ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

મૂર્ખનું હૃદય તેનાં મુખમાં રહે છે જ્યારે જ્ઞાનીની જીભ તેના હૃદયમાં રહે છે. - કૌટિલ્ય

માથા પર મોટી ટોપી, લાંબો કાળો કોટ, પગમાં મોટા બૂટ, આંખે મોટાં ચશ્માં પહેરી જમ્બો દાદા ઝટપટ શેરીમાં નીકળતા. કોટનાં બંને ખિસ્સામાં ચોકલેટ, કાજુ, બદામ, અખરોટ વગેરે રાખે. જમ્બોદાદાની પાસેથી જે બાળકો પસાર થાય તેને જમ્બો દાદા પ્રેમથી કાજુ, બદામ, ચોકલેટ આપે. શાળાનો સમય થતાં જમ્બો દાદા શાળામાં પહોંચી જતા. જે કોઈ બાળક નહાયા વિના આવ્યું હોય તેને નવડાવે. ખાધા વિના આવ્યું હોય તેને ખવડાવે. પુસ્તક વગરનાને પુસ્તક આપે. કપડાં વગરનાને કપડાં આપે. સૌ બાળકો બોલે, “બોલો, જમ્બો દાદાની જય !”

જમ્બો દાદા હસતા હસતા, ખુશ થતા થતા શાળાની પાછળની નદીમાં ક્યાંક ગાયબ થઈ જતા.

ઘણા દિવસો પસાર થયા. શાળામાં, ગામમાં, સીમમાં જમ્બો દાદાની જય બોલાવા લાગી. ક્યારેક કોઈ બાળક રડતું તો શિક્ષક બોલતા,

‘જમ્બો દાદા આવે છે,
ચોકલેટ-ખજૂર લાવે છે.
જમ્બો દાદા આવે છે
ઢગલો રમકડાં લાવે છે.’

ક્યારેક જમ્બો દાદા બાળકોને ઢગલો રમકડાં આપતા તો ક્યારેક મીઠી મીઠી વાર્તાઓ સંભળાવતા.

આખા ગામમાં જમ્બો દાદા વિશે અવનવી વાતો ફેલાઈ. કોઈ કહે, ‘જમ્બો દાદા સાન્તાક્લોઝ છે. જેમને બાળકો તેમજ ગરીબ લોકો ખૂબ પ્રિય છે. એટલે જ તે બાળકોને ખુશ કરી જતા રહે છે.’ તો વળી કોઈ કહે, ‘જમ્બો દાદા ગરીબોના બેલી છે. જે લોકો પાસે ખાવા અનાજ, રહેવા ઝૂંપડું કે પહેરવા

પહેરણ નથી તેમને જમ્બો દાદા આ બધું આપે છે.’

રોજ રોજ ગામમાં, શાળામાં આવતા આ જમ્બો દાદાને જાણવાની ભારે જિજ્ઞાસા સૌ કોઈના મનમાં થઈ. ગામલોકોએ નક્કી કર્યું કે ગમે તે થાય, આ જમ્બો દાદાની ઓળખ કરવી.

એક દિવસ ગામના ત્રણચાર જુવાનિયા જમ્બો દાદાની પાછળ જવા લાગ્યા. પણ આ તો જમ્બો દાદા ! ભારે ચાલાક ! તેમના લાંબા મોટા ડગલામાં એવા કેમેરા ગોઠવેલા કે માણસ દૂરથી પણ તેમના કેમેરામાં પકડાઈ જાય ! જમ્બો દાદાને ખબર પડી ગઈ કે મારો કોઈ પીછો કરી રહ્યું છે, એ મોટેમોટેથી ગાવા લાગ્યા;

‘જમ્બો દાદા જાણે છે,
પીછો કોઈ કરે છે,
બોલો શું કામ છે ?’

જમ્બો દાદાનો પીછો કરનાર યુવાનોને થયું કે જમ્બો દાદા તો કોઈ અજબ માનવી લાગે છે. એમનો અમે પીછો કરીએ છીએ તે કેવી રીતે ખબર પડી હશે? લાવને, જરા દાદા પાસેથી જાણીએ.

યુવાનો ઝટપટ દાદા પાસે પહોંચ્યા. પૂછ્યું, ‘દાદા, તમે કોણ છો? અમે તમારી પાછળ પાછળ આવીએ છીએ તેની તમને કેવી રીતે ખબર પડી?’

જવાબ આપે તો જમ્બો દાદા શાના? તેમણે ખિસ્સામાંથી એક બોટલ કાઢી. તેમાંથી થોડું સ્પ્રે છાંટ્યું. ચારે બાજુ અંધારું થઈ ગયું. પેલા યુવાનો કાંઈ વિચારે તે પહેલાં તો દાદા ગાયબ !

યુવાનોએ ગામમાં આવી તેમની સાથે બનેલી ઘટનાની વાત કરી. ગામ આખામાં એક જ સવાલ હતો; દાદા છે કોણ?

શાળાના શિક્ષકોને તેમજ ગામલોકોને જમ્બો

દાદા વિશે જાણવાની જિજ્ઞાસા વધતી જતી હતી. રોજ રોજ જમ્બો દાદાની સાચી ઓળખ જાણવા કોઈક નવીન યુક્તિ અજમાવતા પણ બધામાં નિષ્ફળ જતા.

શાળાના શિક્ષકોએ વિચાર્યું કે જમ્બો દાદાને બાળકો ખૂબ વહાલાં છે. આપણે એક કામ કરો, કેટલાંક બાળકોને જમ્બો દાદા સાથે ચૂપચાપ મોકલીએ.

જમ્બો દાદાએ પોતાના કાંડા પર લગાવેલી ઘડિયાળ વડે શિક્ષકોની તમામ વાત સાંભળી. બાળકોની વાત આવે ત્યારે દાદા અવશ્ય પીગળી જાય. હવે શું કરવું? બાળકોની જીદ પોષવી પડશે.

શાળાના શિક્ષકોએ બાળકોને કહી રાખ્યું કે આજે દાદા ચોકલેટ આપે તો કોઈએ લેવી નહીં. સાથે સાથે સૌએ દાદાને તેમનું ઘર બતાવવા કહેવું. બાળકો સૌ સંમત થયાં.

શાળાનો સમય થઈ ગયો. અગિયાર, બાર, એક વાગ્યો પણ આજે દાદા દેખાયા નહીં. બાળકો તો દાદાને જોવા માટે, મળવા માટે તલસતાં હતાં. આજે બાળકોનું મન ભણવામાં ચોટતું નહોતું. રિસેસ પડી. અચાનક જ બધાં બાળકો નદી તરફ ચાલવા લાગ્યાં. જમ્બો દાદાની શોધ આદરી, બાળકો નદીમાં ચાલતાં જાય ને ગાતાં જાય -

‘જમ્બો દાદા આવે છે
મીઠાઈ, ચોકલેટ લાવે છે
ઢગલો વહાલ લાવે છે.’

બાળકોનો અવાજ દાદાએ સાંભળ્યો.

દાદા તો ખૂબ પ્રેમાળ ! બાળકો વગર તો કેવી રીતે રહી શકે ? તેમનાથી તો બાળકોને મળ્યા વગર રહેવાય નહીં. તેમના મહેલનો દરવાજો નદીના પટમાં ખૂલતો હતો. તેમણે પહેર્યો કોટ, માથે લગાવી હેટ, હાથમાં લીધો દંડો અને આંખે ચડાવ્યાં ચશ્માં.



મહેલની બહાર આવી ઊભા રહ્યા. સૌ બાળકોની નજર દાદા પર પડી. બધાં જ બાળકો હૂડહૂડ...હૂ... કરતાં દોડતાં દાદાને આવીને વળગ્યાં. દાદાએ બધાંને શાંત પાડ્યાં. તેમને કહ્યું, ‘બાળકો, આજે મારે તમને જાદુઈ નગરી બતાવવી છે. બોલો, જોવી છે તમારે ?’ બધાં જ બાળકો એકીસાથે બોલ્યાં, ‘હા...હા...!’

જમ્બો દાદા બાળકોને એક વિશાળ ભોંયરામાં લઈ ગયા. જ્યાં દાદાની મોટી પ્રયોગશાળા હતી. પ્રયોગશાળામાં મોટા મોટા કેમેરા ગોઠવેલા હતા. મોટા મોટા સ્ક્રીન હતા. તેમણે બાળકોને કહ્યું, ‘ચાલો બાળકો, હું તમને દુનિયાની સફર કરાવું !’ બાળકોને દાદાએ સરસ મજાનાં ગોગલ્સ પહેરવા આપ્યાં. પછી પોતાના વિશાળ ખંડમાં વિશાળ પડદા પર દુનિયાની સફર શરૂ કરી. બાળકો અમેરિકાના લોકો સાથે ફર્યા. જાપાનના લોકો સાથે ફર્યા. એટલું જ નહીં, વાતો પણ કરી. બાળકો તો કાલ્પનિક દુનિયામાં આવી ગયાં હોય તેવું લાગ્યું.

જમ્બો દાદાએ કહ્યું, ‘બાળકો, આ કોઈ કાલ્પનિક દુનિયા નથી. હું મારી પાસે રહેલાં વિજ્ઞાનનાં સાધનો વડે તમામ દેશોના ઉપગ્રહોને આંતરીને એ દેશોની માહિતી મેળવી લઉં છું. એ માહિતીનો સંગ્રહ હું મારા કમ્પ્યુટરમાં કરું છું. પછી આધુનિક ટેકનોલોજી વડે હું એ દેશના લોકોની સાથે તમે ફરતા હો તેવો અનુભવ કરાવું છું, અને સાંભળો, તમે જ્યાં બેઠાં છો તે મારી પ્રયોગશાળામાં ગોઠવેલા કેમેરા વડે હું ઘેર બેઠાં ત્રણ કિલોમીટર સુધીના વિસ્તારની માહિતી મેળવી શકું છું. જુઓ, આ સ્ક્રીન પર તમારી શાળાનું દૃશ્ય દેખાશે.

બાળકોએ શાળાનું દૃશ્ય જોયું. આખું ગામ શાળા આગળ ભેગું થયું હતું. બધાં માતા-પિતાને પોતાનાં બાળકોની ચિંતા હતી. બાળકો ક્યાં ગયાં હશે ?

મા-બાપને લાગ્યું કે આ જમ્બો દાદાજી નક્કી આપણાં બાળકોને લઈ ક્યાંક જતા રહ્યા હશે. સૌ ચિંતામાં આવી ગયાં. બધાં નદીના પટમાં ઊતરી બાળકોને શોધવા નીકળી પડ્યાં.

બાળકો તો જમ્બો દાદાનો જ્ઞાનનો ખજાનો જોઈ ઘર, શાળા, ખાવાનું બધું જ ભૂલી ગયાં હતાં. એક હોશિયાર બાળકે સવાલ કર્યો, ‘જમ્બો દાદા, તમે કોણ છો ? શું તમે જાદુગર છો ?’

જમ્બો દાદાએ કહ્યું, ‘હું જાદુગર નથી, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક છું. આ નદીનો પટ મારી પ્રયોગશાળા છે. અહીં રહી હું નવી નવી શોધો કરું છું. જે શોધો માનવજીવનને વધારે રળિયામણું બનાવશે.’

બીજું બાળક બોલ્યું, ‘જમ્બો દાદા, તમે આ બધું કેવી રીતે શક્ય બનાવ્યું ?’

દાદાજીએ કહ્યું, ‘જુઓ બાળકો, હું દુનિયાને મારી મુઠ્ઠીમાં કેવી રીતે લઈ શકું તેનાં સતત સ્વપ્નો જોતો હતો. આ સ્વપ્નો સિદ્ધ કરવા મેં મારો વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ વધાર્યો. અવનવા પ્રયોગો કર્યા, ઘણી-ઘણી પ્રયોગશાળામાં ફર્યો. આમ, મેં મારી મહેનત અને ધગશથી આ કામ પાર પાડ્યું છે.’

જમ્બો દાદાની આ પ્રયોગશાળામાં બાળકોને ખૂબ મજા આવી. સાંજ પડવા આવી હતી. દાદાએ બાળકોને કાજુ, બદામ, ચોકલેટ આપ્યાં. બાળકોને દાદાએ ઘરે જવા કહ્યું પણ બાળકો માને શાનાં ? દાદાજીએ બાળકોને ખૂબ સમજાવી વિદાય કર્યાં.

આ બાજુ ગામલોકો બાળકોને શોધી રહ્યાં હતાં. બાળકોને આવતાં જોઈ બધાં ખુશ થઈ ગયાં. બાળકોએ તેમનાં માતા-પિતાને વાત કરી. બધાંના આનંદનો પાર ન રહ્યો. ગામલોકોને હવે જમ્બો દાદાને મળવાની ખૂબ ઈચ્છા થઈ. પણ તે પછી જમ્બો દાદા ક્યારેય દેખાયા નહીં.

પેરાશૂટ કોણ પેક કરે છે ?

— ઈનુસભાઈ વીજળીવાળા

ચાર્લ્સ પ્લમ્બ. જેટ ફાઈટર વિમાનનો પાઈલોટ. અમેરિકન નેવીનો એક જવાંમર્દ લડવૈયો. વિયેટનામના યુદ્ધ વખતે ‘કિટી હોક’ નામના યુદ્ધ જહાજ પરથી એ પોતાના જેટને લઈને ઊડતો અને વિયેટનામ પર મોત વરસાવીને પાછો આવતો. પંચોતેર વખત એ સફળતાપૂર્વક બોમ્બાર્ડિંગ કરી ચૂક્યો હતો. છોંતેરમી વખત એ પાછો ફરતો હતો ત્યારે ભૂમિ પરથી આકાશમાં છોડાયેલું મિસાઈલ એના ફાઈટર જેટના નીચેના ભાગે ભટકાયું. વિમાનના પેટમાં લાગેલી આગને કારણે ચાર્લ્સ પેરાશૂટ લઈને કૂદી પડ્યો. પકડાયો. અત્યાચારો અને યાતનાનાં છ વરસ વિયેટનામની જેલમાં ગાળ્યા બાદ એને મુક્તિ મળી. આજે ચાર્લ્સ પોતાના યુદ્ધ અને જેલના અનુભવો અંગે અમેરિકામાં લેકચર આપે છે.

એક દિવસ ચાર્લ્સ અને તેની પત્ની એક રેસ્ટોરાંમાં બેઠાં હતાં ત્યારે બાજુના ટેબલ પરથી એક માણસ ઊભો થઈને તેમની પાસે આવ્યો, “તમે જ મિ. ચાર્લ્સ પ્લમ્બ કે ? તમે ‘કિટી હોક’ નામના એરક્રાફ્ટ કેરિયર પરથી બોમ્બાર્ડિંગ કરવા જતા ને ? અને તમારા વિમાન પર મિસાઈલ ઝીંકાયું હતું, ખરું ?”

“એકદમ ખરું !” ચાર્લ્સને આશ્ચર્ય થયું. “પણ તમને આટલી બધી વિગતની કેમ ખબર છે ? તમે મારું લેકચર એટું કરેલું ?”

“ના”, પેલો માણસ બોલ્યો, “મેં તમારું પેરાશૂટ પેક કરેલું ! માનું છું કે એણે બરાબર કામ આપ્યું હશે !”

“અરે ! એકદમ સરસ. અને એના લીધે જ હું અત્યારે અહીં જીવતો બેઠો છું. નહીંતર વિમાનની જોડે જ...!” ચાર્લ્સ અભિભૂત થઈ ગયો. “તમારો ખૂબ જ આભાર !”

“અરે, એમાં આભારની શું વાત છે ? એ તો મારી ફરજ હતી. ચાલો ત્યારે, ફરી ક્યારેક મળીશું !” પેલો માણસ એટલું બોલ્યો. પછી બંને હાથ મિલાવીને છૂટા પડ્યા.

બસ આટલી જ વાત, પરંતુ એ રાત્રે ચાર્લ્સને ઊંઘ ન આવી. આખી રાત એ વિચારતો રહ્યો કે જેટ ફાઈટરના એક સફળ અને અભિમાની પાઈલોટ તરીકે એણે ‘કિટી હોક’ના તૂટક પર પેરાશૂટ પેક કરનાર પેલા મજૂર માણસની ક્યારેય નોંધ પણ લીધી હતી ખરી ? કેટલી બધી વાર એ સામો મળ્યો હશે. એને ક્યારેય ‘ગુડ મોર્નિંગ’ કહ્યું હતું ખરું ? અરે, એક જ જહાજ પર હોવા છતાં એ માણસની એના મગજે નોંધ પણ નહોતી લીધી. પણ તેણે જો એનું પેરાશૂટ બરાબર પેક જ ન કર્યું હોત તો ? જ્યારે એ મજૂર માણસ કલાકોના કલાકો જહાજના ભંડકિયામાં બેસીને કાળજીપૂર્વક પેરાશૂટની રેશમી દોરીઓ વણીને બરાબર પેક કરતો હશે ત્યારે પોતાના જેવા કંઈ કેટલાય સૈનિકોની જિંદગીને બચાવવાનો મોકો પણ પેક કરી રહ્યો હશે ને ? અને એ પણ એવા સૈનિકો કે જેને એ જાણતો પણ નહીં હોય !

એ પછી પોતાના દરેક લેકચરમાં ચાર્લ્સ એવું પૂછતો થઈ ગયો, ‘તમને સૌને ખબર છે કે તમારું પેરાશૂટ કોણ પેક કરે છે ?’

આપણે આપણી જિંદગીમાં કેટકેટલાં પેરાશૂટનો ઉપયોગ કરવો પડતો હોય છે તે ક્યારેક વિચારીએ છીએ ખરા ? શારીરિક પેરાશૂટ, માનસિક પેરાશૂટ, આધ્યાત્મિક પેરાશૂટ, લાગણીનું પેરાશૂટ વગેરે કંઈ કેટલાંયે ! આ બધાં પેરાશૂટો આપણા માટે પેક કરનારા સૌને આપણે જાણીએ છીએ ખરા ? એમનો ક્યારેય ખરા દિલથી આભાર માનીએ છીએ ખરા ? આપણા કે બીજા કોઈના માટે પણ સારું કામ કરનારને આપણે અભિનંદન આપીએ છીએ ખરા ? નથી લાગતું કે વ્યવહારના તાણાવાણાઓને થોડાક સરખી રીતે ગોઠવવાની જરૂર છે ? તો ચાલો, આપણા રોજિંદા જીવનમાં એક વાતનું હંમેશાં ધ્યાન રાખતા રહીએ કે... આપણું પેરાશૂટ કોણ પેક કરે છે ?

(‘મોતીચારો’ પુસ્તકમાંથી સાભાર)

અલ્લડ સંતાનોનો અણઘડ ઉછેર

— રણછોડ શાહ

આજે માનવી અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ ગયો છે. એક બાજુ આર્થિક સમૃદ્ધિમાં અત્યંત વધારો થયો તો બીજી તરફ સંતાનો સંસ્કારોથી વિમુખ થતાં હોય તેવું લાગી રહ્યું છે. આલીશાન બંગલાઓથી શહેરો અને ગામડાંઓ ફાટફાટ થઈ રહ્યાં છે. તો બીજી બાજુએ ઘરડાઘર, વૃદ્ધાશ્રમો અને પ્રેમ-લાગણીની શોધમાં ભટકતા માનવોથી સમાજ ઊભરાવવા માંડ્યો છે. સૌ નાના કે મોટા તાણયુક્ત જીવન જીવી રહ્યા હોય તેવું નજરે પડી રહ્યું છે. એમાંય સમૃદ્ધિને કારણે સુખ સગવડ તાણ ન રહી પરંતુ કાળજી અને લાગણીના અભાવે સંબંધો કથળ્યા. ક્યાંક કશુંક ચૂકાઈ ગયાનો સૌને અનુભવ થવા લાગ્યો છે.

વર્તમાન વાલી તેના સંતાનને તમામ સગવડ - સવલતો ખૂબ જ નાની ઉંમરે પ્રાપ્ત થાય તે માટે વિહ્વળ, બેબાકળો અને આતુર બન્યો છે. આવી સુવિધા પ્રાપ્ત બાળકો લોભી, લાલચુ અને સંતોષી ન શકાય તેવી અપેક્ષાઓના ભોગ બની રહ્યાં છે. તેઓ આળસુ, પ્રમાદી, ઉદાસીન, સંવેદનશૂન્ય જેવા અવગુણોના શિકાર બને છે. જાણે અજાણે માત્ર અને માત્ર ભૌતિકવાદી બની વધુને વધુ લાલચુ અને લોભી બની રહ્યા છે. વાલીઓ આ બાબતે ક્યારેક બચાવ કરતા હોય તેવું દેખાય છે. રોજેરોજ અલ્લડ સંતાન ઉછેરતા અનેક વાલીઓના ઉદાહરણો મોજૂદ છે. થોડાક જોઈએ :

● ૨૬ વર્ષનો માનસ મિકેનિકલ એન્જિનીયરીંગનો અભ્યાસપૂર્ણ કરવા માંગતો નથી. હવે તેને ભણવાનું ગમતું નથી. તે તેના મમ્મી-પપ્પાને રોજ પૈસા આપવા માટે પજવતો રહે છે.

તે જ્યારે નાનો હતો ત્યારે જે કામ કરવાનું તેને ગમતું નહીં તે છોડી દેવા માટે તેના વાલી તેની સાથે મોટાભાગે સંમત થઈ જતા. જ્યારે તે મોટો થઈ રહ્યો હતો ત્યારે પણ તેના વાલી તેને કોઈપણ પ્રકારનું દબાણ કરવા માંગતા નહોતા. તેને જે કરવું હોય તે કરવાની છૂટ હતી. જો હોટેલમાં જાય અને ખાવાનું મંગાવે પણ ન ભાવે તો તરત જ તેને બીજું મંગાવી લેવાની છૂટ હતી. જાતે પસંદ કરીને ખૂબ મોંઘા બ્રાન્ડેડ કપડાં કે બૂટલઈ આવે અને થોડા દિવસ પછી ન ગમે તો તે ફેકી દઈ શકતો હતો. આ કુટેવ તેના જીવનનો ભાગ બની જતાં આજે તે અભ્યાસ અધૂરો છોડી દેવા માંગે છે.

● ૩૪ વર્ષનો રાઘવ ચાર્ટડ એકાઉન્ટન્ટ છે. તેના લગ્ન બે વર્ષ પહેલાં થયા છે. પરંતુ તેની પત્ની તેની સાથે રહેવા તૈયાર નથી. રાઘવ પાસે ઉચ્ચકક્ષાની ડીગ્રી છે પરંતુ તે કોઈપણ જગ્યાએ ત્રણ માસ કરતાં વધારે સમય નોકરીમાં ટકી શકતો નથી. આ કારણે પતિ-પત્ની વચ્ચે હંમેશા તનાવયુક્ત પરિસ્થિતિ રહે છે. કામ ઉપરથી તે પરત આવે છે અને ઘરનાને પોતાની સમસ્યાઓના ઉકેલ શોધવા માટે દબાણ કરે છે. જ્યારે તે નાનો હતો ત્યારે વારંવાર કોઈપણ કારણ વિના શાળાએ જતો નહીં. જાય તો કોઈને કોઈ બહાના બતાવી શાળામાંથી ઘેર પાછો આવી જતો. આ સમયે તેના મમ્મી-પપ્પા તેને કાંઈ પણ કહેતા નહીં. તેના બહાનાને સાચું કારણ માની તેને પ્રોત્સાહન આપતા. એટલું જ નહીં પોતાના પુત્રનો પક્ષ લઈ શાળાના શિક્ષકો અને આચાર્ય સાથે વારંવાર ઝઘડો કરતા. રાઘવને આ વાત અનુકૂળ આવતી. તે સમજણો થયો ત્યારથી

માની લીધું કે કોઈપણ પ્રકારની પ્રતિકૂળતા આવે તો તે કામ તરત જ છોડી દેવાનું. એટલું જ નહીં તમામ બાબતે અનુકૂળતા હોય તો પણ 'મને ગમતું નથી' માટે તે પ્રવૃત્તિ છોડી દેવાની ટેવ તેના જીવનમાં ઘર કરી ગઈ. આ કુટેવના કારણે તેનું દામ્પત્ય જીવન આજે ભંગાણને આરે આવી પહોંચ્યું છે.

● ૨૮ વર્ષની અનુષ્ઠા તેના સાસરેથી પરત આવી ગઈ છે. તે કોઈપણ સંજોગોમાં સાસરે જવા તૈયાર જ નથી. તેને લાગે છે કે નોકરી કરતાં કરતાં ઘરનું સંચાલન કરવાની બેવડી જવાબદારી ઉઠાવવી ખૂબ કઠિન અને અશક્ય છે. આ બંને જવાબદારી તે એક સાથે નિભાવી શકે તેમ નથી. તે તેની માતાને સાસરે લઈ જઈ ઘરની કામગીરી તે નિભાવે તેવી અપેક્ષા રાખે છે. તે જ્યારે શાળામાં હતી ત્યારે તેના મમ્મી-પપ્પા અભ્યાસની સાથે ઘરની કામગીરી સોંપતા ત્યારે તે મોંઢે સંભળાવી દેતી કે ક્યાં તો ભણી શકીશ અથવા ઘરનું કામ કરીશ. તે મમ્મી-પપ્પાને પૂછતી કે બોલો હું બેમાંથી શું કરું ? પ્રત્યુત્તરમાં અભ્યાસ કરવાની વાત જ સૌ સ્વીકારી લેતા. જ્યારે જ્યારે બે કાર્યની જવાબદારી નિભાવવાની આવે ત્યારે તે એક જ કામ કરી શકશે તેમ તે જણાવતી. તેની ઈચ્છા પ્રમાણે તેને કરવા દેવામાં આવતું હતું. રાત્રે કોઈ પાર્ટી કે લગ્નમાં જવાનું હોય તો તે સ્પષ્ટપણે જણાવી દેતી કે મોડી રાત્રી સુધી જાગવાનું થશે તો બીજે દિવસે શાળામાં જઈ શકાશે નહીં. વાલી તે બાબતે સહમત થઈ જતા. શાળાના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધા બાદ શાળામાં બીજા દિવસે રજા ન હોય તો પણ તે શાળામાં ગેરહાજર રહેતી. આ બાબતે તેના વાલી તેને કોઈપણ પ્રકારનો ઠપકો આપતા નહીં, ટોકતા પણ નહીં. આ રીતે એક સાથે બે કામ ક્યારેય કરવાના નહીં તેની ટેવ પડી જતાં તે સાસરેથી પરત આવી ગઈ.

અતિઉત્સાહી વાલીઓ બાળપણથી જ તેમના સંતાનોને નાનામાં નાની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં મૂકાવવું ન પડે તેનું કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખે છે. વાલીઓએ તેમના સંતાનોને જરૂરથી વહાલ કરવું જ જોઈએ. પરંતુ તેમને એટલું બધું સુરક્ષાકવચ પણ પૂરું ન પાડવું જોઈએ કે જેથી બાળકો ભાવિ જીવનમાં આવનારી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો જ ન કરી શકે. આજે તો વાલીઓ તેમના બાળકોનો ઉછેર અત્યંત જડબેસલાક કવચની વચ્ચે કરે છે. બાળકને દુઃખ, મુશ્કેલી, તકલીફ કે સમસ્યા પણ જીવનનો ભાગ છે તેવી કલ્પના સુધ્ધાં આવતી નથી.

આને પરિણામે બાળકો જ્યારે દુનિયાદારીના દરિયામાં પ્રવેશે ત્યારે તેમના ગળામાં પટ્ટો બાંધી તેમને તેમની પ્રતિકાર શક્તિનો ઉપયોગ કરવા જણાવવામાં આવે છે. તેઓ અત્યંત જર્જરિત અને સાવ ઘસાઈ ગયેલી માનસિક સ્થિતિમાં હોવાથી વર્તમાન પરિસ્થિતિમાંથી ભાગી છૂટી કોઈપણ પ્રકારની સગવડતા શોધવા માટે સતત હાંફળા ફાંફળા અને અંધારામાં બાયકા ભરતા નજરે પડે છે. બાળકોએ આ જ દુનિયામાં તેમના વાલીઓથી દૂર રહી જીવનમાં આગળ વધવાનું છે. સાચે જ વાલીઓ બાળકોને ખરેખર પ્રેમ કરે છે કે તેઓ પોતાની જાતને વધારે ચાહે છે ? પ્રત્યેક વાલી બાળકને માધ્યમ બનાવી પોતાની સફળતાના ગુણગાન ગાવામાં રચ્યોપચ્યો થઈ ગયો છે. જો વાલીઓ બાળકોને ખરેખર સાર્થક અને સફળ બનાવવા માંગતા હોય અને તેમનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બને તેમ ઈચ્છતા હોય તો તેમને સમસ્યાઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે શીખવવાનું છે. પ્રશ્નો અને કઠિનતાઓની ચર્ચા કરી બાળકો પાસેથી ઉકેલ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેમને ટેકો જરૂર આપવો પરંતુ તેમની ટેકણ

લાકડી બનવાનું નહીં. તેમને અભ્યાસની, વ્યવહારિક, સામાજિક અને અન્ય તમામ પ્રકારની પ્રતિકૂળતાઓનો સામનો કરવા માટે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું જોઈએ. સમસ્યાથી ભાગવાની રીતે ન શીખવો. તેમને બરાબર સમજાવવું જોઈએ કે ધન તો મર્યાદિત માત્રામાં જ પ્રાપ્ત થશે. જીવનમાં ડગલે અને પગલે 'ના' સાંભળવાની તૈયારી પણ રાખવી પડશે.

આ રીતે જ તેમને ભવિષ્ય માટે સજ્જ કરી શકાય. સવારે ઊઠીને પ્રાતઃ ક્રિયા કરી અને દિવસભરની કામગીરીની વિચારણા કરવામાં તો સવારની ચા ઠંડી પડી જ જવાની છે. ઓફિસની અનેક પ્રકારની કામગીરી કરવામાં અને સાચી ખોટી રીતે રૂપિયા કમાવવામાં બપોરના ટીફીનમાંનું ખાવાનું ઠંડુ પડી જ જવાનું છે. જે પ્રાપ્ત થયું તે

ભૂલાઈ જાય છે અને ન મળ્યું તેની બળતરમાં સંધ્યા થઈ જતાં ઊગેલો સૂરજ પણ અસ્ત થઈ જ જાય છે. રાત્રે આકાશને નીરખતાં નીરખતાં તારા-ચંદ્ર નજરે પડે છે, ઠંડો પવન લહેરાય છે, દિલમાં ક્યાંક ઠંડકનો અનુભવ થાય ત્યાં તો અધૂરાં સપનાંઓ સાથે આંખ મીંચાઈ જઈ, જંદગીની સફર પૂર્ણ થઈ જાય છે, જીવનલીલા સંકેલાઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિ ન થાય તે માટે બાળકને યોગ્ય અને જરૂરી માત્રામાં જ સગવડો પૂરી પાડવી જોઈએ. તેમની સમક્ષ તમામ સગવડોનો ઢગલો કરવાનું ટાળવું જોઈએ. મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનું શિક્ષણ આપવાનો ઉત્તમ સમય બાળપણ છે. વ્યક્તિ જીવનમાં આવતી સમસ્યાના ઉકેલ કેવી ઉત્તમ રીતે લાવે છે તેના ઉપર જ તેના જીવનની સફળતાનો આધાર રહેલો છે.

અમુક હકીકતો અને દલીલોને મુલ્લા નસરુદ્દીન સાવ જુદી જ રીતે રજૂ કરવામાં માહેર હતા. પોતાનું દષ્ટિબિંદુ બધાથી જુદી રીતે રજૂ કરવામાં અજોડ ગણાતા.

એક વખત રાજ્યના સત્તાવાળાઓએ મુલ્લા લોકો માટે ખતરારૂપ હતા કે નહીં એ નક્કી કરવા માટે એની કસોટી લેવાનું ઠરાવ્યું. કસોટીનો દિવસ આવી પહોંચ્યો એ દિવસે મુલ્લા દરબારમાં આવ્યા. એક ગઘેડા પર બેસીને, પણ ગઘેડાના મોઢાને બદલે એની વિરુદ્ધ બાજુએ બેસીને. આવી રીતે અવળે ગઘેડે સવારી કરીને મુલ્લાએ તો આખા દરબારમાં ચક્કર લગાવ્યું.

મુલ્લાની અવળે ગઘેડે સવારી કરવાની ચેષ્ટાનો કાજીએ ખુલાસો માગ્યો તો મુલ્લાએ સામેથી પૂછ્યું : તમે હમણાં મને ગઘેડાની પીઠ પર સવારી કરતો જોયો ત્યારે હું કઈ બાજુએ બેઠો હતો ?

કાજીએ જવાબ આપ્યો : તમે ખોટી બાજુએ બેઠા હતા.

તમે મારી વાતને બરાબર સમજી ગયા, મુલ્લાએ તરત જ કહ્યું, એક દષ્ટિકોણથી હું તો સાચી બાજુએ જ બેઠો હતો. એ તો ગઘેડો હતો, જેનું મોઢું અવળી દિશામાં હતું !

રમૂજી પરંતુ માર્કિંક એવી મુલ્લાની આ વાત શું સૂચવે છે ? યસ્સ, તમે બરાબર વિચારો છો કે કોઈવાર આપણે બીજાનાં જૂતામાં પગ નાખીને પણ પરિસ્થિતિને જોતાં શીખવું જોઈએ.

ઉપનિષદ કથા

મણકો : ૩

— સંકલન : હિરેન પંડ્યા

‘પ્રશ્નોપનિષદ’નો પ્રારંભ એક કથાથી થાય છે અને ‘પ્રશ્નોપનિષદ’ નામ જ સૂચવે છે તે પ્રમાણે આ આખું ઉપનિષદ પ્રશ્નોત્તરરૂપે જ છે.

સુકેશા ભારદ્વાજ, સત્યકામ, શૈબ્ય, સૌર્યાયણી ગાર્ગ્ય, આશ્વલાયન કૌસલ્ય, ભાર્ગવ વૈદર્ભિ, કબંધી કાત્યાયન આ છ ઋષિઓ હતા. તેઓ પરમાત્માની શોધ કરતા હતા. તેમણે વિચાર્યું કે ભગવાન પિપ્પલાદઋષિ આપણે જે કાંઈ જાણવા ઈચ્છીએ છીએ તે બધું બતાવશે. આમ વિચારી તેઓ સૌ પિપ્પલાદ ઋષિ પાસે ગયા.

પિપ્પલાદ ઋષિએ તેમને સૌને કહ્યું :

“તમે સૌ તપસ્વી છો. તમે સૌએ વેદનું અધ્યયન કર્યું છે. તોપણ તમે અહીં મારી પાસે રહો અને એક વર્ષ સુધી તપ કરો. આ રીતે અહીં એક વર્ષપર્યંત રહ્યાં પછી પ્રશ્ન પૂછજો. જો હું જાણતો હોઈશ તો સારી રીતે સમજાવીશ.”

ઋષિ પિપ્પલાદની આજ્ઞાથી, તેમની સૂચના પ્રમાણે આ છ ઋષિઓ તેમના આશ્રમમાં રહ્યા.

એક વર્ષ પછી આ છ ઋષિઓએ મહર્ષિ પિપ્પલાદને એકએક પ્રશ્ન પૂછ્યો. પિપ્પલાદ ઋષિએ તેમના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપ્યા. આ છ પ્રશ્નો અને છ ઉત્તરોથી જ ‘પ્રશ્નોપનિષદ’ બને છે. તે છ પ્રશ્નો અને છ ઉત્તરો આ પ્રમાણે છે.

(૧) કબંધી કાત્યાયન મહર્ષિ પિપ્પલાદને પ્રશ્ન

પૂછે છે : “ભગવન્ ! કોનામાંથી આ સંપૂર્ણ જીવસૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે ?” મહર્ષિ પિપ્પલાદ ઉત્તર આપે છે :

“પરમેશ્વરને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઈચ્છા થઈ એટલે તેમણે તપ કર્યું. તપ કરીને તેમણે એક યુગ્મ (જોડકું) ઉત્પન્ન કર્યું. આ યુગ્મ તે રયિ અને પ્રાણ. પરમાત્માએ વિચાર્યું કે આ બંને મળીને મારા માટે અનેક પ્રકારની પ્રજા ઉત્પન્ન કરશે.” ઉપનિષદના ઋષિ પોતાની આગવી શૈલીથી પ્રાણ અને રયિના સ્વરૂપને સ્પષ્ટ કરે છે જે આ મુજબ છે.

પ્રાણ રયિ

- | | |
|-------------|-----------|
| ૧. સૂર્ય | ચન્દ્ર |
| ૨. ઉત્તરાયન | દક્ષિણાયન |
| ૩. શુકલપક્ષ | કૃષ્ણપક્ષ |
| ૪. દિવસ | રાત્રિ |
| ૫. દેવયાન | પિતૃયાન |

પ્રાણ અને રયિ - ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપનાં છે. બંનેનાં સ્વરૂપ અને ગતિ પરસ્પર - વિરોધી છે. આમ છતાં સૃષ્ટિસર્જન અને સૃષ્ટિસંચાલન માટે તેમનું સાથે હોવું અનિવાર્ય છે.

- (૨) વૈદર્ભિ ભાર્ગવ મહર્ષિ પિપ્પલાદને પૂછે છે : “ભગવન્ ! કેટલા દેવો પ્રજાને ધારણ કરી રાખે છે ? તેમાંથી કયા-કયા દેવો તેમને પ્રકાશિત કરે છે ? વળી તે દેવોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ કોણ છે ?”

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં મહર્ષિ પિપ્પલાદ તેમને કહે છે :

“આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી, કર્મેન્દ્રિયો, જ્ઞાનેન્દ્રિયો, મન - આ સર્વ શરીરને ધારણ કરનાર દેવો છે.”

શરીરમાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો, કર્મેન્દ્રિયો અને મન છે. શરીરમાં આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી છે. આ બધા શરીરમાં પ્રાણને આધારે સ્થિર થયેલા છે. શરીરમાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોના આધારે કાર્યો ચાલે છે પરંતુ આ બધાં પ્રાણશક્તિ વિના કશું જ કરી શકે નહીં. પ્રાણની ચેતના વડે જ આ બધા શક્તિમાન બને છે. આમ પ્રાણને શરીરમાં રહેલા બધા દેવોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ ગણેલ છે.

(૩) કૌસલ્ય આશ્વલાયન મહર્ષિ પિપ્પલાદને પ્રશ્ન પૂછે છે : “ભગવન્ ! આ પ્રાણ

કોનામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ? આ શરીરમાં કેવી રીતે આવે ? કેવી રીતે શરીરની બહાર નીકળે ? આ પંચભૌતિક (આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી) શરીરને કેવી રીતે ધારણ કરી રાખે છે ? અને કેવી રીતે મન, ઈન્દ્રિયો આદિ આંતરિક શરીરને ધારણ કરી રાખે છે ?” કૌસલ્ય આશ્વલાયનના આ પ્રશ્નોના ઉત્તરમાં મહર્ષિ પિપ્પલાદ કહે છે :

- આ પ્રાણ પરમાત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.
- મનના સંકલ્પથી આ પ્રાણ શરીરમાં આવે છે.
- ઉદાનવાયુ દ્વારા આ પ્રાણ શરીર છોડે છે.
- પ્રાણ શરીર અને આત્માને જોડનાર કડી છે. આ રીતે પ્રાણ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ શરીરને ધારણ કરી રાખે છે.

(ક્રમશઃ)

બાલસાહિત્ય અકાદમીનું સત્તરમું અધિવેશન

બાળસાહિત્ય તથા બાળસાહિત્યકારોના હિત, વિકાસ અને ગૌરવ માટે ૧૯૯૪થી સક્રિય બાલસાહિત્ય અકાદમીનું સત્તરમું અધિવેશન તા. ૦૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૭ને દિવસે ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે, ભાવનગરની વિખ્યાત શિક્ષણસંસ્થા શિશુવિહારના સંચાલક ડૉ. નાનક ભટ્ટને અધ્યક્ષસ્થાને મળ્યું હતું, જેમાં છેક વલસાડથી માંડીને સોમનાથ સુધીના સર્જકો ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. અધિવેશનમાં સંસ્થાનાં બે શુભેચ્છકો ડૉ. કિરીટ શ્રીમાળી તથા આરતીબેન કરોડનાં સન્માન કરવામાં આવ્યાં હતાં. વળી, અકાદમીને વિવિધ શુભેચ્છકોએ આપેલાં ભંડોળમાંથી બાળવાર્તા, શિશુકથા, બાળસુલભ વિજ્ઞાન, જીવનચરિત્ર તેમજ લેખકોનાં પ્રથમ પુસ્તકોમાં ઉત્તમ જણાયાં તેમને અધ્યક્ષને હસ્તે ઈનામ અપાવ્યાં હતાં. અકાદમીના કન્વીનરો યશવન્ત મહેતા તથા નટવર પટેલે પ્રથમ તથા દ્વિતીય બેઠકનાં સંચાલન સંભાળ્યાં હતાં અને આભારવિધિ યોસેફ મેકવાને સંપન્ન કરી હતી.

દેશસેવા માટે સતત સમર્પિત શ્રી દલસુખભાઈ સોલંકી

શ્રી દલસુખભાઈ સોલંકી, નિવૃત્ત હેડકોન્સ્ટેબલ, બોર્ડર સિક્યુરિટી ફોર્સ (BSF) હાલ ગાંધીનગર જિલ્લામાં પેથાપુર ગામમાં નિવાસ કરે છે. ભારતના વિવિધ રાજ્યોની સરહદી સીમા પર તેઓએ બીએસએફ સેનાની તરીકે નિષ્ઠાપૂર્વક ફરજ બજાવી છે. હાલ તેઓ લોકસંપર્કમાં રહી આયુર્વેદિક ઉત્પાદનના માધ્યમથી આરોગ્ય સેવાનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે. બાળકોમાં દેશસેવા તેમજ રાષ્ટ્રભક્તિના સંસ્કારોનું સિંચન થાય એ હેતુથી તેઓશ્રીની મુલાકાત ‘બાળવિશ્વ’ના વાચકો માટે પ્રસ્તુત છે.

● સૈન્યમાં જોડાવાની પ્રેરણા કઈ રીતે મળી ?

હું જ્યારે મોટી માલવણ માધ્યમિક શાળા (જિ. સુરેન્દ્રનગર)માં ધોરણ-૮માં ભણતો હતો ત્યારે શાળાના શિક્ષકો ભણાવતા ભણાવતા અલગ અલગ પ્રકારના વ્યવસાય વિશે વાત કરતા, જેમાં ઘણી વખત દેશસેવા માટે સેનામાં ભરતી થવું એ સારી તક છે એવી પણ ચર્ચા થતી. એ વખતે મને પણ દેશસેવા માટે કંઈક કરવું જોઈએ એવું ઝનૂન ચડવા લાગ્યું અને ધીમે ધીમે ફોજમાં ભરતી એ મારી પ્રથમ પસંદગી બની. શિક્ષકો સાથે સાથે એ પણ કહેતા કે ફોજમાં જવું સહેલું નથી કારણકે ફોજ માટે શારીરિક ક્ષમતા ખૂબ જ કેળવવી પડે. આ માટે મેં મારા ગામની નદીના પટમાં દોડવાનું શરૂ કર્યું. સાથે સાથે કસરત પણ શરૂ કરી.

● સૈન્યમાં કેટલા વર્ષ સુધી કાર્ય કર્યું અને કયા કયા સ્થળે ?

સૈન્યમાં ૨૨ વર્ષ અને નવ દિવસ સુધી સેવા બજાવી છે. મારી ફરજ સરહદી સીમા પર હોઈ મેં રાજસ્થાન, કર્ણાટક, બાંગ્લાદેશ બોર્ડર, પંજાબ, પશ્ચિમ બંગાળ, કાશ્મીર, આંધ્રપ્રદેશ, આસામ અને છેલ્લે ગુજરાત - આટલાં રાજ્યોમાં ફરજ બજાવી છે.

● આપની રુચિ શેમાં વધારે રહી છે ?

મને ભણીને આગળ વધવાની ખૂબ ઈચ્છા હતી. સૈન્યમાં જોડાવું એ મારું પ્રથમ લક્ષ્ય હતું પરંતુ જો એમાં હું સફળ ન થયો હોત તો ખૂબ ભણીને મારી વૈજ્ઞાનિક બનવાની ઈચ્છા હતી. એ વખતે શાળામાં પંચાલસાહેબ, પંડ્યાસાહેબ ખૂબ જ દિલથી ભણાવતા અને વારંવાર ભણવાની પ્રેરણા આપતા.

● સૈન્યમાં કાર્ય કરવાનો આપનો અનુભવ કેવો રહ્યો ?

જબરદસ્ત. આતંકવાદીઓ સાથે લડતી વખતે ગર્વ થતો, આનંદ થતો. કાશ્મીરમાં લડતી વખતે એ લડાઈને હું માણતો. કાશ્મીર છોડીને જવું નથી એવી લાગણી પણ થતી; કારણ-કાશ્મીરપ્રદેશ ભારતમાં જ રહેવો જોઈએ. પંજાબ તથા કાશ્મીર - આ બે રાજ્યોની સરહદી સીમા પર આમને સામને લડાઈનો ઘણો અનુભવ થયો છે. કાશ્મીરની લડાઈ વખતે ૩ થી ૪ વાર બોમ્બ બ્લાસ્ટથી બચ્યો છું. સરહદી સીમા પર સુરક્ષાનું કાર્ય સતત ચાલુ રહેતું હોય છે. લોકો જ્યારે સૂવા જાય છે ત્યારે અમારી ડ્યુટી ચાલુ થાય છે. ઘણી રાતો એવી પસાર કરી છે જેમાં આંખે મટકું પણ ન માર્યું હોય.

- તમારી સૈન્યફરજ દરમિયાન એવું ક્યારેય બન્યું છે જેમાં જીવનમરણની સ્થિતિ આવી હોય?

હું જ્યારે કાશ્મીરની સરહદ પર ફરજ બજાવતો હતો ત્યારે મારા કેમ્પ પર આતંકવાદી હુમલો થયો હતો જેમાં ત્રણેક દિવસ સુધી સતત ગોળીબાર થયો હતો. આવી સ્થિતિમાં દેશ માટે શહીદી વહોરી લેવા હું તૈયાર હતો. અમારી ટુકડીની સૂઝબૂઝના કારણે તેમજ સ્વબચાવની સામગ્રીના આધારે અમે આ વિકટ પરિસ્થિતિને પાર પાડી શક્યા.

- આપ ફરજમાં જોડાયા એ પહેલાની તાલીમ વિશે માહિતી આપશો?

બેંગ્લોર ખાતે મારી તાલીમ પૂરી થઈ હતી જે કુલ નવ મહિના સુધી ચાલી હતી. મારા સમયે પસંદગી માટેની શૈક્ષણિક લાયકાત ધો. ૧૦ પાસ હતી, પરંતુ હવે ધો. ૧૨ પાસ પછી વિદ્યાર્થીઓ સેનામાં જોડાઈ શકે છે. સૈન્યમાં જોડાવા માટે છાપામાં જાહેરાત આવે છે. ભરતીભેળામાં શારીરિક કસોટી પાસ કર્યા પછી લેખિત પરીક્ષા તથા મેડિકલ ટેસ્ટ પાસ કરવાની હોય છે. ત્યારબાદ નક્કી કરેલા ટ્રેનીંગ સેન્ટર પર તાલીમ લેવાની હોય છે. તાલીમ દરમિયાન દરરોજ વહેલી સવારે ૩.૩૦ વાગ્યે ઊઠવાનું હોય છે. ઊઠ્યા બાદ અંગત તથા આસપાસની સ્વચ્છતા કરવાની રહે છે. ત્યારબાદ ૫.૩૦ વાગ્યે દોડ તથા વિવિધ કસરતો કરવાની હોય છે. આ ક્રમ પૂરો થયા પછી નાસ્તા માટે ૪૫ મિનિટનો સમય હોય છે. ત્યારબાદ ફરી પાછા ડ્રીલ, હથિયારોની તાલીમમાં જોડાવાનું રહે છે. મારા હાથમાં પ્રથમ વખત મશીનગન આવી ત્યારે મને ભારત દેશના સૈનિક તરીકે ખૂબજ ગર્વ થયો.

- આપની હાલની દિનચર્યા શું છે?

હું રોજ ૫.૦૦ વાગે ઊઠી જાઉં છું. નિત્યક્રમ

પૂરો કરી દોડવા જાઉં છું, કસરત કરું છું. ઘરે પાછો આવીને પત્નીને ઘરકામમાં મદદ કરું છું. દીકરીને કોલેજ મૂકવા જાઉં તથા દીકરાને શાળાએ મૂકવા જાઉં ત્યારબાદ હર્બલ ચીજવસ્તુઓના વેચાણ માટે લોકસંપર્કમાં રહું છું. હું માનું છું કે દરેક વ્યક્તિએ જીવનના અંત સુધી પ્રવૃત્તિમય રહેવું જોઈએ જે મન અને શરીર બંને માટે લાભદાયી છે.

- પરિવાર અને સેનાની નોકરી આ બંને વચ્ચે સંતુલન કેવી રીતે રાખી શક્યા?

૨૦૦૪ની સાલમાં મારા પત્ની પડી ગયા. જેના કારણે તેમને મણકામાં ફેક્ટર થયું, કિડની ફેઈલ થઈ ગઈ. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં મેડિકલ ગ્રાઉન્ડ પર મેં મારી બદલી મિઝોરમથી ગુજરાતમાં કરાવી. પરિવાર અને સેનાની નોકરી આ બંને વચ્ચે સંતુલન જાળવવા હું દરરોજ સવારે ૪.૦૦ વાગે ઊઠી જાઉં. ઘરના કામ જેવાં કે કપડાં ધોવા, ઘરની સફાઈ, લોટ બાંધવો - બધું પૂરું કરી મારા કેમ્પ પર સમયસર પહોંચી જતો. સેનાની નોકરી પૂરી કરી ફરી પાછો ઘરના કામમાં જોડાઈ જતો. આવું પાંચ વર્ષ સુધી ચાલ્યું. મેં સંઘર્ષને જીવનના એક ભાગ તરીકે સ્વીકાર્યો.

હું જ્યારે તાલીમમાં હતો ત્યારે મારા નાના ભાઈના લગ્ન ગોઠવાયા હતા પરંતુ હું 'દેશસેવા' માટે તાલીમ લેવા આવ્યો છું એવું મક્કમ મનોબળ કરી તાલીમ પૂર્ણ કરી. હું જ્યારે કાશ્મીરમાં બોર્ડર પર હતો ત્યારે મારા મોટા બહેનના મૃત્યુ સમયે કુદરતી આફતને કારણે જઈ શક્યો નહોતો.

- લશ્કરમાં જોડાયા બાદ જીવનમાં કઈ કઈ બાબતો નવી શીખ્યા?

જીવનમાં શિસ્ત ખૂબ જરૂરી છે એવું દૃઢ થતાં હું શિસ્તનો ખૂબ આગ્રહી બન્યો. સાક્ષર હોય કે નિરક્ષર, નાનો માણસ હોય કે મોટો માણસ હોય,

જાતિભેદ વિના દરેકને આદર આપતા શીખ્યો, બધાને મદદ કરવી, સૌને એક નજરે જોતા શીખ્યો. જીવનમાં સંસ્કારનું કેટલું મહત્ત્વ છે એ જાણ્યું અને મારા બાળકો પણ આ દરેક બાબતો ગ્રહણ કરે એવા પ્રયત્નો કરું છું. મને ભણવું ખૂબ જ ગમતું તેથી ચાલુ નોકરી દરમિયાન જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે હું અંગ્રેજી અને ટાઈપીંગ શીખતો.

● **તમારા બાળકો માટે તમે શિસ્તનો કેવો આગ્રહ રાખો છો?**

બાળકો જ્યારે કેટલીક બાબતોમાં શિસ્ત ન દાખવે ત્યારે હું પોતે એ સમયે એમને વધારે કાંઈ કહેતો નથી. પરંતુ જ્યારે બાળકો હળવા મૂડમાં હોય ત્યારે જે-તે વાતની શિસ્ત વિશે ખૂબ જ પ્રેમથી સમજાવું છું. ત્યારે તેઓને મારી સમજાવટ ગળે ઊતરે છે અને તેઓ ધીમે ધીમે યોગ્ય ટ્રેક પર આવે છે. અમારા ઘરમાં અમે વાતચીત દરમિયાન ક્યારેય અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરતા નથી. હંમેશાં ઝઘડા

અને વ્યસનથી દૂર રહીએ છીએ. મેં મારી સૈન્યની નોકરી દરમિયાન ક્યારેય કોઈપણ જાતનું વ્યસન કર્યું નથી. મને આનંદ છે કે મારી સાથે સેનામાં જોડાયેલા કેટલાંક મિત્રોને મેં વ્યસન છોડાવ્યું છે.

● **આજના યુવાનો માટે તમારો સંદેશો શું?**

આજના યુવાનોએ પ્રથમ તો વ્યસનમુક્ત બનવું જોઈએ, સ્ત્રીઓને સન્માન આપવું, માતાપિતાને આદર આપવો, પરિવારને ખૂબ જ પ્રેમ કરવો, ભણવાની તકનો પૂરેપૂરો ફાયદો લેવો જોઈએ, દરરોજ કસરત કરવી, દરેક પરિસ્થિતિમાં મનોબળ ટકાવી રાખવું, આરોગ્ય પ્રત્યે સભાન રહેવું, પૌષ્ટિક આહાર લેવો. ઘણી વાર લોકો ફુટ્સ ખૂબ જ મોંઘા છે એવું કહીને ખાતા નથી પરંતુ શું આપણું શરીર ફુટ્સથી કિંમતી નથી? આજના યુવાનો મન તથા શરીરની તંદુરસ્તી જાળવી દેશસેવા કરે તેવી શુભેચ્છાઓ.

બાળવિશ્વ (ડીસેમ્બર-૨૦૧૬, અંક-૨)માં મૂકવામાં આવેલી ‘રંગપૂરણી’ પ્રવૃત્તિના ચિત્રમાં સુંદરરંગો પૂરીને ચિત્ર મોકલનાર સરસ્વતી પ્રાથમિક વિદ્યાલય, વિજાપુરના બાળકોની યાદી.
 ૧. સોહનકુમાર સુરેશભાઈ રાવળ (ધો. ૬) ૨. હરસિદ્ધકુમાર રાજુજી ઠાકોર (ધો. ૮)
 ૩. રોહનકુમાર સુરેશભાઈ રાવળ (ધો. ૮) ૪. મયૂરકુમાર વિજયભાઈ નાથી (ધો. ૮)

બાળવિશ્વ (જાન્યુઆરી-૨૦૧૭, અંક-૩)માં મૂકવામાં આવેલી ‘રસ્તો શોધો’ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરી મોકલનાર બાળકોની યાદી.

| ક્રમ | નામ | ધોરણ | શાળાનું નામ |
|------|--------------------|------|---|
| ૧. | કાવ્યા એ. જોશી | ૨ | નોબલ વર્લ્ડ સ્કૂલ, રાજુલા |
| ૨. | સપ્તક સી. વડગામા | ૨-બી | પી.ડી. શ્રોફ સંસ્કારદીપ વિદ્યાલય, અંકલેશ્વર |
| ૩. | યશ પી. પંડ્યા | ૩-એ | જે. એમ. ચૌધરી સ્કૂલ, સે.-૭, ગાંધીનગર |
| ૪. | હરિઓમ એચ. પંડ્યા | ૩ | વસંતકુંવરબા પ્રા. શાળા સે.-૨૮, ગાંધીનગર |
| ૫. | પ્રિન્સી એન. ચૌધરી | ૫-બી | કલરવ શિશુવિકાસ કેન્દ્ર, મોડાસા |
| ૬. | નિસર્ગ એન. ચૌધરી | ૮-એ | કલરવ સ્કૂલ, મોડાસા |

ભૌગોલિક સ્થાન : ૩૧° ૩૦' ઉ.અ. અને ૩૫° ૦૦' પૂ. રે. ની આજુબાજુનો વિસ્તાર.

વિસ્તાર : ૨૨,૦૭૨ ચો.કિમી.

વસ્તી : ૬,૯૯ કરોડ (૨૦૦૫).

રાજધાની : જેરૂસલેમ.

મુખ્ય નદી : જોર્ડન.

ભાષા : હિબ્રુ, અરબી, અંગ્રેજી, ફ્રેન્ચ.

ધર્મ : યહૂદી, ઈસ્લામ અને ખ્રિસ્તી.

ચલણ : ૧ શેકેલ = ૧૦૦ નવા આગોરોટ.

સરકાર : પાર્લિમેન્ટરી રિપબ્લિક.

એશિયા, આફ્રિકા અને યુરોપના ત્રિભેટે આવેલો દેશ.

તે ૩૧° ૩૦' ઉ. અ. વચ્ચેનો અને ૩૫° ૦૦' પૂ. રે. ની આજુબાજુનો ૨૨,૦૭૨ ચો.કિમી. જેટલો વિસ્તાર આવરી લે છે. તે ભૂમધ્ય સમુદ્રના પૂર્વ છેડે આવેલો છે. તે ઉત્તરે સિરિયા અને લેબેનોન, પૂર્વમાં સિરિયા અને જોર્ડન તેમ જ નૈઋત્યે ઈજિપ્ત સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય સીમા ધરાવે છે. ઈઝરાયલના ૬૦% ભૂમિવિસ્તારમાં રણ છે, જ્યાં સરેરાશ વાર્ષિક ૨૫ મિમી. જેટલો વરસાદ થાય છે. ઈઝરાયલના દક્ષિણ ભાગમાં આવેલું નેગેવનું રણ તેમાં આવેલા 'મૃત સરોવર' નામક ખારા પાણીના સરોવર માટે જગવિખ્યાત છે. તેની ક્ષારતા ૨૪૦% જેટલી રહેતી હોવાથી તેમાં ડૂબી જવાતું

નથી. પૃથ્વી ઉપરની સૌથી વધારે નીચી ભૂમિસપાટી ધરાવતો ભાગ અહીં છે. પાણીમાં રહેલા ક્ષારો ચામડીના રોગો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

ઈઝરાયલની એકમાત્ર નદી જોર્ડન છે, જેના પાણીનો ઉપયોગ સિંચાઈમાં થાય છે. ઉત્તરે આવેલું ગેલીલીનું મીઠા પાણીનું સરોવર દેશનો એકમાત્ર મીઠા પાણીનો સ્ત્રોત છે. યુનેસ્કોના આંકડા મુજબ પોતાની જળશક્તિનો ૯૪% જેટલો મહત્તમ ઉપયોગ કરનાર એકમાત્ર દેશ ઈઝરાયલ છે. ત્યાં પાણીનો બગાડ થતો નથી. દૈનિક પ્રક્રિયામાં વાપરેલું પાણી શુદ્ધ કરી ખેતીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. ઈઝરાયલે સિંચાઈની નવી 'ટપક-પદ્ધતિ' વિકસાવી છે. ખેતીની બધી જમીન સરકાર કે રાષ્ટ્રીય નિધિની માલિકીની છે.

ઈઝરાયલમાં ૨૬૭ જેટલાં કિબુલ્લ નામે ઓળખાતાં સરકારી કૃષિગામો છે. ૪૦થી ૧૦૦ કુટુંબની વસ્તી ધરાવતાં આ ગામોમાં બધાં સાથે મળીને આવડત, ગજા અને રુચિ પ્રમાણે કામ કરે છે. બધાં એક જ રસોડે જમે છે. ગામમાં પૂરી લોકશાહી



વ્યવસ્થા છે. ગામ પોતાની સ્થિતિ મુજબ સભ્યોને માસિક ખિસ્સાખર્ચની રોકડ આપે છે.

ઈઝરાયલનું અર્થતંત્ર પશ્ચિમનાં રાષ્ટ્રો જેવું આર્થિક માળખું અને વિકાસધોરણ ધરાવે છે. ખોરાક-પ્રક્રિયા, રંગ અને રસાયણ, વિદ્યુત અને વીજાણુ-સરંજામ તથા ધાતુ-ઉદ્યોગના ક્ષેત્રે તે મોખરે છે. વિશ્વમાં સૌથી વધુ સૂર્યશક્તિનો ઉપયોગ કરનાર રાષ્ટ્ર ઈઝરાયલ છે. ઈઝરાયલનું જાન્યુઆરી અને જુલાઈનું સરેરાશ તાપમાન ૧૨.૮° સે. અને ૨૮.૯° સે. છે. વાર્ષિક વરસાદ ૮૫૭ મિમી. જેટલો પડે છે.

ઈઝરાયલની વસ્તી ૬.૯૯ કરોડ (૨૦૦૫) જેટલી છે. તેઓ હિબ્રૂ, અરબી, અંગ્રેજી અને ફ્રેન્ચ ભાષાઓ બોલે છે તથા યહૂદી, ઈસ્લામ અને ખ્રિસ્તી ધર્મ પાળે છે. ઈઝરાયલના ૯૨% લોકો અક્ષરજ્ઞાન ધરાવે છે. મોટા ભાગના ઈઝરાયલીઓ સમુદ્રકનારે વસેલા છે. તેલઅવીવ અને હેફા ત્યાંનાં મુખ્ય શહેરો છે. પાટનગર જેરૂસલેમ ત્યાંનું પવિત્ર શહેર છે. ખ્રિસ્તી, યહૂદી અને મુસ્લિમોનું તે યાત્રાધામ છે. યહૂદીઓના પ્રાચીન દેવળની 'રુદનની દીવાલ' (The Wailing Wall) જેરૂસલેમમાં છે. ત્યાંની અલ્-અક્સા મસ્જિદ ઈસ્લામી આલમમાં મક્કા અને મદીના પછી ત્રીજા ક્રમે આવે છે. ઈઝરાયલના હેફાનગરમાં બહાઈ સંપ્રદાયનું મોટું દેવળ છે.

ઈતિહાસ : આશરે ઈ. પૂ. ૨૦૦૦ વર્ષ પર યુફ્રેટિસના કિનારે આવેલા ઊર નગરમાંથી અબ્રાહમના નેતૃત્વ હેઠળ કેટલાક લોકો હાલના કનાગ પ્રદેશમાં જઈને વસ્યા. અબ્રાહમને ૧૨ દીકરા હતા. તેમાંથી ૧૨ ટોળીઓ થઈ. સૌથી મોટા દીકરાનું નામ જેકબ ઉર્ફે ઈઝરાયલ હતું. સમય જતાં

ઈઝરાયલ આખા દેશનું નામ બન્યું. ઈ.પૂ. ૧૦૫૦માં લોકોએ સાઉલ(સોલ)ને રાજા બનાવ્યો. તેના પુત્ર ડેવિડે જેરૂસલેમમાં રાજધાની સ્થાપી. તેનો અનુગામી સોલોમન મહાન વિજેતા તથા સમ્રાટ હતો. તેના સમયમાં વેપાર અને સમૃદ્ધિ વધ્યાં. ઈ.પૂ. ૭૨૨માં એસિરિયનોએ ઈઝરાયલ જીત્યું. ઈ.પૂ. ૬૩૫માં રોમનોએ જેરૂસલેમ જીતીને હેરોદને રાજા બનાવ્યો. ઈ.સ. ૬૩૬થી ૧૦૯૯ સુધી અહીં આરબ અમલ રહ્યો અને આ પ્રદેશ પેલેસ્ટાઈન તરીકે ઓળખાયો. ઈ.સ. ૧૫૧૭થી ૧૯૧૭ સુધી ઓટોમન તુર્કોના સામ્રાજ્યમાં પેલેસ્ટાઈન હતું. આ દેશના લોકો યહૂદીઓ કહેવાતા. તેઓ અનેક દેશોમાં લઘુમતીમાં હતા. ખ્રિસ્તીઓ અને મુસલમાનોની વસ્તી વચ્ચે તેઓ અતિશય દુઃખી થતા. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન નાઝીઓએ યુરોપમાં તેમના કબજા હેઠળના પ્રદેશોમાં ૬૦ લાખ યહૂદીઓની હત્યા કરી. ઈ.સ. ૧૯૪૮માં ઈઝરાયલનું અલગ સ્વતંત્ર રાષ્ટ્ર સ્થપાયું. આસપાસનાં આરબ રાજ્યોએ નવજાત ઈઝરાયલ પર હુમલા કર્યા. યુદ્ધવિરામ સ્વીકારનાર આરબ રાજ્યો વખતોવખત સરહદભંગ કરે છે. ઈ.સ. ૧૯૪૮ પછીના ચાર દશકા ઈઝરાયલે સતત જંગલમાં વિતાવ્યા છે. ખત્મે રાઈફલ રાખીને ખેતી કરતા, યુદ્ધતોપોની ગર્જના વચ્ચે ઉદ્યોગોનો ચરખો ચાલુ રાખતા યહૂદીઓએ ઈઝરાયલને સમૃદ્ધિ બક્ષી છે.

ઈઝરાયલની પ્રજા ખૂબ બહાદુર છે. સતત સંઘર્ષો ખેલી પડકારોનો તે હિંમતથી સામનો કરે છે. તેની દુનિયાભરમાં પ્રશંસા થાય છે.

(‘બાળવિશ્વકોશ’માંથી સાભાર)

“પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે.”

— તોરલ પંચાલ

આદિકાળથી સમાજમાં શારીરિક અને માનસિક ક્ષતિ ધરાવતાં લોકો જોવા મળે છે. રામાયણનાં સમયમાં શ્રવણનાં માતાપિતા અંધ હતાં. મંથરા પણ કેડેથી વળી ગયેલી હતી. મહાભારતમાં ધૃતરાષ્ટ્ર અંધ હતાં. કહેવાનો અર્થ એ છે કે ક્ષતિગ્રસ્ત બાળકોને આપણે સામાન્ય બાળકોની જેમ જ જોવાં જોઈએ. તેમને પણ સમાજમાં એ જ સ્થાન આપવું જોઈએ જે સામાન્ય બાળકોને મળે છે. પ્રત્યેક બાળક પરમાત્માનો અંશ છે. આપણે જો આ વાત સમજવાની શરૂઆત આપણાથી કરીશું તો કોઈ પણ દિવ્યાંગ બાળકનાં માતાપિતા પોતાના બાળકના ઉછેર માટે ચિંતા નહીં કરે. આપણા માટે પ્રત્યેક બાળક મહત્વનું છે. જ્યારે પ્રાચીન સમયમાં અમરશક્તિ નામના રાજાના ત્રણ માનસિક ક્ષતિ ધરાવતા પુત્રો માટે આચાર્ય વિષ્ણુ શર્માએ ‘પંચતંત્ર’ની વાર્તાનું નિર્માણ કર્યું કે જેમાં વાર્તાઓનો સંગ્રહ રંગીન ચિત્રો દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. તે મંદબુદ્ધિ કે માનસિક ક્ષતિ ધરાવતા બાળકોના અભ્યાસનો સર્વ પ્રથમ પ્રયત્ન હતો. જે સંપૂર્ણપણે સફળ થયો અને આજે એ જ પદ્ધતિને અનુસરીને માનસિક ક્ષતિ ધરાવતાં બાળકોને અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. અત્યારના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં આવા બાળકોના વિકાસ માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

પંગુમ લંઘયતે ગિરિમ...

બાળવિજ્ઞ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

આ ઉક્તિને જો સાર્થક કરવી હોય તો વિકલાંગ વ્યક્તિને પ્રેમ, હૂંફ, સારું વાતાવરણ, શિક્ષણ અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

દરેક માતાપિતાની એક અપેક્ષા હોય છે કે પોતાનું બાળક સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જન્મે. પરંતુ જ્યારે કુટુંબમાં વિકલાંગ બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે માતાપિતા ઘણી હતાશા અનુભવે છે. માતાપિતા દ્વારા જાતજાતના તુક્કા, ભૂવા, ધાર્મિક સ્થળોએ લઈ જઈને તે સારું થઈ જાય તેવાં પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. શિક્ષિત વ્યક્તિઓ પણ તેમાંથી

બાકાત રહેતાં નથી. આવા બાળકોને ઘણી વખત સમયસરનું નિદાન તથા સારવાર મળતી નથી. આવા બાળક માટે વૈજ્ઞાનિક નિદાન તથા ઉપચાર કરી તેને સામાન્ય બાળકોના પ્રવાહમાં પ્રવેશ કરી શકાય. પરંતુ આવો ખ્યાલ બહુ ઓછા લોકોને છે. અમુક વાર

નિદાન મોડું થવાથી બાળકની ઉંમર વીતી જાય છે. સામાન્ય રીતે શારીરિક ક્ષતિવાળા બાળકોને માતાપિતા સ્વીકારી લે છે. પરંતુ માનસિક ક્ષતિ ધરાવતાં બાળકનો સ્વીકાર ખૂબ જ મુશ્કેલ બને છે. સમાજનાં લોકો પણ તેને અલગ નજરથી જુએ છે જે યોગ્ય નથી. આપણે દેશના નાગરિક તરીકે આપણે આપણો અભિગમ સુધારીને આપણાથી જ વિચારોને બદલવાની શરૂઆત કરવાની છે.

આ અંકમાં આપણે મંદબુદ્ધિ બાળક વિશેની

માહિતી પ્રાપ્ત કરીશું.

મંદબુદ્ધિ એ કોઈ રોગ નથી પરંતુ માનસિક ક્ષતિ છે અને તેને ઓછી કરવા માટે બાળકને જરૂર છે યોગ્ય તાલીમની, જે આ ક્ષેત્રે કામ કરતી સંસ્થા, નિષ્ણાતો પાસેથી મળે છે. જેના માટે માતાપિતાએ ધીરજ તથા શ્રદ્ધા રાખવાની જરૂર છે. એક વાત માતાપિતાએ દૈનિક સ્વીકારવી જોઈએ કે “જેવું છે તેવું પણ મારું બાળક છે. તેની ક્ષતિ કે તેનો દોષ નથી” તે અત્યંત કોમળ હૃદયનું, નાજુક અને ઊર્મિશીલ ફૂલ છે. તે નિર્દોષ, નિર્મળ અને નિષ્કપટ છે તેને પણ અન્ય બાળકોની જેમ પ્રેમ, હૂંફ, તાલીમ, વિકાસની તકો - બધું જ યોગ્ય રીતે મળવું જોઈએ. હું સૌને ગમું છું, લોકો મને ચાહે છે, આ બાબત કોઈ પણ વ્યક્તિને જીવવા માટે પ્રાણવાયુ સમાન છે. પ્રેમ વગર જીવન શુષ્ક લાગે, પ્રેમ મળે તો પ્રસન્નતા આવે, જીવન રસમય બને, કોઈ પણ કાર્ય કરવાનો ઉત્સાહ આવે. પ્રેમથી વ્યક્તિ માયાળુ બને. વ્યક્તિનાં મનોઘડતર માટે પ્રેમ જેવું અસરકારક પરિબળ શોધવું મુશ્કેલ છે. પ્રેમનું આટલું બધું મહત્ત્વ હોવાં છતાં માનસિક ક્ષતિવાળી વ્યક્તિને કે બાળકને કુદરત તરફથી મળેલી ક્ષતિ પછીનાં ક્રમમાં તેને પ્રેમની ક્ષતિનો વધારે અનુભવ થાય છે. તેને ક્યારેક માતાપિતાનો, ભાઈ બહેનનો અને સગાંસબંધીઓનો પ્રેમ પણ સામાન્ય બાળકોની સરખામણીમાં ઓછો મળે છે. આવા બાળકો પણ સમાજનું અગત્યનું અંગ છે. આથી આવા બાળકોને જરૂરી પ્રેમ આપી શકાય તો તેની નાજુક સ્થિતિના પ્રમાણમાં તેનો પણ માનસિક વિકાસ થઈ શકે. આવા બાળકોની કેળવણીમાં જોડાયેલાં શિક્ષકગણમાં એક પાયાની વાત સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ કે આ ક્ષેત્ર સેવાનું, નિષ્ઠાનું, હૃદયની ભાવનાનું અને

કસોટીનું છે. માત્ર નોકરીનું નથી. તેનાં માટે સમાજે ઉત્તમ વ્યવસ્થા કરવી ઘટે.

મંદબુદ્ધિની વ્યાખ્યા :

ટ્રેડ ગોલ્ડ - ૧૯૫૬નાં મતે,

“મંદબુદ્ધિ એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે કે જેમાં મગજનો સામાન્ય અથવા તો પૂરતો વિકાસ થયેલ નથી. આવી વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક વય પ્રમાણે અપેક્ષિત સ્તરે વર્તન કે કામ કરી શકતા નથી.”

પી. ડબલ્યુ. ડી. એક્ટ - વિકલાંગ ધારા ૧૯૮૫ મુજબ.

“માનસિક વિકાસનો રુંધાવો કે મંદબુદ્ધિતા એટલે કે વ્યક્તિનાં મનમાં વિકાસની થંભી ગયેલી અથવા અપૂર્ણ સ્થિતિ જે વિશેષ રીતે બુદ્ધિનાં સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવાનું લક્ષણ ધરાવતી હોય કે બુદ્ધિની ઉપસામાન્યતાનું લક્ષણ ધરાવતી હોય.”

મંદબુદ્ધિવાળા બાળકની ઓળખ :

બાળકની શારીરિક ઉંમરના પ્રમાણમાં માનસિક ઉંમર ઓછી હોય તથા સરેરાશ કરતાં ઓછી બૌદ્ધિક કાર્યક્ષમતા માનસિક પછાતપણું દર્શાવે છે. સામાન્ય રીતે આવાં બાળકોમાં નીચેના લક્ષણો જોવા મળે છે.

- શારીરિક ઉંમરના પ્રમાણમાં માનસિક ઉંમર ઓછી હોય
- સરેરાશ કરતાં ઓછી બૌદ્ધિક કાર્યક્ષમતા હોય
- પરિસ્થિતિને અનુરૂપ વર્તન કરવામાં ખામી હોય
- ધ્યાન વિસ્તાર મર્યાદિત હોય
- ટૂંકાગાળાની યાદશક્તિ
- અમૂર્ત સંકલ્પનાઓને વિકસાવવામાં મુશ્કેલી - સ્પષ્ટતાનો અભાવ
- નબળું ભાષાકીય કૌશલ્ય

(ક્રમશઃ)

ગરવી ગુજરાતનો ભાષાભંડાર : ભગવદ્ગોમંડલ

— સંકલન : ડૉ. નિહારિકા ઉદાણી

- (બાળમિત્રો, આજે આપણે એક શબ્દ 'ફૂલ' પરના જુદા જુદા રૂઢિપ્રયોગોનો અર્થ સમજીએ અને હા! વાક્યરચના તમે કરશોને!)
- (૧) આવળાનાં ફૂલ જેવું = દેખીતું રૂપાળું પણ અંદરના ગુણ વગરનું.
- વાક્યપ્રયોગ : રાજાનો કુંવર આવળાના ફૂલ જેવો હોય તો રાજભાર કેમ સંભાળશે?
- (૨) ધોળું ફૂલ જેવું = ઘણું જ સ્વચ્છ.
- વાક્યપ્રયોગ : આ ફૂલાનું પાણી ધોળા ફૂલ જેવું છે.
- (૩) ફૂલ આવવું = આશા બંધાવી.
- વાક્યપ્રયોગ : આખું વર્ષ બરાબર મહેનત કરી પરીક્ષા આપી, પરિણામ સમયે મનમાં ફૂલ આવ્યા.
- (૪) ફૂલ ખરવા = મોઢામાંથી અપશબ્દ નીકળવા.
- વાક્યપ્રયોગ : સજ્જન માણસોના મોઢામાંથી ક્યારેય ફૂલ ખરતાં નથી.
- (૫) ફૂલ ગૂંથવા = કામધંધો હોવા છતાં નવરા બેસી રહેવું.
- વાક્યપ્રયોગ : આળસુ હંમેશાં ફૂલ ગૂંથતો હોય છે.
- (૬) ફૂલ ચડાવવાં = સેવા કરવી.
- વાક્યપ્રયોગ : આપણે હંમેશાં વડીલોને ફૂલ ચડાવવાં જોઈએ.
- (૭) ફૂલ ચૂંટવાં = ગુણોને ધ્યાનમાં લેવા.
- વાક્યપ્રયોગ : બીજાના જીવનમાંથી ફૂલ ચૂંટવાનું શીખવું જોઈએ.
- (૮) ફૂલ ઝરવાં = મીઠું અને સુંદર ભાષણ કરવું.
- વાક્યપ્રયોગ : મોઢામાંથી ફૂલ ઝરે તે માટે ખૂબ જ સદ્વાચન અને ચિંતન કરવું.
- (૯) ફૂલ ઠારવાં = સંતોષ પમાડવો.
- વાક્યપ્રયોગ : અન્યના જીવનમાં ફૂલ ઠારવાથી આપણને આનંદ થાય છે.
- (૧૦) ફૂલ તુલસી છાંટવાં = મીઠાં વચનો છાંટવા.
- વાક્યપ્રયોગ : સંતો હંમેશાં ફૂલ તુલસી છાંટતા હોય છે.
- (૧૧) ફૂલમાં સોગઠી થઈ બેસવું = આરામથી બેસી રહેવું.
- વાક્યપ્રયોગ : મેદસ્વિતાનું રહસ્ય તે વ્યક્તિ હંમેશાં ફૂલમાં સોગઠી થઈ બેસી રહે છે.
- (૧૨) ફૂલ લેવું = રાજાની હજામત કરવી.
- વાક્યપ્રયોગ : અકબર રાજાનું ફૂલ લેવાનું કામ તો તેના કુંવર જ કરે ને!
- (૧૩) ફૂલ સૂંઘીને રહેવું = બહુ થોડું ખાવું એવો ઢોંગ કરવો.
- વાક્યપ્રયોગ : મહેશ્વરી હંમેશાં પાર્ટીઓમાં બધાની વચ્ચે ફૂલ સૂંઘીને રહેતી.
- (૧૪) ફૂલ છડીનો માર = લાડથી / વહાલથી મારવું.
- વાક્યપ્રયોગ : માતા હંમેશાં તેના બાળકને ફૂલ છડીનો માર આપતી હોય છે.
- (૧૫) ફૂલ પાંખડી = નજીવી ભેટ.
- વાક્યપ્રયોગ : જીવનમાં આપણે ફૂલ પાંખડી આપતાં રહેવું જોઈએ.
- (૧૬) ફૂલની માફક રાખવું = બધી ઈચ્છા પૂરી કરવી.
- વાક્યપ્રયોગ : માતા-પિતા પોતાના બાળકને ફૂલની માફક રાખતા હોય છે.
- (૧૭) ફૂલને ઘોડે ચડવું = ખોટો ભપકો મારવો.
- વાક્યપ્રયોગ : ફૂલને ઘોડે ચડીએ તો તે કેટલો સમય?
- (૧૮) ફૂલે વધાવવું = અંતઃકરણથી આદરસત્કાર કરવો.
- વાક્યપ્રયોગ : આંગણે આવેલ અતિથિને ફૂલે વધાવવા એ આપણી સંસ્કૃતિ છે.
- (૧૯) ફૂલોની સેજ = આનંદની શય્યા.
- વાક્યપ્રયોગ : ફૂલોની સેજ પરનું જીવન બહુ ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે.
- (૨૦) ફૂલોનું ઘરેણું = નાજુક કે કમજોર વસ્તુ, ઝડપથી વ્યતિત થઈ જાય તેવું.
- વાક્યપ્રયોગ : આપણું બાળપણ ફૂલોના ઘરેણાં જેવું છે.

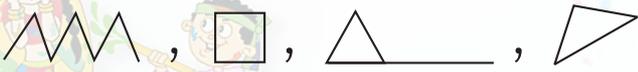
શું જુદું પડે છે ?

— હિરેન પંડ્યા

મિત્રો,

તમે જ્યારે કોઈ પ્રશ્નના ઉત્તર માટે તમારી વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરી ‘આવું શા માટે?’ એવું શોધી કાઢો ત્યારે તમે તર્ક લડાવો છો એવું કહેવાય. અહીં આપણે એવું કંઈક કરવાનું છે. સૂચના ધ્યાનથી વાંચો અને આ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરો.

સૂચના : અહીં દરેક પ્રશ્નમાં ચાર-ચાર વિગતો આપેલી છે. તેમાંથી જુદી પડતી વિગત ફરતે ○ કરો. તથા તે શા માટે જુદી પડે છે તે તમારા મિત્ર કે ઘરના સભ્યો સાથે ચર્ચા કરો.

૧. નાક, પગ, કાન, આંખ
૨. ચામાચીડિયું, વહેલ, ડોલ્ફિન, મચ્છર
૩. બલ્બ, ટોર્ચ, મીણબત્તી, ટ્યુબલાઈટ
૪. ફૂલ, પાર્શ, ફળ, બીજ
૫. ડીલીટ, કોપી, લોગઓફ, કેન્સલ
૬. ફેક્સ, પ્રિન્ટર, ઝેરોક્ષ, સ્કેનર
૭. વાયવ્ય, નેઋત્ય, અગ્નિ, ઈશાન
૮. ગબ્બર, શેત્રુંજય, પાવાગઢ, ચોટીલા
૯. અનલ, અનિલ, પવન, વાયુ
૧૦. લીલો, લાલ, સફેદ, જાંબલી
૧૧. સમડી, શાહમૃગ, બગલો, બાજ
૧૨. A-1, G-7, T-20, I-10
૧૩. વિષ્ણુ, શંકર, નારાયણ, કૃષ્ણ
૧૪.  ,  ,  , 
૧૫. ૭:૦૦ વાગ્યે, ૪:૦૦ વાગ્યે, ૮:૦૦ વાગ્યે, ૩:૦૦ વાગ્યે

બાળવિજ્ઞ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

આપણું હૃદય પ્રેમથી ભરેલું હોય ત્યારે સકળ સૃષ્ટિ સુંદરતાથી છવાઈ જાય છે. - ધૂમકેતુ

આંબા હળદર (રક્તવિકાર નાશક)

કોચીન જાત : સંસ્કૃત : બનહરિદ્રા
હિન્દી : આમ્બા હલદી અંગ્રેજી : Wild Turmeric
લૅટિન : Curcuma Aromatica

પ્રચલિત જાત : સંસ્કૃત : આમ્રગન્ધીહરિદ્રા
હિન્દી : આમા હલ્દી અંગ્રેજી : Mango Ginger
લૅટિન : Curcuma Amada

ઉત્પત્તિ-સ્થાન : (૧) કોચીનની જાત : દક્ષિણ ભારતમાં કેરલા, કોચીન તથા પશ્ચિમ ઘાટ અને શ્રીલંકામાં ખાસ થાય છે.

(૨) પ્રચલિત જાત : બંગાળ, બિહાર, મહારાષ્ટ્રના પહાડો તથા કોંકણમાં ખાસ વધુ થાય છે.

(૧) કોચીન જાત : આ જાત સામાન્ય હળદરના વર્ગની છે. તેના મૂળ હળદર કરતા વધુ મોટા અને સારા ગાંઠદાર થાય છે. વધુ પાકી ગાંઠ લાલ રંગની છટા દેખાય છે. તે આદુના જેવી જ ગરમ તથા વાયુનાશક છે. તે હળદરના ખેતરમાં જમીનમાં ગાંઠરૂપે થાય છે. પાન સાદી હળદર જેવા પણ જરા સફેદ થાય છે. તે અન્ય કરતા તીવ્ર લાભકારક છે.

(૨) પ્રચલિત જાત : તે જંગલ પહાડોમાં જાતે ઊગે છે. અને તેની ખેતી પણ થાય છે. તેના છોડ ર થી ૩ ફૂટ ઊંચા, પાન લીલા રંગના, ૧ થી ૧૧ ફૂટ લાંબા અને ૫-૬ ઈંચ પહોળા થાય છે. શરદમાં તેને

પાન ફૂટે પછી પીળા રંગના નાનાં નાનાં સુગંધી ફૂલ થાય છે. તેની ગાંઠો કપડા રંગવા તથા સુગંધી ઉબટન બનાવવા, સોજા ઉતારવા વપરાય છે.

ગુણધર્મો : ગાંઠ રંગે આછા સફેદ-પીળા મિશ્ર રંગની થાય છે. સ્વાદે મધુર, ખાટી, તૂરી જાર કડવી અને આંબાના પાન જેવી ગંધવાળી હોય છે. તે વાયુ હર્તા, પિત્તહર્તા, રૂચિપ્રદ, હળવી જઠારાગ્નિ વર્ધક, યળ, વાતરક્ત, વિષ, સંનિપાત, ઉગ્રવ્રણ, શ્વાસ,

હેડકી, તાવ તથા વાગવાથી થયેલ સોજો-મૂઢમાર મટાડે છે. યુનાની મતે તે

પાથરી તથા મૂત્રાની અટકાયતમાં લાભ કરે છે.

તે શીતવીર્ય અને ઝાડો સાફ લાવનારી છે.

લીલી-તાજી હળદર ક્યુંબર તરીકે ખવાય છે.

ઔષધિ પ્રયોગો :

(૧) મૂઢમારનો સોજો-પીડા

: મેંદા લાકડી, સાજખાર અને

આંબા હળદરનું ચૂર્ણ કરી તેની પેટીસ

બનાવી લગાડવાથી લાભ થાય છે. (૨) કફ વિકાર-રક્ત વિકાર : તાજી-આંબા હળદર પર લીંબું નીચોવી ક્યુંબર ખાવું. (૩) ખુંજલી : કાળી જીરી અને આંબા હળદરનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં વાટી લેપ કરવો.

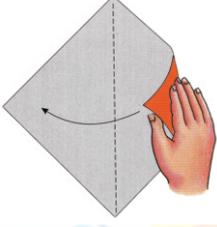
રાસાયણિક ઘટકો : તેમાં ઉડનશીલ તેલ, શર્કરા, એલબ્યુમિનોઈડ તેમજ કરક્યુમિન નામનું તત્ત્વ હોય છે.

(‘વસુંધરાની વનસ્પતિઓ’ પુસ્તકમાંથી સાભાર)

આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ

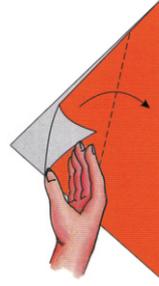
— પારસ પરમાર

સઢવાળી હોડી

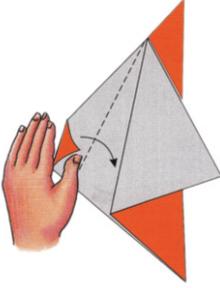


એક ચોરસ કાગળ લઈ તેને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ તપકાવાળી લાઈનથી અડધું વાળો.

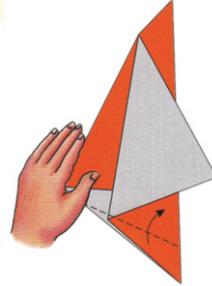
ઉપરની બાજુએ રહેલા કાગળના પડને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ તપકાવાળી લાઈનથી વાળો.



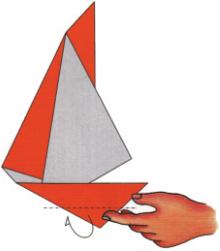
કાગળનાં નીચેના પડને ચિત્રમાં બતાવેલ તપકાવાળી લાઈન મુજબ વાળો.



નીચેના ભાગને તપકાંવાળી લાઈન મુજબ ઉપરની બાજુ વાળો.



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ નીચેના ખૂણાવાળા ભાગને પાછળની બાજુએ વાળો.



તમારી સઢવાળી હોડી તૈયાર છે. પાણીમાં તરવા માટે...



બાળવિશ્વ-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૭

ક્યાંય પણ પહોંચવા માટેનો રસ્તો તમે જ્યાં હો ત્યાંથી શરૂ કરવાનો હોય છે.

Forever gliding

– Editing

The albatross is an amazing seabird. It spends most of its life soaring above the water. The only time albatrosses ever go ashore is when they lay eggs and raise their chicks. Groups (called ‘colonies’) of the birds build nests on isolated Antarctic islands. A single large white egg is laid in a bowl-shaped nest built from plants and soil. sometimes the nest is just a patch of bare ground.

A young albatross grows slowly. It takes at least four months for it to develop all the feathers it will need to fly. Once it’s able to fly, the albatross will spend the next five to ten years out at sea. The albatross can glide for hours at a time, without flapping its long narrow wings. To stay in the air like this, it needs windy weather. In calm weather the albatross has trouble keeping its heavy body in the air, so it rests on the water and floats like a cork. It feeds on small **squid** and fish. But it will also follow fishing boats and eat scraps that are thrown overboard.

Some kinds of albatrosses are brown, but most of them are white with some brown or black markings on their bodies or wings. Albatrosses are the largest of all flying birds. In fact, the wandering albatross has the largest wingspread amongst living birds. The wings of a wandering albatross can measure 3.4 metres from tip to tip.

Albatrosses live very long lives and are one of the few species of bird that die of old age.

DID YOU KNOW ?

In the past, sailors believed albatrosses had special powers. They believed that killing the bird would bring bad luck.



SEARCH LIGHT

Which of the following can be said about an albatross ?

- a) It spends most of its time on land.
- b) It eats other birds.
- c) It goes to land only to lay eggs.

Albatrosses use their long wings to soar and glide on air currents. They can stay in the air for hours without flapping their wings. The black-browed albatross, shown here in flight, has a dark marking around the eye that makes it look as though it is frowning.

- બાળ વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર અને અટલ બિહારી વાજપેયી હિન્દી વિશ્વવિદ્યાલય, ભોપાલના સંયુક્ત ઉપક્રમે ભોપાલ ખાતે “તેજસ્વી બાળક તેજસ્વી ભારત” વિષય પર તા. ૭-૧૨-૨૦૧૬ અને તા. ૮-૧૨-૨૦૧૬ એમ બે દિવસીય રાષ્ટ્રીય પરિસંવાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સેમિનારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ‘ગર્ભસંસ્કાર’ પ્રત્યે સમાજમાં જાગૃતિ વધારવાનો હતો. ઉદ્ઘાટન સત્રમાં મધ્યપ્રદેશના મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગના શ્રીમતી અર્યના ચિટનીસ મુખ્ય અતિથિરૂપે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ બે દિવસના પરિસંવાદ દરમિયાન ‘શ્રેષ્ઠ સંતતિ વિજ્ઞાન’, ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસંવાદ, ગર્ભધ્યાન, યોગ, સંગીત, પોષણ, આહાર અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું મહત્ત્વ, ‘ગર્ભસંસ્કાર-નવી દિશા’, ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શિશુ વિકાસની પ્રક્રિયાઓ જેવાં વિષયો ઉપર સંશોધન પત્રો રજૂ કરવામાં આવ્યાં તેમજ તજજ્ઞો દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. આ પરિસંવાદમાં બાળ વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગરના આસી. પ્રો. ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે ‘ગર્ભાધાન પૂર્વે પંચકોશાત્મક સ્તર પર માતા-પિતાની ભૂમિકા’ વિશે પેપર રજૂ કર્યું હતું. બાળ વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગરના તપોવન સંશોધન કેન્દ્રોના પ્રાંત સંયોજક શ્રીમતી તર્પણાબહેન વ્યાસે બાળ વિશ્વવિદ્યાલયનાં વિવિધ તપોવન સંશોધન કેન્દ્રો તેમજ તેમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓની વિગતવાર ચર્ચા કરી હતી.
- તા. ૨૮-૧૨-૨૦૧૬, બુધવારના રોજ વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટ, પાલનપુર ખાતે ચાલતા ‘તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર’માં શુભેચ્છક મંડળની બેઠક તથા પરિવાર સંમેલનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટના કાર્યકારી નિયામકશ્રી હસમુખભાઈ મોદીએ સૌને આવકાર આપી મહેમાનશ્રીનો પરિચય આપ્યો. ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મહાનિયામકશ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવેએ ‘બાળકના ઉછેરમાં માતા-પિતાની ભૂમિકા’ વિશે સમજૂતી આપી. વિસ્તરણ વિભાગના આસી. પ્રોફેસર ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે ‘માતાપિતા અને બાળકોએ સાથે મળીને કરવાની પ્રવૃત્તિઓ’ વિશે સમજ પૂરી પાડી. પ્રાંત સંયોજક શ્રી તર્પણાબહેન વ્યાસે ‘ઘરમાં સંસ્કારક્રમ વાતાવરણનું નિર્માણ’ વિષય પર વિસ્તૃત છણાવટ કરી હતી.
- દિનાંક ૫ તથા ૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૭ના રોજ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી ખાતે યુનિવર્સિટી સાથે સંલગ્ન વિદ્યાનિકેતન શાળાઓના ધોરણ ૪, ૫ તથા ૬ના ગણિતના શિક્ષકો માટે બે દિવસીય તાલીમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વિવિધ સત્રો દરમિયાન ગણિતની પાયાની સંકલ્પનાઓ પર સઘન કાર્ય થયું હતું. આ તાલીમમાં તજજ્ઞ તરીકે શ્રી સુચિતભાઈ પ્રજાપતિ, શ્રી અશોકભાઈ



પરમાર અને શ્રીમતી રાધાબેન યાદવે સેવાઓ આપી હતી. સમગ્ર તાલીમના સંયોજક તરીકે ટ્રેનિંગ સેન્ટરના આસિ. પ્રો. ડો. નીલેશ પંડ્યા તથા વિષયસંયોજક તરીકે હિરેનભાઈ પંડ્યાએ જવાબદારી સંભાળી હતી.

- શિશુના યોગ્ય અને મહત્તમ વિકાસ માટે તા. ૨૩ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૭ના રોજ ગાંધીનગરના યુનિવર્સિટી પરિસર ખાતે જન્મથી ત્રણ વર્ષ સુધીનાં શિશુઓની માતાઓ માટે “શિશુ પરામર્શન કેન્દ્ર”નું ઉદ્ઘાટન રાજ્યકક્ષાના શિક્ષણમંત્રી શ્રી નાનુભાઈ વાનાણીના વરદ્ હસ્તે કરવામાં આવ્યું. માનનીય મંત્રીશ્રીએ પોતાનાં પ્રેરક ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યું કે પ્રત્યેક માતા પોતાનાં બાળકને દરેક રીતે શ્રેષ્ઠ બનાવવા માગે છે; પરંતુ આ “શ્રેષ્ઠ” એટલે કેવું તેની દિશા ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીએ આપવાની છે.



કાર્યક્રમના મુખ્ય વક્તા અને ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના કુલપતિશ્રી પ્રો. ડો. કે. એસ. લિખિયાસાહેબે પોતાનાં વક્તવ્યમાં જણાવ્યું કે “બાળકને જન્મ આપવો અને માતા બનવું એ બન્નેમાં મોટો તફાવત છે.”

શિશુ પરામર્શન કેન્દ્રની ભૂમિકા યુનિવર્સિટીના મહાનિયામક શ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવેએ મૂકી હતી, જ્યારે કેન્દ્રની સંકલ્પના વિસ્તરણ કેન્દ્રના આસી. પ્રોફેસર ડો. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે સ્પષ્ટ કરી હતી.

આ પ્રસંગે પ્રાસંગિક ઉદ્બોધન યુનિવર્સિટીના કુલસચિવ શ્રીમતી કમલામણીબહેન રાવે કર્યું હતું. આભારવિધિ શિશુ પરામર્શન કેન્દ્રના સંયોજિકા દિવ્યાબહેન રાવળે કરી હતી.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રીમતી તર્પણાબહેન વ્યાસે કર્યું હતું. કાર્યક્રમમાં ૭૬ માતાઓ પોતાનાં શિશુઓ સાથે ઉપસ્થિત રહી હતી.

- ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીમાં દિનાંક ૨૬-૦૧-૨૦૧૭ના રોજ ૬૮માં પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ધ્વજારોહણ યુનિવર્સિટીના કુલપતિશ્રી ડો. (પ્રો.) કે. એસ. લિખિયાસાહેબે કર્યું હતું. તેમણે દેશ ભક્તિ, દેશ સેવાના કાર્યો કરવા માટેનું પ્રેરણાત્મક પ્રવચન આપ્યું હતું. કાર્યક્રમમાં યુનિવર્સિટીના ડી.જી. શ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવેસાહેબ, રજિસ્ટ્રાર શ્રીમતી કમલામણીબેન રાવ, ડેપ્યુટી રજિસ્ટ્રાર ડો. અશોકભાઈ પ્રજાપતિ, આમંત્રિત મહેમાનો અને સમગ્ર કાર્યકર્તાઓ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.



चित्रमां मलगतता रंग पूरो



RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated - 21/5/2013
SSPOs Gandhinagar No. L2/G-GNR-300/LPWP/2016 BALVISHVA Dated at GNR the 15-11-2016.
licence valid upto 31-12-2019. Published on 15th of every month and Posted on 20th of every month.
licence to Post without Prepayment No. CPMG/GJ/116/2017-2019 Valid upto 31-12-2019.

ખરી ખરીને... ફરી ફરીને ઊગવું એટલે વસંત
પડી પડીને... ઊઠી ઊઠીને જીવવું એટલે વસંત
સૌને રોજે રોજની વસંતના વધામણા



To,

પૃષ્ઠ ૩૨ + ૪ = ૩૬ BOOK POST

બાળ વિશ્વવિદ્યાલય

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર,
ફોન : ૦૭૯-૨૩૨૪૪૫૬૯
ઈ-મેલ : vccu.gujarat@gmail.com
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in

Printed by Yash Printers 36-39, Fariawala Estate, Opp. Hotel Avtaar, Isanpur-Narol Highway, Ahmedabad-380 043. A Published by Kamalamani R. Rao, Registrar, Children's University, Subhash Chandra Bose Shikshan Sankul, Sector-20, Gandhinagar (Gujarat) on behalf of the Children's University, Subhash Chandra Bose Shikshan sankul, Sector-20, Gandhinagar (Gujarat) and Printed by Yash Printers 39, Fariawala Estate, Opp. Hotel Avtaar, Isanpur-Narol Highway, Ahmedabad-380 043. and Published at Children's University, Subhash Chandra Bose Shikshan Sankul, Sector-20, Gandhinagar (Gujarat). Editor - Kamalamani R. Rao Editor - Children's University, Gandhinagar (Gujarat)

Price : Per Copy Rs. 15/-

Annual subscription - 120/-