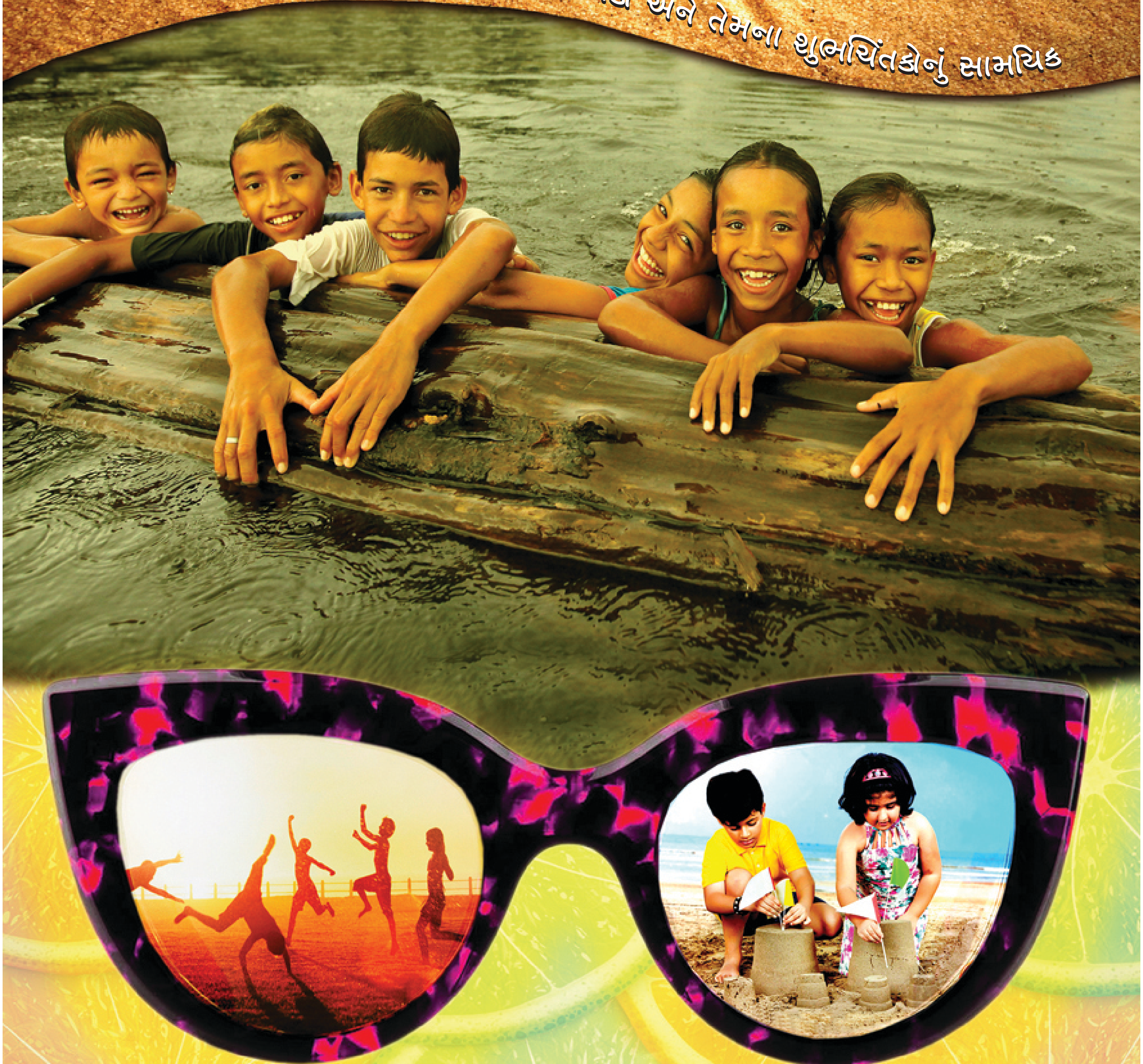
વર્ષ-૫, અંક-૬, એપ્રિલ-૨૦૧૭

Children's University
सत्यम् ऋतम् बृहत्

# બાળવિશ્વ

- બાળકો અને તેમના શુભચિંતકોનું સામયિક



પ્રત્યેક બાળક મહત્ત્વનું છે.

**બાળવિશ્વ**

**'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી'નું મુખપત્ર**

**કલિ યુગાબ્દ : ૫૧૧૮** **વિક્રમ સંવત : ૨૦૭૩** **શક સંવત : ૧૯૩૮**

**એપ્રિલ-૨૦૧૭, અંક-૬**

## અનુક્રમણિકા

| | | |
|---|---|---|
| ૧. | તંત્રી સ્થાન | કમલામની આર. રાવ |
| ૨. | આવ્યો ઉનાળો... | દિવ્યાંશુ હ. દવે |
| ૩. | અંગરક્ષક | રવીન્દ્ર અંધારિયા |
| ૪. | સાંજ | મહેબૂબ અ. સૈયદ (બાબા) |
| ૫. | કોણ ઊંચું - મહેલ કે ઝૂંપડી ? | એમ. એમ. દેસાઈ |
| ૬. | મુલાકાત વિશ્વ | ડૉ. રૂપમ ઉપાધ્યાય, શ્રીમતી તર્પણા વ્યાસ, શ્રી જયદેવ ધાંધિયા |
| ૭. | Find Out Professions | Editing |
| ૮. | સર્વ વ્યવસાયોની ધાત્રી : શિક્ષણ | રણછોડ શાહ |
| ૯. | ઉપનિષદ કથા | સંકલન : ડૉ. રૂપમ ઉપાધ્યાય, શ્રીમતી તર્પણા વ્યાસ |
| ૧૦. | "પ્રત્યેક બાળક મહત્ત્વનું છે." | તોરલ પંચાલ |
| ૧૧. | જુઓ ૩૭ની કમાલ... | સંકલન |
| ૧૨. | મગજ કસો અને મજા માણો... | સંકલન |
| ૧૩. | વર્ણોની વડવાઈ | ડૉ. કેશુભાઈ મોરસાણિયા |
| ૧૪. | દિવ્ય વનસ્પતિ | સંકલન |
| ૧૫. | આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ | પારસ પરમાર |
| ૧૬. | પ્રવૃત્તિદર્શન | સંકલન |

**પ્રકાશક :**
સુશ્રી કમલામની આર. રાવ
કુલસચિવ (I/C)
ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

**પરામર્શક :**
પ્રો. (ડૉ.) કે. એસ. લિખિયા
કુલપતિ
ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

**તંત્રી :**
સુશ્રી કમલામની આર. રાવ

**સંપાદકો :**
ડૉ. રૂપમ બી. ઉપાધ્યાય
જયદેવ ધાંધિયા
તર્પણા વ્યાસ

**વ્યવસ્થાપન :**
બિપિન સથવારા

**ચિત્રાંકન :**
બિપિન સથવારા

**ડિઝાઈનીંગ :**
મયૂરસિંહ એસ. વાઘેલા

**પત્રવ્યવહારનું સરનામું :**
તંત્રીશ્રી,
'બાળવિશ્વ', ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી
સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર

: ફોન :
૦૭૯-૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

: ઈ-મેઈલ :
vccu.gujarat@gmail.com
: વેબસાઈટ :
www.cugujarat.ac.in

રૂ. ૧૫.૦૦

© ટાઈટલ કોપીરાઈટ 'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી', સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,

'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી' વતી પ્રકાશક સુશ્રી કમલામની આર. રાવ, 'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી', સુભાષચન્દ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગરથી પ્રકાશિત.
મુદ્રક : યશ પ્રિન્ટર્સ, ૩૯, ફરીયાવાળા એસ્ટેટ, હોટલ અવતાર સામે, ઈસનપુર - નારોલ હાઈવે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૪૩

★ વાર્ષિક લવાજમ ₹ ૧૨૦ ★ પંચવાર્ષિક લવાજમ ₹ ૫૦૦

## તંત્રી સ્થાન

બાળક એ ઈશ્વરની સૃષ્ટિનું અદ્ભુત સર્જન છે. માતાપિતા અને શિક્ષકે બાળકના વિકાસના તબક્કાને ઓળખી તેને અનુરૂપ અનુકૂળતાઓ પૂરી પાડવી જોઈએ. બાળકની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ તેનાં શિક્ષણ માટે હોય છે. પરંતુ તેને એક સુચારુ-આયોજિત સ્વરૂપ આપવાથી આ શિક્ષણ વધુ સઘન બને છે ને એ પ્રવૃત્તિ તેમજ પ્રક્રિયાઓ વધુ અસરકારકને રુચિકર બની રહે છે.

વળી, પ્રત્યેક બાળક અનન્ય છે, અજોડ છે. દરેક બાળકને પોતાનાં રસ-રુચિ હોય છે. તેને રુચિ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ કરવાની સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે તો તેમનામાં સહજ રીતે જ નિર્ભયતા અને જવાબદારીની ભાવના પેદા થાય છે. વળી પ્રવૃત્તિ કરવામાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો-કર્મેન્દ્રિયોનો એક સાથે સક્રિયતાપૂર્ણ ને સમન્વિત હિસ્સો રહે છે. પરિણામે જ્ઞાનાર્જન સરળ બને છે.

સ્વ-પ્રવૃત્તિ બાળકોની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સંતોષવાની સાથે-સાથે તેને ઉત્તેજશે પણ ખરી. સ્વ-પ્રવૃત્તિ બાળકોની કલ્પનાશક્તિનાં દ્વાર ખોલી નાંખશે. પરિણામે એક નિત્યનૂતન લોકમાં બાળક પ્રવેશશે જ્યાં તેની સર્જનશક્તિને મોકળું મેદાન મળશે. સાચું શિક્ષણ એટલે માત્ર શબ્દોનું ભંડોળ ભેગું કરવું એ નહિ પરંતુ બુદ્ધિવિકાસ દ્વારા અનન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું ને ઈચ્છાશક્તિના ઉપયોગ દ્વારા તેને અમલમાં મૂકવું એ જ સાચું શિક્ષણ છે. સંસ્કૃતિ ને પ્રકૃતિ એ બે આવાં શિક્ષણની મૂળભૂત આધારશિલાઓ છે. આ બંને આધારશિલા પર બાળકની સ્વ-પ્રવૃત્તિઓનું ચણતર કરવાનું છે. પરંતુ સમય અને સૂઝના અભાવે માતાપિતા કે વિદ્યાલય બાળકો માટે આવી સ્વપ્રવૃત્તિ યોજવામાં બહુ સક્રિય દેખાતા નથી. પ્રકૃતિ સ્વયં એક વિરાટ પુસ્તક છે; જીવ-જંતુ, કીટક-પતંગિયાં, પશુ-પક્ષી, વન્યજીવો, વૃક્ષ-વનસ્પતિ, નદી, સરોવર, સમુદ્ર, અંતરિક્ષ, પહાડ એ પુસ્તકનાં પૃષ્ઠો છે. એવી જ રીતે સંસ્કૃતિ એ માનવ-વિકાસની ગાથા રજૂ કરતું પુસ્તક છે. બાળક પણ આ પુસ્તકોમાં પ્રવેશી સંગીત, નૃત્ય, ચિત્રનું સર્જન કરી આનંદ મેળવે; પરાક્રમી વીર નરનારીઓમાંથી પ્રેરણા મેળવે, વાર્તા કે પ્રસંગકથનીના માધ્યમથી નીતિમત્તા, મૂલ્યોને સદ્ગુણો વિકસાવે ને આ વિરાટ સૃષ્ટિની સાથે પોતીકાપણાંનું તાદાત્મ્ય અનુભવે - એ માટે રજાઓનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. પછી ભલેને એ માતાપિતા કરે, શાળા કરે કે પછી ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના કલાશિબિરથી થાય...

**— કમલામની આર. રાવ**

# આવ્યો ઉનાળો...

આ લેખ લખાઈ રહ્યો છે ત્યારે આપણે સૌ બેવડી ઋતુનો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ. વચ્ચે ઉનાળો એકાદ હાઉકલી કરી ગયો. બધાને બેંતાલીસ ડિગ્રી તાપમાં શેકીને ફરી પાછો હિમાલયના હિમાળા પવનોની પાછળ સંતાઈ ગયો... પરંતુ આ અંક જ્યારે વાચકોના હાથમાં આવશે ત્યારે ઉનાળો બેશક આકરા પાણીએ હશે ને તમામ જીવસૃષ્ટિને તપાવી તપાવીને તેનું પાણી નીચોવી રહ્યો હશે. ઋતુચર્યાના લેખોની શ્રેણીમાં આ વખતે આપણે વાત કરીશું ઉનાળાની, ને પાણીની !

ગ્રીષ્મઋતુ અથવા ઉનાળો એ આદાનકાળની અંતિમ ઋતુ છે. ઋતુઓ સૂર્યની અયનગતિ પર આધારિત છે. સૂર્યની અયનગતિ બે પ્રકારની છે : ઉત્તરાયણ ને દક્ષિણાયન. આ બંને અયનોને ત્રણ-ત્રણ ભાગમાં વહેંચતાં ઋતુકાળ બને છે, જે બબ્બે મહિનાનો હોય છે. સામાન્ય રીતે વૈશાખ અને જેઠ એ બે માસ ગ્રીષ્મ ઋતુના ગણાય. પરંતુ આપણે મહિનાની ગણતરી ચાંદ્રમાસ અનુસાર કરીએ છીએ, તેથી આ બંને વ્યવસ્થા વચ્ચે થોડું અંતર રહેવાનું. ૨૧મી માર્ચના દિવસે દિવસ-રાત સરખાં થઈ જશે. ત્યાર બાદ ધીમે ધીમે દિવસ લાંબો થતો જશે ને રાત્રિ ટૂંકી થતી જશે. સૂર્યપ્રકાશનો સમય વધવાની સાથેસાથ તેની તીવ્રતા પણ વધતી જશે. વળી, ગ્લોબલ વોર્મિંગ આ તાપને વકરાવીને અસહ્ય બનાવે છે. સામાન્ય રીતે ઉનાળાના અંતિમ ચરણમાં જોવા મળતું બેંતાલીસ ડિગ્રી તાપમાન હવે તો શરૂઆતથી જ પોતાનો પ્રભાવ દેખાડવાનું ચાલુ કરી દે છે. સૂર્યતાપ શરૂઆતમાં વસંતઋતુમાં પેદા થયેલા કફને પીગાળે છે ને એ રીતે સ્રોતોને સ્વચ્છ બનાવે છે. પરંતુ ઉનાળાની સવારી જેમ આગળ વધતી જાય તેમ આ પ્રખર તાપ શરીરની ધાતુઓને શોષવાનું શરૂ કરે છે. તાપના કારણે ખૂબ પરસેવો થવાથી શરીરમાં રહેલું પાણી ઓછું થઈ જાય છે. કંઠ સૂકાય છે. શોષ પડે છે. ઠંડું પાણી પીવાની ઈચ્છા ખૂબ થાય છે. ઠંડું પાણી પીવા છતાં તરસ છિપાતી નથી. ક્યારેક તો ઉપરાછાપરી ત્રણ-ચાર ગ્લાસ પાણી પીધા પછી પણ તરસ ન છિપાવાના કારણે વધુ પાણી પીવાની ઈચ્છા થાય છે, પરંતુ પી શકાતું નથી. શરીરને ઉપયોગી એવા સૂક્ષ્મ ક્ષારોને ધાત્વીય આયનો પરસેવાની સાથે શરીરમાંથી નીકળી જતાં શરીર ક્ષારની કમી અનુભવે છે. ક્યારેક વધુ પડતું પાણી નીકળી જવાના કારણે સ્નાયુઓ સૂકાઈ જાય છે. પરિણામે લોક બોલીમાં જેને 'નસ ચડી જવી' એમ કહે છે એ સ્નાયુનો દુઃખાવો ઘણા લોકોને થતો હોય છે.

સૂર્યાતાપથી શરીરના રસ શોષાઈ જવાના કારણે પાચનતંત્ર ઉપર પણ વિપરીત અસર થતી હોય છે. પાચકરસને પિત્તરસ પણ કહે છે. તેમાંનું પાણી શોષાઈ જતાં પિત્તરસની સાંદ્રતા વધી જાય છે. સાંદ્ર થયેલો પિત્તરસ ખોરાક પચાવી શકતો નથી. પરિણામે જે સ્થિતિ પેદા થાય છે તેને વિદગ્ધાજીર્ણ કહે છે. ઉનાળામાં આ કારણસર જ ભૂખ ઓછી લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં જો ભારે ખોરાક લેવામાં આવે અથવા તો વધુ પડતું ભોજન કરવામાં આવે તો વિદગ્ધાજીર્ણ થઈને કબજિયાત અથવા ઝાડા,



સુખ સદ્‌ગુણના પાયા પર ઊભું થઈ શકે અને એમાંયે એ પાયો સત્યનો હોય એ અત્યંત આવશ્યક છે.

ઊલટી, મરડો, અતિસાર જેવા રોગો થઈ શકે છે. આ સ્થિતિને જો પ્રથમથી જ નિયંત્રણમાં લેવામાં ન આવે તો ચોમાસું બેસતાં જ કોલેરા, ટાઈફોઈડ, કમળા જેવા મહાભયાનક વ્યાધિ સ્વરૂપે વિનાશ વેરે છે.

સૂર્યતાપની જે સીધી અસર શરીર પર થાય છે ને ક્યારેક ગંભીર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે છે લૂ. "લૂ લાગવી" જેને આધુનિકો "સનસ્ટ્રોક" કહે છે એ પણ સૂર્યતાપની ભયાનક અસર છે. બપોરના સમયે માથાં અને પગનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેમ તડકામાં લાંબો સમય રહેવાથી શરીરમાં એક તીવ્ર વિક્ષોભની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ચામડી તતડીને લાલ અથવા કાળી થઈ જાય છે; શરીરની રસધાતુ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં શોષાઈ જાય છે; શરીરના પ્રત્યેક અંગના પ્રત્યેક કોષને ઝડપથી પોષણ પહોંચાડવા હૃદય ઝડપથી ધબકે છે; લોહીનું દબાણ પણ વધી જાય છે; ખૂબ નબળાઈ આવી જાય છે; માથું દુઃખે છે. આખાં શરીરમાં બળતરા થવાની સાથે શરીર ખૂબ તપી જાય છે. સ્થિતિ વધુ ખરાબ થાય તો વ્યક્તિ બેભાન પણ થઈ શકે છે; કવચિત મૃત્યુ પણ નીપજે છે. દર વર્ષે લૂ લાગવાથી બિહાર, ઓરિસ્સા, તેલંગાણા, રાજસ્થાન, ઉત્તરપ્રદેશ જેવાં રાજ્યોમાં અનેક લોકો મોતને ભેટે છે. મગજનો તાવ, બ્રેઈન સ્ટ્રોક લાગવો, હૃદયરોગનો હુમલો આવવો, પક્ષઘાત (લકવા)નો હુમલો થવો, વગેરે તમામ પરિસ્થિતિનાં મૂળમાં આ લૂ લાગવાની ઘટના હોઈ શકે છે.

પ્રખર તડકાને લીધે આંખો પણ અંજાઈ જાય છે. કીકી સંકોચાઈ જાય છે. લાંબો સમય આ સ્થિતિમાં રહેવાથી આંખોને કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે. પ્રખર તાપમાં પારજાંબલી કિરણો (Ultra-Violet Rays) પ્રબળ થવાના કારણે આંખ અને ચામડી બંનેને નુકસાન થાય છે. છેલ્લા દાયકામાં પ્રદૂષણને લીધે ગ્લોબલ વોર્મિંગ વધવાથી ને ઓઝોન-પડ પાતળું થવાથી પારજાંબલી કિરણોની અસર (U-V effect) પ્રબળ થઈ રહી છે, જે સ્વાસ્થ્ય સામે એક મોટું જોખમ છે.

ઉનાળાના આ ઉકળાટને શમાવવા આપણા પ્રાચીન મનીષીઓએ અદ્‌ભુત માર્ગદર્શન આપ્યું છે. સૂર્યનો આ તાપ એ સૃષ્ટિનું એક અનિવાર્ય અંગ છે. એ અનિચ્છનીય નથી, પરંતુ આવકાર્ય છે. સૂર્યના આ તાપ વિના ને ઉનાળાના રૌદ્ર સ્વરૂપ વિના વર્ષાની મઝા પણ સંભવ નથી. ઉનાળાનો મધ્યાહ્ન પણ એક કાવ્ય છે "ધૂણી ધખાવીને સંસારને તપ્ત કરતો જોગી જટાળો છે ! હા, આ તો ધોમધખતો ઉનાળો છે !" આવા જોગી જટાળા - ઉનાળાનો તાપ જિરવવા ને તંદુરસ્ત રહેવા માટે આપણે આપણાં શરીરનાં "જળ-વ્યવસ્થાપન" (Water management) પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આયુર્વેદનું એક સુભાષિત કહે છે :

भोजनान्ते विषं वारि, भोजने चाऽमृतं परम्।
अजीर्णे भेषजं वारि, जीर्णे वारि बलप्रदम्॥

અર્થાત્ ભોજનને અંતે પાણી પીવું ઝેર સમાન છે; ભોજનની વચ્ચે થોડું પાણી પીવું અમૃત સમાન છે; અજીર્ણના રોગી માટે પાણી વૈદ્ય સમાન છે ને નિર્બળ માટે પાણી બળ સમાન - બળ આપનારું છે. આમ, પાણીનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીને ઉનાળાના ઉકળાટથી બચવાના અનેક રસ્તા છે. તાપ વધે તેમ વધુ ને વધુ પાણી પીવું જોઈએ. પરંતુ ઉપરકથિત સુભાષિતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જમ્યા પછી



કોઈ સ્થળ કે કોઈ સ્થિતિ નહીં, પણ કેવળ મન જ કોઈને પણ સુખી કે દુઃખી કરી શકે છે.

તરત કે જમવાથી પહેલાં પાણી ન પીવું જોઈએ. ભોજનમાં પણ પ્રવાહી પદાર્થો ને તાજાં રસદાર ફળોનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ. પાણી શરીરને તરત કામ આવે એ માટે ફ્રિજનું પાણી પીવાનું ટાળવું જોઈએ. ફ્રિજનું પાણી થોડી વાર જ સારું લાગે છે. શરીરમાં એ શોષાતું નથી; એટલે તેનાથી તરસ છિપાતી નથી. તેને બદલે કુદરતી શીતળતા ધરાવતું માટલાંનું પાણી જ પીવું જોઈએ. આ સિવાય, કુદરતી શરબતો ને શેરડીનો રસ પણ ગરમીનો સામનો કરવામાં મદદ કરશે. ફક્ત તેમાં બરફ ન હોય તો સારું, ને શરબતો પણ સિન્થેટિક ન હોતાં કુદરતી જ હોવાં જોઈએ. કૃત્રિમ રંગ ને એસૅન્સવાળાં શરબતો આપણી કિડની ખરાબ કરે છે. તેને બદલે વરિયાળી, ગુલાબ, લીંબુ વગેરેનાં ઘરે બનાવેલ પ્રાકૃતિક શરબતોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વળી આ શરબતોમાં પણ ખાંડ ન વાપરતાં ખડી સાકર અથવા ગોળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મધ પણ વાપરી શકાય. કાળી દ્રાક્ષને આખા ધાણાને રાત્રે પલાળી સવારે મસળી આ શરબત પીવાથી ઠંડક મળવાની સાથે સાથે પાચન ક્રિયાને પણ વ્યવસ્થિત કરે છે. જો તમને વારે ઘડીએ નસ ચડી જવાની સમસ્યા (Muscle - Cramps) પરેશાન કરતી હોય કે પગ અતિશય દુ:ખતા હોય તો આ સીધો સાદો ઉપાય અજમાવો. મેડિકલ સ્ટોરમાં O.R.S. (ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્ટસ)નાં પાઉચ મળે છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં આવાં ત્રણ પાઉચ ઓગાળી એ પાણી પી જવું. તરત જ રાહત થશે. ગુલકંદને દૂધ સાથે લેવાથી પણ ગરમીનો સામનો કરી શકાય છે. આ થઈ શરીરને અંદરથી પાણી પૂરું પાડવાની રીત. એ જ પ્રમાણે દિવસમાં બે વાર સ્નાન, વચ્ચે અવારનવાર હાથ-પગ કે મોઢું ધોવું, માથાં પર ભીનો રૂમાલ રાખવો, તળાવ, નદી કે સ્વીમિંગ પુલમાં તરવુ - વગેરે જેવી ક્રિયાઓ શરીરને બહારથી ઠંડક આપે છે.

બીજી રીત છે, શરીરનું પાણી જાળવી રાખવાની. તડકામાં જતાં પહેલાં સંપૂર્ણ શરીરને ઢાંકીને જ નીકળવું; ખાસ કરીને મસ્તક અને પગ ખુલ્લા ન જ હોવા જોઈએ. ભરબપોરે તડકામાં નીકળતાં પહેલાં જરૂર લાગે તો ગોગલ્સ પણ પહેરવાં જોઈએ. જો કે આંખોનાં રક્ષણ માટે શ્રેષ્ઠ કક્ષાનાં ચશ્માં જ લેવાય. વળી, જો લૂનો સામનો કરવો પડે એવું લાગે તો ડુંગળીનો રસ ચોપડી શકાય. ભોજનમાં પણ ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવાથી લૂની અસર ઓછી થાય છે.

ઉનાળાનાં મુખ્ય વ્રતોમાં અક્ષય તૃતીયા, ગંગા દશહરા, કૂષ્માંડનવમી ને નિર્જળા એકાદશી ગણી શકાય. અક્ષય તૃતીયા અને આસપાસના દિવસોમાં આપણા સમાજમાં ખૂબ લગ્નો યોજાતાં હોય છે. પરંતુ લગ્નમાં જે પ્રકારનું ભોજન પિરસાય છે એ આ ઉનાળાના તાપને વધારનારું હોય છે. બીજું નુકસાન કરે છે, ઊજાગરા. ઉનાળામાં તો શાસ્ત્ર દિવસે પણ થોડી ઊંઘ લેવાનું કહે છે ને રાત્રે ખુલ્લી અગાશી પર કે ખુલ્લાં આંગણામાં પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ. ગંગા દશહરા એ ગંગા મૈયાના પ્રાગટ્યનો ઉત્સવ છે, જે જેઠ મહિનાના પ્રથમ દસ દિવસ ચાલે છે. અહીં ખરેખર તો ઉનાળાના તાપથી બચવા ગંગાજીનું સેવન કરવાનું વિધાન છે. ગંગાસ્નાનને ગંગાનું સાંનિધ્ય પણ ત્રણે પ્રકારના તાપને હરનારું છે. કૂષ્માંડ અર્થાત્ કોળું. કોળું ખૂબ શીતળ અને બળદાયક છે. કૂષ્માંડ નવમીએ કોળાંનું સેવન કરવું


સુખી જીવનનાં રહસ્યોમાંનું એક છે, સતત ચાલતા રહેતા નાના અમથા સદ્ભાવપૂર્ણ વ્યવહારો.

એ શીતળતા પ્રાપ્ત કરવાનો શાસ્ત્રોક્ત ઉપાય છે. નિર્જળા એકાદશીને ભીમ અગિયારસ પણ કહે છે. આ દિવસે ઉપવાસ અવશ્ય કરીએ પણ પ્રવાહી લેતા રહીએ. નિર્જળા એકાદશી એ જળ વિનાનો ઉપવાસ કરવા માટે શરીરમાં ભીમ જેટલું બળ અને જળ બંને જોઈએ; અન્યથા નુકસાન જ થાય.

ઉનાળાની ઋતુ એટલે કેરીની ઋતુ. આ ઋતુમાં ખારો, ખાટો કે તીખો રસ ધરાવતું ભોજન ન લઈએ. મીઠા અને ખાટા રસનો સમન્વય કરીએ. શિખંડ બનાવતી વેળા પણ દહીંમાંનું પાણી કાઢી નાખવું નહીં. પાણી કાઢેલો શિખંડ પચવામાં ખૂબ ભારે - લગભગ અપાચ્ય થઈ જાય છે. આ ઋતુમાં એકલો ખાટો રસ નુકસાન કરશે - પરંતુ ખાટા-મીઠાનો સમન્વય ખૂબ ફાયદો કરશે. હંમેશાં હલકો અને સુપાચ્ય આહાર જ લેવો. વાયુ પેદા કરે ને ભારે હોય એવો ખોરાક ન જ લેવો. કેરી ચૂસીને લેવી. કટકા કરવા. જો કેરીનો રસ જ લેવો હોય તો તેમાં ગાયનું ઘી તથા સૂંઠ નાખીને જ લેવો. દહીંને બદલે છાસનો ઉપયોગ વધુ કરવો. વળી, આ ઋતુમાં ખાસ કરીને બાળકોને ગડ-ગૂમડની સમસ્યા વધુ થતી હોય છે. ક્યારેક મોટેરાંઓને પણ થાય છે. એ માટે ચંદનવાળાં પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. સુખડ ઘસીને ગૂમડાં પર લગાવી શકાય. હળદર, ચંદન, મીંઢોળ ઘસીને પેસ્ટ બનાવી લગાવવાથી પણ રાહત થાય છે. ગૂમડાં નવેસરથી ન થાય એ માટે ગરમાળાના ગોળનો કે કાળી દ્રાક્ષનો હળવો રેચ (જુલાબ) પણ લેવો જોઈએ.

આમ, ઉનાળાનો તાપ એ સૃષ્ટિનાં ચક્રનું એક અનિવાર્ય અંગ છે. चण्ड सूर्यतपतापिता महि । અર્થાત્ સૂર્યના પ્રચંડ તાપથી સમસ્ત પૃથ્વી ત્રાહિમામ છે. પરંતુ વર્ષાની શીતળતા ને નવસર્જન તો જ સંભવ બને, જો સૂર્યદેવતા પોતાના તાપથી સૃષ્ટિના દોષોનું વિસર્જન કરે. વસંતમાં કુપિત થયેલા કફને ગ્રીષ્મનો તાપ પીગળાવી દે છે. પરિણામે વાયુ વધે છે. એટલે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે આ ઋતુમાં વાયુ અને પિત્ત વધે તેવા આહારવિહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વસ્ત્રો પણ આછાં, ઓછાં ને શાંત રંગોનાં પહેરવાં જોઈએ. ઠંડકને નામે કૃત્રિમ રંગોવાળા આઈસ્ક્રીમ ને બરફગોળાથી બચવું જોઈએ. આવા ખાદ્ય પદાર્થો સરવાળે વાયુ વધારે છે. એ સાથે મનને ગરમ કરે એવી પ્રવૃત્તિ - જેમ કે વાદવિવાદ, ચર્ચાથી પણ દૂર રહેવું. એને બદલે સંગીત જેવી મનને શાંત કરે તેવી મનોરંજક પ્રવૃત્તિનો આશરો લેવો. નદી, સમુદ્ર કે સરોવર કિનારે કે પર્વતોમાં ફરવા જવું. ઉનાળો એ સૃષ્ટિનું આભૂષણ છે. ઉનાળો આવ્યો... ચાલો એની મઝા લઈએ !!

ઈતિ શુભમ્.

**– દિવ્યાંશુ હ. દવે**
(મહાનિયામકશ્રી, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી)

**બળબળતા બપોરે તડકામાં બહાર નીકળવાનું છે ? કશો વાંધો નહિ. બાયોકેમિક દવા Nat. Mur. 12x સાથે રાખો. નીકળતી વેળા ચાર-પાંચ ટીકડી મોંમાં મૂકી ચૂસવાથી લૂ બિલકુલ નહીં લાગે.**



સુખી થવું એ નહીં, પણ સુખને માટે લાયક બનવું તે આપણા અસ્તિત્વનો ઉદ્દેશ છે.

# અંગરક્ષક

– રવીન્દ્ર અંધારિયા

વાત તો પુરાણી છે.

કાશીમાં એક બળવાન રાજા રાજ્ય કરે. કાશી આજુબાજુ બધાં રાજ્યો ઉપર એની આણ વર્તે. સૌ એને ઝૂકે ને એની આજ્ઞાનો અમલ કરે.

કોશલમાં એક રાજા. રાજા વૃદ્ધ પણ સ્વમાની. કાશીરાજને એ ન ગમે. કાશી ને એની આણ નીચેનાં રાજ્યો આગળ કોશલ તો સાવ નાનું ને એકલવાયું રાજ્ય. કોશલ કાશીને ન નમે એ કાશીનરેશથી સહ્યું ન ગયું.

કાશીનરેશે કોશલ ઉપર ચઢાઈ કરી. કોશલરાજ પોતાની પાસે હતી એટલી સેના સાથે કાશીનરેશ સામે લડવા મેદાનમાં ખડા થયા. ભલે હારીને ઝૂકવું પડે, વગર હાર્યે એ ઝૂકવા માગતા ન હતા.

કોશલરાજ બહાદુરીથી લડ્યા પણ અંતે હાર્યા. હવે એક જ ઉપાય બાકી રહ્યો, દાંતે તરણું લઈ, હાથ પીઠ પાછળ બાંધી કાશીનરેશને ઝૂકી પડી ક્ષમા માગવાનો. કોશલરાજ એમ કરે તો એમનું રાજ્ય એમને પાછું મળે, પણ કોશલરાજે ઝૂકવું પસંદ ન કર્યું. રાણીને લઈ કોશલ છોડી એ ભાગી છૂટ્યા. કોશલ ઉપર કાશીની આણ વરતાઈ.પણ કાશીરાજની કોશલરાજને દાંતે તરણું લઈ પીઠ પાછળ હાથ બાંધી નમાવવાની ઈચ્છા અધૂરી રહી.

કોશલરાજ રાણી સાથે વનવાસી બન્યા. વનવાસીઓ સાથે એ જેમતેમ દિવસો વિતાવવા લાગ્યા.

વનમાં કોશલરાજની રાણીએ કુંવરને જન્મ

સુખ આવે કે ન આવે, પણ સુખ વિના ચલાવી લેવા માટે દરેકે પ્રયત્નપૂર્વક પોતાની જાતને તૈયાર કરવી જોઈએ.

આપ્યો. કુંવરનું નામ વિજય પાડવામાં આવ્યું.

વિજય મોટો થઈને યુવાન અવસ્થામાં પ્રવેશ્યો. કોશલરાજ વૃદ્ધ ને વૃદ્ધ થતા રહ્યા ને અંતે મૃત્યુ પામતાં અગાઉ એમણે પુત્ર વિજયને પાસે બોલાવ્યો ને કહ્યું, 'પુત્ર ! હું થોડા વખતમાં આ જગત ઉપર નહિ હોઉં. મરતાં અગાઉ મારે તને કોઈ વારસો આપવો જોઈએ. પુત્ર પ્રત્યે પિતાની એ ફરજ છે. પણ વનવાસી એવા મારી પાસે એવી કોઈ સંપત્તિ છે જેને સાચવવાનું વચન આપે તો, હું તને તે સોંપીને શાંતિ અને સંતોષથી મરું.'

કુંવર વિજયે કહ્યું, 'પિતાજી ! આપ જે કંઈ મને વારસા તરીકે આપશો એનું જીવનભર રક્ષણ કરવાની હું બાંયધરી આપું છું.'

કોશલરાજે કહ્યું, 'પુત્ર ! મારી પાસે તને આપવા જેવી કોઈ પણ સંપત્તિ હોય તો એનું નામ છે ધીરજ. ધીરજરૂપી આ સંપત્તિ એ મારા જીવનની મહામૂલી સંપત્તિ છે. ગમે તેવી સ્થિતિ આવે તો પણ તારે એનો ત્યાગ ન કરવો.'

વિજય પ્રતિજ્ઞા લેતો હોય એમ બોલ્યો, 'ભલે પિતાજી ! હરેક સ્થિતિમાં હું એને સાચવીશ.'

ધીમે ધીમે રાજાનો અવાજ મંદ પડી ગયો. રાજાનું શરીર ઠંડું પડી ગયું. પ્રાણ શરીરને છોડી દૂરની યાત્રાએ ચાલ્યા ગયા. રાજા મૃત્યુ પામ્યા. વિજયે રાજાના અગ્નિસંસ્કાર કર્યા.

થોડા દિવસ બાદ રાણી વિજયને લઈ વનવાસીઓને છોડી નગર ભણી ચાલી નીકળી. વિજય હવે પુખ્ત થઈ ચૂક્યો હતો. રાણીની ઈચ્છા વિજયને નગરમાં કોઈ ધંધે ચઢાવવાની હતી.

રાણી અને કુંવર કાશીની નજીક આવ્યાં. રાણી બોલી, 'બેટા ! આ રાજ્યમાં આપણે જવાનું નથી. કાશીને છોડીને આપણે બીજે જવાનું છે.'

હઠમાં આવતો હોય એમ વિજય બોલી ઊઠ્યો, 'બા ! એમ કેમ ?'

રાણી બોલી, 'પુત્ર, આ તારા બાપના દુશ્મનનું રાજ્ય છે. તને આના રહસ્યની કશી ખબર નથી. સાંભળ, આપણે ખરેખર વનવાસી નથી પણ રાજવંશી છીએ - રાજ્યનાં માલિક છીએ. તારા બાપ કોશલના રાજા હતા. તારા જન્મ પહેલાં સત્તામાં છકેલા કાશીનરેશે તારા પિતા ઉપર ચઢાઈ કરી એમને વનમાં નાસી જવાની ફરજ પાડી હતી. તારા પિતા નમી પડવામાં નહોતા માનતા ને જીતી શકે તેમ નહોતા. તેથી રાજ્ય છોડી વનવાસી બન્યા હતા, પણ તેઓ ફરીથી કાશીનરેશને હરાવી પોતાના હક્કનું રાજ્ય પાછું મેળવી ન શક્યા ને મૃત્યુ પામ્યા. તું એકલો છે. કાશીનરેશને ખબર પડશે તો તને નમાવવા પ્રયત્ન કરશે. હું ઈચ્છું કે મારા વીર પતિ જેમ હાર્યા પણ ન ઝૂક્યા એમ તું પણ એમને પગલે સ્વમાની રહે અને ઝૂકે નહિ. આપણે કાશીને બાજુએ રાખી બીજા નગરમાં જઈએ.'

વિજયને ઘણે વર્ષે આજે પ્રથમ વાર જાણવા મળ્યું કે પોતે કોઈ વનવાસી ભીલ નહિ પણ કોશલનો યુવરાજ હતો. એણે મનોમન સંકલ્પ કર્યો કે હું પિતાના શત્રુને હરાવી બદલો લઈને જ રહીશ.

રાણીએ ઘણી મના કરી પણ હઠ કરીને એ કાશીમાં જ રહી પડ્યો. એટલું જ નહિ, એણે કાશીનરેશને ત્યાં જ નોકરી સ્વીકારી. કાશીનરેશના મહેલના ઘોડારમાં એને અશ્વપાલની નોકરી મળી.

કુમાર વિજય અશ્વપાલ બન્યો હતો પણ દિન-રાત મનમાં 'ક્યારે તક મળે ને બદલો લઉં' એની જ યુક્તિઓ વિચાર્યા કરતો હતો.

એક વખત ઘોડાની દેખભાળમાંથી નવરો પડી વિજય ઘોડારની બહાર એક આસન ઉપર બેસી ગીત



**સૌથી વધુ સુખપૂર્ણ જિંદગી એ છે જે આપણી અંદર રહેલા શ્રેષ્ઠ તત્ત્વને સતત પ્રયોજે છે અને સતત કેળવે છે.**

ગણગણતો હતો. કાશીનરેશ મહેલમાંથી નીકળી ત્યાંથી જ પસાર થયા. એમની નજર આ રૂપાળા ને મીઠી હલકથી ગાતા યુવક ઉપર પડી. એમણે એની સાથે થોડીક વાતચીત કરી અને મનમાં કંઈક આવતાં કહ્યું, 'યુવાન અશ્વપાલ ! તેં મને મધુર ગીત સંભળાવ્યું તેનો બદલો આજથી જ તને મારા અંગરક્ષકના પદે નીમીને વાળવા માગું છું. તું મારા રથનો સારથિ બનજે.'

અને બીજા દિવસથી જ વિજય કાશીનરેશનો અંગરક્ષક ઉપરાંત સારથિ બની રહ્યો.

રાજા એક વાર શિકારે નીકળ્યા. વિજય જ એમનો રથ હંકારતો હતો. રથ જ્યાં ગીચ જંગલમાં દાખલ થયો ત્યાં તો વિજયે રથને ઝડપથી હંકારી અન્ય રક્ષકોથી રાજાને એકલો પાડી દીધો.

હવાના ઝોકામાં રાજા તો રથમાં જ ઘેરી ઊંઘમાં પડી ગયો.

એક સૂમસામ એકાન્ત જગ્યા આવી કે વિજયના મનમાં રહેલું વેર જાગી ઊઠ્યું. રાજા ઉપર બદલો લેવાની તક મેળવવા તો વિજય તેને અહીં લઈ આવ્યો હતો.

વિજયે રથ થંભાવી દીધો. જોયું તો રાજા જાણે ઘેરી નિદ્રામાં હતા. રાજાનું માથું વાઢવા વિજયે કેડેથી તલવાર કાઢી.

મ્યાનમાંથી તલવાર ખેંચી એ રાજાનું માથું ઉતારી પોતાના પિતાની હારનો બદલો લે એટલી જ વાર હતી, એટલામાં વિજયને પિતાની મરણ અગાઉની અંતિમ શિખામણ યાદ આવી. વિજયનો તલવારવાળો હાથ અટકી ગયો. એક તરફ એનું મન એને કહી રહ્યું હતું કે શત્રુ ઉપર વેર લેવાની આવી બીજી તક ફરી નહિ મળે, તો બીજી તરફ એ જ મનમાં રહેલો અંતરાત્મા એને હુકમ કરતો હતો કે તારા પિતાની અંતિમ આજ્ઞા છે કે ગમે તેવા સારા-નરસા સંજોગોમાં પણ તારે ધીરજ ન છોડવી.

વિજયે આખરે પિતાની અંતિમ આજ્ઞાનું પાલન કરવાને જ પોતાનું કર્તવ્ય નક્કી કર્યું. એણે ઉગામેલી તલવાર મ્યાનમાં પાછી મૂકી દીધી.

અને એ જ વખતે રાજાએ આંખ ખોલી. રાજાએ કહ્યું, 'સારથિ ! હું ઊંઘતો નહોતો, પણ જાણે સ્વપ્નમાં હોઉં એમ બધું જોઈ રહ્યો હતો. તેં તલવાર કેમ મ્યાન કરી એ મને નથી સમજાતું.'

વિજયે બધી બિના પહેલેથી છેલ્લે સુધી કહી દીધી. પિતાને કેવી રીતે અન્યાય થયેલો એ જ એમાં મુખ્ય વાત હતી. એણે છેવટે કહ્યું, 'મહારાજ ! હજુ તમને શક્તિનું અભિમાન હોય તો હાથમાં તલવાર લો ને મારો મુકાબલો કરો. આપણા બેમાં કોણ શૂરવીર છે એ નક્કી થઈ જશે.'

કાશીનરેશે વિજયને ગળે લગાડતાં કહ્યું, 'કોશલપતિ ! તું મારા ઉપર વિજય મેળવી ચૂક્યો છે જ, હવે હું યુદ્ધ કરવા શક્તિમાન નથી. અંગરક્ષકની તેં સાચી ફરજ બજાવી છે. એટલું જ નહિ, આવી એકાંત જગ્યામાં તેં મારો ઘાત નથી કર્યો એ જ તારી ખરી બહાદુરી છે. હું તારો ઋણી છું, કેમ કે તેં મને પ્રાણદાન આપ્યું છે. મેં તારા પિતા પ્રત્યે જે વર્તાવ કર્યો એ બદલ મને માફ કર અને તારા પિતાની ગાદી ઉપર બિરાજ.'

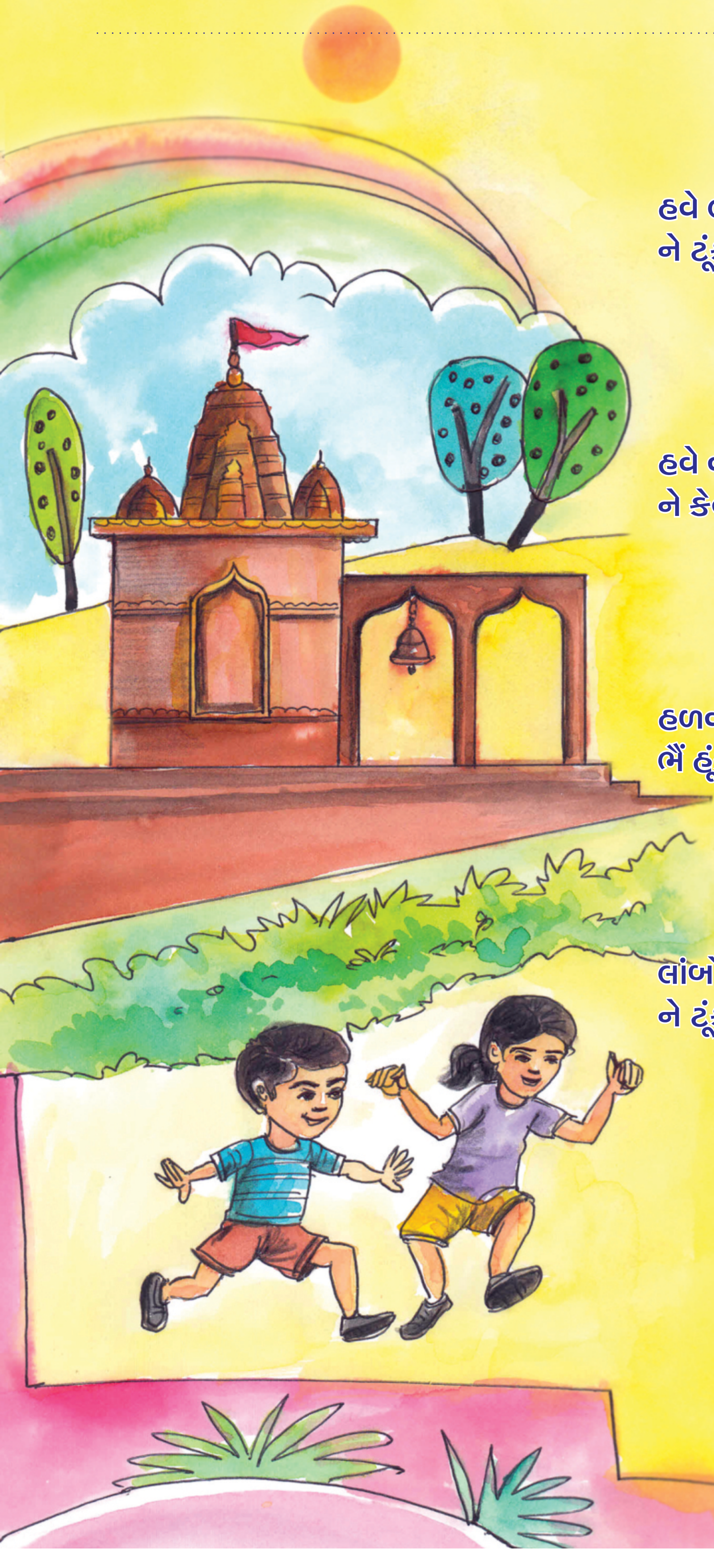
બન્ને પાછા ફર્યા. કાશીનરેશે વિજયને માનપૂર્વક કોશલની ગાદીએ બેસાડ્યો.

વિજયને ધીરજનો પુરસ્કાર મળી ગયો.

એના પિતા એ જોવા હયાત ન હતા પણ એની માતા તો એ જોઈને ખૂબ હરખાઈ.



હું સુખી છું તેનું કારણ એ કે મારે કોઈની પાસેથી કશું જોઈતું નથી. – આઈન્સ્ટાઈન



# સાંજ

હવે લાંબો લાંબો દિવસ,
ને ટૂંકી ટૂંકી સાંજ !

રણકે રૂડા મંદિરિયે,
ઝાલર–નોબત–ઝાંઝ.

હવે વહેલી કેવી સવાર પડે,
ને કેવી મોડી સાંજ !

સૂરજબાપાના લલાટે ચમકે,
કેવી રંગો ભરેલી સાંજ.

હળવો હળવો વાયરોને,
ભૈં હૂંફ ભરેલી સાંજ.

હવે વહેલા કેવા થાય છે,
સઘળા હળવે હળવે કાજ.

લાંબો લાંબો દિવસ રૂડો,
ને ટૂંકી ટચાક સાંજ.

મોજ હવે રમવાની આવી,
છોડો સઘળા કામ–કાજ.

– મહેબૂબ અ. સૈયદ (બાબા)



તમારા સંતાનોને સદ્‌ગુણની જ ભલામણ કરો, માત્ર સદ્‌ગુણ જ તેમને સુખી બનાવી શકશે, સોનું હરગિઝ નહીં.

# કોણ ઊંચું - મહેલ કે ઝૂંપડી ?

– એમ. એમ. દેસાઈ

પાકિસ્તાનના સિંધ વિસ્તારમાં સકખર નામનું એક શહેર હતું. તેમાં એક શ્રીમંત માણસ રહે. તેને પોતાના ઘણા મોટા મોટા બંગલાઓ હતા. સેવા ચાકરી માટે અસંખ્ય નોકરો હતા. પાણી માગે ત્યાં દૂધ મળે એવી જાહોજલાલી હતી. 'એક બંગલેથી બીજે બંગલે જવાનું હોયને તો તે ઘોડે ચડીને જાય. જમીન પર પગ મૂકવાની તેને જરૂર ન હતી.'

સાંજને વખતે તે કંપાઉંડમાં આંટા મારતો હતો ત્યાં તેણે ફાટેલાં કપડાંવાળો લઘરવઘર એક માણસ જોયો. એને માથે ભારે મોટી ગાંસડી હતી. કંપાઉન્ડમાં તેને જોતાં જ પેલાએ ગાંસડી ઊતારી વિનંતી કરી, ''ભાઈ સાહેબ, હું બહુ થાકી ગયો છું, અજાણ્યો છું.''

''તો ?''

''જો તમે રજા આપો તો મારે રાતવાસો કરવો છે.''

''આ મારો બંગલો છે, ધર્મશાળા નહીં, સમજ્યો ?''

''હું તો તબેલાની બહાર પડ્યો રહીશ. પરોઢિયે હું ચાલ્યો જઈશ.''

''પણ અહીં તારી દેખભાળ કોણ કરશે ?''

''મારે કોઈપણ વસ્તુની જરૂર નથી.''

સૌથી વધુ સુખી માણસ એ છે કે જે પોતાની જિંદગીના અંત અને આરંભ વચ્ચે સંબંધ સ્થાપવાનું બરાબર જાણે છે.

''અમને શી ખબર કે તું કોણ છે ?? રાતભર ચોકી કરવા અમારે માણસ રાખવો પડે.''

''શા માટે, મહારાજ?''

''એટલા માટે કે રાતમાં તું કોઈ વસ્તુ ઊઠાવીને ભાગી જાય તો?''

''રામ રામ'' કહીને તે વૃદ્ધે તેના બન્ને હાથ કાન પર મૂક્યા, પછી અમીરને નમસ્કાર કરી ગાંસડી માથા પર ઊઠાવીને તે ત્યાંથી ચાલતો થયો.

રાત અંધારી હતી. આકાશ વાદળોથી ઘેરાએલુ હતું. કયારેક ક્યારેક ઝરમર ઝરમર વરસાદ વરસતો હતો. વાવાઝોડું આવવાનો ડર હતો. વૃદ્ધ થાકીને લોથપોથ થઈ ગયો હતો. તેનાં હાથ-પગ ધ્રૂજી રહ્યા હતાં. એક ડગલું ચાલવું તેને માટે મુશ્કેલ હતું. પણ પેલા ધનવાનનાં કડવા વેણથી તે એટલો દુઃખી દુઃખી થઈ ગયો હતો કે તેણે સકખરના કોઈપણ માણસ પાસે રાતવાસા માટે માગણી કરવાનું માંડી વાળ્યું. વરસાદ જોરથી પડી રહ્યો હતો. રાત સરકતી જતી હતી તેમ વૃદ્ધ પણ ગાંસડી ઊંચકીને પગ ઘસડતો ઘસડતો જતો હતો.

સમયને કોણ રોકી શકે ? દિવસો ગયા, મહિનાઓ ગયા, એક વખત તે અમીર તેના મિત્રો તથા નોકરોની સાથે શિકાર ખેલવા જંગલમાં ગયો. શિકાર કરતી વખતે તેણે તેનો ઘોડો એક હરણની પાછળ દોડાવ્યો. ઘણા પ્રયત્નો છતાં શિકાર તેના હાથમાંથી છટકી ગયો. પરંતુ દોડાદોડમાં તે તેના સાથીઓથી વિખૂટો પડી ગયો.

ગાઢ જંગલમાં ઘૂસી જવાથી તે તેનો માર્ગ પણ ભૂલી ગયો. કલાકો સુધી જંગલમાં ભટકતો રહ્યો. એવામાં રાત પડી ગઈ. વાવાઝોડું ફૂંકાવા લાગ્યું. વાદળો છવાઈ ગયા. ચકલું ય ફરકતું ન હતું. તેણે મદદની આશા છોડી દીધી. જ્યારે તેને કોઈ રસ્તો સૂઝયો નહીં ત્યારે ઘોડા પરથી ઊતરીને તે એક ઝાડ નીચે બેસી ગયો.

વાવાઝોડાનું જોર વધ્યું. ઝાડો તૂટી તૂટીને પડવા લાગ્યાં. એટલું અંધારું થઈ ગયું કે એક હાથને બીજો હાથ પણ જોઈ ન શકે. કુદરતના આવા પ્રકોપથી ગભરાઈને ઘોડો પોતાના બચાવ માટે આમ તેમ ભાગવા લાગ્યો. ઘોડાનો માલિક એટલો થાકેલો હતો કે તેની આંખો બીડાઈ ગઈ.

થોડી વાર પછી વાવાઝોડું શાંત થયું. થોડો થોડો વરસાદ થવાથી ચારે બાજુ ફેલાએલી ધૂળ બેસી ગઈ. આકાશ થોડું થોડું સ્વચ્છ થઈ ગયું. સૂર્ય હજી આથમ્યો ન હતો. તેનાં આછાં આછાં કિરણોના પ્રકાશમાં અમીરે જોયું કે તેનો ઘોડો પણ તેનાથી છૂટો પડી ગયો હતો. પરિણામે અમીરને ઘેર પહોંચવાની કોઈ આશા જ ન રહી. એમને એમ રાત વીતી. ભળભાંખડું થતાં તેણે એક માણસને આવતો જોયો પહેલાં તો તે બી ગયો. તેને ચોર-ડાકુની શંકા થઈ પરંતુ માણસે હસતાં હસતાં રામરામ કર્યા ત્યારે તેની શંકા દૂર થઈ. તેના મનમાં મદદની આશા જાગી, હસીને તે માણસે અમીરને પૂછ્યું : ''આપ આટલા ગભરાયેલા કેમ છો?''

લાચાર અમીરની કરુણ કથની સાંભળીને પેલા માણસને તેના પર દયા આવી ગઈ. તે તેને પોતાની ઝૂંપડીમાં લઈ ગયો. ત્યાં જઈને તેણે કહ્યું : ''અહીં હું મારા વૃદ્ધ પિતાની સાથે રહું છું. જે કંઈ લૂખુંસૂકું ભોજન અમે ખઈએ છીએ તે તમે પણ ખાઓ અને પછી આરામ કરો.''

''પણ મારા ઘોડાનું શું થશે ?'' ગભરાઈને અમીરે પૂછ્યું.

‘‘સવાર થતાં પહેલાં જ હું તમારા ઘોડાને ગોતી દઈશ.’’

‘‘કેવી રીતે ?’’

‘‘હું આ જંગલના ખૂણેખૂણાથી પરિચિત છું.’’

‘‘તો શું તું મારા સાથીઓને પણ ગોતી કાઢીશ ?’’

‘‘જો તેઓ જંગલમાં હશે તો હું તેમને જરૂર ગોતી કાઢીશ.’’

આ જવાબથી અમીરને નિરાંત થઈ. તે નિશ્ચિંત થઈ આડો પડ્યો. હજી તેની આંખ મળી ન હતી ત્યાં જ તે માણસે અમીરની સામે દૂધનો વાટકો લાવી અને મૂક્યો.

‘‘આ શું છે, ભાઈ ?’’ અમીરે પૂછ્યું

જવાબ મળ્યો : ‘‘અમારી બકરીનું દૂધ.’’

‘‘તારી પાસે કેટલી બકરીઓ છે ?’’

‘‘ફક્ત એક.’’

‘‘શું એક બકરી આટલું બધું દૂધ આપે ?’’

‘‘આ એક શેરથી વધારે નહીં હોય.’’

‘‘તું પણ પી.’’

‘‘પિતાજીએ કહ્યું છે કે આજનું દૂધ ફક્ત મહેમાન માટે જ વાપરવું.’’

‘‘કેમ ?’’

‘‘અમારે ત્યાં અમે દૂધને ઉત્તમ અને પવિત્ર માનીએ છીએ તેથી તે મહેમાનને આપી અમે રાજી થઈએ છીએ. મારા પિતાજીએ આપને દૂધ આપવાનું કહેલું.’’

‘‘તું ખરેખર દેવતા છે.’’

‘‘નહીં સાહેબ, દેવતા તો ઘણી દૂરની વાત છે. અમે તો પૂરેપૂરી માનવતાને પણ અપનાવી શક્યા નથી.’’

‘‘નહીં ભાઈ, માનવતા તો તમારામાં પૂરેપૂરી ભરી છે.’’ આમ વાત કરતાં કરતાં અમીર સૂઈ ગયો.

પોતાના મહેમાનની સાચી સેવા કરવા બાબત તે વ્યક્તિ છાનોમાનો ઊઠ્યો અને હાથમાં મશાલ લઈને પરોઢ થવા વખતે લગભગ તે મહેમાનનો ઘોડો લઈ પોતાની ઝૂંપડીએ પાછો આવ્યો. તેની માતાએ જ્યારે જોયું કે ઘોડો જંગલમાં ઘાસ ચરીને આવ્યો હતો છતાં પણ તે ઘોડાની સેવા કરવી તેને કર્તવ્ય માનતી હતી.

ઘોડાને જો દાણા ન મળ્યા હોત તો અતિથિ-સેવા અધૂરી માનવામાં આવત.

તેનો ઘોડો દાણા ખાઈ રહ્યો હતો. ‘‘આજે ઈશ્વરે લાજ રાખી.’’

‘‘કેવી રીતે ?’’ અમીરે પૂછ્યું.

‘‘આપનો ઘોડો હેમખેમ મળી ગયો. જે તે સામેની બાજુ નીકળી ગયો હોત તો તે કદાચ વાઘનો શિકાર થઈ ગયો હોત.’’

તે સાંભળીને અમીરે તે વ્યક્તિનો આભાર માન્યો.

એ જ વખતે વ્યક્તિની વૃદ્ધ માતાએ મહેમાન માટે દૂધનો એક વાટકો ભરીને મોકલ્યો.

દૂધ પી લીધા પછી અમીરે ઘરે પાછા જવાની રજા માંગી. સાથે કહ્યું, ‘‘ભાઈ ! હું તારા પિતાજીને મળવા માગું છું.’’



**પ્રતિભા તે ધૈર્યથી ચઢિયાતું મનોવલણ છે.**

નવયુવાન પિતાને બોલાવવા ગયો અને કહેવા લાગ્યો - ''પિતાજી, મહેમાન તમને યાદ કરી રહ્યા છે.''

''શા માટે?'' પિતાજીએ પૂછ્યું.

''તે જવા માગે છે.''

''તેને કહે કે થોડા વધુ દિવસો રોકાય.''

''મેં કહ્યું હતું પણ તે માનતા નથી.''

''ઠીક, તો તેને સકપર સુધી મૂકી આવ.''

''જવા અગાઉ તે તમારાં દર્શન કરવા માગે છે.''

''બેટા, સારું તો એ થશે કે હું તેને ન મળું.''

પિતાની આ વાત સાંભળીને પુત્રને નવાઈ લાગી. તેણે પોતાના પિતાની સામે ક્યારેય ''કેમ'' જેવો પ્રશ્ન કર્યો ન હતો. તેથી તે પિતાને એવી રીતે જોવા લાગ્યો કે તેની આંખોમાં ''કેમ'' જેવો શબ્દ જ લખેલ હોય. વૃદ્ધ પિતાએ પુત્રની આંખોમાં તે પ્રશ્ન વાંચી લીધો તથા ધીરેથી સમજાવતાં બોલ્યા : ''તું કદાચ પૂછવા માગે છે કે હું મહેમાનથી આ રીતે દૂર રહીને તેનો નિરાદર શા માટે કરી રહ્યો છું. મૂળમાં મારી આ વાતમાં પણ અતિથિ-સત્કારનો ભાવ ભરેલો છે.''

''હું આ અનાદરમાં આદરની ભાવના સમજી શક્યો નહીં, પિતાજી!''

''સમજાવું પણ કેવી રીતે?''

''એવી કઈ મુશ્કેલ વાત છે જે તમે મને ન સમજાવી શકો?''

''બસ, એમ જ. એક મામૂલી ઘટના છે જે હું જણાવવા માગતો નથી.''

''ઠીક, તો હું મહેમાનને આપના બારામાં શું કહું?''

''એમ કે પિતાજી વૃદ્ધ છે અને બીમાર પણ છે. તે હાલીચાલી શકતા નથી, તેથી તેમનું બહાર આવવું મુશ્કેલ છે.''

પુત્રે પિતાનો સંદેશો અમીરને પહોંચાડ્યો.

એ વાત સાંભળીને અમીર બોલ્યો. ''આ પવિત્ર સ્થાન પર આવીને હું એવા મહાત્માને જોયા વગર કેવી રીતે જાઉં? જેના ઘરમાં ભૂલ્યા-ભટક્યાને માર્ગ બતાવાય છે, જ્યાં અતિથિની સેવા-ચાકરી પૂરા ખંતથી કરવામાં આવે છે. જ્યાં અજાણ્યા અતિથિના ઘોડાનું પેટ ભરવા ગૃહિણી તૈયાર રહે છે તેવા ઘરના વડીલના દર્શન કરીને મારું જીવન સફળ બની જશે.''

પુત્રે મહેમાનનો સંદેશ પિતાને કહી સંભળાવ્યો.

હવે વૃદ્ધ શું કરે? તેણે મહેમાન સમક્ષ આવવું જ પડ્યું.

સિંધી અમીર તેને જોતાવેંત જ ઓળખી ગયો કે આ તો એ જ વૃદ્ધ છે જે થોડાક દિવસો પહેલાં સકખરમાં તેના બંગલા સામે વજન ઊંચકીને આવ્યો હતો. એક રાત માટે તે આશ્રય માગતો હતો. મેં તેને ચોર કહેતી વખતે જરા વિચાર સુધ્ધાં ન કર્યો. હાય! મારી નિષ્ઠુરતા! વૃદ્ધના પુત્રે પોતાની માનવતાનો અહેસાસ કરાવીને સિંધી અમીર હૃદયને બિલકુલ બદલી નાખ્યું. સિંધી અમીર હાથ જોડીને ઊભો થઈ ગયો. તથા પોતાના દુર્વ્યવહાર માટે માફી માગવા લાગ્યો.

## મુલાકાત વિશ્વ

– ડૉ. રૂપમ ઉપાધ્યાય
શ્રીમતી તર્પણા વ્યાસ
શ્રી જયદેવભાઈ ધાંધિયા

# 'અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નથી નડતો.'

મા.શ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરમાં મહાનિયામક તરીકે કાર્યરત છે. તેઓ ઘણાં વર્ષોથી શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં છે અને બાળ મનોવિજ્ઞાન, ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન, તત્ત્વચિંતન, પરિવાર પ્રશિક્ષણ, પરિવાર પ્રબોધનનું કાર્ય કરે છે. શ્રીમતી મધુબહેન દવે અમદાવાદ ખાતે આવેલ વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન સંસ્થામાં સહાયક વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન અધિકારી તરીકે કાર્યરત છે. બંને ખૂબ સાહસિક છે. ચાલો જાણીએ એમની **ગાંધીનગરથી ભૂતાન સુધીની બાઈક યાત્રા વિશે...**

- **બાઈક પર ગાંધીનગરથી ભૂતાન સુધીની લાંબી યાત્રાનો વિચાર કેવી રીતે આવ્યો ?**

૨૦૧૩માં અમે લેહલદાખ યાત્રાએ ગયા હતા અને ત્યારે જ અમને બાઈકથી જવાનો વિચાર આવ્યો હતો. સિયાચીન બોર્ડર પર ત્યારે ઘણા બધાં બાઈક પર યાત્રા કરતા લોકોને જોયાં. અમે બાઈક પર બેસીને ફોટો પડાવ્યો અને તે જ સમયે હિમાલયના કોઈ દુર્ગમ વિસ્તારની એક વખત બાઈકથી યાત્રા કરવી છે એવો વિચાર દૃઢ થયો. લેહલદાખની યાત્રા તો ઘણાં લોકો બાઈક પર કરતા હોય છે. પણ બધા કરતા કંઈક અલગ કરવાનો વિચાર મનમાં હતો. બાઈકીંગના ગ્રુપમાં પણ હું છું અને એમાંથી પણ કોઈએ બાઈક પર સિક્કિમની યાત્રા નહોતી કરી એટલે ૨૦૧૩માં બીજરૂપે અંકુરિત થયેલો વિચાર અમે ૨૦૧૭માં સાકાર કરી શક્યા.

- **આ યાત્રામાં તમારા પત્ની મધુબહેન પણ જોડાયા તો તેમને સાથે લઈને યાત્રા કરવા માટે કોઈ વડીલ કે કુટુંબના સભ્યોએ આનાકાની કરી હતી ? તમે કેવી રીતે એમને સમજાવ્યા ?**

પ્રથમ તો, મારા પત્ની મારી સાથે નહોતા જોડાયા પણ હું એમની સાથે જોડાયો હતો. મારા પત્નીની દૃઢ ઈચ્છા હતી. મનમાં ખૂબ ઉત્સુકતા અને રોમાંચ હતો. **અમારા કુટુંબમાં મારા સાળાએ મારા આ વિચારને વધાવ્યો પણ મધુબહેનનાં બહેને આ વિચારને શરૂઆતમાં નકાર્યો.** આ સમયે અમારી દીકરી શ્રેયા અને અમારા બંનેના સમજાવવાના પ્રયત્નોથી અમે આ યાત્રામાં જવા માટે સફળ થયા.

- **આટલી લાંબી યાત્રા માટે તમે કેવી પૂર્વતૈયારીઓ કરી હતી ?**

સૌ પ્રથમ તો, આટલી લાંબી યાત્રા માટે ખિસ્સાને પરવડે અને જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકે એવા બાઈકની પસંદગી કરવામાં લગભગ ૧ મહિના જેટલો સમય થયો. આ દરમિયાન યાત્રાનો ઝીણવટપૂર્વકનો અભ્યાસ ચાલુ જ હતો. જ્યારે જ્યારે સમય મળે ત્યારે રાત્રિ રોકાણ ક્યાં કરવું, નજીકના ફરવાના સ્થળો, રસ્તાઓ અંગેની માહિતી, દરેક સ્થળના વાતાવરણ અંગેની માહિતી એકત્રિત કરી હતી. આ ઉપરાંત, સામાનનું આયોજન, બેગ પસંદ કરવામાં સાવધાની, ઓછામાં ઓછા સામાનથી ચલાવવું, બાઈકમાં જરૂરી ફેરફાર જેવાં કે લગેજ કેરિયર, ચાર્જર, વધારાના લાઈટીંગ નંખાવ્યા. કપડામાં ટ્રેકશૂટની પસંદગી કરી. ફીટનેસ માટે અમે ૬ મહિના પહેલાથી એક્સરસાઈઝ ચાલુ કરી હતી. દરરોજ ઓછામાં ઓછો પોણો કલાક કસરત કરીને



પ્રતિભા તે એક ટકો પ્રેરણા અને નવ્વાણું ટકા પરસેવો છે.

શરીર ફીટ બનાવ્યું. ૨૦૦૧માં ભૂકંપ આવ્યો ત્યારે મધુબહેનને કમરમાં પાંસળીમાં વાગ્યું હતું. ત્યારથી તે બાઈક પર મુસાફરી કરી શકતા નહોતા. પરંતુ આ યાત્રા સફળ બનાવવા માટે મધુબહેનની ફીટનેસ માટેનો યશ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીને જાય છે. કારણ કે ૨૧ જૂને વિશ્વયોગ દિવસ નિમિત્તે ઉજવવામાં આવેલાં 'યોગ સપ્તાહ'માં મધુબહેન નિયમિત આવતા અને સૂર્યનમસ્કારથી તેઓને ઘણો ફાયદો થયો. યાત્રામાં જતાં પૂર્વે ૧૨ સૂર્યનમસ્કાર કરવાની પ્રતિજ્ઞા પણ પૂર્ણ કરી. સતત બાઈક ચલાવવાનું હોવાથી મેં આંગળીઓની એકસરસાઈઝ ખૂબ કરેલી.

પૂર્વતૈયારીના ભાગરૂપે અમે એક દિવસનો ગાંધીનગરથી સાપુતારાનો બાઈક પર પ્રવાસ કર્યો હતો. સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીના પુસ્તક 'સિક્કીમ-ભૂતાનનો પ્રવાસ' પણ પૂર્વતૈયારીના ભાગરૂપે વાંચ્યું હતું જે અમને ખૂબ ઉપયોગી અને પ્રેરક બની રહ્યું હતું.

- **યાત્રાની શરૂઆત કેવી રહી?**

તા. ૨૪-૨-૨૦૧૭ શિવરાત્રીના દિવસે અમે યાત્રાનો આરંભ કર્યો ત્યારે ઘરના અને કુટુંબના સભ્યો હાજર હતા. કુટુંબના બાળકોના ચહેરા પર થોડી ચિંતા જણાતી હતી પરંતુ "ભારત માતા કી જય"ના નાદ સાથે અને સંધ્યામંત્રના ગાન સાથે યાત્રાનો શુભારંભ કર્યો. રસ્તામાં ઘણા બધા અમને જોઈ રહેતા. કારણકે બાઈકર્સ તો ઘણા બધા હતા પણ અમે સજોડે હતા એનું લોકોને આશ્ચર્ય થતું.

- **યાત્રા દરમિયાન કુલ કેટલા અને કયા કયા સ્થળે મુલાકાત લીધી?**

૧. કોટા ૨. ઝાંસી ૩. લખનૌ ૪. અયોધ્યા ૫. ગોરખપુર ૬. મુઝફ્ફરપુર ૭. સિલિગુડી ૮. મિરીક ૯. દાર્જિલિંગ ૧૦ પેલિંગ ૧૧. યુકસોમ ૧૨. કાંચનજંઘા ફોલ્સ ૧૩. પેમાયાંગત્સે મોનેસ્ટરી ૧૪. ખિચીપેલરી લેઈક ૧૫. ગેંગટોક ૧૬. લાચુંગ ૧૭. કટાઓ ૧૮. બાતાબારી ટી-ગાર્ડન ૧૯. ફુંટશોલિંગ (ભૂતાન) ૨૦. થિમ્ફુ ૨૧. પારો ૨૨. ગૌહાટી ૨૩. શિલોંગ ૨૪. ચેરાપૂંજી

**રાજ્યો :** રાજસ્થાન, મધ્યપ્રદેશ, ઉત્તરપ્રદેશ, બિહાર, પશ્ચિમ બંગાળ, સિક્કિમ, આસામ, મેઘાલય આમ કુલ ૮ રાજ્યોનો પ્રવાસ થયો અને ભૂતાન દેશનો પ્રવાસ કર્યો.

- **દરરોજનો તમારો નિત્યક્રમ શું રહેતો?**

અમે ખૂબ વહેલા ઊઠી જતાં. મધુબહેન ૪ વાગ્યે ઊઠી જતાં અને હું ૪.૩૦ કલાકે. સૌ પ્રથમ તો અમે ઘરની ચા પીતા હતાં. અમે ઈલેક્ટ્રિક કીટલી સાથે લઈ ગયાં હતાં. અને ત્યારબાદ નિત્યક્રમ પૂર્ણ કરી થેલા તૈયાર કરતાં અને રસ્તામાં જરૂરી વસ્તુઓને ધ્યાનમાં રાખી બહારના થેલા (પર્સ)માં રાખી દેતાં હતાં. હાઈટ પર જવા માટે ચોકલેટ, મોજા વગેરે સાથે રાખતાં અને સાંજે જ્યારે રૂમ પર કે હોટલ પર પરત આવતાં ત્યારે એટલા થાકેલા હોઈએ કે તરત જો સૂઈ જઈએ તો ઊંઘ આવી જાય પરંતુ તેવું કરવું એ ચાલે નહીં. આથી ફ્રેશ થઈને આવતી કાલના જે વિસ્તારની મુલાકાતે જવાના હોઈએ તેનું પ્લાનીંગ કરી લેતા અને GPS (જી.પી.એસ.) દ્વારા ત્યાંના હવામાન વિશે માહિતી મેળવી લેતા જેમ કે કેટલી ઠંડી હશે ? તાપમાન કેટલું

હશે ? ધુમ્મસ હશે ? વરસાદ હશે કે કેમ ? આવી બધી સંભાવનાઓને ધ્યાને રાખી તૈયારીઓ કરવામાં આવતી. આ ઉપરાંત હવામાનમાં કોઈ મોટા ફેરફારો થવાના હોય તો તેની ચેતવણી APP પરથી મળતી. એલર્ટસ મને રોજેરોજ પ્રાપ્ત થતાં. આવી બધી બાબતો ખાસ ધ્યાન પર લેતાં.

આ ઉપરાંત, અમે રોજ સવારે ૫.૩૦ વાગ્યે નીકળી જઈશું તેવું પ્લાનીંગ હતું પરંતુ સીલીગુડી પછી ક્યાંય તે શક્ય બની શક્યુ નહીં તેનું એક માત્ર કારણ ઠંડી અને ધુમ્મસ હતા.

- **યાત્રા દરમિયાન કઈ કઈ મુશ્કેલીઓ આવી અને તમે કેવી રીતે પાર પાડી ?**

વહેલી સવારે ગાંધીનગર ઘરેથી ૫.૩૫ વાગ્યે નીકળ્યાં અને ૧૦.૧૦ વાગ્યે ઉદયપુર બાયપાસ પહોંચ્યા ત્યાં જ એક ઘટના ઘટી જેમાં અમને બન્નેને ટ્રકે અડફેટે લીધાં. વાત એમ હતી કે ત્યાં સિગ્નલ હતું અને એક ટ્રક ત્યાં ઊભી હતી. તેની બાજુમાં ડિવાઈડર અને ટ્રકની વચ્ચે જગ્યા હોવાથી ત્યાં મેં બાઈક ઊભી રાખી એટલામાં તરત જ સિગ્નલ ખૂલ્યું અને ટ્રક અમારી આગળ હોવાથી મને સિગ્નલ દેખાતું ન હતું. જેવી ટ્રક ચાલુ થઈ કે તરતજ અમારી બાઈકને કંઈક ધક્કો લાગ્યો અને મેં બન્ને બ્રેક પકડી લીધી. એમાં બાઈક ખેંચાઈ ગઈ અને અમે સીધા ટ્રકની નીચે. મારા મોંમાંથી ચીસ નીકળી ગઈ. આજુબાજુમાંથી બધા ગભરાઈને દોડી આવ્યાં. ટ્રક પણ ઊભી રહી ગઈ. અમે બન્ને ટ્રકની નીચે. મધુબહેનનો પગ ટ્રકના વ્હીલ નીચે આવી ગયેલો અને મારા પૂરા શરીર પર આખી બાઈક અને થેલા વગેરે બધા સામાનનું વજન હતું. માટે ઊભા થવું અશક્ય હતુ અને બાઈકની સ્વીચ પણ બંધ કરવી મુશ્કેલ હતી. મધુબહેનનો પગ ખેંચીને કાઢ્યો પરંતુ બૂટ ફસાઈ ગયું અને પગ બહાર નીકળી ગયો. બધાએ ભેગા મળી મને ઊભો કર્યો અને ઊભા થતાં જ ટ્રકનું બેટરીબોક્ષ મને માથામાં વાગ્યું પરંતુ હેલ્મેટ હોવાથી વાંધો ન આવ્યો. પછી અમે સાઈડમાં ઊભા રહ્યાં. ત્યાં થેલા વગેરે સરખા કરી થોડો આરામ કરી આગળ ચાલ્યાં. આ સિવાય અન્ય ઘણી વખત સાંકડા રસ્તાઓના કારણે મોતને ભેટ્યાનો અનુભવ થયો. આ ઉપરાંત દાર્જીલીંગથી જોરથાંગ જવાના રસ્તા પર પણ ખૂબ મુશ્કેલીઓ નડી. પરંતુ ઉપરની ઘટનાને ભયાનક યાદગાર ઘટના કહી શકાય. થિમ્ફુથી પરત આવતી વખતે બપોરે ૩ વાગ્યે બન્ને બાજુ મોટા મોટા ડુંગરો અને ખૂબ ઝાડવાંઓ હતા. ઘનઘોર અંધારુ, કોઈ વ્યક્તિ રસ્તા પર દેખાય નહીં, લાઈટની રસ્તા પર કોઈ અસર નહિ, ધુમ્મસ હોવાથી ફોગ લેમ્પની પણ કોઈ અસર નહીં. આવી પરિસ્થિતિમાં લગભગ-૨૦ મિનિટ સુધી બાઈક ચલાવી ત્યાં આગળ ખૂબ બધાં વાહનો ઊભાં હતાં. તેમ છતાં હું આગળ જવાં નીકળ્યો ત્યારે ટ્રક વાળાએ કહ્યું ;"साहब आगे मत जाओ आगे इससे भी बहुत खराब रास्ता है।" આ સાંભળી અમે ત્યાં રોકાઈ ગયા અને વાતાવરણ અનુકૂળ થતાં યાત્રા આગળ ધપાવી.

- **યાત્રા દરમિયાનનો તમારો રોમાંચિત અનુભવ જણાવો.**

દાર્જીલિંગ હોટલમાંથી "કાંચનજંઘા"ના દર્શન કર્યા તે અમારા બન્નેનો રોમાંચિત અનુભવ ગણી શકાય. આ ઉપરાંત 'માઉન્ટ કટાવર' કે જ્યાં ખૂબ જ બરફ અને તેની ઠંડી જબરજસ્ત, એ પણ અવર્ણનીય અનુભવ રહ્યો. આ ઉપરાંત પ્રવાસની દરેક ઘટના અને કુદરતી સૌંદર્ય નિહાળ્યા તે બધો અનુભવ રોમાંચિત જ રહ્યો અને ખૂબ જ ગમ્યો.



મહાન પ્રતિભાઓની જીવનકથાઓ ટૂંકામાં ટૂંકી હોય છે.

● **યાત્રા દરમિયાન આપના સગાવહાલાં મિત્રો સાથેનો સંપર્ક કેવો રહ્યો ?**

એ કાર્ય મારૂ તો ખૂબ ઓછું રહ્યું હતું. બધા સગાંવ્હાલાં અને મિત્રોનો સંપર્ક અને વાતચીત કરવાની જવાબદારી અને સમાચારની આપ-લે કરવાનું કાર્ય મધુબહેન જ સંભાળતા કારણ કે એ કાર્ય હું કરું તો મારું બાઈક ચલાવવા પર અને પ્રવાસના આયોજન પરનું ફોક્સ ડીસ્ટર્બ થાય.

બધાં યાદ ખૂબ આવી જતાં હતાં. અવાર-નવાર બધાં જ વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરીને સંપર્ક તો ચાલુ જ રહ્યો હતો.

● **યાત્રા દરમિયાન મળેલા વિવિધ લોકો સાથેનો અનુભવ કેવો રહ્યો ?**

સાચું કહું તો યાત્રામાં દરેક રાજ્યનાં લોકો ખૂબ જ પ્રેમાળ, મદદ કરનારા અને માનવતાવાળા હતાં. સિક્કિમથી આગળના વિસ્તારમાં તો લોકો કોઈપણ વસ્તુ આપવા માટે બીજાને આપવાની હોય તો ડાબા હાથથી જમણા હાથનો સ્પર્શ કરીને અર્પણના ભાવથી આપતાં અને સામેની વ્યક્તિ લેવા માટે બંને હાથ આગળ ધરી ખોબો ધરીને સ્વીકારતી હતી. આ સન્માન અને સંસ્કારની રીત ખૂબજ આકર્ષણનું કેન્દ્ર હતી. આ સિવાય કોઈપણ સ્થળે રસ્તા વિશે પૂછવામાં આવતું કે મદદ માંગવામાં આવતી તો લોકો ખૂબ મદદરૂપ બનતાં. આ સિવાય હૉટલમાં, કૉફી શૉપ પર, સરકારી કચેરીઓમાં બધી જ જગ્યાએ લોકો પ્રેમાળ, આદર આપનારા, अतिथि देवो भवः ના સૂત્રને ખરા અર્થમાં ઉજાગર કરતાં લોકોનો અનુભવ થયો હતો. ક્યાંય પણ માણસ દ્વારા હાનિ કે મુશ્કેલી કે અનાદરનો અનુભવનો સામનો કરવો પડ્યો નથી. એ ખરેખર ગર્વ લેવા જેવી બાબત ગણી શકાય.

● **લોકો સાથે વાતચીત દરમિયાન ભાષા અવરોધરૂપ બની ખરી ?**

કોઈ પણ પ્રકારની વાતચીત દરમિયાન ભાષા અવરોધરૂપ બની નથી કારણ કે બધે જ હિન્દી ભાષા સારી રીતે બોલાતી હતી.

● **આપની યાત્રા દરમિયાન ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી વિશે લોકોને કેવી રીતે માહિતગાર કર્યા ?**

જ્યાં જ્યાં સમજદાર લોકો મળ્યાં ત્યાં બધે જ સ્થળે હોટેલ, ટ્રેનમાં અમે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના પેમ્પફલેટ આપ્યા અને યુનિવર્સિટીના વિવિધ પ્રકલ્પો વિશે માહિતગાર કર્યા હતાં. ત્યાં 'ગેંગટોક'ના એક દંપતી આપણી યુનિવર્સિટીનો સંપર્ક કરી 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' અંગે વિગતવાર માહિતી મેળવવા પ્રયત્ન કરશે તેવું તેઓએ જણાવ્યું હતું.

● **આ યાત્રાના અનુભવ દરમિયાન તમને નવું શું - શું જાણવા મળ્યું ?**

આ સૃષ્ટિની સુંદરતા, આહલાદકતાથી ખૂબ પ્રભાવિત થયો છું અને ખૂબ માણી છે. ઉપરાંત ત્યાંના લોકોનો પરિચય થયો અને મળ્યાં પછી વધુ વિનમ્ર બન્યો છું. સાથે ત્યાંની પ્રકૃતિ સાથેનું તાદાત્મ્ય તો પુષ્કળ મેળવ્યું હતું. પ્રવાસ ખરેખર અદ્‌ભુત અને અવિસ્મરણીય રહ્યો.

● **આ યાત્રા દ્વારા આપ 'બાળવિશ્વ'ના વાચકો અને જનસમુદાયને શું સંદેશો આપવા ઈચ્છો છો ?**

તમારા દેશને ઓળખવો હોય તો તમારા બધા જ પૂર્વગ્રહો છોડીને નીકળી પડો. સંસ્કૃતિને કોઈ સીમાડા નથી હોતાં. આપણે પોતેજ શ્રેષ્ઠ છીએ તેવું માનવા કરતાં વિશ્વમાં અને આપણા રાષ્ટ્રમાં જે-જે શ્રેષ્ઠ છે તેને જોવાનો, જાણવાનો, સમજવાનો અને અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

માણસે જ્યાં સુધી વિરાટ સૃષ્ટિ સાથે નાતો જોડ્યો નથી ત્યાં સુધી જ અહંકાર છે. એક વખત જોડાઈ જાય પછી ખબર પડે કે આપણે કશું જ નથી. એના એક અંશ રૂપ થઈને જીવવામાં જ મજા છે.

● **મધુબહેન સાથે 'જર્ની પાર્ટનર' તરીકે તમારો અનુભવ કેવો રહ્યો ?**

એક જ વાક્યમાં કહુ તો 'મધુબહેન જેવી હિંમતવાળી સ્ત્રીઓ ખૂબ ઓછી હોય છે.' તેમની અટલ શ્રદ્ધાએ અમને આ પ્રવાસ સફળ રીતે પૂર્ણ કરાવ્યો. તેમને મારા પર તો વિશ્વાસ છે જ પરંતુ તેનાથી પણ વધુ મારા રક્ષણહાર ઉપર પણ ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓએ જ આગ્રહ રાખ્યો હતો કે જેમાં તમને તકલીફ ઓછી પડે તેવું કરો. એ સૌથી મોટું સમર્પણ છે. મારા લગ્નજીવનનાં ૩૦ વર્ષ દરમિયાન પણ તેઓમાં મને શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના ખૂબ દર્શન થયા છે માટે કહી શકાય કે 'જર્ની પાર્ટનર' તરીકે મધુબહેન ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ વધારનાર અને અનુકૂળ થનાર છે. મારા પ્રવાસમાં તેના 'પ્રેમ'નું 'બળ' હંમેશા મને મળ્યું છે.

મધુબહેને દવેસર વિશે 'જર્ની પાર્ટનર' તરીકેના પ્રશ્નમાં જણાવ્યું કે એમના માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. આટલા દૂર સુધી બાઈક પર મને લઈ જવાની હિંમત કાબિલે તારીફ છે. પરસ્પર વિશ્વાસ અને પ્રેમને કારણે આ પ્રવાસ શક્ય બન્યો.

● **હવે પછી આવી કોઈ સાહસયાત્રા માટે વિચારો છો ? ક્યારે ? ક્યાં ?**

મધુબહેન સાથે રસ્તામાં જ એક પ્લાન તૈયાર કરી દીધો છે કે બાઈક પર 'કુર્ગ' (કર્ણાટક) જવાનો. જ્યાં હિલસ્ટેશન પર કૉફી અને નીલગીરીના બગીચાઓ છે. ત્યાં જવા માટે હજુ કોઈ ચોક્કસ સમય કે તારીખ નક્કી નથી.

**પ્રતિભા માટે પહેલી અને છેલ્લી આવશ્યક્તા છે સત્ય પ્રત્યેનો પ્રેમ.**

# Find Out Professions

– Editing

Names of 12 professions are given in the circles. But the letters are mixed up. You are asked to rearrange the letters and write out each name correctly. Some letters are given :

| | | | |
|---|---|---|---|
| t c o r d o | f a r r m e | t a n p r e c e r | e c h e t a r |
| d – – t – – | – – r – – r | c – – – e – – – r | – – a – – e – |
| e i n e n r e g | u r e n s | s i r p e g | a r o t c |
| e – – i – e – – | – – r – e | – – n – – r | a – – – r |
| a l o n m e i c p | t o s n m a p | t r a t i s | t s e t n d i |
| p – – – c – – – – | p – – – – a – | a – – – st | d – – t – – – |



There is nothing which strengthens faith more than the observance of morality.

# સર્વ વ્યવસાયોની ધાત્રી : શિક્ષણ

– રણછોડ શાહ

સમાજમાં વિવિધ વ્યવસાયિકો ભેગા મળે ત્યારે જુદા જુદા વ્યવસાયો વચ્ચે સરખામણી થાય જ. કયો વ્યવસાય સારો અને કયો નહીં તેની ચર્ચા થાય તે સ્વાભાવિક છે. મોટા ભાગના લોકો વ્યવસાયને માત્ર આર્થિક વળતર સાથે જોડે છે. જે નોકરી કે ધંધો વધારે રૂપિયા રળી આપે તે સારો વ્યવસાય તેવી સમજ સમાજમાં પ્રસ્થાપિત થઈ ગઈ છે. પ્રત્યેક કામગીરી વળતર તો આપે જ છે - પછી તે થોડું ઓછુ હોય કે વધારે પણ હોય. પરંતુ કયો વ્યવસાય વ્યક્તિ કે સમાજના ઘડતર, પ્રગતિ અને ઉત્થાનમાં મદદરૂપ થાય છે તેની ગણતરી મોટા ભાગના લોકો કરતા નથી. આર્થિક ઉપાર્જનની સાથો સાથ સમાજ માટે કંઈક કરવાની તક આપતા હોય તેવા કેટલાક વ્યવસાયો તરફ સમાજ ઉપેક્ષાની નજરે જોતો હોય તેવું ક્યારેક નજરે પડે છે.

એક શૈક્ષણિક સંસ્થાના આચાર્યા બહેન વિદ્યાર્થીઓના વિદાય સમારંભમાં પ્રવચન આપી રહ્યા હતા. શાળા કે કૉલેજનો અભ્યાસકાળ પૂર્ણ થાય ત્યારબાદ તેમને સંસ્થામાંથી વિદાય આપતી વખતે વિદાય સમારંભ યોજવાનો રિવાજ દેશ-પરદેશમાં બધે જ છે. આવા એક પ્રસંગે આચાર્યાશ્રીએ કહ્યું :

ડૉક્ટર તેના સંતાનને ડૉક્ટર બનાવવા માંગે છે,

એન્જિનિયર તેના સંતાનને એન્જિનિયર બનાવવા માંગે છે,

ધંધાદારી વ્યક્તિ તેનું સંતાન ધંધામાં સર્વોચ્ચ સ્થાને બીરાજે તેવું ઈચ્છે છે,

પરંતુ શું શિક્ષકો તેનું સંતાન તેનો વ્યવસાય સ્વીકારે તેવું ઈચ્છે છે ખરા ?

કોઈપણ વ્યક્તિ પસંદગી કરીને શિક્ષક બનવા માંગતી નથી તેવું કેટલાક લોકો માને છે.

ખૂબ દુઃખદ છે પરંતુ શું તે સત્ય છે ?

આ પરિસ્થિતિને સમજાવવા તેમણે એક પ્રસંગ કહ્યો. એક દિવસ એક ફાઈવ સ્ટાર હૉટેલમાં ભેગા થઈને સૌ રાત્રીના જમણનો આનંદ માણી રહ્યા હતા. એક કંપનીના વડા (CEO) એ શિક્ષણક્ષેત્રે રહેલ ક્ષતિઓ, મર્યાદાઓ અને બિનકાર્યક્ષમતા અંગે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. તેમણે ભારપૂર્વક દલીલ કરી, ‘‘જે લોકો અન્ય કોઈ વ્યવસાયમાં ચાલી શકે તેવા ન હોય તે શિક્ષકો બનતા હોય તો તેઓ બાળકોને શું શીખવી શકવાના ? તેઓ બાળકો માટે કેવી રીતે પ્રેરણારૂપ બની શકે ? નોકરીના અભાવે નિરાશ થયેલ વ્યક્તિઓ શિક્ષણક્ષેત્રે આવે તો વિદ્યાર્થીઓમાં આશા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ કે ઉત્સાહ કેવી રીતે જગાડી શકે ?’’ તેઓ તેમના મુદ્દાને વધારે દૃઢ બનાવવા માટે બાજુમાં બેઠેલા આચાર્યાશ્રીને પૂછ્યું, ‘‘તમે પ્રામાણિકતાપૂર્વક જણાવો કે તમે બાળકોને કાંઈ બનાવી શકો તેવા સક્ષમ છો ખરા ? અને હા, તમે કમાઈ કમાઈને કેટલું કમાઈ શકો ? તમે ક્યારેય ધનવાન બની શકો ખરા ?’’

બહેન પ્રામાણિકતા, વફાદારી અને શિક્ષણ માટે નિસ્બત ધરાવવા માટે જાણીતા હતા. તેમને થોડીકવાર માટે રોકાઈને પ્રતિભાવ આપતાં જણાવ્યું, ‘‘હું બાળકોને તેઓ જેટલું કામ કરતાં હોય તેના કરતાં વધારે કામ કરી શકે તેવા બનાવી શકું છું. જે વાલીઓ પોતાના બાળકોને પાંચ મિનિટ માટે પણ આઈ-પેડ, ટી.વી., મોબાઈલ વગેરેથી દૂર રાખી શાંતિથી ઘરમાં બેસાડી શકતા નથી તેમને વર્ગખંડમાં



પ્રતિભા તે ખાણમાંનું સોનું છે; બુદ્ધિશક્તિ તે ખાણિયો છે જે મહેનતથી તેને બહાર લાવે છે.

૪૫ મિનિટ કરતાં વધુ સમય માટે કાર્યમય રાખી શકું છું.''

બહેને કંપનીના વડાને જુસ્સાપૂર્વક કહ્યું કે, ''તમારે જાણવું છે કે હું બાળકોને શું શીખવી શકું છું?'' બહેને થોડીક ક્ષણો માટે વિરામ લઈને આગળ કહ્યું, ''હું બાળકમાં વિસ્મયનો ભાવ જગાડી શકું છું. બાળકોને પ્રશ્નો પૂછતાં કરી શકું છું. બાળકોને માફી માંગતા અને માફીનો અર્થ શું થાય તેની સમજણ આપી શકું છું. તેમને વડીલોને માન આપતાં અને પોતાના કાર્યોની જવાબદારી લેવાનું હું શીખવાડી શકું છું. કેવી રીતે અને શું લખવાનું તે શીખવી શકું છું અને તે રીતે લખતાં પણ કરું છું. માત્ર કી-બોર્ડ ઉપર આંગળીઓ ફેરવતાં જ શીખવતી નથી પરંતુ તેમને વાંચતા પણ કરી જ શકું છું. ગણિત ગણતાં કરી શકું છું. તેમને સખત મહેનત કરતાં અને સી ગ્રેડ આવે તો તેમાંથી બી અને એ ગ્રેડ લાવતાં કરી શકું છું. તેઓ માત્ર માણસે બનાવેલ કેલક્યુલેટરથી કામ કરે તેને બદલે તેમને પ્રાપ્ત ઈશ્વરદત્ત મગજથી કામ લે તેવું પણ શીખવું જ છું. વિશ્વના તમામ દેશોની તમામ બાબતો વિશે જાણકારી આપું છું અને સાથે સાથે અનન્ય ભારતની ભારતીય સંસ્કૃતિની પણ સંપૂર્ણ સમજ ખૂબ કાળજીપૂર્વક આપું છું. મારા વર્ગના તમામ વિદ્યાર્થીઓ વર્ગખંડમાં સંપૂર્ણ સલામતી અનુભવે તેવું વાતાવરણ તૈયાર કરવામાં હંમેશા સફળ રહી છું. અંતે હું તેમને તે વાત સમજાવી શકી છું કે તેમને શાળા તરફથી સખત મહેનત કરવાની, પોતાના હૃદયની લાગણીઓને અનુસરવાની અને જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની પદ્ધતિઓ શીખવવામાં આવી છે તેને અનુસરવાની જે રીતો પ્રાપ્ત થઈ છે તે જીવનભર સાચવી રાખવા જેવી છે તેમ સમજાવવામાં પણ હું ચોક્કસ જ સફળ રહી છું.''

અંતે બહેન થોડીક ક્ષણો થોભી પુનઃ જણાવે છે કે લોકો ગમે તે રસ્તે પ્રાપ્ત કરેલા નાણાંના આધારે અમારા જેવા શિક્ષકો વિશે નિર્ણય કરે છે ત્યારે મારે જણાવવું જોઈએ કે જીવનમાં સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા કરતાં વિશેષ તો સામાજિક મૂલ્યો અને કાર્યો કેટલાં ઉજાગર કર્યા તેનું મહત્ત્વ વિશેષ છે. શિક્ષક મસ્તક ઊંચું રાખીને અને ગર્વથી તેવા લોકોને માફ કરી શકે છે કે જેઓ અણસમજુ (Ignorant) છે કે જેઓ શિક્ષકના શિક્ષકત્વને ઓળખી શકતા નથી. શિક્ષિકાબહેને કંપનીના વડાને ઉદ્દેશીને કહ્યું, ''હવે તમારે વધારે જાણવું છે કે હું સમાજમાં કેવા ફેરફારો લાવી શકું છું ? હું તમારી જિંદગીમાં ચોક્કસ જ પરિવર્તન લાવી શકું છું, તમારા બાળકોને શિક્ષિત કરી તેમને ડૉક્ટર અને એન્જિનીયર કે કંપનીના વડા (CEO) બનાવી શકું છું. પરંતુ મોટા સાહેબ, તમે શું કરી શકો છો તે તો મને કહો ?'' વાતાવરણમાં સન્નાટો છવાઈ જાય છે.

ઉચ્ચ કંપનીના વડા બહેનના પ્રભાવશાળી અને શિક્ષણ સાથે નિસ્બત ધરાવતા વિચારો સાંભળી ચૂપ થઈ ગયા. જાણે અજાણે તેઓને પણ તેમના શિક્ષકો યાદ આવી ગયા. શિક્ષકે તેમના જીવન ઘડતરમાં ભજવેલ ભાગનો ઋણ સ્વીકાર કરવા લાગ્યા અને મનોમન વંદન કરી ચૂક્યા. તેઓને પણ સમજાયું કે માત્ર અંગત સ્વાર્થ માટે પ્રાપ્ત થતું આર્થિક વળતર કરતાં સમાજોપયોગી કાર્ય પણ થઈ શકે તેવા વ્યવસાયોમાં જોડાવવાથી સ્વવિકાસની સાથે સાથે સમાજનું ઋણ પણ ચૂકવી શકાય છે. આર્થિક સમૃદ્ધિ જરૂરી છે જ પરંતુ આપણે જ્યાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેને પણ કંઈક અર્પણ કરીએ તો જીવનના અંતે સંતોષનો જે અનુભવ થાય છે તે અનેરો હોય છે.


ધર્મ કેવળ એક છે, ભલે એના સેંકડો રૂપાંતરો હોય.

મણકો : ૪

# ઉપનિષદ કથા

– સંકલન : ડૉ. રૂપમ ઉપાધ્યાય
શ્રીમતી તર્પણા વ્યાસ

'છાંદોગ્ય ઉપનિષદ'ના ચતુર્થ અધ્યાયમાં એક સુંદર કથા છે.

સત્યકામ નામનો એક બાળક પોતાની માતાને કહે છે : "મા ! હું બ્રહ્મચર્યપૂર્વક ગુરુકુલમાં નિવાસ કરવા ઈચ્છું છું. હું ગુરુ પાસે જઈશ ત્યારે ગુરુ મને મારું ગોત્ર પૂછશે, તેથી તું મને બતાવ કે મારું ગોત્ર કયું છે ?" માતા જાબાલાએ ઉત્તર આપ્યો : "બેટા ! હું તારા ગોત્રને જાણતી નથી. યુવાવસ્થામાં હું અનેક પુરુષોની પરિચર્યા કરતી હતી, તેથી હું જાણતી નથી કે તારા પિતા કોણ છે અને તારું ગોત્ર કયું છે. મારું નામ જાબાલા છે અને તારું નામ સત્યકામ છે. તેથી ગુરુ સમક્ષ તારી જાતને 'સત્યકામ જાબાલ' કહેજે."

સત્યકામ હારિદ્રુમત ગૌતમ નામના ઋષિ પાસે ગયા. જઈને તેમણે ઋષિને કહ્યું : "હું આપના ગુરુકુલમાં બ્રહ્મચર્યપૂર્વક રહેવા ઈચ્છું છું. ભગવન્ ! મને આપના શિષ્ય તરીકે સ્વીકારો."

ઋષિએ સત્યકામને તેનું નામ અને ગોત્ર પૂછ્યાં. સત્યકામે પોતાની માતા પાસેથી જે સાંભળ્યું હતું તે બધું સચ્ચાઈપૂર્વક કહી દીધુ અને કબૂલ કર્યું કે તે પોતાનાં પિતા અને ગોત્રને જાણતો નથી. તેણે માત્ર એટલો જ પરિચય આપ્યો : "હું સત્યકામ જાબાલ છું." ઋષિ સત્યકામની સત્યનિષ્ઠાથી ખૂબ પ્રસન્ન થયા. તેમણે સત્યકામને કહ્યું : 'આટલું સત્ય અને સ્પષ્ટ તું બોલે છે તે જ બતાવે છે કે તું સાચો બ્રાહ્મણ છે. તારી સત્યનિષ્ઠા જ તારા બ્રાહ્મણત્વની નિશાની છે. બેટા ! સત્યકામ ! તું સમિધ લઈ આવ. હું તારો ઉપનયન સંસ્કાર કરીશ, કારણ કે તેં સત્યનો ત્યાગ કર્યો નથી." આમ, ગૌતમઋષિએ સત્યકામનો ઉપનયન સંસ્કાર કર્યો, એટલે કે તેનો શિષ્ય તરીકે સ્વીકાર કર્યો.

ઉપનયન સંસ્કાર કર્યા પછી ચારસો દુર્બળ ગાયો અલગ કાઢીને ગુરુએ સત્યકામને કહ્યું : "બેટા ! આ ગાયોની પાછળ જા." ગાયોની પાછળ જતાં સત્યકામે કહ્યું : "આ ગાયોની સંખ્યા એક હજાર થાય, ત્યાર પહેલાં હું પાછો ફરીશ નહીં." આ રીતે સત્યકામ વર્ષો સુધી અરણ્યમાં ગાયો સાથે એકલો જ રહ્યો.

સત્યકામમાં છ ગુણો છે - જિજ્ઞાસા, સંયમ, સત્યનિષ્ઠા, ગુરુઆજ્ઞાનું પાલન, શ્રદ્ધા અને તપ. જેનામાં આ છ ગુણો હોય તેના ચિત્તમાં જ્ઞાન અવશ્ય પ્રગટે છે.

એક દિવસ ગાયોના ધણમાંના એક ઋષભે આગળ આવીને સત્યકામને કહ્યું : 'સત્યકામ ! હવે અમે એક હજાર થઈ ગયા છીએ. હવે અમને ગુરુકુલમાં પહોંચાડી દે.' વળી ઋષભ આગળ કહે છે : 'સત્યકામ ! હું તને બ્રહ્મનો એક પાદ (ભાગ) બતાવું. પૂર્વ દિક્કલા, પશ્ચિમ દિક્કલા, દક્ષિણ દિક્કલા અને ઉત્તર દિક્કલા : આ ચાર કલાવાળો બ્રહ્મનો પ્રકાશમાન નામનો પાદ છે.

આટલું કહીને ઋષભ શાંત થઈ ગયો. અહીં ઋષભ દ્વારા દેવતાએ જ સત્યકામને બ્રહ્મનો પાદ બતાવ્યો.



હું કોઈ ધર્મ ધારણ કરવા ઈચ્છતો નથી, હું તો ઈચ્છું છું કે ધર્મ મને ધારણ કરે.

પછી અગ્નિદેવ સત્યકામને કહે છે : સમુદ્ર કલા છે, પૃથ્વી કલા છે, દ્યુલોક (આકાશ) કલા છે, અંતરિક્ષ કલા છે. આ ચાર કલાવાળો બ્રહ્મનો 'અન્તવાન્' (જેનો અંત છે તે) નામનો બીજો પાદ છે.

બીજે દિવસે સાંજે એક હંસ આકાશમાંથી ઊતરીને સત્યકામની સમક્ષ આવ્યો. હંસે કહ્યું : 'અગ્નિ કલા છે, સૂર્ય કલા છે, ચન્દ્રમા કલા છે, વિદ્યુત કલા છે. સત્યકામ ! બ્રહ્મનો ચાર કલાવાળો આ 'જ્યોતિષ્માન' નામનો ત્રીજો પાદ છે.

પછીના દિવસે સાંજે મદ્‌ગુ (એક જલચર પક્ષી) સત્યકામની પાસે આવીને બેઠો. મદ્‌ગુ કહે છે : 'પ્રાણ કલા છે, ચક્ષુ કલા છે, શ્રોત્ર કલા છે અને મન કલા છે. સત્યકામ ! આ ચાર કલાવાળો બ્રહ્મને 'આયતનવાન્' (આયુષ્ય ધરાવનાર) નામનો પાદ છે. આ રીતે ચાર દેવો પાસેથી બ્રહ્મજ્ઞાન પામીને સત્યકામ ગાયો સાથે આચાર્યકુલમાં પહોંચ્યો. તે વખતે સત્યકામને જોતાં જ ગુરુમહારાજે કહ્યું :

"બેટા, સત્યકામ ! તારા મુખ પર બ્રહ્મવેત્તા જેવું તેજ દેખાય છે. તું બ્રહ્મવેત્તા જેવો દેખાય છે. તને બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ કોણે આપ્યો ?"

સત્યકામ ઉત્તર આપે છે :

"ભગવન્ ! મનુષ્યથી ભિન્ન કોઈએ (દેવોએ) મને ઉપદેશ આપ્યો છે. હવે આપ મને બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ આપો."

સત્યકામની અધ્યાત્મયાત્રા સમજવા જેવી છે. સત્યથી પ્રારંભ પામેલી આ યાત્રા પરમ સત્ય સુધી પહોંચે છે. આ અધ્યાત્મયાત્રાની સોપાનશ્રેણી આવી છે.

(૧) સત્યકામની જિજ્ઞાસાથી આ યાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે.

(૨) આ યાત્રામાં સત્યકામને પોતાની સત્યનિષ્ઠાનો આધાર છે. સત્યને છોડીને કોઈ પરમ સત્યને પામી શકે નહીં.

(૩) ગુરુના વચનમાં સત્યકામની અબાધિત શ્રદ્ધા - આ સત્યકામની અધ્યાત્મયાત્રાનું બળ છે.

(૪) સત્યકામ બ્રહ્મચર્યપૂર્વક રહે છે. સત્યકામની અધ્યાત્મયાત્રા સંયમથી સમર્થ બની છે.

(૫) તપ અર્થાત્ સાધના વિના કોઈ સિદ્ધિ પામી શકે નહીં. ગુરૂપદિષ્ટ માર્ગે સત્યકામે સતત તપશ્ચર્યાનું અનુષ્ઠાન કર્યું છે.

(૬) સત્યકામને ઋષભ, અગ્નિ, હંસ અને મદ્‌ગુ દ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ મળે છે. આ ચારેય વસ્તુતઃ દેવો છે. ઋષભ એટલે વાયુદેવ, અગ્નિ એટલે અગ્નિદેવ, હંસ એટલે સૂર્યદેવ અને મદ્‌ગુ એટલે પ્રાણ.

આમ વાયુ, અગ્નિ, આદિત્ય અને પ્રાણ - આ ચાર દેવ પોતપોતાના ક્ષેત્રની દૃષ્ટિથી બ્રહ્મનાં ચાર પાદ અને સોળ કળાનું વર્ણન કરે છે. વર્ણન ઘણું સાંકેતિક છે. પરંતુ સત્યકામની બુદ્ધિ તપથી શુદ્ધ અને શ્રદ્ધાથી યુક્ત છે, તેથી આ સાંકેતિક ઉપદેશ તે સમજી લે છે. શ્રવણ થાય છે પછી તેના પર મનન થાય છે અને મનન સ્થિર થયા પછી નિદિધ્યાસન થાય છે. શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની આ સાધના દ્વારા સત્યકામ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર પામે છે.

સત્યકામને બ્રહ્મના વિરાટ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થયું છે. અર્થાત્ સત્યકામને બ્રહ્મના વિરાટ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.



ધાર્મિક મનુષ્યની શ્રેષ્ઠ પૂર્ણતા એટલે નાનામાં નાનું કામ સંપૂર્ણ સજ્જનતાથી કરવાની ક્ષમતા.

# "પ્રત્યેક બાળક મહત્ત્વનું છે."

– તોરલ પંચાલ

**વાલી તથા સમાજની ભૂમિકા :**

મંદબુદ્ધિનાં બાળકો સમાજમાં સારી રીતે ગોઠવાઈ શકે તે માટે વાલી, સમાજ સૌએ ભેગા મળીને કાર્ય કરવાનું છે. માનસિક ક્ષતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓને પ્રેમાળ કુટુંબની તથા મિત્રોની તથા તેમના તરફ સહાનુભૂતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓની જરૂર હોય છે. દરેક બાળકમાં એક વિશિષ્ટ શક્તિ છુપાયેલી હોય છે. તેને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અને તેની રુચિને ઓળખીને તેને આગળ વધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દરેક બાળક પોતાનું આગવું, વિશિષ્ટ અને જુદું જ વ્યક્તિત્વ ધરાવતું હોય છે. તેથી બીજાં બાળકોની જેમ મંદબુદ્ધિ ધરાવતા બાળકોની શક્તિનો પણ સારામાં સારી રીતે વિકાસ થવો જોઈએ. મંદબુદ્ધિ બાળકના ઘડતર માટે પ્રેમ, ખોરાક, સલામતી તથા સ્વમાન અને મૈત્રીભાવ, આદર એ મહત્ત્વના પરિબળો છે. આ બાળકોનો લોકો દ્વારા કરવામાં આવતો તિરસ્કાર એ વ્યક્તિનો વિકાસ રુંધે છે. આવા બાળકને તરછોડવાનું નથી પરંતુ તેને સમજીને અપનાવવાનું કામ સમાજે તથા શિક્ષણે કરવાનું છે. સમાજ દ્વારા જાગૃતિનાં અભાવે જે વર્તન થાય છે તે બાળક તથા તેના માતાપિતાને સહન કરવો પડે છે. ખરેખર તો આવા વ્યક્તિને ભિન્ન દૃષ્ટિથી ન જોતાં તે પણ સમાજનો જ એક ભાગ છે એવું સર્વેએ સ્વીકારવું જોઈએ. આ કામ વિચાર માંગી લે એવું છે. સમાજનું વાતાવરણ પણ આવી વ્યક્તિ માટે અનુકૂળ બને તે માટે શાળા તથા વાલીઓએ મળીને વિચારપ્રચાર દ્વારા લોકજાગૃતિ લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. જેનો આધાર સમાજ, વાલી તથા શિક્ષકો પર છે. માનસિક વિકલાંગ બાળકોને તેમની રુચિ મુજબ આત્મનિર્ભર થવા માટે પ્રયત્ન કરવાથી ચોક્કસ સારું પરિણામ મળે છે. મંદબુદ્ધિ અભિશાપ નથી પરંતુ પડકાર છે જેને દરેક વ્યક્તિ તથા દરેક સમાજે ચોક્કસપણે સ્વીકારવું જોઈએ. આવા બાળકોને પ્રશિક્ષણ આપવાથી તેઓનું લાલન પાલન મજબૂત થાય છે. સાર્વત્રિક ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ આપનાર ન્યુટન શરૂઆતમાં સરખું બોલી પણ શકતાં ન હતાં અને મહાન વૈજ્ઞાનિક બન્યાં. મંદબુદ્ધિ બાળકો માટે ઘણા માતા પિતા એવું વિચારે છે કે આ બાળકો માટે કશું ન થઈ શકે. આવા બાળકોને નકામા માને છે. એક સત્ય છે કે આવા બાળકોની દેખરેખ તથા તૈયાર કરવા એ ઘણું કઠિન કાર્ય છે તથા બીજા બાળકોની સરખામણીમાં આવા બાળકોને તાલીમ આપવા વધારે સમય આપવો પડે છે પરંતુ આવા બાળકોને તૈયાર કરવા એ અશક્ય પણ નથી. સામાન્ય બાળકોનાં માતાપિતાને પણ આપણે ઘણી વાર તેમનાં બાળકો માટે ફરિયાદ કરતાં સાંભળ્યા હશે કે મારો દીકરો કે દીકરી બહુ જિદ્દી છે. મારું સાંભળતો નથી. ઘણી વાર માતાપિતા નિરાશ પણ થઈ જતાં હોય છે તો સ્વાભાવિક છે કે આ બાળકો સાથે કાર્ય કરવું થોડું કઠિન તો છે જ. પરંતુ શિક્ષણ એ એક એવું માધ્યમ છે કે જેનાં દ્વારા પ્રેમ, સમજણ, ધીરજ તથા શ્રદ્ધાથી આ બાળકોને પ્રશિક્ષિત કરી શકાય છે. ઘણી વાર માતાપિતા તથા કુટુંબના સભ્યો માનતા હોય છે કે કોઈ દિવસ આ બાળક સુધરે નહીં, આ કુદરતનો અભિશાપ છે. પરણાવી દેવાથી સુધરી જશે દોરા



ધર્મની ઉપસ્થિતિ છતાં માણસો જો આટલા દુષ્ટ છે તો ધર્મના અભાવે તો શી દશા થાય ! - ફ્રેંકલીન

ધાગા-ભૂત ભૂવાથી સારું થઈ જશે - આવી ગેરમાન્યતા જોવા મળે છે. પરંતુ યોગ્ય સંસ્થા અથવા નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ શિક્ષણ અને તાલીમ આપવાથી આ બાળકોનો વિકાસ કરી શકાય છે. માનસિક ક્ષતિવાળી વ્યક્તિઓ ઘણી બધી પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે જેમકે, કોમ્પ્યુટર કામ, ગૃહકામ, રાખડી બનાવવી, વાહનનું સમારકામ, ખેતીકામ જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા તેઓ સમાજને ઉપયોગી નીવડી શકે છે. આ બાળકોને પણ શાળાએ મોકલવા જોઈએ. માનસિક ક્ષતિ ધરાવતા બાળકને વહેલામાં વહેલી તકે ઓળખીને યોગ્ય માર્ગદર્શન અને તાલીમ આપવામાં આવે તો તેની મુશ્કેલીઓ ઓછી થઈ શકે છે. આ બાળકોમાં પણ આત્મા તો છે જ પરંતુ આત્મવિશ્વાસ નથી. એ આત્મવિશ્વાસ લાવવાનું કામ આપણે કરવાનું છે. આપણા સમાજમાં ઘણાં બાળકો એવાં છે કે જેઓ મંદબુદ્ધિ હોવાના કારણે સરખું સમજી શકતાં નથી તથા બોલી પણ શકતાં નથી. તેઓને આ સમસ્યાને કારણે તિરસ્કાર સહન કરવો પડે છે. પરંતુ આ બાળકો માટે સર્વે એ સમજવું જોઈએ કે પ્રત્યેક બાળક મહત્ત્વનું છે. નજીકનાં સગાંઓમાં પણ આવા બાળકો તિરસ્કાર પામે છે. આપણે એવા ઘણાં બાળકો જોયા છે કે જેઓ મંદબુદ્ધિનાં હોય પરંતુ રમતગમત તથા અન્ય ક્ષેત્રોમાં રાજ્ય, જિલ્લા તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ તેઓ વિજેતા બન્યા હોય. બસ જરૂર છે તો તેઓમાં રહેલી ક્ષમતાને ઓળખીને તેને મદદ કરવાની. જેની શરૂઆત આપણે આપણાથી કરવી જોઈએ.

એક અંદાજ મુજબ કુલ મંદબુદ્ધિનાં આશરે ૮૫% વ્યક્તિઓ ઓછી મંદબુદ્ધિ ધરાવે છે. જ્યારે સામાન્ય મંદબુદ્ધિ આશરે ૧૦% તથા બહુમંદબુદ્ધિ અને અત્યંત ઓછી મંદબુદ્ધિ ૩% થી ૫% ધરાવે છે. આ જોતાં આપણે કહી શકીએ કે વ્યક્તિઓ ઓછી મંદબુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ જે કુલ મંદબુદ્ધિનાં ૮૫% છે, જો તેઓને પૂરતી તકો આપવામાં આવે તો તેઓ લગભગ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જ જીવન જીવી શકે છે. ઘણા લોકો ને મંદબુદ્ધિ તથા માનસિક ક્ષતિ બંને ભિન્ન છે તેનો ખ્યાલ હોતો નથી. મંદબુદ્ધિમાં બૌદ્ધિક તથા સમજણ શક્તિનો અભાવ છે. જ્યારે માનસિક બીમારી તે એક રોગ છે. માનસિક બીમારીને યોગ્ય સારવારથી કાબૂમાં લાવી શકાય છે તથા મટાડી શકાય છે. જ્યારે મંદબુદ્ધિ ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે તેઓને તાલીમ આપવી તથા નિષ્ણાતો દ્વારા વિશિષ્ટ શિક્ષણ આપી તેઓનો વિકાસ કરવો એ એક ઉપાય છે અને તાલીમ લીધા બાદ મંદબુદ્ધિની વ્યક્તિ સામાન્ય વ્યક્તિ જેવી બની જાય તેવી અપેક્ષા વધારે પડતી છે. પરંતુ તેઓ સ્વાવલંબી થાય અને પોતાનો જીવન વ્યવહાર કરી શકે તેટલી ક્ષમતા આવે તેવાં પ્રયત્નો કરવાના છે અને તેટલી જ અપેક્ષા રાખવી જોઈએ. આવા બાળકોને અપાતી તાલીમ તથા શિક્ષણનો હેતુ તેઓને સ્વાવલંબી કરવાનો હોય છે. આપણી આળસ, બેદરકારી તથા સંકોચ કે શરમ બાળકને કાયમી મંદતા તરફ લઈ જઈ શકે છે તથા તેનાં વિકાસમાં અવરોધરૂપ બની શકે છે તથા સમયસરનો ઈલાજ તેને બચાવી શકે છે. એટલે માતાપિતા તરીકે આપણી પ્રથમ જવાબદારી બને છે કે બાળકને યોગ્ય નિષ્ણાત પાસે લઈ જઈ અને તેનું યોગ્ય નિષ્ણાતો પાસે સમયસર નિદાન કરાવી તેઓના તરફથી મળેલાં માર્ગદર્શન અનુસાર બાળકની સારસંભાળ લેવી તે જવાબદારી માતાપિતાની છે.



ઈશ્વર આત્માનું સત્ય છે.

# જુઓ ૩૭ની કમાલ...

– સંકલન

૩૭ આંકડો એવો છે જે ચમત્કાર કરી શકે છે.

૩૭ x ૬ = ૨૨૨

૩૭ x ૧૫ = ૫૫૫

૩૭ x ૨૧ = ૭૭૭

આવું કેમ થતું હશે ? સમજાય છે ? જુઓ...

ત્રણ એકડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૧ = ૧૧૧

ત્રણ બગડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૨

ત્રણ ત્રગડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૩

ત્રણ ચોગડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૪

ત્રણ પાંચડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૫

ત્રણ છગડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૬

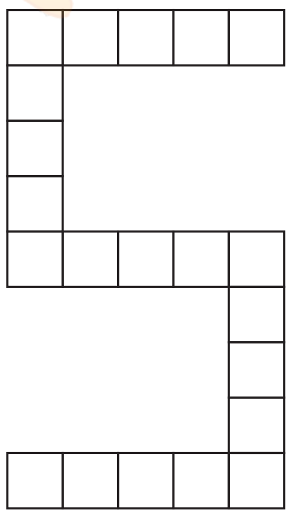
ત્રણ સાતડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૭

ત્રણ આઠડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૮

ત્રણ નવડા લાવવા છે ? તો ૩૭ x ૩ x ૯

# મગજ કસો અને મજા માણો...

નીચે એક S આકારની આકૃતિ દોરવામાં આવી છે. આ આકૃતિ પાંચ સીધી લીટીઓ જોડીને બનાવવામાં આવી છે. દરેક લીટીમાં કુલ પાંચ ખાનાં રાખવામાં આવ્યાં છે. આકૃતિમાં બધાં મળી કુલ ૨૧ ખાનાં છે. આ ખાનાંઓમાં ૧ થી ૨૧ સુધીની કુલ ૨૧ સંખ્યાઓ એવી રીતે ગોઠવીને લખવાની છે કે, પાંચે સીધી લીટીઓમાં આવેલાં ખાનાંઓના અંકોનો સરવાળો - દરેક લીટીનો - સરખો જ આવે. બધા જ અંકો ઉપયોગમાં લેવાના છે. એક અંકનો ઉપયોગ બીજીવાર કરી શકાશે નહિ.



# વર્ણોની વડવાઈ

– ડૉ. કેશુભાઈ મોરસાણિયા

- **દરેક પ્રશ્નોના જવાબ (અ) ઉપરથી આપો. ઉદા.,**

(૧) અષાઢ સુદ બીજના દિવસે આ પર્વ ઉજવાય છે. → અષાઢી બીજ
(૨) અરવલ્લીની પર્વતમાળામાં આવેલ એક શક્તિપીઠ →
(૩) સાબરમતી નદી જે સમુદ્રને મળે છે →
(૪) નર્મદા નદીનું ઉદ્‌ગમ સ્થાન →
(૫) પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશા વચ્ચે આવેલ ખૂણો →
(૬) ડાંગ જિલ્લાનું વડું મથક →
(૭) હનુમાનજીની માતાનું નામ →
(૮) શુભ પ્રસંગે જેના પાનના તોરણ બંધાય છે →
(૯) ભારતની સૌથી મોટી દૂધની ડેરીનું નામ →
(૧૦) શિયાળામાં ખવાતી એક ખાસ વાનગી →
(૧૧) મહાકવિ કાલિદાસનું શ્રેષ્ઠ નાટ્ય સર્જન પુસ્તક →
(૧૨) પંચતત્ત્વો પૈકીનું એક તત્ત્વ →
(૧૩) 'પૃથ્વી'નો સમાનઅર્થી શબ્દ એટલે →

('શબદની રમત'માંથી સાભાર)

(૨) અંબાજી (૩) અરબી સમુદ્ર (૪) અમરકંટક (૫) અગ્નિ (૬) આહવા (૭) અંજની (૮) આસોપાલવ (૯) અમૂલ (૧૦) અડદિયા (૧૧) અભિજ્ઞાન શાકુંતલમ્ (૧૨) આકાશ (૧૩) અવનિ

બાળવિશ્વ (માર્ચ-૨૦૧૭, અંક-૫)માં મૂકવામાં આવેલ 'તફાવત શોધો' પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરી મોકલનાર બાળકોની યાદી.

| ક્રમ | નામ | ધોરણ | શાળાનું નામ |
|---|---|---|---|
| ૧. | **પટેલ જય દક્ષેશકુમાર** | ૧ | માણેકલાલ દેસાઈ કિશોર મંદિર, કપડવંજ |
| ૨. | **સોલંકી કરણકુમાર જીતેન્દ્રભાઈ** | ૪ | પ્રાથમિક શાળા નં. ૧, સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર |
| ૩. | **સોલંકી ઊર્વશીબહેન જીતેન્દ્રભાઈ** | ૨ | પ્રાથમિક શાળા નં. ૧, સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર |
| ૪. | **જોષી કાવ્યાબહેન આશિષકુમાર** | ૨ | નોબલ વર્લ્ડ સ્કુલ, રાજુલા |



માણસો પર ધર્મના આદર કરતાં ડરની વધુ ઊંડી અસર હોય છે.

# દિવ્ય વનસ્પતિ

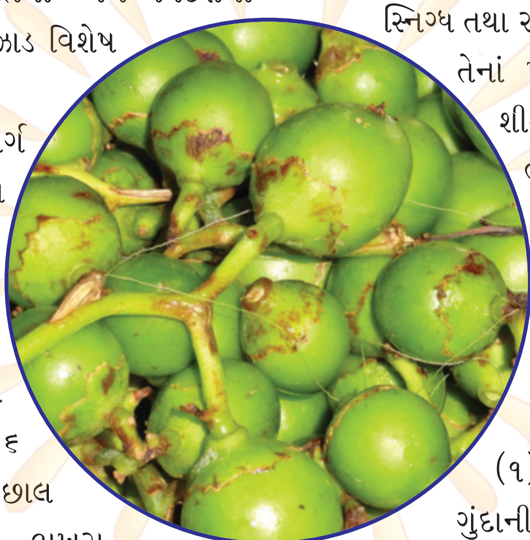
– સંકલન

## ગુંદા (રક્તદોષનાશક)

**વિવિધ નામો : સંસ્કૃત :** श्लेष्मांतक, भ्तदुमा (वृक्षा) **हिन्दी :** लिसोडा, निसोरे **અંગ્રેજી :** Sebesten **લૅટિન :** Cordia Dichocomaforst

**ઉત્પત્તિ-સ્થાન :** ગુંદાનાં વૃક્ષો પ્રાયઃ આખા ભારત દેશમાં થાય છે. હિમાલય પ્રદેશના ચિનાબથી આસામ સુધી ૫૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ સુધી, બંગાળના પર્વતીય પ્રદેશ, મધ્ય પ્રદેશ, દક્ષિણ ભારત, રાજસ્થાન તથા ગુજરાતમાં અને વિદેશમાં ઓસ્ટ્રેલિયા દેશમાં તેનાં ઝાડ વિશેષ થાય છે.

**પરિચય :** ફલાદિ વર્ગ અને પોતાના કુળની આ મુખ્ય વનસ્પતિનાં ઝાડ ૩૦ થી ૪૦ ફૂટ ઊંચા થાય છે. તેની અનેક ડાળીઓ ફેલાય છે. તેનાં પાન શરદ ઋતુમાં ખરી જાય છે. તેનું થડ ૪ થી ૬ ફૂટ ગોળાઈમાં થાય છે. છાલ ૧/૨ થી ૩/૪ ઈંચ જાડી, ભૂખરા રંગની હોય છે. તેનાં પાન ૧ થી ૪ ઈંચ લાંબા, કૂંપળ ખૂબ ચીકણી અને કેટલાંક પાન ખરબચડાં હોય છે. તેની પર નાનું, ઉભયલિંગ ખાસ સફેદ રંગના ગુચ્છામાં સમૂહપુષ્પો અનેક દાંડી પર થાય છે. તેની પર ફળ પણ ગુચ્છામાં અનેક થાય છે. કાચાં ફળ હોય ત્યારે ચળકતી, જાડી છાલના અને પાકે ત્યારે પીળાશ પડતા સફેદ રંગનાં થાય છે. ફળની અંદરનો ગર્ભ ગુંદર જેવો ચીકણો, સફેદ અને મીઠો હોય છે. ફળ મોટી સોપારી જેવડાં થાય છે. તે દરેક ફળ (ગુંદા)માં એક કઠણ ઠળિયો હોય છે. તેના ઝાડમાં ગુંદ થાય છે. ચૈત્રમાં ફૂલ અને જેઠ માસમાં ફળ થાય છે. કાચાં ગુંદાનું અથાણું થાય છે.



**ગુણધર્મો :** વડગુંદો મધુર-તૂરો-કડવો, શીતળ, પાચક, સ્નિગ્ધ, વાળને હિતકારી અને કૃમિ, શૂળ, આમરક્ત, વ્રણ, વિસ્ફોટક, વિસર્પ અને તમામ ઝેરનાશક છે. તેનાં કાચા ફળ-મધુર, શીત, કડવા, તૂરાં, રુચિકર, પિત્તશામક, વાયડા, હળવાં, સ્નિગ્ધ તથા રક્તદોષ અને કફનાશક છે. તેનાં પાકાં ફળ-મધુર, સ્નિગ્ધ, શીતળ, કફકર, પુષ્ટિકર્તા, ભારે અને મળ અટકાવનાર છે. જે વાયુ, પિત્ત તથા રક્તદોષનો નાશ કરે છે. ઉપયોગી અંગ : ફળ (ગુંદા) છાલ અને પાન.

**ઔષધિ-પ્રયોગ :** (૧) આંખની ખૂબ ગરમી : ગુંદાની છાલ પાણીમાં વાટીને બહાર લેપ કરવો કે તેનો રસ નાંખવો. (૨) મૂત્રદાહ : ગુંદાના રસમાં સાકર નાંખી રોજ પીવું. (૩) છાતીના રોગો-શરદી : સૂકાં, ગુંદા, જેઠીમધ, ઉનાબ, ગુલ બનફસા, બિહીદાના અને વરિયાળીનો ઉકાળો કરી પીવો. (૪) ગુંદભ્રંશ : સૂકા ગુંદાની રાખ (કપડે ચાળેલી) બહાર નીકળેલી ગુંદા પર છાંટી, અંદર બેસાડવી. (૫) ઝાડા : વડગુંદાની છાલ પાણીમાં ઘસી પાવી.

**('વસુંધરાની વનસ્પતિઓ' પુસ્તકમાંથી સાભાર)**

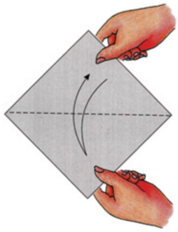


તમામ ધર્મો પ્રત્યે સહનશીલતા દાખવવી જોઈએ, કેમ કે, દરેક માણસ પોતાના રસ્તે સ્વર્ગે જવો જોઈએ.

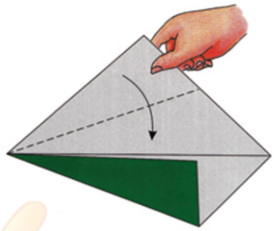
# આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ

– પારસ પરમાર

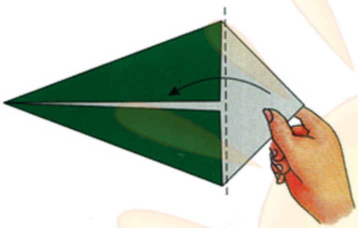
## કાગળનો ઉંદર



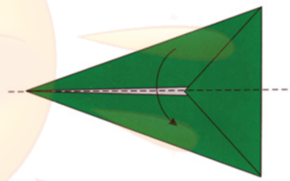
એક ચોરસ કાગળ લો. તેને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ વચ્ચેથી વાળો.



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ઉપર તથા નીચેની બાજુના ખૂણા વચ્ચે વાળો.

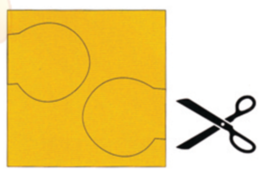


હવે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ જમણો ખૂણો અંદરની બાજુ વાળો.

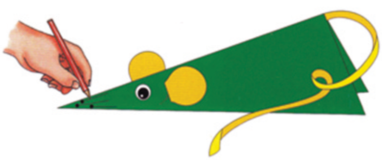


હવે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ વચ્ચેથી કાગળને વાળો.

કાગળને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રાખો.



હવે અલગ રંગનો કાગળ લો. તેમાંથી ઉંદરના કાન કાપો.



કાપેલા કાન તૈયાર કરેલા ઉંદર ઉપર ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ચોંટાડો. છેલ્લે એક રિબિન લઈ તેની પૂંછડી ઉંદર ઉપર ચોંટાડો. પછી ઉંદરની મૂંછો તથા આંખો દોરો. તમારો કાગળનો ઉંદર તૈયાર છે.



સમસ્ત સિદ્ધિઓનો પ્રારંભ દૃઢ સંકલ્પથી થાય છે.

# પ્રવૃત્તિદર્શન

– સંકલન

- તા. ૨૦-૦૩-૨૦૧૭, સોમવારના રોજ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર અને પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, રૂપાલ દ્વારા ચાલતા 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' ખાતે **'પરિવાર સંમેલન'**નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંમેલનમાં અંદાજિત ૨૦૦ લાભાર્થીઓ હાજર રહ્યાં હતાં. રૂપાલ કેન્દ્રનાં મેડિકલ ઑફિસર ડૉ. બીનાબહેન પટેલે સૌનો પરિચય આપી આવકાર આપ્યો હતો.

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મા. કુલપતિશ્રી પ્રો. (ડૉ.) કે. એસ. લિખિયાસાહેબે તેમના અધ્યક્ષીય ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યું કે વિશ્વની આ અનોખી ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીમાં **'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર'** દ્વારા ગર્ભશિક્ષણ આપવામાં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ અધ્યાત્મ આધારિત છે. તેઓશ્રીએ મહાન વૈજ્ઞાનિક એડિસનનું ઉદાહરણ આપીને બાળકના વિકાસમાં માતાની તથા પરિવારની ભૂમિકાની અગત્યતા સમજાવી હતી. આપણે સૌ હકારાત્મક વિચારો માટે સંકલ્પ કરીએ અને દેશ, સમાજ તથા આપણી સંસ્કૃતિ માટે યોગદાન આપીએ એમ પણ તેમણે જણાવ્યું હતું. ગાંધીનગર તાલુકા હેલ્થ ઑફિસર ડૉ. હરેશભાઈ ત્રિવેદીએ 'સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રાખવાની કાળજી' વિશે ઊંડાણપૂર્વક સમજ આપી. વિસ્તરણ વિભાગના આસી. પ્રોફેસર ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે **'બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટેની પારિવારિક પ્રવૃત્તિઓ'** વિશે સમજાવ્યું. તપોવનના પ્રાંત સંયોજક શ્રી તર્પણાબહેન વ્યાસે 'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, તપોવનની સંકલ્પના અને ઘરમાં સંસ્કારક્ષમ વાતાવરણનું નિર્માણ' વિશે વિગતવાર સમજ આપી. જન્મથી ૩ વર્ષ સુધીનાં બાળકોને ઘરે કરાવી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું પ્રાયોગિક નિદર્શન પણ કરવામાં આવ્યું.

- તા. ૦૧-૦૪-૨૦૧૭, શનિવારના રોજ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી અને પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, દાઓલ દ્વારા ચાલતા 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' ખાતે **'પરિવાર સંમેલન'**નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંમેલનમાં અંદાજિત ૧૮૦ લાભાર્થીઓ હાજર રહ્યાં હતાં.

આ સંમેલનમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મહાનિયામક શ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવેએ **'જન્મથી ૩ વર્ષ સુધીના બાળકોના ઉછેરમાં માતાપિતાની ભૂમિકા'** વિષય પર સમજાવતા કહ્યું હતું કે માતાપિતાએ બાળકોને પૂરતો સમય



સાધનાની નિરંતરતા જ સાધકને સાધ્ય સુધી પહોંચાડે છે.

આપવો જોઈએ. તેમણે સ્તનપાનનું મહત્ત્વ, હાલરડાં અને વાર્તાની બાળકના ઉછેરમાં અગત્યતા સમજાવી. બાળકને જન્મ આપવામાં અને ઉછેરવામાં માતાપિતા બંનેની સંયુક્ત જવાબદારી છે એમ પણ તેમણે સમજાવ્યું. વિસ્તરણ વિભાગના આસી. પ્રોફેસર ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે **'બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટેની પારિવારિક પ્રવૃત્તિઓ'** વિશેની ભૂમિકા રજૂ કરી તથા પ્રવૃત્તિઓનું પ્રાયોગિક નિદર્શન પણ કર્યું હતું. તપોવન પ્રકલ્પના પ્રાંત સંયોજક શ્રી તર્પણાબહેન વ્યાસે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીનો **'પરિચય તથા તપોવનની સંકલ્પના'** સમજાવી હતી. પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રના આયુષ ડૉક્ટર હાર્દીબહેન ગોસાઈએ **'બાળરોગોની જાણકારી'** સંદર્ભે સમજ આપી હતી.

આ સંમેલનમાં પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રના મેડિકલ ઑફિસર ડૉ. મૂકેશભાઈ બ્રહ્મભટ્ટ, ડૉ. અમીબહેન પટેલ, પીએચસીનો સમગ્ર સ્ટાફ, દાઓલ ગામના સરપંચ શ્રી રમણભાઈ ગોહિલ તથા અગ્રણીઓ હાજર રહ્યાં હતા.

- તા. ૨૪-૦૩-૨૦૧૭ના રોજ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મા. કુલપતિશ્રી પ્રો. (ડૉ.) કે. એસ. લિખિયાસાહેબની મિનિસ્ટ્રી ઑફ હ્યુમન રિસર્ચ ડેવલપમેન્ટ દ્વારા NCTE (નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર ટીચર એજ્યુકેશન)ના સભ્ય તરીકે પસંદગી થઈ છે તે આપણા સૌ માટે ગૌરવની વાત છે. હાર્દિક અભિનંદન.
- તા. ૦૩-૦૪-૨૦૧૭, સોમવારના રોજ દર્શનયોગ મહાવિદ્યાલય, આર્યવન, રોજડ, જિ. સાબરકાંઠાથી સ્વામી વિવેકાનંદ પરિવ્રાજક ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીની મુલાકાતે આવ્યા હતા. ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મા. કુલપતિશ્રી પ્રો. (ડૉ.) કે. એસ. લિખિયાસાહેબે તેમનું શાલ ઓઢાડી સ્વાગત કર્યું હતું. શ્રી યોગેન્દ્રભાઈ પટેલે સ્વામીજીનો પરિચય આપ્યો હતો. સ્વામીજીએ સમગ્ર સ્ટાફને જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાના વિકાસ અંગે ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. તેઓશ્રીએ યુનિવર્સિટીમાં ચાલતા વિવિધ પ્રકલ્પોની માહિતી મેળવી હતી તથા તમામ કક્ષો ને યુનિવર્સિટીનાં કાર્યો રસપૂર્વક નિહાળ્યાં હતાં.

- શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૬-૧૭ દરમિયાન ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના વિસ્તરણ સેવા અંતર્ગત ચાલતા **'વિદ્યાvan'** પ્રકલ્પમાં ચાર (૪) સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓને ભાષાવિકાસના હેતુથી દત્તક લેવામાં આવી હતી. જેનું એક માત્ર કારણ એ જ કે બાળકો શિક્ષણની શરૂઆતથી જ માતૃભાષા ગુજરાતીમાં ખૂબ નબળા રહેતાં હતાં. જેનું સ્પષ્ટ ઉદાહરણ ગત વર્ષે લેવાયેલ ધો. ૧૦ની ગુજરાતી વિષયની પરીક્ષામાં બાળકો ખૂબ મોટી સંખ્યામાં અનુત્તીર્ણ થયાં. માટે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીએ ભાષાવિકાસનું એ કાર્ય પ્રારંભથી જ એટલે કે જો પ્રાથમિક શિક્ષણથી થાય તો બાળક ઉચ્ચ અભ્યાસ દરમિયાન મુશ્કેલીઓ ન અનુભવે, તે ઉમદા હેતુથી ગાંધીનગર જિલ્લાની લેકાવાડા, બાપુપુરા,

ઉવારસદ અને વાવોલ સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં ધો. ૨ થી ૮ સુધીના બાળકો માટે **‘વાંચન અને વાંચન અર્થગ્રહણ’** કાર્યક્રમને અમલમાં મૂકી ક્રમશઃ ઉપચારાત્મક શિક્ષણ આપવાનું શરૂ કર્યું. જેમાં યુનિવર્સિટીનાં આસી. પ્રોફેસર શ્રી ધર્માંશુભાઈ વૈદ્યના માર્ગદર્શન હેઠળ **‘વિદ્યાપ્રેરકો’** શ્રી જયદેવભાઈ, શ્રી દક્ષેશભાઈ, શ્રી સંજયભાઈ, શ્રી મીનાબહેન, શ્રી તોરલબહેન, શ્રી હાર્દિકભાઈ, શ્રી દિવ્યાબહેન, શ્રી ચેતનાબહેને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ભાષા સંવર્ધનનું કાર્ય કર્યું જેમાં ચારેય શાળાઓના મળી કુલ ૩૪૭ જેટલા બાળકોએ આ કાર્યક્રમનો લાભ મેળવ્યો હતો અને તેના સફળ અમલીકરણના ભાગરૂપે બાળકો શાળાના શૈક્ષણિક કાર્યમાં રસ લેતાં થયાં અને ગુજરાતી ભાષા સરળતાથી વાંચતાં-સમજતાં થયાં.

કાર્ય કરો તો આત્માની પ્રસન્નતા માટે, કોઈની કૃપા માટે ન કરો.

# બાળવિશ્વ સામયિક અંગે...

- 'બાળવિશ્વ' દર મહિને પ્રગટ થાય છે. એનું લવાજમ વાર્ષિક ₹ ૧૨૦ અને પંચવાર્ષિક ₹ ૫૦૦ છે.
- લવાજમ ભરવા માટે ફક્ત રાષ્ટ્રીયકૃત બેન્કનો 'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી'ના નામનો Account Payee ક્રોસ ચેક રજિસ્ટ્રાર, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના નામે મોકલશો.
- ડીમાન્ડડ્રાફ્ટ કે મનીઓર્ડરથી લવાજમ સ્વીકાર્ય નથી.
- ચેકની પાછળની બાજુએ ગ્રાહકે પોતાનો મોબાઈલ નંબર અવશ્ય લખવો.
- ચેકની સાથે અલગ કાગળમાં લવાજમ ભરનારનું પૂરું નામ-સરનામું, પીનકોડ નંબર તથા મોબાઈલ નંબર અવશ્ય મોકલવાં.
- ગ્રાહકે ચેક અને પુરૂ સરનામું કવરમાં "ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી", સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૨૧ મુકામે મોકલવું.
- રોકડેથી લવાજમ ફક્ત યુનિવર્સિટીના કાર્યાલયમાં જ સ્વીકારવામાં આવશે.
- અંક ન મળવા અંગે તથા અન્ય પૂછપરછ માટે ફોન નં. ૦૭૯-૨૩૨૪૪૫૬૯, ૨૩૨૪૪૫૭૬ ઉપર ઑફિસ સમય દરમિયાન સંપર્ક કરવો.
- માત્ર સ્વીકૃત કૃતિની જાણ કરવામાં આવશે. લેખકે પોતાનું e-mail મોકલવું, અસ્વીકૃત કૃતિ પરત કરવામાં નહીં આવે.
- વાચકોનાં અભિપ્રાયો અને સૂચનો આવકાર્ય છે.
- બાળવિશ્વ સામયિકનું ઓનલાઈન લવાજમ 'ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી'ની વેબસાઈટ પર પણ ભરી શકાય છે.


ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી
સત્યમ્ ઋતમ્ બૃહત્

# ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

## આયોજિત

સંગીત

ચિત્રકલા

## કલાશિબિર ૨૦૧૭

આર્ટ & ક્રાફ્ટ

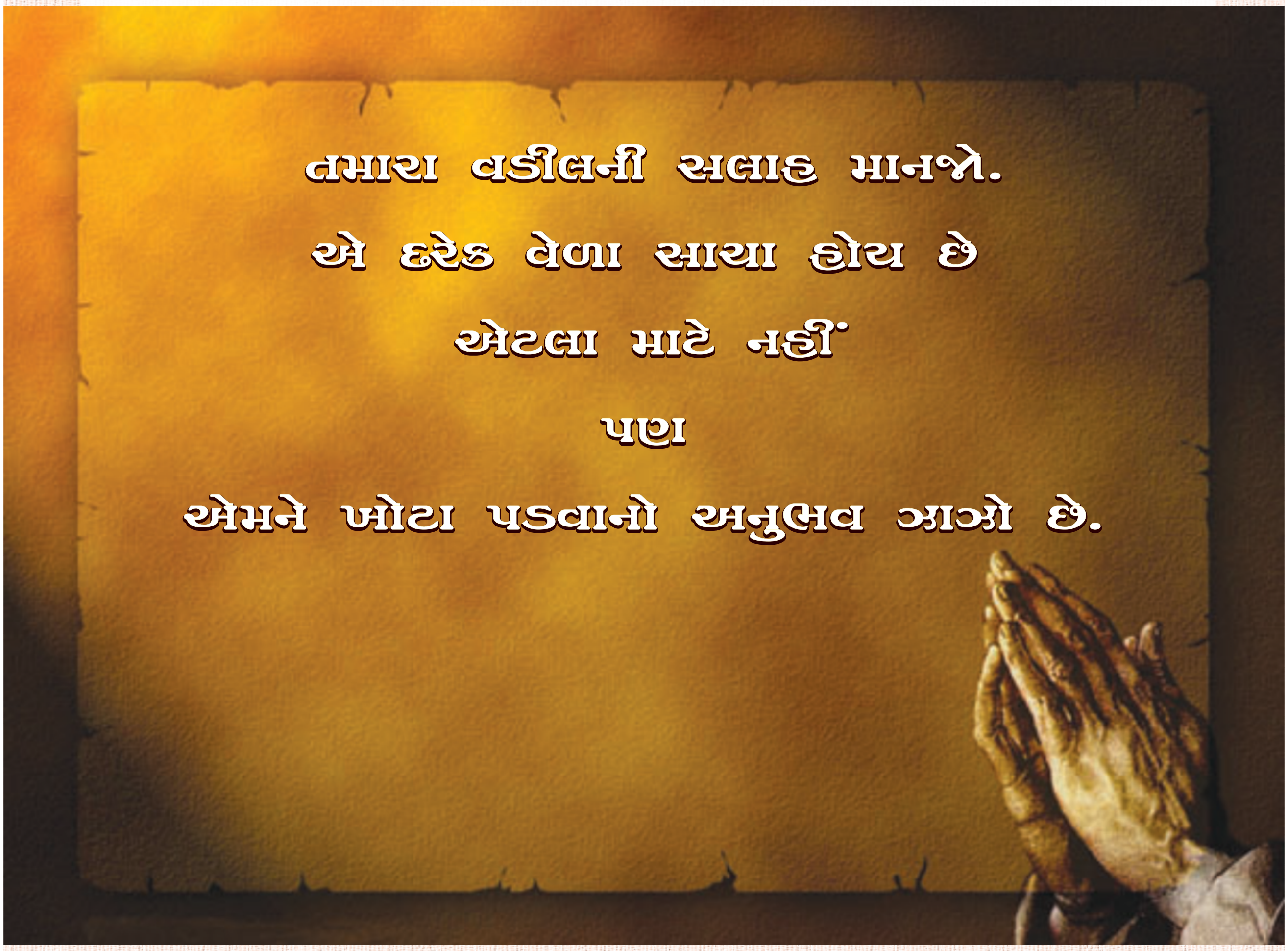
**તા. ૧-૫-૨૦૧૭ થી ૧૦-૫-૨૦૧૭**

સ્થળ

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૨૧

મો. ૯૫૭૪૫ ૮૧૧૮૨, ૯૯૨૪૭ ૭૬૨૪૫ www.cugujarat.ac.in

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.




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/-