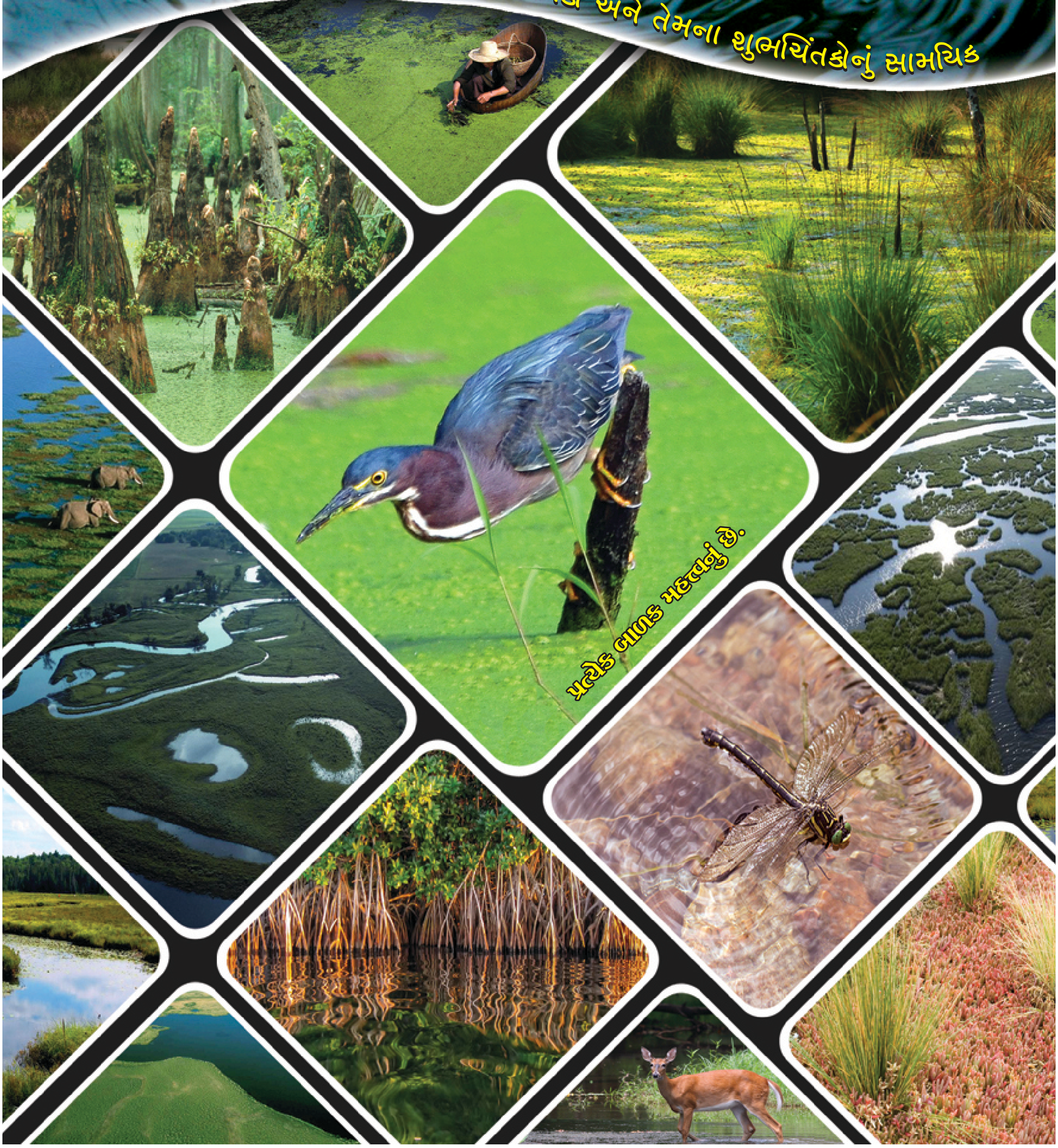
વર્ષ-૫, અંક-૩, જાન્યુઆરી-૨૦૧૭

બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
सत्यम् ऋतम् बृहत्

બાળવિશ્વ

બાળકો અને તેમના શુભચિંતકોનું સામયિક



બાળવિશ્વ

'બાળ વિશ્વવિદ્યાલય'નું મુખપત્ર

કલિ યુગાબ્દ : ૫૧૧૮

વિક્રમ સંવત : ૨૦૭૩

શક સંવત : ૧૯૩૮

જાન્યુઆરી-૨૦૧૭, અંક-૩

અનુક્રમણિકા

૧.	તંત્રી સ્થાન	કમલામની આર. રાવ
૨.	पंकजा पंके शेते ।	દિવ્યાંશુ હ. દવે
૩.	દેશપ્રેમ	જગમાલ બી. પીઠિયા 'વ્હાલ'
૪.	મહારાજાનો ફાંકો	
૫.	સવાર	મહેબૂબ અ. સૈયદ (બાબા)
૬.	નાનો પણ રાઈનો દાણો	સુધા મૂર્તિ
૭.	જંકફૂડની આડઅસર	કમલામની આર. રાવ
૮.	રસ્તો શોધો	સંકલન
૯.	ઉપનિષદ કથા (મણકો : ૨)	
૧૦.	"શાળાનું નામ ઉજ્જવળ રાખીશ"	ઉમાશંકર જોશી
૧૧.	બાળકો માટેના રમકડાંની પસંદગી અને ઉપયોગિતા	ડૉ. નીલેશ પંડ્યા
૧૨.	ચોકડીમાંથી પતંગિયું	ભૂપેન્દ્ર વ્યાસ
૧૩.	ગરવી ગુજરાતનો ભાષાભંડાર : ભગવદ્ગોમંડલ	સંકલન
૧૪.	આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ	પારસ પરમાર
૧૫.	ગાણિતિક રમત	ગિજુભાઈ ભરાડ
૧૬.	દિવ્ય વનસ્પતિ	સંકલન
૧૭.	Great Leaders	Editing by Hiren Pandya

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 :
જયદેવ ધાંધિયા

ડિઝાઈનીંગ :
મયૂરસિંહ એસ. વાઘેલા

પત્રવ્યવહારનું સરનામું :
તંત્રીશ્રી,
'બાળવિશ્વ', બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
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 '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, ૩૯, ફરીયાવાળા એસ્ટેટ, હૉટલ અવતાર સામે, ઈસનપુર - નારોલ હાઈવે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૪૩

★ વાર્ષિક લવાજમ ₹ ૧૨૦ ★ પંચવાર્ષિક લવાજમ ₹ ૫૦૦

તંત્રી સ્થાન

બાળકનું ઘડતર

ગર્ભધારણની સાથે જ સ્ત્રી તથા પુરુષની માતાપિતા તરીકેની ભૂમિકા શરૂ થઈ જાય છે. ગર્ભમાંથી જ બાળકની કેળવણી શરૂ થઈ જાય છે. માતપિતા બાળકોના ખરા શિક્ષકો બની રહેતા હોય છે. શિક્ષક તરીકે માતાપિતા કાયમ સજાગ રહે છે. બાળકને બાળપણથી જ માતાપિતા અને શાળા દ્વારા શિસ્ત, સ્વચ્છતા, નિયમિતતા, આરોગ્ય જાળવણી અને રાષ્ટ્રભાવનાની સમજ આપવામાં આવે છે. બાળકોની શક્તિ, આવડત, હોશિયારી અથવા નબળાઈની અન્ય બાળકો સાથે સરખામણી કરવી નહીં કારણકે તેનાથી બાળકોમાં હીનતાનો ભાવ કે લઘુતાનો ભાવ જન્મે છે.

બાળકોના જીવનમાં પ્રશંસાનું મહત્ત્વ ખૂબ છે. પ્રશંસા પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા જગાવનાર તત્ત્વ છે. માતાપિતા તેના બાળકને સાચી અને ઉત્તમ કેળવણી આપી શકે છે. બાળક સાથે સંવાદ દ્વારા તેમના પ્રશ્નો હલ કરી શકાય છે. બાળઉછેરમાં માતાપિતાએ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે.

બાળક કુદરતી શક્તિનો ધોધ છે. બાળકનો તરવરાટ, બાળકનું સતત વિકાસ ઝંખતું માનસ નિત્ય પળે નવું નવું જાણવું, જોવું અને કાંઈક કરીને રહે ત્યારે જ સંતોષ અનુભવે છે. બાળકમાં રહેલી વિશેષ પ્રતિભાને ઓળખીને તેને વિકસવાની તક સમયસર આપવાથી બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ થઈ શકે છે. બાળકને પ્રેમ, હૂંફ અને સલામતી સાથે વિશ્વાસ આપશો તો બાળકનું સાચા અર્થમાં ઘડતર થઈ શકશે.

જે અનુભવ વણવપરાયેલો રહે તે સો ટકા નુકસાની છે.

पंकजा पंके शेते ।

ઈરાનમાં કાસ્પિયન સમુદ્રના કિનારે આવેલાં નાનકડાં 'રામસર' (એને 'સખ્તસર' પણ કહે છે.) નગરમાં ૧૯૭૧ના ફેબ્રુઆરી માસમાં એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલન ભરાયું હતું. સંમેલનમાં ભાગ લેનારા અંદાજે એકસો સાઠ દેશોના પ્રતિનિધિઓ દુનિયામાં 'કાદવ' ક્યાં ને કેટલો છે, એની ચર્ચા કરવાને એના ઘટાડા અંગે ચિંતા કરવા એકત્રિત થયા હતા. 'કાદવ' બોલે તો આંગ્લ ભાષામાં "Wet Land" બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કળણ ભૂમિ કે દલદલ. હવે આ દલદલની ચિંતા કરવી પડે એ પણ નવાઈની વાત લાગે. એવું તે વળી શું મહત્ત્વ છે, આ દલદલનું કે કાદવવાળી ભૂમિનું ? આગામી ૨ ફેબ્રુઆરીના દિવસે વિશ્વ જળપ્લાવિત દિવસ (World Wetland Day) ના ઉપલક્ષમાં આવો, વાત કરીએ દલદલ ભૂમિના મહત્ત્વની અને પર્યાવરણ બચાવવામાં એની અનોખી ભૂમિકાની.

ફારસી ભાષામાં 'રામસર'નો શો અર્થ થતો હશે એ તો 'રામ' જાણે પરંતુ 'રામસર' નામ જ આમ તો સૂચક છે શાંતિ, કરુણા અને સહાનુભૂતિનું. રામસરનાં આ સંમેલનમાં બીજી ફેબ્રુઆરીના દિવસે એક ઠરાવ પસાર કરીને વિશ્વભરની દલદલ ભૂમિને એક વિશિષ્ટ દરજ્જો આપવાનું ને તેનું, તેની વિશિષ્ટતાઓ સહિત, રક્ષણ કરવાનું નિશ્ચિત થયું. પાછળથી આ વિષયમાં લોકજાગૃતિ નિર્માણ કરવા બીજી ફેબ્રુઆરીના દિવસને "વિશ્વ જળપ્લાવિત દિન" તરીકે ઊજવવાનું નક્કી થયું અને ૧૯૯૭માં બીજી ફેબ્રુઆરીના દિવસે પ્રથમ "વિશ્વ જળપ્લાવિત દિન"ની ઉજવણી થઈ.

રામસર સંમેલનમાં નક્કી થયા મુજબ સમગ્ર વિશ્વમાં આવી કુલ અંદાજે બાવીસસો દલદલભૂમિ છે. જેનો કુલ વિસ્તાર અંદાજે ૨૧,૦૦,૦૦૦ ચોરસ કિ.મી. જેટલો થવા જાય છે. દલદલના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે : (૧) સામુદ્રિક દલદલ (૨) આંતરભૂમિ દલદલ તથા (૩) માનવ-સર્જિત દલદલ. જો પેટાપ્રકારોમાં વિભાજિત કરવાં હોય તો સામુદ્રિક દલદલને બાર પેટા પ્રકારોમાં વહેંચી શકાય. એવી જ રીતે આંતર-ભૂમિ અને માનવસર્જિત દલદલોને પણ અનુક્રમે વીસ અને દસ પેટા પ્રકારોમાં વહેંચી શકાય. અંગ્રેજીમાં પણ દલદલ ભૂમિ માટે કેટલાક શબ્દો છે, જેવા કે Marsh; Swamp; Billabong (અટકી ગયેલી નદી); Lagoon (દરિયાકિનારાનું ખારાં પાણીનું સરોવર) ઈત્યાદિ. મૂળે તો જેમાં ભૂમિ અને જળ એ બે મહાભૂતનો વિશિષ્ટ સુમેળ હોય તેને દલદલ કે કળણ કે આર્દ્રભૂમિ કહે છે. કેટલાંક દલદલ કાયમી હોય છે તો કેટલાંકમાં સમય-સમય પર પાણી ભરાય છે ને સૂકાય છે.

સમગ્ર વિશ્વની 'રામસર' આર્દ્રભૂમિ પૈકી છવ્વીસ સ્થાનો ભારતમાં છે. આ એવા જળપ્લાવિત વિસ્તારો છે, જેનું આંતરરાષ્ટ્રીય મહત્ત્વ છે. આમાંથી એક છે, ગુજરાતનું જાણીતું નળ સરોવર. આ સિવાય કચ્છનું રણ એ વાસ્તવમાં 'રણ' ઓછું ને આર્દ્રભૂમિ વધુ છે. તેની આ વિશિષ્ટતાને કારણે તો અંગ્રેજીમાં તેને "Desert" ન કહેતાં "Rann" જ કહે છે. કચ્છનાં સફેદ રણનો અદ્વિતીય નજારો પણ તેમાં જળતત્ત્વની અધિકતાને કારણે જ છે.

જળપ્લાવિત વિસ્તારો એ 'જળ' અને 'જમીન'ને જોડતી કડી છે. એ સંપૂર્ણતઃ જળ પણ નથી ને

જે માણસ થાક અને આળસ વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકે તે જ જીવનમાં આગળ વધી શકે.

સંપૂર્ણતઃ જમીન પણ નથી. એ જ રીતે એ સમુદ્રી જળ અને મીઠાં જળને જોડતી કડી પણ છે. તેનાં આ વિશિષ્ટ સ્થાનને લીધે દલદલ એ 'બફર ઝોન' તરીકે તેમજ મધ્યસ્થી તરીકે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અને સંવેદનશીલ ભૂમિકા ભજવે છે. જળ ચક્રમાં દલદલની ભૂમિકા એક 'વાદળી' (Sponge) જેવી હોય છે. એ વધારાનું પાણી તરત જ શોષી લે છે. આ રીતે આર્દ્રભૂમિ નદીનાં પૂરનું પાણી શોષીને પૂર-નિયંત્રણમાં મદદરૂપ થાય છે. પૂરનિયંત્રણ માટે ડેમ કરતાં આર્દ્રભૂમિ વધુ અસરકારક સાબિત થઈ છે. વળી, આ રીતે પૂરનિયંત્રણ કરવું આર્થિક રીતે તદ્દન બિનખર્ચાળ ને પર્યાવરણીય દૃષ્ટિબિંદુથી પણ સકારાત્મક છે. આર્દ્રભૂમિએ શોષેલું પાણી પણ જીવનના વિકાસમાં ઉપયોગી થાય છે. આમ, બેવડો ફાયદો છે.

બીજું અગત્યનું કામ, જે આર્દ્રભૂમિ કરે છે, તે છે ફિલ્ટરનું. જેવી રીતે વૃક્ષોને **"ધરતીનાં ફેફસાં"** કહે છે તેવી જ રીતે આર્દ્રભૂમિને **"ધરતીની કિડની"** કહેવી જોઈએ. દલદલમાંથી પસાર થતાં પાણીમાંથી ખાસ કરીને ભારે ધાતુઓના અંશોને નાઈટ્રેટ, ફોસ્ફરસ, ઍલ્યુમિનેટ જેવા ક્ષારોને દલદલ શોષી લે છે. પરિણામે શુદ્ધ, પીવાલાયક પાણી પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્રીજું કાર્ય જે આર્દ્રભૂમિ કરે છે, તે છે, અનેક પ્રકારના જીવોને આશ્રય અને ખોરાક આપવાનું. જામનગર જિલ્લામાં કચ્છના અખાતને અડીને આવેલ "નરારા" બેટ એ અનેક ચિત્રવિચિત્ર જળચર જીવોને આશ્રય આપનારું દલદલ છે. એ જ રીતે નળસરોવર હોય કે કચ્છનું રણ - શિયાળામાં અસંખ્ય યાયાવર પક્ષીઓ અહીં આશ્રય લે છે. પ્રજનન કરે છે ને આવ્યાં હતાં તેના કરતાં વધુ સંખ્યામાં થઈને વિદાય લે છે. એવી જ રીતે બંગાળાના ઉપસાગરને અડીને ગંગાના મુખત્રિકોણ પ્રદેશનું સુંદરવન દલદલ પણ તેની વન્યજીવ સૃષ્ટિ-ખાસ કરીને "રોયલ બેંગાલ ટાઈગર" માટે જગજાણીતું છે.

વળી, દલદલભૂમિમાં અનેક પ્રકારની વનસ્પતિ પણ વિકસે છે. આ પ્રકારનાં જંગલને "Mangrove" (મેન્ગ્રોવ) કહે છે. એમાં પણ તિવાર, ચેરિયાં, અનેક પ્રકારની લીલ વગેરે ઊગે છે, જે આપણને અનેક રીતે ઉપયોગી થાય છે. કચ્છના અખાતમાં થતાં ચેરિયાં તો ત્યાંના ઘેટાં-બકરાંનો પ્રિય આહાર છે. કેટલાય ઉભયજીવીઓ પણ દલદલમાં વસે છે. જે દલદલની વિશિષ્ટ "આહારજાળ"નો હિસ્સો છે. વાસ્તવમાં આર્દ્રભૂમિ એ અનેક દુષ્પ્રાપ્ય અને નાશપ્રાય જીવોનું આશ્રયસ્થાન પણ છે જ.

પૂરને નાથવા માટે આપણે ડેમની વ્યવસ્થા કરી; પરંતુ વાવાઝોડાંને અટકાવવાનો કોઈ ઉપાય માણસ પાસે નથી. ધ્યાનથી જોતાં ખ્યાલ આવશે કે આર્દ્રભૂમિ પવનના આતંકથી બચાવે છે. જમીનમાં પુષ્કળ ભેજ અને પાણીની હાજરીથી પવનનાં તોફાન વખતે માટી ઊડતી નથી; પરિણામે અત્યંત કીમતી એવા ફળદ્રુપ જમીન-પોપડાનું રક્ષણ થાય છે. એક સંશોધન અનુસાર, દરિયાકિનારાની અડોઅડ દર પાંચ ચોરસ કિ.મી. આર્દ્રભૂમિ વાવાઝોડાના પ્રખ્યાત - વિસ્તારમાં એક મીટરનો ઘટાડો કરે છે. આમ, ભારતના પૂર્વ કાંઠે અવારનવાર ફૂંકાતાં વાવાઝોડાંથી રક્ષણ મેળવવા કિનારાની નજીક-અડીને દલદલનો વિકાસ કરવો જોઈએ કે જે છે તેનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

એવી જ રીતે "નેચર" સામયિકની "અર્થ શેર" ટીમે કરેલાં રિસર્ચ અનુસાર દલદલમાં ઉગતાં મેન્ગ્રોવ જંગલો કિનારે ફૂંકાતા પ્રચંડ પવનો ને વિરાટ મોજાંઓ સામે રક્ષણ આપે છે. ફક્ત પાંચસો મીટર

ઝડપભેર પગલાં લો; ધીમેથી વિચાર કરો.

પહોળો મેન્ગ્રોવનો પટ્ટો જમીનને પવન અને મોજાંના આક્રમણથી બચાવે છે. દરિયાકિનારાને સમાંતર વિકસેલી આર્દ્રભૂમિ દરિયાને આગળ વધતો પણ અટકાવશે. એટલું જ નહિ, પરંતુ જ્યાં જ્યાં જમીનમાં ખારાશનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે ત્યાં ત્યાં દલદલ વડે ક્ષાર-નિયંત્રણ કરી શકાશે. ગ્લોબલ વોર્મિંગના કારણે આવનારાં વર્ષોમાં કદાચિત દરિયાની સપાટી ઊંચી જાય તો એ સંજોગોમાં દલદલ બહુ અસરકારક રીતે તેનું નિયંત્રણ કરી શકશે.

એક અનુમાન એવું પણ છે કે દલદલોમાં કાર્બનનો સંગ્રહ આસાનીથી, મોટા પ્રમાણમાં હજારો વર્ષ સુધી થઈ શકે છે. તેથી આવનારા સમયમાં થવાનાં, થઈ શકે તેવાં સંભવિત જળવાયુ-પરિવર્તનથી બચવા માટે પણ આર્દ્રભૂમિનું ઘણું જ મહત્ત્વ છે.

અત્યાર સુધી આર્દ્રભૂમિનું મહત્ત્વ આપણે પર્યાવરણીય દૃષ્ટિથી જોયું. પરંતુ આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ આનું મહત્ત્વ ઓછું નથી. વિશ્વના અધિકાંશ લોકોનો મુખ્ય આહાર ભાત અને માછલી છે. આ બંને આર્દ્રભૂમિની કે દલદલની જ પેદાશો છે. ડાંગરનું ધરૂ વાવવા માટે ઘૂંટી સુધીના પગ ડૂબી જાય એટલું પાણી તો જોઈએ જ. આમ, દુનિયાની સૌથી મહત્ત્વની ખેતપેદાશ આર્દ્રભૂમિમાં જ ઊગે છે.

વળી, આર્દ્રભૂમિ પ્રવાસનું પણ અગત્યનું પરિબળ છે. નળસરોવર પક્ષી અભયારણ્યમાં કે થોળ તળાવમાં આવતાં પક્ષીઓ નિહાળવા દૂરદૂરથી પ્રવાસીઓ આવે છે. એ જ રીતે કચ્છનાં રણમાં અત્યારે શિયાળામાં જ ફ્લેમિંગો, સાઈબેરિયન ક્રેન વગેરે યાયાવર પક્ષીઓ પ્રજનન માટે રોકાય છે ત્યારે પ્રવાસીઓનાં આકર્ષણનું કેન્દ્ર બને છે. એ જ રીતે સુંદરવન, નરારા બેટ, કશ્મીરનું ડાલ ને વૂલર સરોવર, ઓડિશાનું ચિલિકા લગૂન આદિ અનેક સ્થાનો પ્રવાસીઓને આકર્ષે છે. પ્રવાસનને લીધે સ્થાનિક ધંધા-રોજગાર ખૂબ વિકસે છે; લોકો આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ બને છે; જ્યાં ખેતી કે ઉદ્યોગો સંભવ નથી એવા વિસ્તારોમાં પ્રવાસન એ જ એકમાત્ર આજીવિકાનું સાધન બની રહે છે. દુનિયાનાં બહુમતી પ્રવાસન-કેન્દ્રો સમુદ્ર કિનારે કે ટાપુ પર કે અપવાદરૂપે કચ્છના રણ જેવા આંતરભૂમિ દલદલ નજીક વિકસેલાં છે. અનેક લોકોની આજીવિકાનું એ કારણ બને છે, અનેક લોકો માટે જીવાદોરી સમાન છે.

આમ, અંગ્રેજીમાં કહીએ તો "Wet lands are not Waste lands !" એ અત્યંત કીમતી છે. એ રક્ષણ કરે છે, પોષણ આપે છે ને મનોરંજન પણ કરે છે. થોડો વિચાર કરતાં ધ્યાનમાં આવશે કે માતા પણ આ ત્રણ કાર્યો કરતી હોય છે. સમૃદ્ધિની દેવી લક્ષ્મી માતાને આપણે ''પંકજા'' પણ કહીએ છીએ. પંક અર્થાત્ દલદલ કે કાદવ. કાદવમાં પેદા થનારાં 'પંકજ' અર્થાત્ કમળ પર વિરાજમાન છે, સમૃદ્ધિની દેવી પંકજા ! આ એક રૂપક છે, જેનો અર્થ છે, કે સમૃદ્ધિની દેવીનું અધિષ્ઠાન ભૂમિ અને જળના મિલનરૂપ દલદલ છે. આમ, पङ्कजा पङ्के शेते । સમૃદ્ધિની દેવીનાં અધિષ્ઠાનરૂપ આર્દ્રભૂમિની કે દલદલની ચિંતા આપણે કરવી જ રહી - એ જ સંદેશ છે બીજી ફેબ્રુઆરીના ''વિશ્વ જળપ્લાવિત દિન'' નો !

– **દિવ્યાંશુ હ. દવે**

(મહાનિયામકશ્રી, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી)

કોઈ માણસ, પોતાના ખીસામાં હાથ રાખીને સફળતાની સીડી ચડી શક્યો નથી.

દેશપ્રેમ

ભારતમાતનું ચૂકવવા દામ,
ચાલો, સૌ કરીએ કામ.

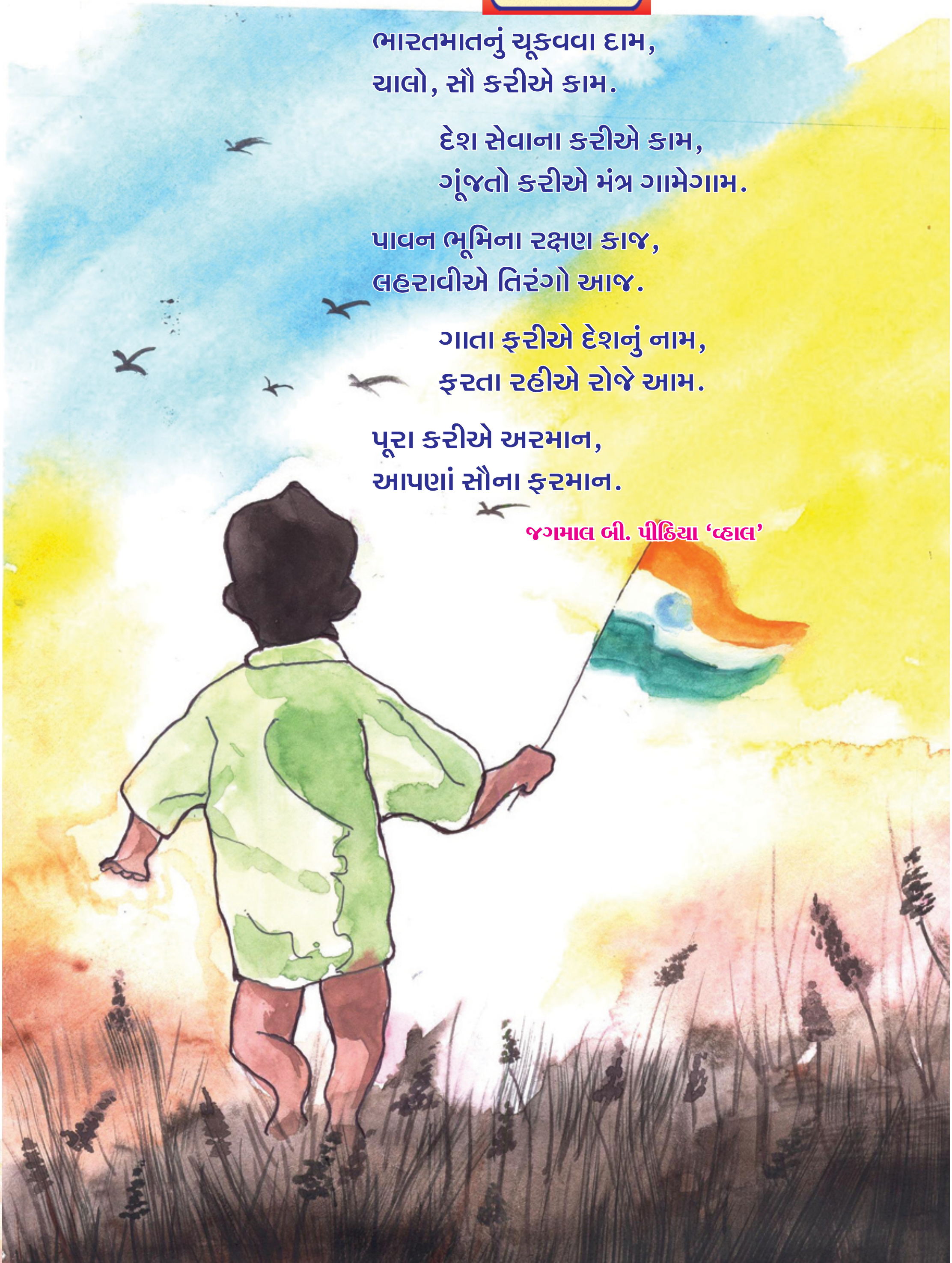
દેશ સેવાના કરીએ કામ,
ગૂંજતો કરીએ મંત્ર ગામેગામ.

પાવન ભૂમિના રક્ષણ કાજ,
લહરાવીએ તિરંગો આજ.

ગાતા ફરીએ દેશનું નામ,
ફરતા રહીએ રોજે આમ.

પૂરા કરીએ અરમાન,
આપણાં સૌના ફરમાન.

જગમાલ બી. પીઠિયા 'વ્હાલ'



જો આપણે આપણાં કામની જવાબદારી લઈએ તો આપણાં કામ આપણી જવાબદારી લેશે.

મહારાજાનો ફાંકો

મહારાજા કૃષ્ણદેવરાયને એક ફાંકો હતો.

તેમને ઘણી વાર ગર્વ થઈ આવતો. તેમને થતું : તેનાલીરામનની બોલબાલા સર્વત્ર ભલે થતી. વિજયનગરના બીરબલ તરીકે ભલે તે વિખ્યાતિને વરે, પરંતુ છેવટે તેનાલીરામનનો રાજા તો હું છું ને ! હું ધારું તો તેનાલીરામનને પણ બેવકૂફ બનાવી દઉં !

ને મહારાજાએ એ રીતનો દાવ એક દિવસ અજમાવ્યો.

કોઈ કારણસર મહારાણી કમલાદેવીએ તેનાલીરામનને એક દિવસ પોતાની પાસે બોલાવ્યા હતા.

મહારાજાએ નક્કી કર્યું.

'આ વેળા એ બેટમજી (તેનાલીરામન) આવે ત્યારે બંદા તેને બેવકૂફ બનાવવાના. મારી પાસે એવું હથિયાર આવી ગયું છે, એથી તેનાલીરામન સહેલાઈથી બેવકૂફ બની જશે.'

થયું હતું એવું કે બૂરુ ખાંડ હજુ સુધી બજારમાં આવી નહોતી. બૂરુ ખાંડ એ એક નવીન વસ્તુ હતી. તેમાંય મહારાજાના મહેલ માટે ખાંડ બનાવનારાઓએ ખાસ પ્રકારની બૂરુ ખાંડ બનાવી હતી અને આ બૂરુ ખાંડનો દેખાવ આબેહૂબ નદીની રેતી જેવો હતો ! દૂર જોનારને ખબર ન પડે કે આ રેતી છે કે બૂરુ ખાંડ !

એટલે પછી જ્યારે તેનાલીરામનને મહારાણીના મહેલે આવવાનો સમય થયો ત્યારે મહારાજાએ શું કર્યું ?

મહેલના આંગણામાં જ મહારાજાએ આબેહૂબ રેતી જેવી દેખાતી બૂરુ ખાંડના થેલા ને થેલા (કોથળા) ખાલી કરવા માંડ્યા ! તેનાલીરામનને બેવકૂફ બનાવવા જ રેતીની જેમ બૂરુ ખાંડના થેલે થેલા ભરાવવામાં આવ્યા હતા. તેનાલીરામનની પધરામણી થઈ ત્યારે મહારાજા પોતે પોતાની જાત દેખરેખ નીચે આ થેલામાંથી રેતી આંગણામાં માણસો મારફત પથરાવતા હતા. કેટલાક મજૂરો તો પીઠ પર થેલા લઈ આવતા હતા, જ્યારે કેટલાક મજૂરો તે મહેલના ચોકમાં પાથરતા હતા.

તેનાલીરામન પોતાના એકના એક પુત્રને લઈ આવ્યા હતા. પુત્ર દશેક વર્ષનો હતો. પોતાના સ્વભાવ મુજબ તેનાલીરામને પૂછ્યું :

'મહારાજા, આ શું ચાલે છે ?'

મહારાજા કહે :

'મહેલના ચોકમાં રેતી પથરાવું છું. ગઈ કાલ રાતના વરસાદ નહોતો આવ્યો ? રેતી એ વરસાદમાં

જેઓ કામગરા હોય છે તેઓ 'અમને સમય નથી' એવું કહેવામાંય સમય બગાડતા નથી.

બહુ ભીની થઈ ગઈ છે. વરસાદે જરા કોરું કાઢ્યું છે, એટલે રેતીને જરા કોરી કરી નાખવાનો વિચાર છે...!'

'તેનાલીજી, તમને કદાચ ખબર નહિ હોય, પરંતુ આ એક ઉત્તમ કોટિની રેતી છે. આપણી કાવેરી નદીના અમુક ખાસ કાંઠે જ આ મળી આવે છે. કીમતી રેતી છે ! એટલે તો મહેલમાં તેના થેલે થેલા ભરી મૂક્યા છે. ખાસ કરીને પ્લાસ્ટરના કામમાં બહુ આવે છે ! બહુ કરકરી રેતી છે. કરકરી ને કીમતી !'

રેતીનાં આટલાં બધાં વખાણ કર્યાં, એટલે તેનાલીરામનને વહેમ તો પડ્યો. એ બુદ્ધિશાળી માણસે વિચાર્યું :

'માળું, દાળમાં કંઈક કાળું લાગે છે...!'

થોડીવાર માટે તેમણે પોતાનું ભેજું કસી જોયું. પછી કહે : 'મહારાજા, કહેવું પડે ! બાપગોતરમાં મેં તો આવી રેતી આ પહેલવહેલી જ દીઠી ! મહાન

માણસના ઘેર જ આવી મહાન વસ્તુ હોય ને ! મોટા માણસની વાત જ મોટી !'

તેનાલીરામનને આવી રીતે બેવકૂફ બનાવ્યાનો મહારાજા મનમાં ગર્વ લેવા લાગ્યા, મહારાજા પોતાની આ ગર્વની વાત છાનામાના મહારાણીને કહેવા માંગતા હતા. એટલે તેમણે તેનાલીરામનને કહ્યું :

'તેનાલીજી, એમ કરોને ! અહીં બાંકડા પર પિતા-પુત્ર થોડીવાર બેસોને ! મહારાણી જરા કામમાં છે. હું રાજમહેલમાં જાઉં છું, તે પછી તમને લોકોને બોલાવવા માણસ મોકલું છું.'

તેનાલીરામન કહે : 'મહારાજ, ભલે ભલે !'

આટલું કહીને તેનાલીરામન અને તેમના ચિરંજીવીએ બાંકડા પર જમાવ્યું, ને મહારાજા મહેલની અંદર ગયા.

મહારાજની છાતી ગર્વથી ગજગજ ફૂલતી હતી, તે છાતી ફુલાવીને મહારાણી કમલાદેવી પાસે પહોંચી ગયા ને વધાઈ ખાતા કહેવા લાગ્યા :

'આજે તો તેનાલીજીને એવો બનાવ્યો ! બેટમજી યાદ કરી જાય તેવો ! પેલી ભીની બૂરુ ખાંડ મહેલના ચોકમાં સૂકવી છે. તેને મેં ભીની રેત તરીકે ઓળખાવી ! ને તેનાલીજીએ માની પણ લીધું ને ! જો બેટમજી બેવકૂફ બનીને પેલા બાંકડા પર બેઠો ! નહિતર જો ખાંડ માનત તો બેટમજીએ ક્યારનો યે ફાકો માર્યો હોત ! ચાલો ચાલો ઝરૂખામાં જઈને જોઈએ !'

મહારાણી કહે : 'મહારાજ, તમે ગમે તે કહો, મારા માન્યામાં આવતું નથી ! તેનાલીરામન એવા છે કે કોઈના બનાવ્યા બને તેવા નથી ! છતાં તમે કહો છો તો ચાલો ! ઝરૂખામાં જઈને જોઈએ...!'

આમ મહારાજા ને મહારાણી મહેલના ઝરૂખામાં આવ્યાં.

જે કરી શકે છે તે કામ કરે છે; જે નથી કરી શકતા તે ટીકા કરે છે.

ને મહેલના ઝરૂખામાં આવીને બંનેએ શું જોયું?

તેનાલીરામન ને તેમનો ચિરંજીવી ખરેખર બાંકડા પર બેઠા હતા ખરા? ના, ના, રામનું નામ લો ને!

બંને જણા છૂટે મોંએ રેતીના ફાકડા ફાકતા હતા!

મહારાજાએ જે ભીની ખાંડ (બૂરુ) પથરાવી હતી તે ખાસ પ્રકારની ખાંડ હતી અને તે બહુ કીમતી હતી. તેનાલીરામન આમ જાતના બ્રાહ્મણ હતા, તેમને ગળ્યું તો બહુ જ ભાવતું હતું. તેમને મન તો ગળ્યું એ ગળ્યું ને બીજું બધું બળ્યું હતું! એટલે આ ખાંડ તેનાલીરામન રખે ખાઈ જશે, એ ભયે પણ મહારાજાએ એવો ગોળો ગબડાવ્યો હતો - તે એ કે ખાંડ નથી પણ રેતી છે! મહારાજાને થયું રેતી તરીકે ઓળખાવી તો યે મારો બેટો આ બ્રાહ્મણ તો ફાકડેફાકડા ભરવા માંડ્યો! ને સાથે તેનો ટીણિયો એમ કરવા લાગ્યો છે...!

મહારાજા તરત જ મહેલની અગાસી પરથી નીચે ઊતરી આવ્યા ને તેનાલીરામનને કહેવા લાગ્યા: 'બાપદીકરાએ આ શું ધાર્યું છે? કેમ રેતીના ફાકડા ફાકવા માંડ્યા છે? આ ધૂળ મોંમાં નાખવા માંડી છે!'

તેનાલીરામન ધીમે રહીને કહે: 'મહારાજ, મારો એક પ્રિય વાછરડો આજે મરી ગયો. મારા આ ચિરંજીવીનો લાડીલો હતો. તેનો અમને બંનેને એટલો બધો શોક સાલી રહ્યો છે કે અમે બંને મોંમાં આ ધૂળ નાખવા માંડી રહ્યા છીએ! શોકના સમયે તો મોંમાં ધૂળ જ શોભે ને? મહારાજ, વળી આવી કીમતી રેતી (ધૂળ) પણ અમને બીજે ક્યાં મળવાની હતી!'

સાચી વાત એ હતી કે મહારાજા તેનાલીરામનને બનાવીને જ્યાં મહેલે ગયા, ત્યાં મહારાજાએ ખૂબ વખાણેલી એ રેતીનું તેનાલીએ બારીક નિરીક્ષણ કર્યું હતું. ત્યાં કીડીની હાર પણ જોઈ. સૌ પ્રથમ તેમના ચિરંજીવીએ તેમનું ધ્યાન એ કીડીઓ ભણી દોર્યું, તરત જ તેનાલીરામનને સૂઝ્યું: ગળપણ હોય તો જ કીડી આવે! માટે માન ન માન આ રેતી નથી! કોઈ ગળી ચીજ છે...!

ને તેનાલીરામને હિંમત કરી એ ચીજ ચાખી તો તે ખાંડ - ઉત્તમ પ્રકારની બૂરુ ખાંડ નીકળી!

ને આવું ચોખ્ખુંચટ ગળપણ હાથ આવ્યું હોય તો ગળપણપ્રિય તેનાલીરામન છોડે ખરા? તેમના ચિરંજીવીને પણ ગળ્યું બહુ જ ભાવતું હતું. કેમ કે, જેવા બાપ તેવા બેટા.

એટલે બંને ઉત્તમ પ્રકારની બૂરુ ખાંડના ફાકડા ભરવાના કામમાં લાગી ગયા હતા!

મહારાજની પાછળ જ મહારાણી કમલાદેવી આવ્યાં હતાં.

તે હસતાં હસતાં મહારાજાને કહેવા લાગ્યાં: 'મહારાજ, તેનાલીજીના ઘા જોયા ને!'

મહારાજાએ કાનની બૂટ પકડી. કહેવા લાગ્યા: 'મહારાણી, તેનાલીજી એટલે કહેવું પડે. બાપદીકરાને ક્યાંથી ખબર પડી ગઈ કે આ બૂરુ ખાંડ છે...'

તેનાલીરામન કહે: 'મહારાજ, મારા ચિરંજીવીએ મને કીડીની હાર બતાવી. કીડી કણ લઈ જતી હતી. ને ગળપણ હોય ત્યાં જ કીડી આવે. ને પછી અમે બાપદીકરો છોડીએ ખરા!'

મહારાજા કહે: 'તેનાલીજી બાપ, તમને નહિ પહોંચાય, વળી તમારો બેટો પણ તમારા જેવો નીકળ્યો...!'

મહારાણીએ સૂર પુરાવતાં કહ્યું: 'એમાં શું નવું કહ્યું? મહારાજ, વડ જેવા ટેટા ને બાપ તેવા બેટા!'

('દક્ષિણનો બીરબલ: તેનાલીરામન' પુસ્તકમાંથી સાભાર)

દરેક ઉમદા કાર્ય પ્રારંભમાં અશક્ય જ હોય છે.

સવાર

સવાર પડે અજવાળું થાય,
જગ આખુંયે ઝગમગ થાય.

પંખી ઝટપટ જાગી જાય,
જાગીને સઘળા ગીતો ગાય.

ખેતરમાં ખેડૂતો જાય,
ગાયો લઈ ગોવાળો જાય.

છોરા ઝટપટ ઊઠી જાય,
હસતા–રડતા એ પણ ન્હાય.

ટન ટન ટનટન વાગે બેલ,
સૌ દોડીને છોરા ભણવા જાય.

ભણવા જાય–ગણવા જાય,
જગમાં આગળ વધવા જાય.

ભણે–ગણે ને આગળ વધે,
તો જ જીવન ઝગમગ થાય.

- મહેબૂબ અ. સૈયદ (બાબા)

ઘણી વાર, ઝૂડાની સૌથી છેલ્લી ચાવી વડે જ તાળું ખૂલી જતું હોય છે.

નાનો પણ રાઈનો દાણો

– સુધા મૂર્તિ

જયરાજ નામનો એક નાજુક બાંધાનો, પાતળો છોકરો હતો. તે દેખાતો હતો નાનકડો, પણ ખૂબ હોશિયાર હતો. નાનો પણ રાઈનો દાણો ! જયરાજ જે ગામમાં રહેતો હતો ત્યાંનો રાજા ખાવાનો શોખીન હતો. એક દિવસ રાજાએ જાહેરાત કરી : 'મને જે વ્યક્તિ સૌથી સ્વાદિષ્ટ ખાવાનું ખવડાવશે તેને હું ખૂબ મોટું ઈનામ આપીશ.'

રાજાનો ઢંઢેરો સાંભળીને મોટામોટા રસોઈયા સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવવા લાગ્યા. પોતે બનાવેલી વાનગીઓ ઘણાં લોકોએ રાજાની સેવામાં હાજર કરી, પરંતુ રાજાને એક પણ વાનગી ભાવી નહીં.

છેલ્લે જયરાજ હાજર થયો. તેણે રાજાને કહ્યું, 'મહારાજ, હું જે વાનગી લાવીશ તે શ્રેષ્ઠ હશે, પરંતુ મારી એક શરત છે. હું જ્યારે વાનગી લઈને આવું ત્યારે આપની જીભ ચોખ્ખી હોવી જોઈએ.'

'એનો શો મતલબ છે ?' રાજાએ પૂછ્યું.

'આપે એક દિવસ કાંઈ જ ખાવું નહીં તથા આખો દિવસ મોઢું પણ બંધ રાખવું.' જયરાજે કહ્યું.

રાજાને થયું, સૌથી સ્વાદિષ્ટ વાનગી ખાવા મળતી હોય, તો એક દિવસ ભૂખ્યા રહેવામાં શો વાંધો ? રાજા બોલ્યા, 'કાલે આખો દિવસ હું ભૂખ્યો રહીશ. તું પરમદિવસે સવારે આવજે.'

બીજે દિવસે સવારે રાજાને ચા-નાસ્તો યાદ આવ્યાં. પરંતુ જયરાજની શરત મુજબ ચા પીવા ન મળી, ન મળ્યો નાસ્તો. દસ વાગ્યા એટલે રાજાને ફળ અને ફળનો રસ યાદ આવ્યાં. બપોરે તો પેટમાં કકડીને ભૂખ લાગી હતી. પરંતુ ખાવાની મનાઈ હતી. રાત પડી. રાજાના પેટમાં બિલાડાં બોલવાં લાગ્યા. માંડ માંડ રાત પસાર થઈ.

સવાર પડી. જયરાજ મોટો વાડકો ભરીને ભાત તથા દહીં લઈને આવ્યો. બધાંને નવાઈ લાગી. આ વાનગી સ્વાદિષ્ટ ન જ કહેવાય ! રાજા તો એટલા ભૂખ્યા હતા કે દહીં-ભાત ફટાફટ ખાઈ ગયા. જયરાજે પૂછ્યું, 'મહારાજ, કેવી લાગી રસોઈ ?'

મહારાજ તરત જ બોલ્યા, 'ખૂબ જ સરસ, પરંતુ...'

'મહારાજ, મારું ઈનામ આપો.' જયરાજે કહ્યું.

'ઈનામ ? તેં તો મને ફક્ત સાદાં દહીં-ભાત જ આપ્યાં છે.'

'મહારાજ, મેં આપને કઈ વાનગી આપી તે

અગત્યનું નથી. આપને તે સ્વાદિષ્ટ લાગી કે નહીં તે વધારે અગત્યનું છે.'

રાજાને જયરાજની ચતુરાઈ માટે માન થયું. ખરેખર ભૂખ જ સૌથી ઉત્તમ વાનગી છે. રાજાએ જયરાજને ઈનામ આપીને વિદાય કર્યો.

એક વખત જયરાજ પડોશના ગામે જતો હતો. રસ્તામાં થોડા ગામિડયા ભેગા થઈને ગુસપુસ કરતા હતા. રસ્તામાં એક મોટો ખડક તૂટીને પડ્યો હતો તથા તેને કારણે રસ્તો બંધ થઈ ગયો હતો.

જયરાજે કહ્યું, 'મને હજાર રૂપિયા મળે તો હું આ ખડકને રસ્તા પરથી ખસેડી આપીશ.'

નાનકડા, પાતળા જયરાજને જોઈને બધા હસવા લાગ્યા, આવડો નાનો છોકરો નાનો પથ્થર પણ ન હલાવી શકે. ગામના સરપંચ બોલ્યા, 'અમે તને પાંચસો રૂપિયા હમણાં આપીશું અને પાંચસો કામ પતે પછી આપીશું. મંજૂર?'

જયરાજે પાંચસો રૂપિયા લઈ લીધા. પછી તે પથ્થર પર પોતાની પીઠ અઢેલીને ઊભો રહી ગયો. ક્યાંય સુધી તે એમ જ ઊભો રહ્યો. લોકો ઉતાવળા થવા લાગ્યા. 'ભાઈ, ક્યાં સુધી આમ ઊભો રહીશ? ખડક ખસેડ એટલે રસ્તો ખુલ્લો થાય.' સરપંચે કહ્યું.

જયરાજ શાંતિથી બોલ્યો, 'આ મોટો ખડક કોઈ મારી પીઠ પર ચડાવી દો, એટલે હું ખસેડી દઉં. તમે જ્યાં કહેશો ત્યાં મૂકી દઈશ.'

લોકોને જયરાજની યુક્તિ સમજાઈ ગઈ. જયરાજ પાંચસો રૂપિયા લઈને ચાલતો થયો.

ત્રીજે દિવસે તે એક બીજા ગામમાં ગયો. ત્યાં જાતજાતની હરીફાઈઓ ચાલતી હતી. એક જગ્યાએ મોટા મોટા જાડિયા અને તગડા પહેલવાનો ભેગા થયા હતા. એક કાપડના ટુકડાને દૂરની એક દીવાલની પાછળ ફેંકવાની હરીફાઈ ચાલતી હતી. ભલભલા પહેલવાનો એ કાપડના ટુકડાને દીવાલ સુધી પણ પહોંચાડી શકતા ન હતા.

જયરાજે આવીને હરીફાઈમાં ભાગ લેવાની ઈચ્છા બતાવી ત્યારે બધાં નાનું નાજુક શરીર જોઈને હસવા લાગ્યા. જયરાજે એ કાપડના ટુકડામાં નાનો પથ્થર મૂકીને ગાંઠ મારી દીધી અને પછી તેને ફેંક્યો. ટુકડો પથ્થર સાથે દીવાલ કૂદી ગયો. જયરાજને સો રૂપિયાનું ઈનામ મળ્યું.

આમ જયરાજ નામના નાનકડા છોકરાએ ભલભલા પહેલવાનોને હરાવ્યા. જયરાજ જેવા છોકરાઓ પણ જો બુદ્ધિશાળી હોય તો અઘરાં કામ કરી શકે છે. ખરેખર, નાનો પણ રાઈનો દાણો તે આનું નામ.

(અનુવાદ : સોનલ મોદી)
('મારે તો ચાંદો જોઈએ' પુસ્તકમાંથી સાભાર)

જંકફૂડ્‌ની આડઅસર

– કમલામની આર. રાવ

બાળકો અને તરૂણો માટે શરીર સ્વસ્થ અને નીરોગી હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ ઉંમરે તે તેમનાં ખાવા પીવાનું ધ્યાન રાખતા નથી અને તેઓ પોષણયુક્ત ખોરાક લેવાના બદલે જંકફૂડ્‌ની પસંદગી કરે છે જે તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે અને તે ખાવાથી ઘણી આડઅસર જોવા મળે છે. જંકફૂડ્‌ ખાતા પહેલા તેના વિશે આટલું જાણો.

૧. જંકફૂડ્‌ કયા છે ?

- ફાસ્ટ ફૂડ્‌સ - ચીપ્સ, પીઝા, બર્ગર, નૂડલ્સ, પાસ્તા
- નાસ્તા, વેફર, પોપકોર્ન, પોટેટો વેજીસ, ફ્રેન્ચફ્રાઈસ
- બેકરી આઈટમ અને મીઠાઈ-બિસ્કિટ, કેક, પેસ્ટ્રીઝ, પેનકેક, મીઠાઈ
- આઈસ્ક્રીમ
- પીણાંઓ - કોલ્ડ્રીંક્સ, શરબત, સોડા, હોટચોકલેટ

૨. જંક ફૂડ્‌સની સ્વાસ્થ્ય પર થતી આડઅસર

જંકફૂડ્‌ કિંમતમાં સસ્તું હોય છે, ઝડપથી બને છે, સ્વાદમાં વધુ ભાવે છે. જંકફૂડ્‌માં ચરબી (ફેટ), ખાંડ અને મીઠા (સોડિયમ)નું ઊંચુ પ્રમાણ હોય છે. વધુ પડતી ચરબી અને ખાંડવાળા જંકફૂડ્‌ ખાવાથી મેદસ્વિતા થાય છે. કારણકે તેમાં કેલરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. જંકફૂડ્‌માં મીઠાનું પ્રમાણ પણ વધુ હોવાથી હાઈબ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા રહે છે.

પોષણની દ્દષ્ટિથી જોઈએ તો જંકફૂડ્‌માં પ્રોટીન અને કોમ્પલેક્ષ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ નહીંવત્‌ હોય છે તેમાં ફાયબર (રેસા) પણ હોતું નથી અને બનાવટી રંગનો ઉપયોગ થયો હોય છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે.

જંકફૂડ્‌માં ખૂબ જ વધારે પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે અને તે ખાવાથી શરીરમાં વધારાની ચરબીનો સંગ્રહ મેદમયી પેશીઓમાં થાય છે અને શરીરનું વજન વધે છે અને મેદમયતા થાય છે. મેદમયતાના ખરાબ પરિણામો જોવા મળે છે જેવા કે -

- ડાયાબીટીસ
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- હાઈબ્લડપ્રેશર
- કેન્સર
- હૃદય રોગ
- સાંધાનો દુઃખાવો
- હતાશા
- બેડોળ શરીર
- આત્મવિશ્વાસની કમી
- એકલતા અનુભવવી

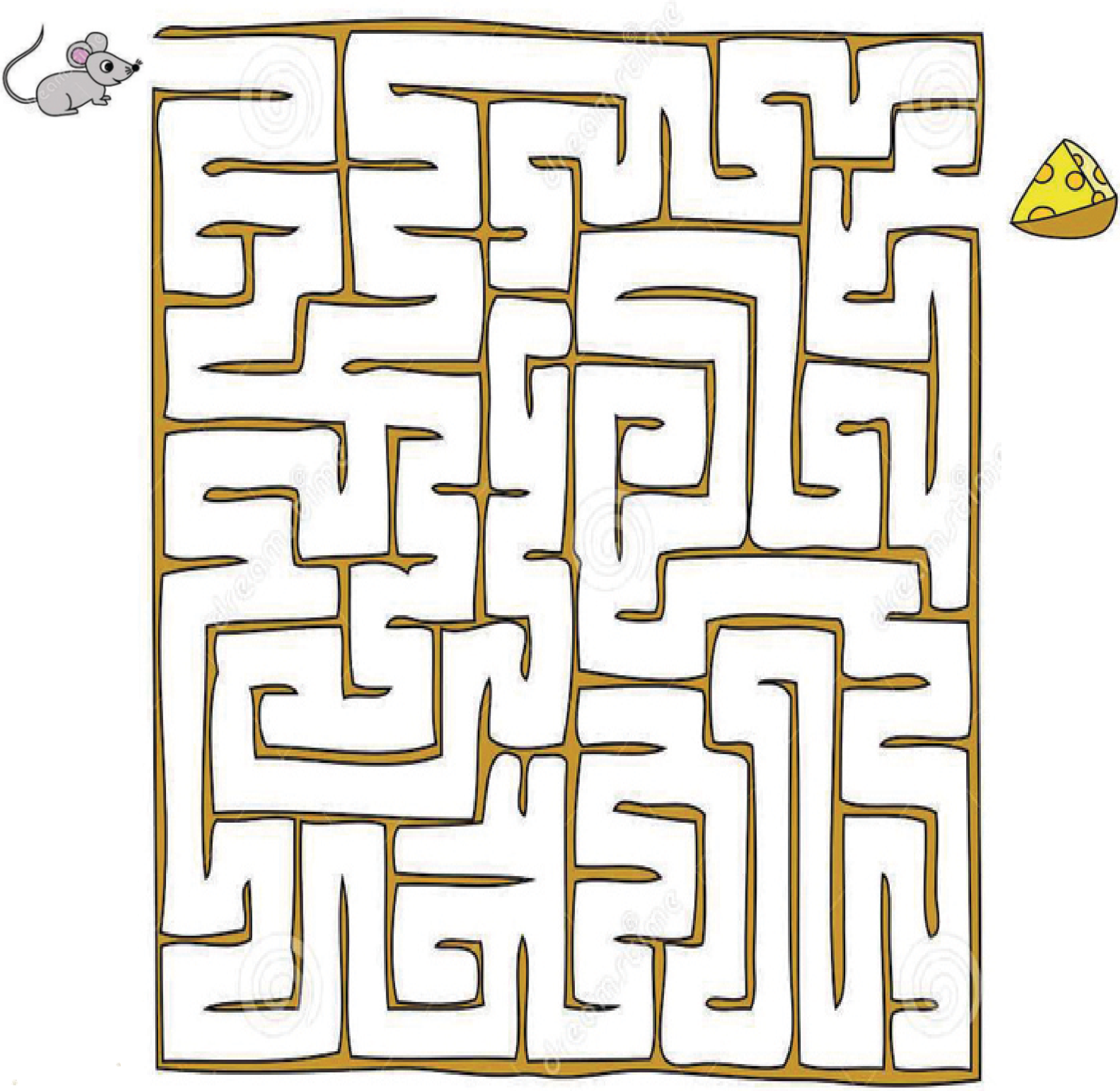
શું આટલુ જાણીને તમે જંકફૂડ્‌ ખાશો ? વિચારો અને તમારા ખોરાકની ટેવ બદલો.

– કમલામની આર. રાવ

'જોખમશૂન્યતા' જેવી કોઈ જ બાબત હોઈ શકે નહિ.

રસ્તો શોધો

– સંકલન



બાળકનું નામ : ____________________ ધોરણ : __________ શાળા : ____________________

બાળમિત્રો !

ઉંદરને તેના ખોરાક સુધી પહોંચાડો. ઉપરની પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરી ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીનાં સરનામે મોકલશો. મોકલનાર બાળકોનાં નામ આગામી અંકમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

કોઈ ટીકાકારને જવાબ ન આપશો, સિવાય કે તે સાચો હોય.

ઉપનિષદ કથા

મણકો : ૨

'કઠોપનિષદ'નો પ્રારંભ જ એક સુંદર કથાથી થાય છે.

એક દસ વર્ષના તેજસ્વી ઋષિકુમારની આ કથા છે. 'મેરુ તો ડગે જેનાં મન ન ડગે' તેવો ધ્રુવ જેવો અવિચલ આ બાળક છે.

વાજશ્રવાના વંશજ ઉદ્દાલક આરુણિ નામના એક ઋષિ હતા. ઉદ્દાલક ઋષિએ 'વિશ્વજિત' નામનો યજ્ઞ કર્યો. યજ્ઞના વિધાન પ્રમાણે યજ્ઞમાં સર્વસ્વનું દાન કરવાનું હોય છે. વિધાન પ્રમાણે ઉદ્દાલક ઋષિએ બ્રાહ્મણોને છૂટે હાથે દાન આપ્યું.

દક્ષિણા વિનાનું દાન અધૂરું ગણાય છે. દાન આપનાર વિચારે છે કે દાન ગ્રહણ કરનારે મારું દાન ગ્રહણ કરીને મને અનુગ્રહિત કર્યો છે, હું ઋણમાં છું. આ ઋણમાંથી મુક્ત થવા માટે દાન આપ્યા પછી દક્ષિણા આપવી જોઈએ, તેવી પરંપરા છે. આમ સમજીને ઉદ્દાલક ઋષિએ દક્ષિણા આપવા માટે પોતાની ગાયો મંગાવી. છૂટે હાથે દાન કરનાર ઉદ્દાલક ઋષિ હવે દક્ષિણા આપવામાં સંકોચ કરે છે, દિલચોરી કરે છે. ઉત્તમ ગાયો તેમણે પોતાના માટે એક બાજુ રાખી લીધી અને જરા-જીર્ણ, દૂધવિહોણી ગાયો દક્ષિણામાં આપે છે.

પિતાની આ દિલચોરી તેમનો તેજસ્વી પુત્ર નચિકેતા પામી ગયો. નચિકેતા સમજી ગયો કે આ તો યજ્ઞના હાર્દનો ભંગ થાય છે. આ દિલચોરી પિતાના અકલ્યાણનું કારણ બનશે. પોતાના પિતાને આ અકલ્યાણથી બચાવવા માટે બાળક આતુર થયો.

નચિકેતા વિચારે છે કે વિશ્વજિતયજ્ઞમાં તો સર્વસ્વનું દાન કરવાનું હોય છે. પિતાજી બ્રાહ્મણોને દક્ષિણા પેટે બધી જ ગાયો આપી દે તો સારું ! એટલું જ નહીં, મારું પણ દાન કરી દે તો પણ ઓછું છે. સર્વસ્વમાં તો હું પણ આવી ગયો, તેથી સાત્ત્વિકભાવથી આવિષ્ટ થયેલો નચિકેતા પિતાને પૂછે છે :

"પિતાજી ! આપ મારું દાન કોને આપો છો ?"

પુત્રના કહેવાનો મર્મ પિતાજી બરાબર સમજી ગયા, પરંતુ બાળક છે તેમ માનીને મૌન સેવી રહ્યા.

પુત્ર ફરીથી પિતાને કહે છે :

"પિતાજી ! આપ મારું દાન કોને આપો છો ?"

તો પણ પિતા ઉદ્દાલક મૌન ધારણ કરી રહ્યા. પિતાને જાગ્રત કરવા માટે પુત્ર હૃદય સોંસરવું ઊતરી જાય તેવું બાણ મારે છે, પણ પિતા જાગ્રત થતા નથી. નચિકેતા હાર માની લે તેવો બાળક નથી. નચિકેતા બાળક તો છે, પરંતુ જુદી માટીથી બનેલો બાળક છે.

નચિકેતા પોતાના પિતાને ત્રીજી વાર પૂછે છે :

"પિતાજી ! મારું દાન કોને આપો છો ?"

પુત્રના આ મર્મભેદી અને ઉપરાઉપરી ત્રણ વાર પુછાયેલા પ્રશ્નથી પિતાનો રોષ ભભૂકી

એકની એક તક તમારે બારણે બે વાર ટકોરા મારે એવી ગણતરી ન રાખશો.

ઊઠ્યો. નચિકેતાને શ્રદ્ધાનો આવેશ આવ્યો છે. હવે પિતાને રોષનો આવેશ આવ્યો. રોષના આ આવેશમાં પિતાજી કહે છે :

मृत्यवे त्वा ददामीति ।

"હું તને મૃત્યુને આપું છું."

પિતા ઉદ્દાલકના મનમાં એમ કે આ રીતે કઠોર શબ્દો દ્વારા તથા મૃત્યુના ભયથી બાળક નચિકેતાને ચૂપ કરી શકાશે, પરંતુ નચિકેતા મૃત્યુના મસ્તક પર પગ મૂકીને બ્રહ્મપદને પામે તેવો બાળક છે. પિતા પોતાના પુત્રને ઓળખી શક્યા નથી. નચિકેતા વયમાં નાનો છે, પરંતુ તેજસ્વીને વળી વય શું ? વસ્તુતઃ પિતા ઉદ્દાલક પોતાનો પુત્ર નચિકેતા મૃત્યુદેવ પાસે જાય તેમ ઈચ્છતા નથી. તેમણે તો રોષના આવેશમાં અને નચિકેતાને ચૂપ કરવા માટે આ શબ્દ ઉચ્ચાર્યા હતા. પણ નચિકેતા તો નચિકેતા છે ! પિતા ભલે રોષથી બોલી ગયા હોય તો પણ નચિકેતા તેમના શબ્દોની આમન્યા જાળવવા તત્પર થયો, એટલું જ નહીં, પરંતુ તે સ્વસ્થ ચિત્તે અને ત્વરાથી મૃત્યુદેવ યમરાજને ઘેર પહોંચી ગયો.

નચિકેતા યમરાજને ઘેર પહોંચ્યો ત્યારે યમરાજ પોતાના નિવાસસ્થાને ન હતા, એટલે નચિકેતા અન્નજળ લીધા વિના જ તેમના નિવાસસ્થાનના પ્રાંગણમાં બેસી રહ્યો. ત્રણ દિવસ પછી યમરાજ બહારથી પોતાના નિવાસસ્થાને પાછા ફર્યા. તે વખતે તેમણે બધી હકીકત જાણી. આવો તેજસ્વી ઋષિકુમાર ત્રણ દિવસ સુધી અન્નજળ લીધા વિના ઘરની બહાર બેસી રહ્યો, તેથી પોતાના ગૃહસ્થધર્મને, અતિથિધર્મને લાંછન લાગ્યું તેનો સંકોચ યમરાજને થયો. આ દોષથી બચવા અને આ ઋષિકુમારને પ્રસન્ન કરવા માટે યમરાજ નચિકેતાને ત્રણ વરદાન માગી લેવા માટે કહે છે. યમરાજ કહે છે :

"હે ઋષિકુમાર ! આપ નમસ્કાર કરવા યોગ્ય અતિથિ છો. આપને નમસ્કાર હો. આપ મારા નિવાસસ્થાને ભોજન કર્યા વિના ત્રણ દિવસ સુધી બેસી રહ્યા તે મારો અપરાધ થયો. તે દોષમાંથી મારી નિવૃત્તિ હો, મારું કલ્યાણ થાઓ. આપ પ્રત્યેક દિવસ માટે એકએક, એમ ત્રણ વરદાન મારી પાસે માગી લો."

નચિકેતા પહેલું વરદાન માગે છે :

"હે મૃત્યુદેવ ! મારા પિતા મારા પ્રત્યે ક્રોધરહિત, શાંત અને સર્વથા સંતુષ્ટ થાઓ."

નચિકેતાના ચિત્તમાં પિતાના કલ્યાણની ખેવના હતી. પિતાએ પુત્રને યમરાજને સોંપી દીધો તોપણ પુત્રના ચિત્તમાં તે ખેવના ચાલુ જ રહે છે. આ વરદાન દ્વારા નચિકેતા વસ્તુતઃ પિતૃઋણ ચૂકવે છે.

યમરાજ પ્રસન્ન થઈને નચિકેતાને આ વરદાન આપે છે. યમરાજ નચિકેતાને બીજું વરદાન માગી લેવાનું કહે છે.

નચિકેતા બીજું વરદાન માગે છે :

"હે મૃત્યુદેવ ! આપ અગ્નિવિદ્યા જાણો છો. તમે મને તે અગ્નિવિદ્યા સારી રીતે શીખવો." અગ્નિવિદ્યા એટલે યજ્ઞવિદ્યા, એમ સમજવાનું છે.

યજ્ઞવિદ્યા ભારતીય અધ્યાત્મ અને સંસ્કૃતિની ગંગોત્રી છે. તેથી વિવેકી નચિકેતાએ યમરાજ પાસે યજ્ઞવિદ્યા શીખવવાની માગણી કરી

નબળા માણસો તકની રાહ જુએ છે; સબળાઓ તે ઊભી કરી લે છે.

છે. પ્રથમ વરદાનથી નચિકેતા પિતૃઋણમાંથી મુક્ત થશે. દ્વિતીય વરદાનથી નચિકેતા દેવઋણ અને ઋષિઋણમાંથી મુક્ત થશે. આ ત્રણેય ઋણમાંથી મુક્ત થવાથી નચિકેતા બ્રહ્મવિદ્યાનો અધિકારી બને છે.

નચિકેતાની દ્વિતીય માગણીથી યમરાજ પ્રસન્ન થયા છે. યમરાજ નચિકેતાને પ્રસન્ન ચિત્તે યથાતથ અને સાંગોપાંગ યજ્ઞવિદ્યા શીખવે છે.

જેમ શિષ્ય ગુરુ પાસેથી શીખેલું પોતે બરાબર સમજ્યો છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરાવવા માટે ગુરુ સમક્ષ પુનઃ બોલી બતાવે, તેમ નચિકેતાએ પોતે સમજેલું બધું યમરાજ સમક્ષ ફરીથી બોલી બતાવ્યું. નચિકેતા બરાબર સમજ્યા છે, નચિકેતાએ યજ્ઞવિદ્યા બરાબર પ્રાપ્ત કરી લીધી છે, તે જાણીને યમરાજ વિશેષ પ્રસન્ન થયા અને તેથી તેમણે નચિકેતાને એક અતિરિક્ત વરદાન આપ્યું :

"હવેથી આ અગ્નિવિદ્યા તારા નામથી ઓળખાશે અને અનેક રૂપવાળી આ માળા હું તને અર્પણ કરું છું તે તું ગ્રહણ કર."

હવે યમરાજ નચિકેતાને તૃતીય વરદાન માગવા કહે છે.

નચિકેતા તૃતીય વરદાન માગે છે :

"મૃત્યુ પામેલ મનુષ્ય વિશે સંશય ફેલાયેલો છે. કોઈ કહે છે - મૃત્યુ પછી આત્માનું અસ્તિત્વ રહે છે અને કોઈ વળી કહે છે - મૃત્યુ પછી આત્માનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી. તમારા દ્વારા ઉપદેશ પામીને હું આ વિષયને સારી રીતે સમજી શકું, તેમ બને... આ મારું ત્રીજું વરદાન છે."

પ્રથમ બે વરદાન પ્રસન્નતાપૂર્વક આપનાર યમરાજ આ તૃતીય વરદાન આપવામાં આનાકાની કરે છે. તેમ થવાનાં બે કારણો છે. એક તો આ વિષય ઘણો કઠિન છે અને બીજું અધિકારી વ્યક્તિ વિના બીજાને આ વિદ્યા પચે નહીં, તેથી યમરાજ નચિકેતાના અધિકારની કસોટી કરવા ઈચ્છે છે. યમરાજ નચિકેતાને આ વરદાનને બદલે બીજું કાંઈ માગી લેવા કહે છે. નચિકેતા જો પોતાની આ માગણી છોડી દે તો યમરાજ તેને બીજાં ઘણાં ઉત્તમ વરદાન આપવાની તૈયારી બતાવે છે. ઈચ્છા મુજબ આયુષ્ય, રથ, હાથી, ઘોડા, પશુઓ, સુંદર સ્ત્રીઓ, સોનું, વિશાળ ભૂમિ અને બીજું જે કાંઈ ઈચ્છા હોય તે સર્વ માગી લેવાનું યમરાજ નચિકેતાને કહે છે, એટલું જ નહીં, તેમ કરવા માટે આગ્રહપૂર્વક સમજાવે છે. પણ નચિકેતા કાચી માટીથી ઘડાયેલો નથી. તેની જિજ્ઞાસા યથાર્થ છે, તેથી જ તે પોતાની માગણીમાંથી સહેજ પણ ચલાયમાન થતો નથી. કોઈ લાલચ તેને લોભાવી શકતી નથી. તેથી જ તે યમરાજને નિશ્ચિત અને સ્પષ્ટ ભાષામાં કહે છે :

"તમારા વાહનો અને તમારાં નૃત્યગીતો તમારી પાસે જ રાખો."

આ ઉત્તર દ્વારા નચિકેતા ભોગવિલાસનાં સાધનો મેળવવાનો સાફ ઈનકાર કરે છે.

નચિકેતા વળી આગળ કહે છે :

"તેથી આ (અધ્યાત્મવિદ્યા) સિવાય નચિકેતા કશું જ પસંદ કરતો નથી."

નચિકેતાની આવી સાવ સાચી અધ્યાત્મનિષ્ઠા જાણીને યમરાજ પ્રસન્ન થાય છે અને નચિકેતાને અધ્યાત્મવિદ્યા સમજાવવા માટે તત્પર થાય છે, એટલું જ નહીં, પરંતુ આવો સુયોગ્ય શિષ્ય મળવાથી યમરાજને આનંદ થાય છે. યમરાજ પોતાનો આ આનંદ વ્યક્ત પણ કરે

જેને કશું જ કરવું નથી તેને બહાનાંની કદીયે ખોટ પડતી પણ નથી.

છે -

"હે નચિકેતા ! તારા જેવા પ્રશ્ન પૂછનારા જિજ્ઞાસુઓ અમને વારંવાર મળજો !"

યમરાજરૂપી ગુરુ દ્વારા કરાયેલી કસોટીમાંથી નચિકેતા શુદ્ધ સુવર્ણની જેમ પાર ઊતર્યો છે, તેથી ગુરુ યમરાજ પોતાના સંનિષ્ઠ શિષ્ય નચિકેતાને હવે અધ્યાત્મવિદ્યા આપવા તત્પર થયા છે.

યમરાજ નચિકેતાને અધ્યાત્મવિદ્યાનું જે શિક્ષણ આપે છે, તે જ 'કઠોપનિષદ' છે. 'કઠોપનિષદ'માં વક્તા યમરાજ અને શ્રોતા નચિકેતા છે.

યમરાજે 'કઠોપનિષદ'માં નચિકેતાને અધ્યાત્મવિદ્યાનો જે ઉપદેશ આપ્યો, સંક્ષેપમાં અહીં પ્રસ્તુત છે.

(૧) પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું સર્વશ્રેષ્ઠ નામ 'ओम्' છે. આ 'ओम्' તે જ પ્રણવ છે. પ્રણવોપાસના તે પરમાત્માની સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાસના છે.

(૨) આત્મા અજર-અમર છે.

(૩) આ આત્મા પ્રવચન, બુદ્ધિ કે બહુ જ્ઞાનથી મળતો નથી. જેને આ આત્મા પસંદ કરે છે, અર્થાત્ જેના પર આત્મા-પરમાત્માની કૃપા થાય છે તેની સમક્ષ આ આત્મા પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે.

(૪) उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।

"ઊઠો ! જાગો ! શ્રેષ્ઠ પુરુષો પાસે જઈને પરબ્રહ્મ પરમાત્માના જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી લો."

આ ખૂબ પ્રચલિત વાક્ય 'કઠોપનિષદ'ના પ્રથમ અધ્યાયની ત્રીજી વલ્લીના ચૌદમા મંત્રનો અંશ છે.

(૫) અનંત પરમાત્મા સર્વવ્યાપી છે.

(૬) આ બ્રહ્માંડરૂપ અશ્વત્થ સદાકાળ છે. તેનાં મૂળ ઉપર છે અને શાખાઓ નીચેની તરફ છે. આ બ્રહ્માંડરૂપ અશ્વત્થનું મૂળ પરબ્રહ્મ પરમાત્મા છે. તે જ અમૃત છે. તેને આશ્રયે જ સર્વલોક અવસ્થિત છે.

(મૂળ સ્રોત : 'કઠોપનિષદ', ભાણદેવજીના પુસ્તક

બાળવિશ્વ (ડીસેમ્બર-૨૦૧૬)ના અંકમાં મૂકવામાં આવેલી 'રંગપૂરણી' પ્રવૃત્તિના ચિત્રમાં સુંદરરંગો પૂરીને ચિત્ર મોકલનાર બાળકોની યાદી.

ક્રમ	નામ	ધોરણ	શાળાનું નામ
૧.	**જય ડી. પટેલ**	ધો. ૧ (સી)	માણેકલાલ દેસાઈ કિશોર મંદિર, કપડવંજ
૨.	**હરિઓમ એચ. પંડ્યા**	ધો. ૩	વસંતકુંવરબા વિદ્યાલય, સે. ૨૮, ગાંધીનગર
૩.	**યશ પી. પંડ્યા**	ધો. ૩	જે. એમ. ચૌધરી સ્કૂલ, સે. ૭, ગાંધીનગર (અંગ્રેજી માધ્યમ)
૪.	**રાજહંસ એન. રાવળ**	ધો. ૪ (બી)	શ્રી સ્વામીનારાયણ ગુરુકુળ, સે. ૨૩, ગાંધીનગર
૫.	**પ્રિન્સી એન. ચૌધરી**	ધો. ૫	કલરવ શિશુ વિકાસ કેન્દ્ર, મોડાસા
૬.	**પૃથ્વીરાજ વી. ઝાલા**	ધો. ૫ (સી)	જે. બી. પ્રાથમિક શાળા, સે. ૨૩, ગાંધીનગર
૭.	**પ્રાચી વી. ઝાલા**	ધો. ૯	આર.જી.પટેલ કન્યા મા. શાળા, સેક્ટર-૨૩ ગાંધીનગર

નિષ્ફળતાની ટ્રેન ઘણુંખરું આળસના પાટા પર જ દોડતી હોય છે.

"શાળાનું નામ ઉજ્જવળ રાખીશ"

– ઉમાશંકર જોશી

ઈડરની અંગ્રેજી શાળા પાંચમાથી નવમા સુધીનાં પાંચ ધોરણની હતી. શિક્ષક હતા ત્રણ. એક તો અંગ્રેજી જાણે જ નહિ, છતાં એ શ્રી ભીખાભાઈ સાહેબ જેવું વ્યાકરણ અને ગણિત કોણ શીખવવાનું હતું ? શ્રી ખેમજીભાઈ પરમાર - જેઓ સ્વરાજ પછી ધારાસભ્ય થયા હતા - અમારા ગૃહપતિ હતા. વર્ગમાં તેમજ વર્ગ બહાર, ચોવીસે કલાક જાણે ભણાવે. રમતમાં બધા સાથે ભાગ લે. છાત્રાવાસનાં કામોમાં પલોટે. અને સૌથી મોટી વસ્તુ તો એ કે પ્રકૃતિને ખોળે વિદ્યાર્થીઓને વારંવાર ઊલટભેર લઈ જાય. આચાર્યશ્રી નડિયાદના હતા - શ્રી ખુશાલદાસ નાગરદાસ પટેલ. નરી ચારિત્ર્યની મૂર્તિ. એમને દૂભવવાની કોઈની હિંમત ન ચાલે.

આઠમા ધોરણમાં શ્રી છોટાલાલભાઈ ગાંધી અમને સંસ્કૃત તેમજ ગણિત શીખવતા. સ્વચ્છ વેશભૂષા, ધારદાર બુદ્ધિ, કડક શિસ્ત અને નિરંતર કાર્યપરાયણતા. સંસ્કૃત અને ગણિતવિદ્યાનો એમણે જે પાયો નાખ્યો તેની ઉપર તમે ધારી ઈમારત ચણી શકો. પછીથી એક યોગવિદ્યાના સાધક શ્રી વ્યાસ આવેલા તેમણે ભાવનામય જીવનની અભીપ્સા પ્રેરી.

છાત્રાલયમાં અને શાળામાં તોફાનો ન થતાં, એમ રખે કોઈ માને. પણ ભણતરમાં સારો એવો વખત અપાતો, અને ગુરુજનો સખત પરિશ્રમ કરતા ને કરાવતા. ઈડરમાં નાટક મંડળીઓ આવતી તેનો આનંદ અમે લૂંટતા. આસપાસનાં પ્રાકૃતિક સ્થળોના સૌન્દર્યનો આનંદ પણ માણતા. એ સિવાય બધો સમય ભણતરમાં જ અમે એકાગ્ર રહી શકતા હતા. એ મહદ્ ભાગ્ય હતું. "આ ભાઈ 'સરસ્વતીચંદ્ર'નો ચોથો ભાગ વાંચે છે" - એમ કહી ભાઈબંધે એક વિદ્યાર્થી બતાવ્યો. એવું દુષ્કર કાર્ય કરી શકનાર વિદ્યાર્થીની એ મોટા પુસ્તક સાથેની મૂર્તિ હજી નજર આગળ તરવરે છે.

ગુરુજનો થોડાક દૂર રાખે, પણ ઉષ્મા પણ આપે. ટપારે પણ ખરા. નવમામાં કવિ સધીનું 'ધ સ્કોલર' કાવ્ય ભણવાનું હતું. આચાર્યશ્રીએ ભણાવતાં ભણાવતાં વચ્ચે ટકોર કરી : આજના સ્કોલરો તો પટિયાં પાડે ! જિંદગીમાં પહેલી વાર, આગલે દિવસે, ફેશન પ્રમાણે વાળ કપાવ્યા હતા. વર્ગમાં બેઠા બેઠા થયાં કર્યું કે ક્યારે છૂટું અને આ ફેશનમાંથી મુક્તિ પામું ! સવાર થતાં શહેરમાં જઈ સંચો મુકાવી આવ્યો.

દસમા ધોરણમાં પસાર થઈ મેટ્રિક માટે અમદાવાદ જવાનો સમય આવ્યો. જિંદગીઓ સુધી વાગોળ્યા કરીએ એટલો બધો આનંદ આ શાળાનાં વરસોમાં જાણે કે મળ્યો હતો. મને એ ક્ષણ બરાબર સાંભરે છે. સાંજ નમતી હતી. શાળાના મકાનના અગ્નિ ખૂણે શિક્ષકો અને સહાધ્યાયીઓ સાથે હું ઊભો હતો. કોણ જાણે શી ય પ્રેરણાથી હૃદયમાં શબ્દો પ્રગટ થયા : શાળા, તારું નામ હું ઉજ્જવળ રાખીશ. શાળા એ જાણે કોઈ અલૌકિક સત્ત્વ ન હોય, એમ હૃદય એને મૂંગું મૂંગું વંદન કરી રહ્યું.

અમદાવાદમાં પ્રોપ્રાયટરી હાઈસ્કૂલમાં મેટ્રિકના વર્ગમાં હું દાખલ થયો. ઈડરના ગણેલા નવ નિશાળિયાઓના વર્ગનો હું પહેલો નંબર.

એક વાત નિશ્ચિત છે... કે કશું જ નિશ્ચિત નથી.

એવા તો કેટકેટલા પહેલા નંબર અહીં આવ્યા હશે ! સેંકડો છોકરાઓમાં સિંધુમાં બિંદુની જેમ હું વિલીન થયો હતો. ત્યાં છમાસિક પરીક્ષા પછી વિદ્યાર્થીસભામાં જ્યારે આચાર્યશ્રી દીવાન સાહેબે કહ્યું કે દરેક વિષયમાં મારું પરિણામ આગળ પડતું હતું ત્યારે મને પહેલાં તો સહેજ આંચકો લાગ્યો, પણ પછી હું એ પચાવી શક્યો. ઈડરના ગુરુગણની મહેનતનું એ પરિણામ હતું.

આ અંગત વાત લખવાની આટલે વરસે ચેષ્ટા કરી છે તે એ આશયથી કે આવી ગુરુ-મંડળીઓ ગુજરાતમાં ઠેકઠેકાણે પછીનાં વરસોમાં મેં જોઈ છે - આજે આ ક્ષણે પણ છે - તે સર્વ પ્રત્યે, એમના આશીર્વાદ પામેલા મારા જેવા સૌ વતી, કૃતજ્ઞતાનો લઘુ શો અર્ઘ્ય આ પાંગળા શબ્દો દ્વારા અર્પવો છે.

(અરધી સદીની વાચનયાત્રા : ભાગ-૨ માંથી સાભાર)

બાળવિશ્વ સામયિક લવાજમ રીન્યુ અંગે...

- **'બાળવિશ્વ' સામયિકના નિયમિત ગ્રાહકોને જણાવવાનું કે આપનું લવાજમ પૂર્ણ થયેલ હોય/થવાની તૈયારી હોય તો લવાજમ રીન્યુ કરાવવા માટે વિનંતી કરવામાં આવે છે.**
- **'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.**

બાળવિશ્વ સામયિક ઓનલાઇન લવાજમ અંગે

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીની વેબસાઈટ www.cugujarat.ac.in પર ગ્રાહકોની સરળતા માટે **બાળવિશ્વના ઓનલાઇન લવાજમ ભરવાની સુવિધા** ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી છે. ગ્રાહકમિત્રો એક વર્ષથી લઈ પાંચ વર્ષ સુધીનું લવાજમ ઓનલાઈન ભરી શકશે. વેબસાઈટના હૉમપેજ પરનું 'SUBSCRIPTION' બટન ક્લિક કરવાથી આ સુવિધા ઉપલબ્ધ થશે.

બાળવિશ્વ સામયિક અંગે...

- **'બાળવિશ્વ' દર મહિને પ્રગટ થાય છે. એનું લવાજમ વાર્ષિક ₹ ૧૨૦ અને પંચવાર્ષિક ₹ ૫૦૦ છે.**
- **માત્ર સ્વીકૃત કૃતિની જાણ કરવામાં આવશે. લેખકે પોતાનું e-mail મોકલવું, અસ્વીકૃત કૃતિ પરત કરવામાં નહીં આવે.**
- **વાચકોનાં અભિપ્રાયો અને સૂચનો આવકાર્ય 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 સાથે અલગ કાગળમાં લવાજમ ભરનારનું પૂરું નામ-સરનામું, પીનકોડ નંબર તથા મોબાઈલ નંબર અવશ્ય મોકલવાં.**
- **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.**

પરિશ્રમ એ સફળતાની મા છે; નસીબ એ દૂરનું સગું.

બાળકો માટેના રમકડાંની પસંદગી અને ઉપયોગિતા

– ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

(ગતાંકથી ચાલું...)

૧. રમકડાંનું સ્વરૂપ : (Input)

રમકડાંના સ્વરૂપ વિશેની વિચારણામાં બાળકની વયકક્ષા અને વિકાસનું અપેક્ષિત ક્ષેત્ર બંનેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બીજું, શારીરિક વિકાસ અને ભાવાત્મક વિકાસ માટેના રમકડાં અને રમતોની પસંદગીમાં ભિન્નતા રહેશે. રમકડાંના સ્વરૂપમાં તેનું ભૌતિક સ્વરૂપ અને ગુણાત્મક સ્વરૂપનો વિચાર કરવો ઘટે. ભૌતિક સ્વરૂપમાં તેનો રંગ, આકાર, દેખાવ, પરિચિતતા વગેરે બાબતો ધ્યાનમાં લેવી પડે. જેમ કે બાળકોના રમકડાંનો રંગ તેને જોવાનો ગમે તેવો હોય તે જરૂરી છે જેથી તેની સાથે રમવામાં તેની રુચિ બની શકે. તેવી જ રીતે બાળકને રમકડાં જોતાની સાથે જ ખુશીનો અનુભવ થાય તે જરૂરી છે. આથી ઘાટા રંગના અને બિહામણા રમકડાં પસંદ ન કરવા જોઈએ. બાળકના પરિવેશને ધ્યાનમાં રાખીને રમકડાં પસંદ કરવામાં આવે તો વધારે ઉત્તમ બાબત બની શકે. જેમ કે બાળકની આસપાસ અને ઘરમાં જે ચીજવસ્તુઓ, માણસો, પ્રાણીઓ, વાહનો, પક્ષીઓ જોવા મળે છે તેની સાથે રમવાનું વધારે સહજ બની શકે છે. સામાન્યતઃ બાળકને રમકડાંની પસંદગી જાતે જ કરવા દેવી જોઈએ. વધારે ખર્ચાળ અને નામાંકિત કંપનીના રમકડાં બાળકને આપવા વધારે સારું એવી ભ્રમણામાંથી બહાર આવવાની આવશ્યકતા છે. રમકડાંના ભૌતિક બાહ્ય સ્વરૂપમાં તેની બનાવટ, સામગ્રી અને રચના પણ મહત્ત્વની બાબત બની રહે છે. જેમ કે પ્રાકૃતિક તત્ત્વોમાંથી બનેલાં રમકડાં બાળકોના સહવાસ માટે ઉત્તમ કહી શકાય જ્યારે પ્લાસ્ટિક અને કેમીકલયુક્ત રમકડાં ત્યાજ્ય છે. માટી, લાકડું, કપડાં, કાગળ વગેરેમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલા રમકડાંને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ. તીક્ષ્ણ ખૂણા, ધાર કે સપાટીવાળાં રમકડાં બાળકને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. બાળકની સલામતીનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

રમકડાંના સ્વરૂપનું બીજું મહત્ત્વનું પાસું ગુણાત્મક છે. આનો અર્થ એમ થાય કે રમકડાંની અને તેની સાથે કરવાની પ્રક્રિયાની બાળમાનસ પર કેવી અસરો પડી શકશે તેનો વિચાર કરવો. રમકડાંને જોતા જ બાળકના મનમાં કેટલાંક ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે. તે ભાવો કયા કયા હોઈ શકે તેનો વિચાર મોટેભાગે માતાપિતા કરતા હોતા નથી. રમકડાંને જોતા બાળકના મનમાં ખુશી, આનંદ, શાંતિ, સ્થિરતા, પ્રેમ જેવા ભાવ ઊભરાય છે કે લડાઈ, સંઘર્ષ, હિંસા જેવા આક્રમક ભાવો થાય છે. તે જોવું અત્યંત જરૂરી છે. વાસ્તવમાં બાળકના વિકાસમાં રમકડાંની ઉપયુક્તતાનો વિચાર ભાગ્યે જ કરવામાં આવે છે. તેથીય મહત્ત્વનું તે છે કે આ રમકડાંથી રમતાં રમતાં બાળકના અત્યંત ગ્રહણશીલ માનસ પર કેવા પ્રકારની અને કેટલી વિપરીત અસરો થઈ શકે છે તેનો વિચાર પણ થતો નથી. બાળકને સ્થિરતા, શાંતિ અને આનંદ મળી શકે તેવા રમકડાં વધારે જરૂરી છે. માતાપિતા બાળક પ્રત્યેના પ્રેમ અને ક્યારેક બાળકની જીદને વશ થઈને અથવા તેની સતત માંગણીમાંથી છૂટી શાંતિ મેળવવા રમકડાં લાવી આપતા હોય તેમ પણ બને છે. આથી રમકડાં પસંદ કરવા પ્રત્યે દુર્લક્ષ્ય સેવવું તે સરવાળે વધારે ખર્ચાળ બની શકે છે.

૨. રમકડાંનું પ્રયોજન (પ્રક્રિયા) (Process)

બાળક પાસે કેટલાં અને કેવા રમકડાં છે માત્ર તેટલું મહત્ત્વનું નથી પરંતુ બાળક તેની સાથે કેટલો જોડાય છે તે અગત્યનું છે. ક્યારેક બાળક પાસે અનેકવિધ રમકડાં હોય પરંતુ તે તેનો ઉપયોગ

તમે જો પહેલે તડાકે જ સફળ થઈ ગયા હો તો તમે ખાસ કશું કર્યું નહિ હોય !

કરવાને બદલે માત્ર ટી.વી., કમ્પ્યુટર કે મોબાઈલમાં જ વ્યસ્ત હોય તો તેનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. આથી બાળક રમકડાં સાથે વધારે સમય વીતાવે અને તેનો નવી-નવી રીતે ઉપયોગ કરે તેવું વાતાવરણ અને પ્રેરણા પૂરાં પાડવા જોઈએ. જેમાં બાળક સાથે રમવાનો સમય ફાળવવો તે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. બાળકને અન્ય બાળકો સાથે મળીને રમવું પડે તેવા રમકડાં પણ સૌથી વધારે સારા ગણી શકાય. જેમાં બાળકે અન્ય સાથે રમતાં-રમતાં ઘણું બધું શીખવાની તક ઊભી થતી હોય છે. આમ, રમકડાંની પ્રક્રિયા બહુ અગત્યની બને છે. બાળક સામાન્યતઃ એક જ રમકડું લાંબો સમય રમતું નથી. થોડા સમયાંતરે રમકડાંને બદલે છે. આથી તેને રમકડાંનું વૈવિધ્ય મળી રહે તે પણ જરૂરી છે. રમકડાંને સમજવા તેની સાથે સતત મથામણ કરે છે. આથી તે રમકડાંને નીચે ફેંકે, દૂર ફેંકે, ગાડીને હવામાં ઉડાવવા પ્રયાસ કરે, રમકડાંને ખોલીને જુએ તે બધી બાબત સહજ અને વિકાસમાં સહયોગી બાબત છે. બીજું બધાં બાળકોની રમકડાં રમવાની શૈલી ભિન્ન હોય છે. આથી એક બાળક ગાડીને જમીન પર ચલાવે છે અને બીજું બાળક તે જ રીતે ગાડીને રમે તેવો દુરાગ્રહ કારગત નીવડી શકે નહીં. આમ, બાળકના મનોરાજ્યમાં રમકડાં સાથે તેને ખુલ્લાં મને રમવા દેવું જોઈએ.

૩. રમતો અને રમકડાંની નીપજ (Outcome)

૧. શારીરિક વિકાસ

ક. સ્નાયવિક વિકાસ

બાળક વિવિધ રમકડાં રમે છે. તેમાં તે પોતાના અંગઉપાંગોનો ઉપયોગ કરે છે. વધુમાં ખાસ રમત કે રમકડાંને રમતાં રમતાં સ્નાયુમાં કેવી હિલચાલ કે ફેરફાર થાય છે તેનું બરાબર અવલોકન કરે છે. આથી તે એવી ક્રિયાઓ દોહરાવે છે. આથી તેના શરીરના સ્નાયુને વ્યાયામ મળે છે. આથી રમકડાંમાં શારીરિક ક્રિયાશીલતા વધે તેવા રમકડાંને સ્થાન આપવું અત્યંત આવશ્યક છે.

ખ. સંતુલન અને અંગોનું સંકલન

બાળક જે રમકડાં રમે છે તેના કારણે તેના સ્નાયુઓ કેળવાય છે અને તેના નિયમન અને સંકલનનો વિકાસ થાય છે. જેમાં દડાને ફેંકવો, પકડવો, વસ્તુને પકડીને સંતુલન જાળવવું, ઉછળતા દડાને પકડવો, આંગળીઓથી વસ્તુ પકડવી, મુઠ્ઠીમાં વસ્તુ દબાવવી. ઝડપથી આવતી વસ્તુનું કદ, ગતિ અને દિશાનું અનુમાન કરી પકડવાનો મહાવરો કરે છે. આ બાબતો તેના મનોશારીરિક વિકાસની પ્રારંભિક શરૂઆત છે.

૨. બોધાત્મક વિકાસ

ક. વિચારણા કૌશલ (ભેદપરખ, જોડવું, અભિપ્રાય આપવો, પ્રારંભિક તર્ક)

રમકડાં અને અન્ય રમતો બાળકના બોધાત્મક વિકાસમાં ઘણું યોગદાન આપે છે. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ બાળકની રમકડાં સાથેની વૈચારિક સંગત મહત્ત્વની બની રહે છે. બાળકની ઉચ્ચ પ્રકારની બોધાત્મક ક્ષમતાના વિકાસ માટે તેનામાં વર્ગીકરણ, સંશ્લેષણ, તર્ક, અનુમાન વગેરે બાબતોનો વિકાસ જરૂરી બને છે. તેના માટે બાળકને વસ્તુઓનો ભેદ સમજાય, સમાનતાનો ખ્યાલ આવી શકે તેવા રમકડાં આપવા જોઈએ. પોતાની ઈન્દ્રિયોના ઉપયોગથી તે રમકડાં સાથે રમે એટલે જ્ઞાનનું સર્જન શરૂ થાય છે. જેમાં રંગ, રૂપ, આકાર, કદ, ધ્વનિ, સ્વાદ વગેરેના આધારે વસ્તુઓ એકબીજાથી કઈ રીતે જુદી પડે છે તે શીખે છે. આ માટે ઘરમાંથી જુદી જુદી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી વગેરેથી શરૂઆત કરી શકાય. ચિત્રોના આધારે પણ રમતો રમાડી શકાય.

ખ. ભાષાકીય વિકાસ (શબ્દભંડોળ, વાક્યરચના, અર્થગ્રહણ, અભિવ્યક્તિ)

બાળકોને એવી પ્રવૃત્તિ મળી રહેવી જોઈએ જેમાં તેણે શબ્દો અને ધ્વનિ સાથે વધારેમાં વધારે કાર્ય કરવું પડે. આ માટે વિવિધ રમકડાં અને રમતો

દરેક પ્રારંભ એ પરિણામ છે; દરેક પ્રારંભ કંઈક ને કંઈકમાં પરિણમે જ છે.

સહાયક બની શકે છે. શિશુ અવસ્થામાં બાળક તેને ગમતી અથવા આકર્ષક લાગતી વસ્તુઓને જુએ છે અને તેને પકડવા પ્રયાસ કરે છે. ધીમે-ધીમે તે વસ્તુના આકાર, રંગ અને કદને ઓળખે છે અને પુખ્તો દ્વારા બોલાતા શબ્દનું અનુસંધાન કરીને તે વસ્તુના નામથી પરિચિત બને છે. આમ, તે વસ્તુ જ્યારે જોઈએ ત્યારે તેનો ઉચ્ચાર કરે છે. આમ, તેણે રમકડાંના કારણે વાક્શક્તિનો પ્રયોગ કરવો પડે છે. રમતના નિયમો સમજવા, નિયમના ભંગ થયેથી દલીલો કરવાની અને સામી વ્યક્તિને પોતાની વાત સમજાવવા ભાષાનો ભરપૂર ઉપયોગ થાય છે. આમ, રમત અને રમકડાં બાળકના ભાષાકીય વિકાસ માટે ઉદ્દીપકનું કામ કરે છે. જેના પરિણામે તેના શબ્દભંડોળ, ઉચ્ચારણશક્તિ, વાક્યરચના, શ્રવણ, અર્થગ્રહણ અને અભિવ્યક્તિને પૂરતા પ્રમાણમાં મહાવરો મળી રહે તેવો અવકાશ ઊભો થાય છે.

ગ. સમસ્યા ઉકેલ શક્તિ

કેટલાંક રમકડાં સમસ્યા સ્વરૂપના હોય છે. જેમ કે તેણે રમકડાંના જુદા જુદા ભાગોને જોડીને નવી રચના કરવાની હોય છે. તેના ભાગોને યોગ્ય ક્રમમાં ગોઠવવાના હોય છે. આમ બાળકની વયકક્ષાને અનુરૂપ સમસ્યાની જટિલતા હોય છે. જેમ કે પ્રારંભમાં ચાર ટુકડાથી શરૂ કરીને ક્રમશઃ વધારે ટુકડાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય. પ્રારંભમાં થોડી સહાય આપી શકાય. અવકાશીય શક્તિના વિકાસમાં પણ આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ સહાયક બની શકે. આ પ્રકારના રમકડાં રમવાના કારણે બાળકને તર્કશક્તિના ઉપયોગથી સમસ્યાને ઉકેલવાનો મહાવરો મળે છે.

રમકડાંના કારણે બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ પર વિધેયાત્મક અસર થાય છે. બાળકને વાસ્તવિક જગત સાથે તાદાત્મ્ય સાધવા માટે કેટલાંક વૈચારિક અને શારીરિક કૌશલોની આવશ્યકતા રહે છે. આ પ્રકારના કૌશલ્યો સહજપણે રમકડાં અને રમતોના માધ્યમથી ખીલવી શકાય છે. રમકડાં અને રમતોમાં બાળકને નિષ્ફળતાનો ભાવ હોતો નથી. આથી તે સરળતાથી પુનઃપ્રયાસ કરે છે જેના કારણે તેનામાં વૈચારિક અને સ્નાયવિક વિકાસ થાય છે. બાળક જેમ મોટું થાય છે તેમ શાળાકક્ષાએ કે મિત્રો સાથે કેટલીક સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવવાનો થાય છે અથવા પ્રવૃત્તિઓ કરવાની થતી હોય છે જેમાં આ કક્ષાએ શીખેલી બાબતો ઉપયોગી બને છે જેથી તેના આત્મવિશ્વાસનો સ્તર ઊંચો રહે છે. આથી શિશુઅવસ્થાથી બાળકોને રમકડાં અને રમતોનું સાંનિધ્ય મળી રહે તે જરૂરી છે.

૩. ભાવાત્મક વિકાસ

કેટલાંક રમકડાં બાળક એકલું રમી શકે છે જ્યારે કેટલાંક રમકડાં અને રમતો બાળકોએ સમૂહમાં રમવાની હોય છે. આ અવસ્થામાં બાળક પોતાની ખુશી, આનંદ, દુઃખ, નિરાશા, ફરિયાદ, આક્રોશ વગેરે અભિવ્યક્ત કરતા હોય છે. જેમાં સહકાર અને સંઘર્ષની સ્થિતિનું પણ નિર્માણ થઈ શકે છે. અન્ય બાળકની રમવાની અને વર્તન કરવાની રીતથી અવગત બને છે. બાળકને જ્યારે અન્ય બાળક સાથે રમવાનું થાય છે ત્યારે તેનો ભાવાત્મક પક્ષ સક્રિય બને છે. બાળક શાબ્દિક અને અશાબ્દિક ભાવો પ્રગટ કરે છે. બાળકને ક્રમશઃ એમ સમજાવા માંડે છે કે જ્યારે વ્યક્તિઓને કોઈ ખાસ પ્રકારની લાગણી થાય છે ત્યારે તે આવું કરે છે અને પોતે પણ તે જ પ્રમાણે કરે છે. જેમ કે ખુશીમાં સ્મિત, આનંદમાં હાસ્ય, દુઃખમાં ચહેરાની રેખાઓ ખાસ રીતે બદલે છે, દુઃખમાં રડવાની ક્રિયા, ગુસ્સામાં ચહેરા અને આંખોના ભાવ વગેરે. અન્યની ભાવાત્મક સ્થિતિને અનુરૂપ પોતાના પ્રતિચારની રીત પણ નક્કી કરી શકે છે. આ પ્રકારની ભાવાત્મક ઘટનાઓનું પ્રતિબિંબ તે પોતાની રમતો અને રમકડાં સાથેના વ્યવહારમાં લાવવા પ્રયાસ કરે છે.

૪. સામાજિક વિકાસ

બાલ્યાવસ્થામાં સામાજિક કૌશલનો યોગ્ય વિકાસ કરવામાં રમકડાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે.

પ્રારંભિક બાળપણમાં બાળકને જો વધારે અન્ય બાળકો સાથે રમવાની તક મળી રહે તો સ્વાભાવિક રીતે જ તેનો સામાજિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થઈ શકે. બાળકને એવા રમકડાં આપવા જોઈએ જેની મદદથી તેને સામાજિક આંતરક્રિયાને સમજવાનો અવકાશ મળી રહે. સમાજમાં વ્યક્તિ વિવિધ ભૂમિકાઓ ભજવે છે. પરિવારમાં, આજુબાજુની પરિસ્થિતિમાં, શાળામાં અને ખાસ પ્રસંગોમાં વ્યક્તિના વર્તનોને સમજવામાં રમકડાં સહાયક બની રહે છે. સામાજિક વિકાસ માટે એવા રમકડાં પસંદ કરવા જોઈએ જેમાં બાળકને જૂથમાં રમવાનું બને અને મહત્તમ શાબ્દિક અને અશાબ્દિક આંતરક્રિયા કરવાની થાય. નાના બાળકો રમકડાંના પ્રાણીઓ સાથે પણ વાતચીત કરે છે. ઢીંગલા-ઢીંગલીની રમત પણ સામાજિક વિકાસને ઉત્તેજે છે. બાળકો સાથે મળીને રમે છે ત્યારે તેઓ પાત્ર ભજવે છે જેમાં મોટેરાંઓ દ્વારા બોલાતા વાક્યો બોલે છે અને તેમના જેવાં વર્તનો કરે છે. આવાં રમકડાંના કારણે તેનામાં સહકારની ભાવના વધે છે તેમજ અન્યના વિચારોની કદર કરતા શીખે છે. સામાજિક વર્તનોની આચારસંહિતા જે મોટેરાંઓના ઠપકાંથી ન શીખે તે બધું જ બાળક રમતાં રમતાં સહજતાથી શીખી લે છે.

૫. સર્જનાત્મક વિકાસ

બાલ્યકાળમાં બાળકમાં સર્જનશીલતાની પૂર્ણ સંભાવનાઓ રહેલી હોય છે. બાળકની વિચારણાની કોઈ નિશ્ચિત રીતનો વિકાસ થયો હોતો નથી જેના કારણે તેનામાં વૈચારિક લવચિકતા ભરપૂર હોય છે. આથી બાળકને એવાં રમકડાં આપવા જોઈએ જેમાં તેને વિચાર વૈવિધ્યનો પરિચય મળી શકે. તેથી તેને રમકડું કઈ રીતે રમવું તેની સૂચનાઓ આપવી ન જોઈએ. તેનું પૂર્વજ્ઞાન મર્યાદિત છે આથી તેના પ્રમાણમાં તે અવનવું કરતું રહે છે. આ તબક્કે માત્ર બાળકને બિનજરૂરી રોકટોક કરવામાં ન આવે તે પૂરતું છે. બાળકને રંગ, આકારો અને આકૃતિઓ સાથે રમવા દેવું જોઈએ. તેને અવલોકન કરવું પડે તેવા પ્રશ્નો પૂછી શકાય. માટી, પાણી, શાકભાજી, પર્ણ, લોટની કણક, કાગળ, મીણિયા રંગો, ભીંત, બ્લેકબોર્ડ વગેરે તેની સામગ્રી બની શકે. કાગળ પર તેને જગત જેવું સમજાય છે તેવું દોરવા પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. ઝાડ, પાણી, પર્ણ, વરસાદ, સવાર-સાંજ વગેરે દૃશ્યો જોવા કહેવું જોઈએ. તેની કૃતિનું મૂલ્યાંકન ન કરતા તેના વિશે વધારે વિચારી શકે તેવા દિશાસૂચક પ્રશ્નો પૂછી શકાય. તેનામાં રહેલી અનન્યતા અને આનંદસ્વરૂપના જતનનો આ તબક્કો છે.

૬. સાંસ્કૃતિક વિકાસ

સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસ લગભગ સમાંતર ચાલે છે. પ્રત્યેક સંસ્કૃતિ અનુસાર બાળકોની રમતોમાં વૈવિધ્ય જોવા મળે છે. રમકડાંની સહાયથી સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોનું હસ્તાંતરણ સહજતાથી થઈ શકે છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોની મહત્ત્વની ભૂમિકા રહેલી હોય છે. પરિવાર, વડીલોને સન્માન, પ્રેમ, કરૂણા, અહિંસા, અપરિગ્રહ, બંધુત્વ, મિત્રતા, સહકાર, અધ્યાત્મ વગેરે બૃહદ્ સંકલ્પનાઓના પાયાનું ઘડતર અપ્રત્યક્ષ રીતે આ ઉંમરે રમતોના માધ્યમથી થાય છે. ઉત્સવોમાં રહેલી સાંસ્કૃતિક અવધારણાઓનું હસ્તાંતરણ રમતોથી થઈ શકે છે. નાના બાળકોની નાની રમતોમાં આવી બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સંયુક્ત કુટુંબવ્યવસ્થા મહત્ત્વની છે. આથી ભારતીય રમતોમાં વ્યક્તિ કરતા સમૂહને કેન્દ્રમાં રાખીને રમતોનો વિચાર કરવામાં આવે છે. આથી બાળક-બાળક, બાળક-માતાપિતા, બાળક-પુખ્ત વ્યક્તિ, બાળકો-બાળક એવાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપે પરિવારમાં બાળકને રમતો રમવાનો અવકાશ મળી રહે છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં રમતોનું સ્વરૂપ વ્યક્તિગત અને સામાજિક-બોધાત્મકને બદલે સમૂહકેન્દ્રી, બહુઆંતરક્રિયાત્મક અને સામાજિક-ભાવાત્મક પ્રકારનું હોય છે.

(સંપૂર્ણ)

ભૂલ કરવી એ કંઈ મૂરખાઈ નથી; હા, એની અવગણના કરવી એ મૂરખાઈ ખરી !

ચોકડીમાંથી પતંગિયું

(બાળ નાટક)

– ભૂપેન્દ્ર વ્યાસ

(પડદો ખૂલે છે.)

દશ્ય-૧

(ધોરણ ત્રીજાના ક્લાસ-રૂમમાં ઓગણીસ બાળકો હાજર છે. કોઈ ચૂપચાપ બેઠાં છે, કોઈ વાતો કરે છે, કોઈ વાંચે છે, કોઈ લખે છે, કોઈ રમે છે, કોઈ તોફાન-મસ્તી કરે છે.)

એક બાળક : (બારણેથી શિક્ષકને આવતાં જોઈને) સર આવ્યા, સ... ર... !
(સહુ બાળકો ઝડપથી પોતાના સ્થાને શિસ્તબદ્ધ બેસી જાય છે, વાંચવા-લખવા લાગે છે. શિક્ષક ક્લાસ-રૂમમાં પ્રવેશે છે.)

બાળકો : (એક સાથે ઊભા થઈને સમૂહસ્વરે) નમસ્તે, સર !

શિક્ષક : (બાળકો સામે જરા મલકીને) નમસ્તે ! બોલો, અત્યારે કયા ફળની સીઝન છે ?

બાળક : (સમૂહસ્વરે) કેરીની.

શિક્ષક : કેરી કોને ન ભાવે ?
(બાળકો આશ્ચર્ય-મુદ્રામાં મૌન થઈ જાય છે.) (બાળકો શિક્ષક સામે જોઈ રહે છે.)

શિક્ષક : કેરી તમને સૌને ભાવે છે ?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) હા...

શિક્ષક : કેરી બહુ ભાવે ?

બાળકો : હા, બહુ જ ભાવે.

શિક્ષક : (બાળકોની સંખ્યા ગણવાનો અભિનય કરીને) આજે આપણા ક્લાસમાં ઓગણીસ બાળકો આવ્યાં છે. સહુને એકેક કેરી આપવી છે. (પટાવાળો માનસિંહ કેરીનો કરંડિયો લઈને ક્લાસ-રૂમમાં પ્રવેશે છે.)

શિક્ષક : લો, માનસિંહભાઈ કેરી લઈને આવી ગયા. માનસિંહભાઈ, કરંડિયો ટેબલ પર મૂકો. (માનસિંહ કરંડિયો ટેબલ પર મૂકીને જાય છે.) અમૃત અને મંજરી, તમે બંને અહીં આવો. આ કરંડિયામાં કેટલી કેરી છે, ગણી બતાવો. (બાળક અમૃત એક પછી એક કેરી ટેબલ પર મૂકે છે અને બાળક મંજરી તે ગણતી જાય છે.)

મંજરી : (મોટેથી) એક, બે, ત્રણ... ચોવીસ.
(શિક્ષક કરંડિયો ઊંધો કરી, ખાલી છે એ બતાવે છે.)

શિક્ષક : (બાળકોને) જેને જવાબ આવડતો હોય તે હાથ ઊંચો કરે. અહીં કુલ કેટલી કેરી છે ? (બધાં જ બાળકો હાથ ઊંચા કરે છે.)
રૂસ્તમ ! બોલ, કેટલી કેરી છે ?

રુસ્તમ : ચોવીસ.

શિક્ષણ : (હકારમાં માથું ધુણાવીને) બરાબર. કેરી ચોવીસ છે. (બાળકોને) એક પછી એક આવો અને

જો તમે બધું જ થવા જાઓ તો તમે કશું જ નહિ થઈ શકો.

એકેક કેરી લઈ જાવ. ખાવાની છે ઘરે જઈને, અહીંયાં નહીં, હો ! (બાળકો ખુશ થઈને એક પછી એક આવે છે. શિક્ષક દરેકને એકેક કેરી આપે છે. બાકીની કેરી કરંડિયામાં મૂકી દે છે.) સહુને કેરી મળી ગઈ ?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) હા... સર...

શિક્ષક : હવે કેટલી કેરી વધી હશે, એ તમારે ગણતરી કરીને શોધી કાઢવાનું છે. ગણતરી કરો તમારી નોટમાં લખીને.

(બાળકો પોતપોતાની નોટબુકમાં ગણતરી માટે બાદબાકીનો દાખલો ગણવા લાગે છે. શિક્ષક ક્લાસ-રૂમમાં એક આંટો મારી, પોતાની જગ્યાએ આવે છે.)

ગણતરી કરી લીધી ?

બાળકો : (એક સાથે) હા, સર.

શિક્ષક : જેનો જવાબ 'ચાર' આવતો હોય તે હાથ ઊંચો કરે.

(કોઈ બાળક હાથ ઊંચો કરતું નથી.)

જેને જવાબ 'છ' આવતો હોય તે હાથ ઊંચો કરે.

(કોઈ બાળક હાથ ઊંચો કરતું નથી.)

જેને જવાબ 'પાંચ' આવતો હોય તે હાથ ઊંચા કરે.

(રુસ્તમ સિવાય બધાં બાળકો પોતાનો હાથ ઊંચો કરે છે.)

શિક્ષક : તમારા હાથ નીચા કરી દો. હવે કોનો જવાબ સાચો છે, તે આપણે જોઈશું.

(શિક્ષક કરંડિયામાંથી એકેક કેરી લેતા જાય છે, મોટેથી ગણતા જાય છે. ટેબલ પર મૂકતા જાય છે. કરંડિયો ખાલી કરીને સહુને બતાવે છે.) બોલો, કેટલી કેરી વધી છે ?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) પાંચ.

બહુ સરસ, 'પાંચ' જવાબ સાચો છે. રુસ્તમ, તારે શો જવાબ આવે છે ?

(રુસ્તમ કંઈ બોલતો નથી.)

રુસ્તમ, અહીં આવ તારી નોટ લઈને.

(રુસ્તમ જરા ગભરાતાં ગભરાતાં નોટ લઈને શિક્ષક પાસે જાય છે. શિક્ષક તેની નોટ જુએ છે. એ જ વખતે નિરીક્ષણ માટે નીકળેલા શાળાના પ્રિન્સિપાલ ક્લાસના પાછળના બારણેથી પ્રવેશીને છેલ્લી પાટલી પર બેસી જાય છે.)

(ગુસ્સે થઈને કડક અવાજે રૂસ્તમને તેની નોટમાં કેરીનું ચિત્ર બતાવીને વર્ગશિક્ષક બોલે છે.)

રુસ્તમ ! તેં આ શું કર્યું છે ?

(રુસ્તમ થરથર ધ્રૂજવા લાગે છે.)

(રુસ્તમની નોટમાં જોરથી ચોકડી કરતાં કરતાં) લે, આ... ભ... મ... ચોકડી !

રુસ્તમ : (રુસ્તમના મુખમાંથી ધીમી, તીણી ચીસ નીકળી જાય છે.) આ... હ... !

(રુસ્તમ તેની નોટ છાતીએ અડકાડી રડતો રડતો તેની જગ્યાએ બેસવા માટે જાય છે, બેસીને પણ રુદનના ઊંહકારા ભરતો રહે છે.)

ઊં... હું... ઊં... હુ...

તમારો વિકાસ એ જીવન જીવ્યાનો તમારો પુરાવો છે.

(શાળાના પ્રિન્સિપાલ પોતાની જગ્યાએથી ઊભા થાય છે. શિક્ષક અને બાળકો તેમના તરફ જુએ છે.)

શિક્ષક : (થોડા આશ્ચર્ય અને ગભરાટ સાથે પ્રિન્સિપાલને) આવો, સાહેબ.

બાળકો : (શિસ્તબદ્ધ ઊભા થઈને) નમસ્તે, સર !

પ્રિન્સિપાલ : નમસ્તે, બાળકો, બેસી જાવ.

(પ્રિન્સિપાલ બાળકોની સામે આવે છે. શિક્ષક પહેલી પાટલી પર બેસી જાય છે.)

આપણા શિક્ષક ધીમંતભાઈએ કેરીનો કોયડો સરસ રીતે પૂછ્યો. તમે સહુએ પણ રસપૂર્વક તેનો ઉકેલ શોધ્યો. મારા મોંઢામાં તો કેરીનો રસ ફૂટ્યો લાગ્યો હતો. તમારા... ?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) અમારા મોંઢામાંય કેરીનો રસ, સર.

(રુસ્તમ ઉદાસ ચહેરે મૌન બેઠો હતો.)

પ્રિન્સિપાલ : રુસ્તમ, તું ઉદાસ છે, તે હું સમજું છું. લાવ, મને બતાવ તારી નોટબુક. જોઉં તો ખરો, તેં દાખલો કેવો ગણ્યો છે ?

(રુસ્તમ નોટ લઈને ગભરાતાં ગભરાતાં ધીમે ધીમે પ્રિન્સિપાલ પાસે જાય છે.)

પ્રિન્સિપાલ : (રુસ્તમની નોટમાં વિસ્મય સાથે જોઈને) તેં તો ચિત્ર સરસ દોર્યું છે. તને આવું સરસ ચિત્ર દોરતાં આવડે છે !

(રુસ્તમની ઉદાસી ઊડી જાય છે. તેના ચહેરા પર ખુશીની રેખા ઊપસી આવે છે.)

બોર્ડ પર આવું કેરીનું ચિત્ર દોરી બતાવીશ ?

રુસ્તમ : (ખુશ થઈને) હા, સર.

(રુસ્તમ બોર્ડ પર ચોકથી કેરીનું ચિત્ર દોરે છે. તેના પર લીલા-પીળા ચોકથી આછો રંગ પૂરે છે.)

પ્રિન્સિપાલ : કેવું સરસ ચિત્ર દોર્યું ! જાણે સાચ્ચે જ તોતાપુરી કેરી ન હોય ? તને તોતાપુરી કેરી ભાવે છે ?

રુસ્તમ : હા, ભાવે છે, બહુ જ ભાવે છે. કાચી ને કાચી ખઈ જાઉં છું.

પ્રિન્સિપાલ : પણ તેં તો તેમાં આંખ, નાક, કાન દોર્યાં છે ?

રુસ્તમ : એ કેરી મારી સામે હસે છે એટલે... સર. (બાળકો હસે છે.)

પ્રિન્સિપાલ : તારી નોટમાં એના પર ધીમંત સરે ચોકડી કેમ કરી ?

રુસ્તમ : મેં દાખલો ગણવાને બદલે કેરીનું ચિત્ર દોર્યું એટલે.

પ્રિન્સિપાલ : તો ચિત્ર કેમ દોર્યું ?

ન : સર, મને ચિત્ર દોરવું બહુ જ ગમે છે.

પ્રિન્સિપાલ : પણ ગણિત વખતે...?

રુસ્તમ : સર, હવે હું ગણિત વખતે ગણિત ગણીશ. ચિત્ર નહીં દોરું, સર.

પ્રિન્સિપાલ : ચોક્કસ.

રુસ્તમ : હા, સર, ચોક્કસ.

પ્રિન્સિપાલ : બહુ સરસ ! જો હુંય કેરીના ચિત્ર પર ચોકડી કરું છું.

તમારો રસ્તો ખોઈ બેસો એ કરતાં તો પાછા વળી જવું વધારે સારું.

(પ્રિન્સિપાલ બોર્ડ પર દોરેલા કેરીના ચિત્ર પર ચોકડી કરે છે.
જુઓ, હવે આપણે આમાંથી કંઈક જાદુ કરીએ.

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) જાદુ ?!

પ્રિન્સિપાલ : હા, જાદુ !

એક બાળક : તો તો બહુ જ મઝા પડશે.

બીજો બાળક : જાદુ કરો સર, જાદુ !

ત્રીજો બાળક : શું જાદુ કરશો, સર ?

પ્રિન્સિપાલ : એ છેલ્લે ખબર પડશે.
(પ્રિન્સિપાલે ચોકડીના ચારે છેડે કાટખૂણે વળાંક આપીને)
હવે શાનું ચિત્ર થયું ?

બાળકો : (સમૂહ સ્વરે) સાથિયો !
(પ્રિન્સિપાલે સાથિયામાંથી પાંખોનું ચિત્ર દોર્યું)

પ્રિન્સીપાલ : હવે જુઓ તો, શું દેખાય છે ?

એક બાળક : આ તો પાંખો થઈ ગઈ.

બીજો બાળક : કેવી સુંદર છે પાંખો !

ત્રીજો બાળક : અરે ! આ તો પતંગિયું છે, પતંગિયું !

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) હા, પતંગિયું, પતંગિયું, પતંગિયું...!

પ્રિન્સિપાલ : તમને 'પતંગિયાં રૂપાળાં'નું ગીત આવડે છે ને ?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) હા, આવડે છે. ગાઈએ ?

પ્રિન્સિપાલ : હા, પણ મારી સાથે મારી જેમ, પાંખોની જેમ હાથ હલાવીને, હસતાં હસતાં...

બાળકો : હા, સર.

પ્રિન્સિપાલ : પણ પતંગિયું ઊડી જશે, અને તમે...?

બાળકો : (સમૂહસ્વરે) અમેય ઊડી જઈશું.

શિક્ષક : સાચ્ચે જ !

એક બાળક : સાચ્ચે નહીં, ખોટું ખોટું.
(શિક્ષક હસી પડે છે.)
(બાળકો સમૂહમાં ઊભા થઈને બે હાથ પાંખોની જેમ હલાવીને ગાય છે. પ્રિન્સિપાલ પણ બાળકો વચ્ચે ઊભા રહીને બાળક જેવા થઈને બે હાથ પાંખોની જેમ હલાવીને ગાય છે.)

બાળકો અને પ્રિન્સિપાલ : (સમૂહસ્વરે) અમે પતંગિયાં રૂપાળાં, અમે પતંગિયાં રૂપાળાં, અમે પતંગિયાં રંગરંગનાં હમણાં ઊડી જાશું.
(પ્રિન્સિપાલ અને બાળકો સમૂહમાં અભિનય સાથે ગાતાં રહે છે અને ધીમે ધીમે પડદો પડે છે.)

વિચાર આપણને પર્વતની તળેટી નજીક લઈ જાય છે; શ્રદ્ધા આપણને શિખરે.

ગરવી ગુજરાતનો ભાષાભંડાર : ભગવદ્ગોમંડલ

– સંકલન : ડૉ. નિહારિકા ઉદાણી

(ગતાંકનું ચાલુ...)

(૪) **પાણી કરવું** : (૧) અગવડતા આપવી.
વાક્યપ્રયોગ : કબડ્ડી રમતા સામેની ટીમને અમારી સામે જીતવા માટે તે ટીમનું પાણી કરવામાં અમે કંઈ બાકી ન રાખ્યું.
(૨) ફના કરી નાંખવું, પાણીની માફક વાપરી નાખવું.
વાક્યપ્રયોગ : જે વ્યક્તિ સમયને વેડફે છે, સમય તેની જિંદગીને પાણી કરી નાંખે છે.
(૩) ધક્કો પહોંચાડવો, ખાલી કરવું, છેક જ બગાડી નાખવું.
વાક્યપ્રયોગ : પરીક્ષા સમયે બરાબર તૈયારી ન કરીએ તો પરિણામ આપણી આબરૂનું પાણી કરી નાંખે છે.
(૪) ધૂળધાણી કરવું, ગુમાવવું.
વાક્યપ્રયોગ : સમયનું વ્યવસ્થાપન કરીને જીવનમાં કાર્યો કરવામાં ન આવે તો આપણું જીવન પાણી થઈ જાય છે.
(૫) ગુસ્સો ઉતારી દેવો.
વાક્યપ્રયોગ : આર્જવના પરીક્ષાના પરિણામે તેના પપ્પાને પાણી-પાણી કરી દીધા.
(૬) પૈસાનું, લોહીનું કે વસ્ત્રનું, નકામું-નાંખી દેવું.
વાક્યપ્રયોગ : કેન્સર જેવી બીમારીમાંથી સાજા થવા પૈસાના પાણી કરવા પડે.

(૫) **પાણી જવું** : (૧) અશક્ત થઈ જવું.
વાક્યપ્રયોગ : ઘરમાં બેસીને વીડીયો ગેમ્સ રમવાથી આપણી શારીરિક ક્ષમતાનું પાણી થઈ જાય છે.
(૨) આંસુ આવવા.
વાક્યપ્રયોગ : આપણી વહાલી વસ્તુ છીનવાઈ જતાં આપણી આંખમાંથી પાણી જવા લાગે છે.
(૩) શોભા જવી, કલંકિત થવું, વટ જવો.
વાક્યપ્રયોગ : આપણું કોઈ કાર્ય એવું ન હોવું જોઈએ કે જેનાથી આપણું પાણી જાય.
(૪) જળાશયે પાણી ભરવા જવું.
વાક્યપ્રયોગ : પનિહારીઓ નદી કિનારે પાણી ભરવા જાય છે.
(૫) મંદ પડી જવું, તેજ ન રહેવું.
વાક્યપ્રયોગ : પ્રાચી (ઉષા કાળના સમયની આભા) સંધ્યાને મળી ત્યારે તેનું પાણી જતું રહ્યું.

(૬) **પાણી ચોપડીને વાંચીએ તેવા અક્ષર** = ઘણાં જ ખરાબ અક્ષર.
વાક્યપ્રયોગ : આપણું લખાણ / અક્ષર પાણી ચોપડીને વાચવા પડે તેવા હોય તો પરીક્ષામાં સારા ગુણ કેવી રીતે મળે ?

(૭) **પાણી ચડાવવું** : (૧) ઢોળ ચડાવવો.
વાક્યપ્રયોગ : આજકાલ સોનાના પાણી ચડાવેલા ઘરેણાંનો વપરાશ વધ્યો છે.
(૨) પાણી ઊંચે લઈ જવું.
વાક્યપ્રયોગ : નેવાના પાણી મોભે ચડાવવા આકરા છે.
(૩) પાનો ચડાવવો.
વાક્યપ્રયોગ : શાળામાં શિક્ષકે ભવ્યને વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કરવા માટે પાણી ચડાવ્યું.
(૪) ધાર આણવી.
વાક્યપ્રયોગ : આપણા ઓજારોને પાણી ચડાવીએ તો જ તે ખરા સમયે મદદ કરે.

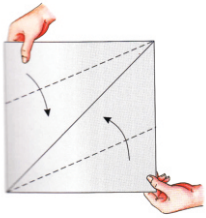
(ક્રમશઃ)

સફળ થવાની એક ચાવી એ છે કે તમે જે સલાહ બીજાઓને આપો તેને તમારે પોતે અનુસરવું.

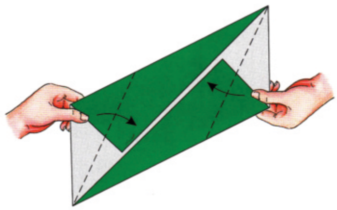
આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ

– પારસ પરમાર

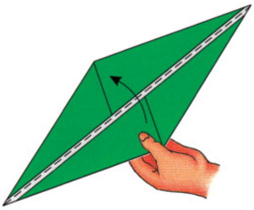
દરિયાઈ માછલી



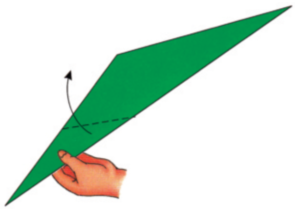
એક ચોરસ કાગળ લો. તેને બરાબર વચ્ચેથી ત્રિકોણ આકારમાં વાળી ઘીસી પાડો. ઘીસી પાડી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને છેડેથી વાળો.



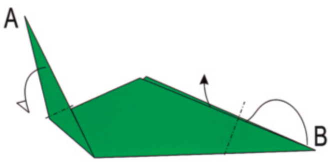
બંને છેડેથી વાળ્યા પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ફરીથી બીજી બંને બાજુથી વાળો.



ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ટપકાંવાળી લાઈનથી નીચેની બાજુ વાળો.

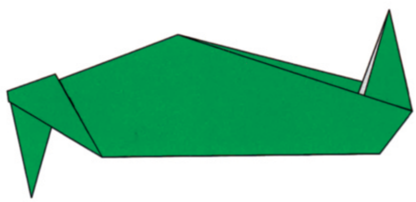


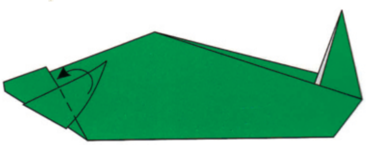
ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ટપકાંવાળી લાઈનથી ઉપરની બાજુ વાળો.



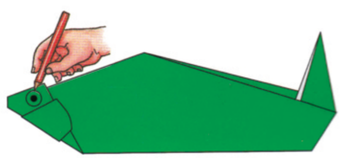
ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ટપકાંવાળી લાઈનથી નીચેની બાજુ વાળો.

ડાબી બાજુના ખૂણાને નીચેની તરફ વાળો. જમણીબાજુના ખૂણાને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે અંદરની બાજુ વાળો.





ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વાળો.



હવે આંખો દોરો. તમારી દરિયાઈ માછલી તૈયાર થઈ ગઈ છે પાણીમાં જવા માટે...

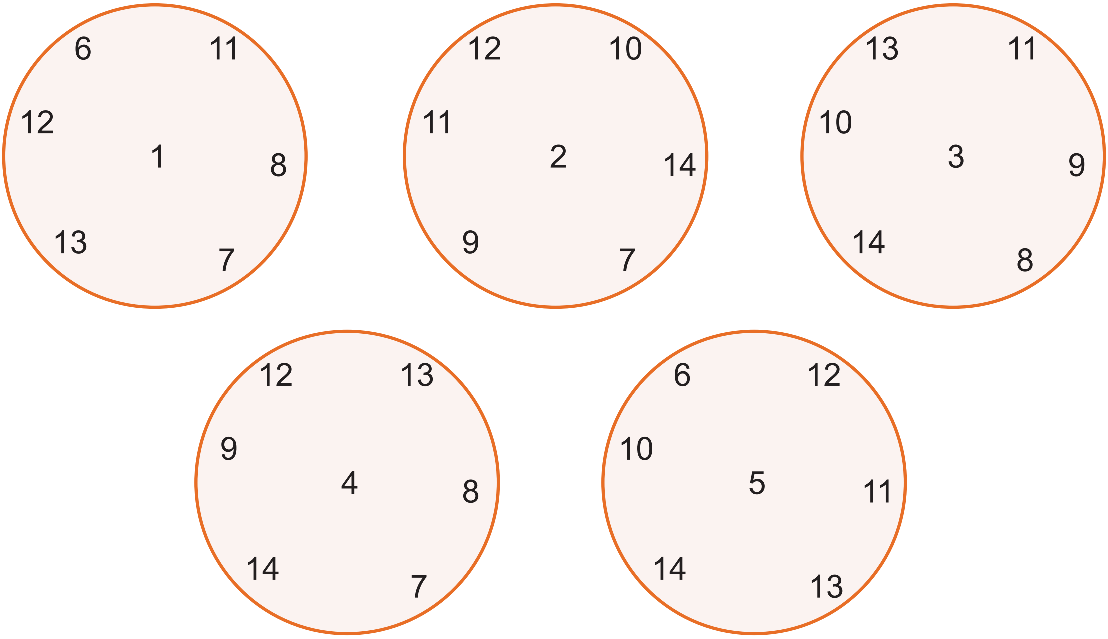
સફળતા એ સતત યાત્રા છે; એ કોઈ મુકામ નથી.

ગાણિતિક રમત

– ગિજુભાઈ ભરાડ

વર્તુળાકાર કાર્ડ પર લખેલા નંબરમાંથી ધારેલો નંબર કહી આપવો

- **રમતની તૈયારી**



રમતની શરૂઆત

- આ રીતે પાંચ કાર્ડ તૈયાર કરો અને તમારા મિત્રને આ પાંચ કાર્ડમાં લખેલ ૧ થી ૧૪ સુધીની કોઈ સંખ્યા ધારવા કહો.
- ત્યાર બાદ એક પછી એક કાર્ડ બતાવતા જાવ અને પૂછો કે તમે ધારેલો અંક કયા કાર્ડમાં નથી ?
- મિત્રએ ધારેલો નંબર જેટલા કાર્ડમાં નથી તે કાર્ડ જુદા રાખો.

જવાબ આપવાની રીત

- જેટલા કાર્ડમાં ધારેલો અંક નથી તે બધા કાર્ડની વચ્ચેની સંખ્યાઓનો સરવાળો કરી તેને ૧૫ માંથી બાદ કરતાં જે જવાબ મળશે તે તમારા મિત્રનો ધારેલો અંક હશે.

ઉદાહરણ

- ધારો કે પ્રેક્ષકે ૮ અંક ધાર્યો તો ૮ જે કાર્ડમાં નથી એવા બે કાર્ડ છે એક જેમાં વચ્ચે ૨ છે. બીજુ જેમાં વચ્ચે ૫ છે.

  ∴ ૨ + ૫ = ૭ હવે ૧૫ - ૭ = ૮ જે ધારેલો અંક થશે.

સમય એ ધન જેવો જ છે, તમે તે એક જ વાર વાપરી શકો છો.

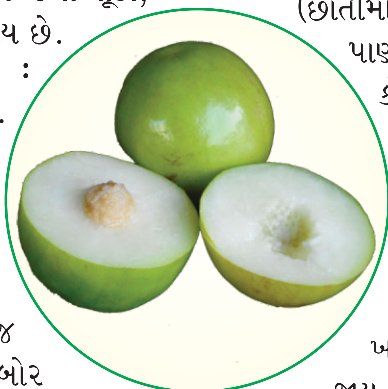
દિવ્ય વનસ્પતિ

– સંકલન

બોર

સંસ્કૃત : राजबदर, राजकोल **હિન્દી :** बडे बोर, अजमेरी बोर **અંગ્રેજી :** Jujuba Fruit **લૅટિન :** Zizyphus Satiua, Z Lotus

ઉત્પત્તિ-સ્થાન : બોરની ૧૪ જેટલી જાતો છે. તેમાં રાજબોર (અજમેરી-કાશી) બોર, ચણીબોર અને ખાટાં બોર (લઘુબદરી) વધુ પ્રખ્યાત છે. **(૧) અજમેરી (કાશી-મોટાં) બોર :** રાજસ્થાન, ગુજરાત તથા અન્ય રાજ્યોના બાગ બગીચામાં વવાય છે. તે કાશ્મીર, પશ્ચિમોત્તર પ્રદેશ, ઈરાન, અફઘાનિસ્તાન તથા ચીનમાં વધુ થાય છે. **(૨) ચણીયાર બોર :** સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, ગુજરાત, પંજાબ, દક્ષિણ રાજસ્થાન, મેવાડ જેવી સૂકી, પથરાળ-રેતાળ જમીનમાં વધુ થાય છે. **(૩) ખાટાં (મધ્યમ) બોર :** ગુજરાતમાં અનેક સ્થળે તે થાય છે. ખાસ કરી જંગલો તથા ખેતરની વાડીઓની વાડમાં તેના ઝાડ વવાય છે.



ગુણધર્મો : (અહીં માત્ર મોટાં-અજમેરી બોર વિષે જ કહેવાયું છે.) મોટાં અજમેરી બોર મધુર, શીતળ, ભારે, મળભેદક, વીર્યવર્ધક, પુષ્ટિકર્તા તથા પિત્ત, દાહ, રક્તવિકાર, ક્ષય અને તૃષાનો નાશ કરે છે. તે શ્રમહર તથા હૃદયને હિતકર છે. મોટાં (કાશી) બોર ગ્રાહી (મલબંધક), દોષ ઉખેડનાર, સ્નિગ્ધ તથા આફરોકર્તા છે. બોરના ઠળિયાના મીંજ (મગજ) તૂરું, મધુર, વીર્યવર્ધક, બલપ્રદ, વાજીકર અને ખાંસી, દમ, તરસ, વાયુ ઊલટી, દાહ અને પિત્તનો નાશ કરે છે.

ઔષધિ-પ્રયોગ : (૧) હરસ : બોરડીના મૂળની છાલના ઉકાળાથી ટબ ભરી, તેમાં દર્દીએ બેસવાથી હરસ પીડા શમે છે. **(૨) ઝાડા :** બોરડીના મૂળની છાલના કવાથમાં દહીં અને ખાટા દાડમનો રસ તથા ખૂબ તેલ નાંખી પી જવાથી (અજીર્ણજન્ય) ઝાડા મટે છે. **(૩) સ્વરભંગ, ખાંસી :** બોરડીનાં પાનની લુગ્દી ઘીમાં શેકી, તેમાં જરા સિંધાલૂણ મેળવી, ચાટી જવાથી અવાજ ઉઘડશે અને ખાંસી મટશે. **(૪) બરોળવૃદ્ધિ :** બોરડીનાં પાન છુંદી, તેમાં તેલ નાંખી, તેની થેપલી કરી બરોળ પર બાંધી દેવી. પછી તે ઉપર વારંવાર દબાવતા રહેવું. દર્દીએ માત્ર દૂધ ઉપર રહેવું. **(૫) લોહીના ઝાડા :** બોરડીના છાલનું ચૂર્ણ દૂધ અને મધ મેળવી પી જવું. **(૬) મૂત્રકાષ્ટ :** બોરડીની કુમળી ડૂંખો અને જીરું એકત્ર કરી વાટીને પાવું. **(૭) ક્ષય, ઉરઃ** ક્ષત (છાતીમાં ચાંદું) : બોરડીની લાખ ૨૦ ગ્રામ પાણીમાં વાટી, તેને ૧૦૦ ગ્રામ કોળાના રસમાં મિશ્ર કરી પીવી. **(૮) ઊલટી :** બોરનાં ઠળિયાનાં મીંજ, મમરા, વડના અંકુર અને જેઠીમધનો ઉકાળો મધ અને સાકર નાંખી પીવો. **(૯) શીતળા :** બોર (ફળ)ની છાલનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે ખાવાથી શીતળાનો દોષ જલદી પાકી જાય છે. જેથી શીતળા જલદી મટે છે. **(૧૦) મેદસ્વીતા (વધુ વજન) :** બોરડીનાં પાનનું ચૂર્ણ છાશમાં નાંખી, નમક મેળવી રાબ બનાવી દરરોજ પીવી. (સાથે માત્ર મગ ઉપર જ રહેવું.)

પ્રસિદ્ધ ઔષધો : બદરી ફલાસવ, બદરાદિ પાક, કર્કન્ધ્વાદિ પાનક, બદરી પત્રાસવ.

રાસાયણિક ઘટકો : બોરમાં એસિડ, શર્કરા, પિચ્છીલ દ્રવ્ય હોય છે. છાલ તથા પાનમાં કષાય દ્રવ્ય તથા જીજીફીક એસિડ નામનું સ્ફટીકીય તત્ત્વ હોય છે. તેમજ બોરડીની છાલમાં ટેનીન પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

('વસુંધરાની વનસ્પતિઓ' - ભાગ ૩માંથી સાભાર)

તમારે તમારું સ્વપ્ન સિદ્ધ કરવું હોય તો તમારે હંમેશ જાગ્રત રહેવું ઘટે.

Great Leaders

Editing by Hiren Pandya

- Why is Swami Vivekananda famous ?

Swami Vivekananda was one of the most influential spiritual leaders of India. He was the chief disciple of Sri Ramakrishna Paramahamsa. Swami Vivekananda, whose real name was Narendranath Dutta, was born on January 12th, 1863 in Kolkatta.

After passing his matriculation, Narendra studied philosophy. Doubts regarding the existence of God arose in his mind. In his quest to know the truth, Narendra met Sri Ramakrishna Paramahamsa, who became his guru. After the passing away of his guru, Narendra founded the Ramakrishna Math, and vowed to lead the life of a monk.

In 1890, Narendra acquired the name of Swami vivekananda. In 1893, he attended the Conference of World Religions in Chicago, and captivated audiences in America with his masterly speech, Swami vivekananda established. The Sri Ramakrishna Mission in 1897, aiming to inspire self confidence among Indians. Vivekananda died on July 4th, 1902.

- Why is Helen Keller considered as a great inspiration to differently abled persons ?

Helen Keller is a woman who lost both her vision and hearing at the age of 19 months, but successfully fought against the odds, and became an exceptional leader, once she saw the potential of her own mind.

Helen Keller was born as a healthy child on June 27th, 1880, in the US. Perhaps, it was scarlet fever that struck the infant Helen Keller, and left her deaf and blind before she learned to speak.

Anne Sullivan became Helen's teacher in 1887, and was always with her until her own death in 1936. Helen quickly learnt to read and write French, German, Greek, and Latin in Braille.

The most popular of her works is 'The Story of My Life', an autobiography of her early years, in more than 50 languages. Helen also did research, gave speeches, and helped raise money for many organinsations for the blind by travelling around the world.

Helen also inspired many works of art including two Oscar-winning movies. She died in 1968.

(Courtesy:Thebook'TellMeWhy')

ગુજરાતમાં

ફૂલોનો વરસાદ છે ગુજરાતમાં,
ને સુગંધી સાદ છે ગુજરાતમાં.

ઝૂમતાં ગીતો હવે છલકી ગયાં,
આ ગઝલ આબાદ છે ગુજરાતમાં.

એક ઈચ્છા આંગણે ઉત્સવ બને,
સ્નેહ ભીની યાદ છે ગુજરાતમાં.

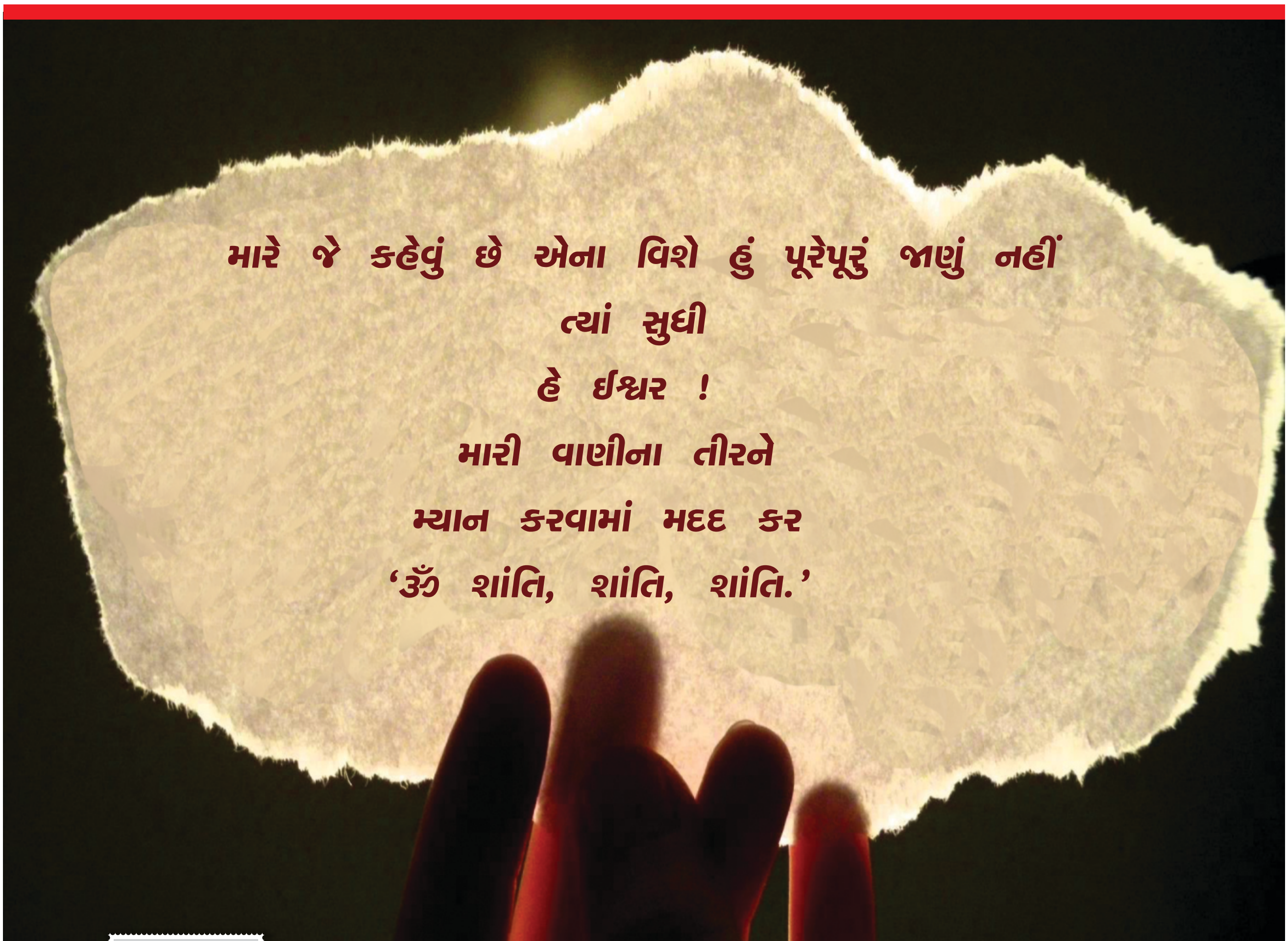
તરબતર ફૂલો મહેકતાં જાય છે,
મૌનનો સંવાદ છે ગુજરાતમાં,

આ હૃદય બસ એટલે હરખાય છે,
એકતાનો નાદ છે ગુજરાતમાં.

આંખમાં મીરા ગઝલમાં રંગ છે,
એક મીઠી યાદ છે ગુજરાતમાં.

– મીરા આસીફ

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.



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/-