૬૦
૮

ક્ષિણામૂર્તિ બાલસાહિત્યમાળા

સંપાદનઃ ગિજુભાઈ • તારાબેન

આપણે પોતે

16000 76

સંપાદકો : ગિજુભાઈ અને તારાબેન

આપણે પોતે

: લેખિકા :

તારાબેન

અમદાવાદ
૧૮૨

: પ્રકાશક :

આર. આર. શેઠની કંપની

મુંબઈ-૨ ૦ અમદાવાદ-૧

પ્રકાશક
ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ
આર. આર. શેઠની કંપની
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : મુંબઈ–૨
ગાંધી માર્ગ : અમદાવાદ–૧

© પ્રકાશકનાં

શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ બાલસાહિત્યમાળા
પુસ્તક ૭૭ મું

મુદ્રણ સાતમું : ફેબ્રુઆરી ૧૯૬૬

મૂલ્ય : પચાસ પૈસા

[૮૦ પુસ્તકોના સેટના રૂ. ૪૦–૦૦]

મુદ્રક
જુગલદાસ સી. મહેતા
શ્રી પ્રવીણ પ્રિન્ટરી
સોનગઢ (સૌરાષ્ટ્ર)

આપણે પોતે

અનુક્રમ

☆

આપણું શરીર . . . ૪
આપણા શરીરને . . ૫
આપણા શરીરને . . ૬
આપણા શરીરને . . ૭
આ આપણું શરીર . ૮
અંદરથી વળી કેવું હશે ? ૯
ખોપરીનો માળો . . ૧૦
મહેલના ગોખલા . . ૧૧
મહેલનું તારયંત્ર . . ૧૨
પાંજરામાં ધમણ . . ૧૩
પાંજરાનો પોપટ . . ૧૫
લોહીની ટાંકી . . . ૧૬
લોહીની વાત . . . ૧૭
લોહીની વાત . . . ૧૯
મોઢું ને ગળું . . . ૨૦
બે રતન ૨૧
નાક ૨૨
પેટની વાત . . . ૨૩
એક બખોલ . . . ૨૪
સાફસૂફનો સંચો . . ૨૫
ગરમીની નળી . . . ૨૬
ચામડીનું ઢાંકણું . . ૨૮
કાન ૨૯
નખ ૩૦
વાળ ૩૧
હાડપિંજર . . . ૩૨
માંસ ૩૩
આવું છે શરીર . . ૩૪

☆ ☆

આપણું શરીર

આપણે એટલે આપણું શરીર.
આપણે એટલે આપણું મન.
આપણે એટલે આપણો જીવ.
આપણા શરીરની આ ચોપડી છે.

આમાં શરીરની વાત છે.
આમાં મનની વાત નથી.
આમાં જીવની વાત નથી.

મનની વાત કોઈ વાર.
જીવની વાત કોઈ વાર.
હમણાં વાત શરીરની.

☆ ☆

આપણા શરીરને

આપણા શરીરને બે હાથ ને બે પગ.

હાથે હાથે પાંચ આંગળાં,
પગે પગે પાંચ આંગળાં;
કુલે મળીને વીશ આંગળાં.
વીશે આંગળે વીશ નખ.

આપણા શરીરને એક માથું ને એક મોઢું.
માથે કાળા વાળ ને વાળ નીચે ખોપરી.
બે બાજુએ બે કાન ને પાસે બે આંખો.
આંખો વચ્ચે નાક ને નાકને બે નસકોરાં.
નાક નીચે મોઢું ને મોઢાને બે હોઠ;
એક હોઠ નીચે ને એક હોઠ ઉપર.

આજુબાજુએ બે ગાલ.

એક ગાલ ડાબો ને એક ગાલ જમણો.
મોઢામાં એક જીભ ને ઘણા બધા દાંત.

આપણા શરીરને આ બધું છે.
આપણા શરીરને કેટલું બધું છે?

☆ ☆

: ૨ :

આપણા શરીરને તો ઘણું યે છે.
આપણા શરીરને ગળું છે ને ડોક છે.

આગળ આવ્યું ગળું ને પાછળ રહી ડોક.
ગળામાં આપણે હાર પહેરીએ
ને ડોકે વળી માળા ભીડીએ.

આપણા શરીરને બે ખભા.
બે ખભાને બે હાથ.
બે હાથે બે કોણી.
કોણી નીચે બે પંજા.
પંજે પંજે પાંચ આંગળાં,
ને આંગળે આંગળે વેઢા.
આંગળાં વચ્ચે હથેળી.
આપણા શરીરને આ બધું યે છે,
આપણા શરીરને કેટલું બધું છે?

☆ ☆

: ૩ :

આપણા શરીરને હજી યે ઘણું છે.
આપણા શરીરને એક ધડ છે.
ડોકથી તે કેડ સુધીનું ધડ કહેવાય.
હાથ અને પગ એની ચાર ડાળીઓ છે.

ધડમાં બે બખોલ છે.

એક બખોલ છાતીની
ને એક બખોલ પેટની.

ઉપર આવી છાતી
ને નીચે આવ્યું પેટ.

પાછળ લાંબો વાંસો છે:
ડોકથી તે કેડ સુધી.

કેડની નીચે બે ઢેકા;
બે ઢેકાને બે પગ.

બે પગને બે સાથળ છે;
બે સાથળને બે ગોઠણ.

છેડે બે ઘૂંટી છે;
નીચે બે પાની છે.

આ આપણું શરીર:
પગથી તે માથા સુધી, નખથી તે શિખ સુધી.

☆ ☆

આ આપણું શરીર

આવું આપણું શરીર.
એને આપણે ધોવડાવીએ નવડાવીએ.
એને આપણે પહેરાવીએ ઓઢાડીએ.
એને આપણે ખવરાવીએ પિવરાવીએ.
એને આપણે હેરવીએ ફેરવીએ.

એને આપણે કામ દઈએ, કાજ દઈએ.
એને આપણે પોરો આપીએ, ઊંઘવા દઈએ.
એ આપણું કહ્યું કરે; આપણે એને સાચવીએ.
બેસ કહીએ તો બેસે
ને ઊઠ કહીએ તો ઊઠે.

દોડ કહીએ તો દોડવું પડે ને
ઊભ કહીએ તો ઊભવું પડે.
એ આપણો નોકર ને આપણે એના શેઠ.

☆ ☆

અંદરથી વળી કેવું હશે?

આવું આપણું શરીર ઉપરથી.
અંદર વળી કેવું હશે?
અંદર વળી શું હશે?
ચાલો ત્યારે અંદર જુઓ;
ઓહોહો! આટલું બધું અંદર છે?
આ તો મોટું જંતર છે!
જાણે મોટી ઘડિયાળ મૂકી.
જાણે મોટી ગીરણી મૂકી,
લાંબાં લાંબાં દોરડાં છે ને
લાંબી લાંબી નળીઓ છે.
હાડકાં છે ને માંસ છે; નસો છે ને તંતુ છે,
લોહી ને લીંટ છે; જઠરરસ ને પિત્તરસ છે.
આહાહા! અજબ જેવું, અજબ જેવું!
આ તો મોટું અજાયબ ઘર!
આ તો મોટું જંતરતંતર!
અંદર અંદર પડખે પડખે કેટલા બધા સંચા છે?

☆ ☆

ખોપરીનો માળો

માથે જરા હાથ ફેરવો. વાળ નીચે દાબો જુઓ. અંદર કઠણ કઠણ લાગે છે?

એનું નામ ખોપરી છે.

હાડકાંનો એ માળો છે. હાડકાંની એ અખોલ છે; કઠણ છે ને મજબૂત છે.

એ માળામાં મગજ છે.

મગજ એટલે પેંડા નહિ; મગજ એટલે લાડુ નહિ; મગજ એટલે મીઠાઈ નહિ. મગજ એટલે રાજમહેલ; મગજ એટલે રાજઘર.

એ મહેલેથી રાજા હુકમ કરે; હાથ, પગ, આંખ, કાન, બધાં એ હુકમને માથે ધરે.

એટલે મહેલ ઊંચે છે, ધડ ઉપર, ડોક ઉપર, ઉપર ઉપર ઊંચે છે.

☆ ☆

મહેલના ગોખલા

મગજમહેલે ગોખો છે;
    ગોખે ગોખે રાજા ફરે.
બે ગોખે બે રતન જડયાં;
    એનાં નામ આંખો પડયાં:
    ત્યાંથી રાજા બધું જુએ.
બે ગોખે બે શંખ મૂકયા;
એના નામ કાન પડયાં;
    ત્યાંથી રાજા બધું સૂણે.
ગોખો વચ્ચે ઝરૂખો;
એનું નામ નાક-ઝરૂખો;
    ત્યાંથી રાજા બધું સૂંઘે.
એક ગોખલામાં બત્રીશ બાવા.
બત્રીશ બાવા ખાંડે ને લૂલીબાઈ સંકોરે.
    ત્યાંથી રાજા બધું જમે.
    ત્યાંથી રાજા હુકમ છોડે;
    ત્યાંથી રાજા રાજ કરે.

☆ ☆

મહેલનું તારયંત્ર

રાજાના મહેલમાં એક તારયંત્ર છે.
આખા શરીરમાં એનાં દોરડાં છે.
તાર લાવનારાં જુદાં ને લઈ જનારાં જુદાં.
મગજમાં મોટી તારઑફિસ છે.

પગે કીડીએ ચટકો ભર્યો;
તરત તાર મગજમાં.

વાંસે કોઈએ ધબ્બો માર્યો;
તરત તાર મગજમાં.

પેટમાં જરા ચૂંક આવી;
તરત તાર મગજમાં.

રાજા તાર વાંચે છે ને તરત હુકમ છોડે છે :
"પગ ખસેડો, વાંસે જુઓ, બાને કહો."

આંખનો એક પલકારો
ને હજારો તાર આવે છે;
આંખનો બીજો પલકારો
ને હજારો તાર જાય છે.

દોરડાંનાં નામ જાણવા છે ?
મરજી હોય તો વાંચો
ને ન ગમે તો કંઈ નહિ.

તાર લાવે તે જ્ઞાનતંતુ;
તાર લઈ જાય તે ક્રિયાતંતુ.

છે ને કાંઈ અજબ જેવું !
છે ને કાંઈ અદ્‌ભુત !

☆ ☆

પાંજરામાં ધમણ

જુઓ તો આ પાંજરું !
કેવું રૂપાળું દેખાય છે !
પાંસળીનું પાંજરું છે.
પાંજરામાં બે ફેફસાં છે.
ફેફસાં એટલે ધમણ સમજો.
શ્વાસ લે ને બહાર કાઢે.
ધમણને એક શ્વાસનળી;
નાકમાં એનું મોઢું છે.

નાકમાં હવા લઈએ, છાતી ફૂલી ઊંચી થાય.
નાકમાંથી હવા કાઢીએ; છાતી નીચે બેસી જાય.

ચોખ્ખી હવા ફેફસાં લે;
આપણું લોહી સાફ કરે.
લોહીનો મેલ હવામાં ભળે;
ફેફસાં એને કાઢી નાખે.

વળી હવા નવી ભરાય;
લોહી આપણું સાફ થાય.
રાતદિવસ ચાલ્યા કરે.
એને પળનો જંપ નહિ.
નાક જરા દાબો જોઈએ ?
જીવ ઘૂંટાય ને પ્રાણ મૂંઝાય.
એવી આ આપણી ધમણ;
રાતદિવસ ચાલનારી.
એના વિના જિવાય નહિ;
એના વિના મરી જવાય.

☆ ☆

પાંજરાનો પોપટ

પાંજરામાં એક પોપટ છે.
પોપટ બહુ મોંઘો છે.

પાંજરે પોપટ પઢ્યા કરે;
દિવસ ને રાત જાગ્યા કરે;

ધબધબ ધબધબ થયા કરે;
આપણી છાતી થડક્યા કરે.

આપણી છાતી થડક્યા કરે,
આપણું જીવતર ચાલ્યા કરે.

પોપટ એટલે હૃદય કહેવાય;
ને પાંજરું એનું પાંસળીનું.

હૃદય ચાલતું ચાલતું રહે,
તો તો આપણે જીવતા છીએ;

હૃદય ચાલતું અટકી પડ્યું,
આપણો પ્રાણ સટકી ગયો.

હૃદય આપણું મોંઘેરું;
હૃદય આપણું નાજુકડું.

પાંજરું આપણે સાચવીએ;
જતન કરીને જાળવીએ.

એમાં આપણી શક્તિ છે,
એમાં આપણો જીવ છે.

☆ ☆

લોહીની ટાંકી

શું કામ હૃદય ધબધબ ચાલે?
લોહીની ત્યાં ટાંકીઓ છે.

ટાંકીએ મોટા નળ છે;
લોહી લાવે ને લઈ જાય.

મોટામાંથી નાના નળ;
નાનામાંથી ઝીણા નળ.

આખા શરીરમાં નળ વડે
આખા શરીરમાં લોહી ફરે.

લોહી શરીરને તાજું રાખે,
બધો મેલ ચૂસી લે.

મેલું લોહી હૃદયે જાય; એક ટાંકીમાં તે ઠલવાય.

ફેફસે બધું સાફ થાય, કાળું મટી લાલ થાય;

બીજી ટાંકીએ ત્યાંથી જાય,
શરીર આખામાં પહોંચી જાય:

લોહી આવે ને લોહી જાય,
ધબધબધબ ધબકારા થાય.

છાતી થડકે, નાડી થડકે,
ડૉકટર આવી જોઈ જાય—

છાતી એની કેવી છે?
નાડી એની કેવી ચાલે?

એ જ હૃદયના ધબકારા; એ જ લોહીના ધબકારા.
એ જ જીવનના ધબકારા; એ જ જીવનચમકારા.

☆ ☆

લોહીની વાત

ઉઝરડો થયો; લોહી નીકળ્યું; ટીપાં પડ્યાં.
આંગળી કપાઈ; લોહી નીકળ્યું; ધાર ચાલી.
ઘા પડ્યો; લોહી વહ્યું; હડહડ.

નાની નસ કપાઈ; થોડું થોડું લોહી નીકળ્યું.
મોટી નસ કપાઈ; ધરધર લોહી નીકળ્યું.
ધોરી નસ કપાઈ; હડહડ લોહી નીકળ્યું.
જેવી નસ કપાઈ; એવું ભારે લોહી નીકળ્યું.

આખા શરીરે લોહી વહે,
તો ય લોહી દસ જ શેર!

લોહી આપણું ઓછું થયું;
શરીર તુરત ફિક્કું પડ્યું.

લોહી આપણું વધવા માંડ્યું;
શરીર આપણું લાલચોળ.

લોહીથી શરીર તાજું રહે,
લોહીથી શરીર ટક્યા કરે.

ચોખ્ખું લોહી, સાજું શરીર,
ગંદું લોહી, માંદું શરીર.

પૂરો ખોરાક, તાજો ખોરાક, સારું લોહી;
તાજી હવા, ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું લોહી.

☆ ☆

લોહીની વાત

ભલા, લોહી તે વળી શું હશે?
એ તે વળી કેમ બનતું હશે?
લોહી એટલે અન્નરસ.

અન્નમાંથી થયેલું અને અન્નરૂપે ફર્યા કરે.
આખા શરીરે ફરતું ફરે; સૌને ખાવું આપ્યા કરે.

જોઈતું લોહી હાડકાં લે;
જોઈતું લોહી માંસ લે;
જોઈતું લોહી મગજ લે;
જોઈતું લોહી તંતુઓ લે.

લઈ લઈને તાજા બને; તાજા બની કામ કરે.
લોહી સૌનો ખોરાક ને લોહી ખોરાકનું બનેલું.

આપણે રોજ જમીએ છીએ,
એનું લોહી કરીએ છીએ.

દાળ, ભાત, શાક, લાડુ,
પેંડા, બરફી, સેવ, મમરા—

એનું લોહી બનેલું; હોજરીએ એ બનાવેલું.

☆ ☆

મોઢું ને ગળું

મોઢામાં એક ઘંટી છે; ઘંટી દાંતાવાળી છે.
પીસી પીસીને પાણી કરે; લૂલીબાઈ સંકોરી લે.

ત્યાંથી ખાધું ગળે જાય,
ગળામાંથી પેટે જાય.

મોઢું દાંતે રૂપાળું, દાંત વિનાનું બોખલું.
દાંતે મોઢું કટકટ ખાય, દાંત વિનાનું એ અકળાય.

મોઢે ખાધું, મોઢે પીધું;
ખાઈ કરીને નવરું બેઠું.

કાં તો મોઢું વાતો કરે,
જીભ તાળવે દાંતે અડે.

કાં તો મોઢું નિંદા કરે,
નાહક જીભને થાક ચડે.

કાં તો મોઢું ભજન કરે,
ભલા ભગવાનનું નામ જપે.

કાં તો મોઢું ગીત ગાય,
મધુર મીઠું સંગીત થાય.

જાતજાતના ભાતભાતના, ગળામાંથી સૂર આવે;
જાતજાતનાં, ભાતભાતનાં, નાનાંમોટાં ગીત ચાલે.

ગળા મોઢાની ભાઈબંધી,
ખાય પીએ ને ગાણાં ગાય.

☆ ☆

બે રતન

આપણે બે આંખ છે, આંખમાં બે રતન છે.
કાળું ધોળું પીળું રાતું, મોટું નાનું લાંબું ટૂંકું,
હોય તેવી છબી પડે.

આઘે આઘે એ ભાળે.

દૂર દૂરના ડુંગર જુએ,
નદી સરોવર પાણી જુએ,
ખેતર વાડી શોભા જુએ,
ઊંચા આભનું તેજ જુએ.

આંખનાં બે રતન; એનું કરજે જતન.

આંખ વિના છે કાળુંધબ;
રંગે નહિ ને રૂપે નહિ.

આંખ વિના અંધારું રે,
સદા ય સૌને,
આંખ વિના અંધારું !

ચોપડી પુસ્તક કેમ વંચાય ?
ઝીણે દોરે કેમ સંધાય ?
ઝીણી કાંકરી કેમ કઢાય ?
દૂર દૂરનું કેમ ભળાય ?
આંખનો સંચો અજબ છે.
કિરતારકૃપા અદ્ભુત છે.

☆ ☆

નાક

કાનનું ઊંધું નાક, ને નાકનું ઊંધું કાન.
કાન છે બે, ને નાક છે એક.
કાન બે બાજુમાં, ને નાક વચ્ચોવચ.
નાકમાંથી શ્વાસ લેવાય,
નાકમાંથી વાસ આવે.
ગંદી વાસ ઝટ આવે, નાકને તે નહિ ગમે.

નાકને ગમે મધુર વાસ; સુંઘીને મન રાજી થાય.
નાકને લાગે ઠંડી તો નાકને થાય સળેખમ;
નાકને લાગે ગરમી તો નાકની ફૂટે નાખોરી.
એવું આપણું નાક.
સુંદર નાક કેવું? ચંપાકળી જેવું.
સુંદર નાક કેવું? દીવડાની શગ જેવું.
સુંદર નાક કેવું? પોપટની ચાંચ જેવું.

પેટની વાત

પેટની વાત પણ સાંભળ્યા જેવી.
પાટલા નાખ્યા, પાણી ભર્યાં, ખાવા બેઠા.

દાળ ખાધી, ભાત ખાધા,
રોટલા ને રોટલી ખાધી;

પેંડા ને ગાંઠિયા ખાધા;
કેરી ને મોસંબી ખાધાં.

ભાતભાતનાં ભોજન કર્યાં; મોઢે ચાવી પેટે ધર્યાં.
મોઢામાંથી રસ છૂટ્યો, થોડું થોડું પચી ગયું.

હોજરીમાંથી રસ છૂટ્યો, ઝાઝું ઝાઝું પચી ગયું.
આંતરડામાં રસ છૂટ્યો, વધ્યું ઘટ્યું પચી ગયું.
રસનું નામ પાચનરસ, રસનું નામ જઠરરસ.

ખાઈએ જે ભાતભાતનું,
તો પેટના રસ ભાતભાતના.

પેટના રસનું લોહી થાય; લોહી શરીરે ફરવા જાય;
કુચો રહે તે નીચે જાય, નીચે જઈને નીકળી જાય.

પેટની વાત કેવી?
કાન દઈને સાંભળ્યા જેવી.

એક બખોલ

અન્ન પચે ને લોહી બને?
એ તે વળી કેમ બને? એ તે વળી ક્યાં બને?
કેમ બને તે જાણવું છે? ક્યાં બને તે જોવું છે?

ચાલો એક બખોલ જોવા.
આ રહી એ બખોલ.
એને આપણે પેટ કહીએ.

બખોલમાં તો કેટલું ય છે!
હોજરી છે; કાળજું છે; બરોળ છે.
આંતરડાંનાં તો ગૂંચળાં જ ગૂંચળાં!
એક આંતરડું નાનું છે;
બીજું વળી મોટું છે.
નાનામાંથી મોટામાં
ને મોટામાંથી શરીર બહાર.
આટલીક બખોલમાં કેટલું બધું?
નાની ઘડિયાળમાં કેટલાં ચક્કર?
આ તો નાનું કારખાનું; લોહી થવાનું કારખાનું;
કૂચો કાઢવાનું કારખાનું; મેલ ફેંકવાનું કારખાનું!

☆ ☆

સાફસૂફનો સંચો

શરીર આપણો સંચો છે;
સાફસૂફનો એ સંચો છે.
રોજ ઊઠીને સાફ કરે;
કચરો બધો કાઢી નાખે.

પરસેવામાંથી કાઢે, શ્વાસમાંથી કાઢે;
ઝાડા ને પેશાબમાંથી ઘણો બધો કચરો કાઢે;
અંદર કશું ગંદું નહિ, અંદર જરા યે મેલ નહિ.
રોજરોજ વાળીચોળી સાફ થાય તે કેવું સારું ?
શરીરનો સંચો બહુ સારો, બહુ સુંદર !
પણ તેને જો સાચવીએ નહિ
તો તો સંચો અટકી પડે;
સાફસૂફ તરત બંધ પડે, સંચો ભારે માંદો પડે.
ડૉકટર આવી દવા કરે, સાફસૂફ કરે, કામ ચાલુ કરે.
પરસેવો આવે, પેશાબ આવે; ઝાડો સાફ આવે.
માંદો મટી સાજો થાય, સાફસૂફ સંચો ચાલુ થાય.

☆ ☆

ગરમીની નળી

આ ગરમીની નળી છે; બબુને એ મૂકવી છે.
બબુને થોડો તાવ છે; સો ઉપર અડધી ડિગ્રી.
નળીમાં આ પારો છે; ગરમીથી એ ચડે છે.
કીકીને પણ તાવ છે?
ના ના, એ તો શરીરની ગરમી છે.

ગરમી વધે તાવ કહેવાય,
ગરમી ઘટે શરદી કહેવાય.
ગરમીથી જેમ એંજિન ચાલે,
એમ જ આપણું શરીર ચાલે,
શરીરનાં સૌ કામો ચાલે.
હાથ, પગ ને માથું ચાલે;
પેટ ને છાતીના સંચા ચાલે;
ગરમીથી સૌ ચાલ્યા કરે.

ગરમી કદી ચાલી જાય, શરીર એનું મરી જાય.
ગરમી ઘણી વધી જાય, શરીર તાવથી ઊનું થાય.

જુઓ આ પારાશીશી;
જુઓ આ તીર છે.
તીર સુધી ગરમી ચડે,
શરીર આપણું સાજું હોય;
આથી આગળ ગરમી ચડે,
શરીર આપણું માંદું હોય;
આથી નીચે અહીં આવે,
શરીર આપણું ટાઢું પડે,

ગરમી બધી ચાલી જાય; શરીર આપણું મરી જાય.
ગરમી ઘણી વધી જાય; શરીર આપણું મરી જાય.

ચામડીનું ઢાંકણ

ડિલે આખે ચામડી છે; શરીરનું એ ઢાંકણ છે.

ચામડીને વળી ત્રણ પડ.
ચામડીમાં વળી ઘણાં કાણાં.
કાણાં એટલાં બારીબારણાં.
કાણાં એટલાં હવાજાળિયાં.

હવા અને અજવાળું કાણાં વાટે અંદર જાય;
કચરો અને મેલ બધો પરસેવો થઈ બહાર જાય.

મેલથી કાણાં પુરાઈ જાય,
નાહીએ ધોઈએ સાફ થાય.
કાણાં રોજ ખુલ્લાં રાખો;
કાણાં રોજ સાફ રાખો.

ચામડી શરીરનો સિપાઈ છે; ચારેકોર ચોકી રાખે.

કોણ ચડ્યું તે ઓળખી કાઢે;
તરત મગજને ખબર આપે;
તરત મગજ કામે લાગે.

ચામડી કદી ખોટી પડી, ખબરકામ બંધ પડ્યું.

☆ ☆

કાન

કાન આપણો કેટલો ? અંદર બહાર તેટલો:
બહારનો કાન અવાજ લે, અંદરનો કાન સાંભળે.
કાનની અંદર પડદો છે; ઢોલ જેવો દેખાય છે.
શંખ, હથોડી, એરણુ છે; ઘોડા પરનું પેગડું છે.

કાનના આ સંચા છે;
અવાજ સુણવાનાં જંતર છે.
અવાજ આવે, સંચા ચાલે,
અવાજને લઈને અંદર ભાગે.

કાનમાં બહુ મેલ ભરાય, કાન પૂરું સાંભળે નહિ.
કાનને બહુ ખોતર્યા કરે, વખતે પડદો તૂટી જાય.
પડદો તૂટે તો પરુ થાય, આપણો કાન બહેરો થાય.

આપણો કાન બહેરો થાય;
અવાજ એકે ન સંભળાય,
કોઈની વાત ન સંભળાય,
એકલા એકલા મૂંઝાવાય.

☆ ☆

નખ

આપણે હાથે નખ છે. આપણે પગે નખ છે.
નખ એટલે શું હશે?
નખ એટલે તે હાડકું હશે?
ના રે ના;
નખ એટલે તો ચામડી;
સુકાઈ ગયેલી ચામડી;
આંગળીઓના છેડાની લાંબી વધેલી ચામડી.
ચામડીનાં ઘણાં પડ ભેગાં થઈને આગળ વધ્યાં;
ચામડા જેવાં જાડાં બન્યાં, આંગળીને છેડે આવ્યાં;
લોહીબોહી ના મળ્યું, સુકાઈને નખ બન્યાં.
આંગળીનું તે રક્ષણ કરે.
આંગળીનો ઘસારો પોતે ઝીલે.
નખથી ઘણાં કામ થાય.
ઝીણી ગાંઠ ઝટ છોડાય;
નખથી સિંહ શિકાર તોડે;
નખથી માસ્તર ચોંટિયો ભરે.
પણ માસ્તર હવે માણસ થયા,
નખના ચોંટિયા છોડી દીધા.

લાંબા નખે મેલ ભરાય,
ખાતાં મેલ પેટમાં જાય.
નખનો મેલ કાઢી નાખવો,
લાંબા નખ કાપી નાખવા.

☆ ☆

વાળ

લ્યો તો પેલો કાચ જોઈએ?
ચામડી ઉપર રાખો જોઈએ?
કેટલાં બધાં કાણાં છે? કાણે કાણે વાળ છે કે?
આપણે ય ત્યારે ઘેટાં જેવા.
એક વાર તો એમ જ હતું; આખે ડિલે વાળ હતા.
પણ ધીરે ધીરે ખરતા ગયા,
જેમ જેમ કપડાં ઓઢતા ગયા.
વાળ આપણું રક્ષણ કરે,
ટાઢતડકાથી સાચવ્યા કરે.
મગજ જેવા નાજુક ભાગને ખૂબ ઝાઝા વાળ છે.
દાઢી મૂછો પુરુષોને; લાંબા ચોટલા સ્ત્રીઓને.
વાળ આપણું રક્ષણ છે;
વાળ આપણી શોભા છે.

ચોખ્ખા વાળ કેવા મજાના !
રેશમ જેવા કેવા સુંવાળા !

☆ ☆

હાડપિંજર

શરીર એટલે હાડપિંજર; હાડકાંનું પાંજરું.
દેખ્યું પેલું હાડપિંજર ?
ચામડી નીચે એવું છે.
હાડકાં શરીર ટટાર રાખે.
પગમાં હાડકાં ન હોત, હાથમાં હાકડાં ન હોત.
વાંસે કરોડ ન હોત, માથે ખોપરી ન હોત.
તો તો શરીર ઢગલો થઈને હેઠું પડત;
પોદળો થઈને પથરાઈ જાત.
હાડકાં શરીરના ટેકા છે, થાંભલા છે.
હાડકાં શરીરનો માળો છે.
માળે નાજુક મગજ સચવાય;
માળે નાજુક હૃદય સચવાય;
માળે બે ફેફસાં પણ સચવાય.
માળે ઘણું ઘણું છે.
પાંજરું કેવું ઊભું છે ?

હાડકાં કેવાં સંધાયાં છે ?
કેવાં મજાનાં સંધાયાં છે ?

☆ ☆

માંસ

માંસથી શરીર હલેચલે.
એ તો શરીરનાં દોરડાં છે.
હાથની માંસદોરી ખેંચો,
હાથ આપણી પાસે આવ્યો.
માંસદોરી છૂટી છોડો,
હાથ આપણો નીચે ગયો.
રોજ રોજ કસરત કરો;
લોચા જેવી માંસદોરી
પથ્થર જેવી મજબૂત કરો.
જુઓ ને પેલું ચિત્ર ?
કેવી મજબૂત માંસદોરી !
સારું ખાવું, કસરત કરવી,
માંસદોરીને મજબૂત કરવી.
બહુ મજાનું, બહુ મજાનું !

☆ ☆

આવું છે શરીર

આવું-આપણું શરીર છે.
હાંડમાંસ ને તંતુવાળું; લોહીની ઘણી નસોવાળું;
ઉપર ચામડી ઓઢાડેલું.
ચામડી ઉપર કાણાંવાળું; કાણે કાણે વાળવાળું;
આવું આપણું શરીર છે.
—નાક કાન આંખ મોઢું, ચામડીના સ્પર્શવાળું.
મગજ, હૃદય, હોજરીવાળું.
લાંબાં લાંબાં આંતરડાંવાળું.
ફેફસાંની ધમણવાળું.
દાંત ને જીભની ઘંટીવાળું.
હાંડકાંના સરસ સાંધાવાળું.
ઉપરથી તે ખૂબ રૂપાળું.
અંદરથી તેથી યે રૂડું.
આવું છે ભાઈ આપણું શરીર.
આપણા શરીરને સાચવજો;
ખવરાવજો, પિવરાવજો,
—ને ખૂબાખૂબ કામ દેજો.

☆ ☆

શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ બાલસાહિત્યમાળા

૮૦ પુસ્તકો

સંપાદકો : ગિજુભાઈ અને તારાબેન

(વિગતવાર સૂચિપત્ર મગાવો)

*

૧ ગણપતિ બાપા
૨ ચેલૈયો
૩ ઊભું હતું, ઊભું હતું
૪ હજામડી
૫ કબાટ
૬ બાળકોનો બીરબલ-૧
૭ ગોપીચંદ
૮ બાળનાટકો–૧
૯ હંસ અને હંસા
૧૦ તીરંદાજ
૧૧ ગામડામાં મળજો
૧૨ બાળપ્રવાસો
૧૩ મારા ગોઠિયા
૧૪ જરા હસો
૧૫ ક્યાંથી આવ્યાં
૧૬ મકનો ને રાક્ષસ
૧૭ રૂપસિંહ ને રામસિંહ
૧૮ ટપાલની પેટી
૧૯ ગધેડું
૨૦ ચીડિયાખાનું
૨૧ મહાસભાઓ
૨૨ કહેવતોનાં મૂળ
૨૩ ગપગોળા
૨૪ આફ્રિકા સાંભર્યું
૨૫ શબ્દપોથી
૨૬ વાક્યપોથી
૨૭ ચિઠ્ઠીપોથી
૨૮ નાના પાઠો
૨૯ મોટા પાઠો
૩૦ નાની વાતો
૩૧ ઘરમાં
૩૨ આંગણામાં
૩૩ શેરીમાં
૩૪ બાળશાળામાં
૩૫ ગામમાં
૩૬ ફરવા જઈએ

શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ બાલસાહિત્યમાળા : એકંદર ૮૦ પુસ્તકો

૩૭ જુગતરામના પાઠો
૩૮ ભોં ભોં ભોં
૩૯ ગધેડું ને ઘોડું
૪૦ દાદા દર્શને
૪૧ બાળનાટકો–૨
૪૨ સવારથી માંડીને
૪૩ કુદરતમાં
૪૪ મોતિયો
૪૫ રામજીભાઈ પડી ગયા !
૪૬ મંગેશનો પોપટ
૪૭ ધોબીડો ધુએ છે
૪૮ પીરૂ અને–
૪૯ છાણાં થાપી આવ્યાં
૫૦ મામાની જાળ્ય
૫૧ વાડામાં
૫૨ રોજનીશી
૫૩ બાળકોનો બીરબલ–૨
૫૪ છેટાં રે'જો માબાપ
૫૫ મારી ગાય
૫૬ કમળાબેનના પાઠો
૫૭ ગિરિશિખરો
કાળા હાથ, કાળી દાઢી
૫૯ ખળાવાડ
૬૦ પૂછું ?
૬૧ ઓતરાતી દીવાલો–૧
૬૨ ઓતરાતી દીવાલો–૨
૬૩ બુદ્ધચરિત્ર
૬૪ ગુજરાત–મહારાષ્ટ્ર
૬૫ જોડકણાં
૬૬ કહેવતસંગ્રહ
૬૭ હરિશ્ચંદ્ર
૬૮ એમ કેમ
૬૯ સાજા રહીએ
૭૦ વ્યાકરણપોથી
૭૧ વરતસંગ્રહ
૭૨ રમતજોડકણાં
૭૩ શિવાજી મહારાજ
૭૪ દુહા અને સોરઠા
૭૫ વિનોદ ટૂચકા
૭૬ બાળકોના લેખો
૭૭ આપણે પોતે
૭૮ કાવ્યસંગ્રહ
૭૯ છેલ્લો પાઠ
૮૦ સંપાદકોનું કથન

ઉત્તમ બાલ-કિશોર સાહિત્ય

સ્વ. ગિજુભાઈ સંપાદિત : દક્ષિણામૂર્તિ બાલસાહિત્ય

બાળવાર્તાઓ ૧ થી ૫ ...	... સેટના ...	૧૦-૨૫
બાળલોકગીત સંગ્રહ ૧-૨ ...	... " ...	૨-૦૦
બાલસાહિત્ય માળા (૮૦ પુસ્તકો) ...	" ...	૪૦-૦૦
બાલસાહિત્ય ગુચ્છ (૨૫ પુસ્તકો) ...	" ...	૧૪-૦૦
બાલસાહિત્ય વાટિકા-૧ (૩૨ પુસ્તકો)	" ...	૪૨-૫૦
બાલસાહિત્ય વાટિકા-૨ (૧૬ પુસ્તકો)	" ...	૨૩-૫૦

કિશોર કથાઓ ૧-૨ ૪-૦૦ | ધર્માત્માઓનાં ચરિત્રો ૨-૫૦
રખડુ ટોળી ... ૪-૫૦ | ભગવાન બુદ્ધ ... (છપાશે)

શ્રી નાનાભાઈ ભટ્ટ કૃત

મહાભારતનાં પાત્રો (૧૩ પુસ્તકો) ...	સેટના ...	૨૦-૫૦
રામાયણનાં પાત્રો (૬ પુસ્તકો) ...	" ...	૧૨-૦૦
હિંદુધર્મની આખ્યાયિકાઓ ખંડ ૧-૨	" ...	૫-૫૦

શ્રીમદ્ લોકભાગવત ૭-૫૦ | ભાગવતકથાઓ ૩-૫૦

શ્રી મૂળશંકર મો. ભટ્ટ કૃત

સાગરસમ્રાટ ... ૩-૫૦ | પાતાળપ્રવેશ ... ૨-૫૦
સાહસિકોની સૃષ્ટિ ૬-૦૦ | ખજાનાની શોધમાં ૨-૫૦

પાંચ વિશિષ્ઠ ગ્રંથાવલિઓ

નગર ગ્રંથાવલિ...લે૦ ધીરજલાલ ગજ્જર ...	સેટના	૮-૦૦
જ્ઞાન-વિજ્ઞાન ગ્રંથાવલિ...લે૦ ગિરીશ ગણાત્રા	"	૭-૫૦
કમલ કિતાબ (સચિત્ર ૧૦ પુસ્તકો) ...	"	૭-૫૦
ટારઝન ૧ થી ૧૦...લે૦ શંકર શાહ ...	"	૧૪-૫૦
સાહસકથાઓ (૨૫ પુસ્તકો)	"	૭૦-૦૦

આર. આર. શેઠની કંપની : મુંબઈ-૨ / અમદાવાદ-૧

મુદ્રક શ્રી પ્રવીણ પ્રિન્ટરી, સોનગઢ