## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*'અનામત'ની ખેતીમાંથી સૌ અંગત-લાભ વાઢે છે!*
*ભોળી-શાંત પ્રજાને પતનની ગર્તામાં પાડે છે,*
*દાઢે છે નેતૃત્વ, બાઢે છે સત્તાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ -*
*'અલ્ટીમેટ્મ મેન' રોજ નવાં ગતડકાં કાઢે છે..*

**હાઈકુ**

*'હવાઈ કિલ્લા'!*
*આવ્યા ધરતી પર -*
*ઉદ્યોગપતિ..*
*(જોખમ ખેડો..)*

*પાથરે હવે -*
*શિકારી જેટલીજી,*
*સોના ની જાળ..*
*(આ જા, ફસાજા..)*

### ચિંતન

**ઉપસર્ગે અન્ય ચક્રે ચ દુર્ભિક્ષે ચ ભયાવહે ।**
**અ સાધુ જન સંપર્કે યઃ પલાયતિ સ જીવતી ॥**

ખૂબ જ વરસાદ-અતિવૃષ્ટિ થઈ હોય ત્યારે કે ખૂબ જ દુષ્કાળ પડ્યો હોય ત્યારે, ઝઘડો-તોફાન-રમખાણ થયાં હોય ત્યારે કે કોઈ મોટો ચેપી રોગચાળો ફેલાયો હોય ત્યારે - યુદ્ધ જાહેર થઈ ગયું હોય ત્યારે કે કોઈ દુષ્ટ માણસ સાથે પનારાં પડ્યાં હોય - એવા નીચ પુરુષની સંગત થઈ ગઈ હોય ત્યારે - માણસે ત્યાંથી બધું જ છોડીને - કોઈ પણ જાતનો આગળ-પાછળનો વિચાર કર્યા વિના જ એ સ્થળની પલાયન થઈ જવું. આમ ત્યાગ કરવાથી જ મોતના મુખમાંથી બચી જવાશે અર્થાત જીવિત રહી શકશે.

આપત્તિ-મુસીબતોનો સામનો કરી તેની સામે લડવું જ જોઈએ પણ ઘણીવાર આપત્તિ એવી રાક્ષસી સ્વભાવની હોય છે જેનો સામનો કે બચાવ માનવ પ્રાણીની શક્તિ બહાર હોય છે આવી આપત્તિઓ આવે ત્યારે જીવ બચાવવા સ્થળ-વતન-છોડી જવું જ હિતાવહ છે. 'જીવતો નર ભદ્રા પામે' ના સિદ્ધાંત મુજબ જો જીવ બચી જાય તો ફરીથી લાખો પામી શકાય છે.

### સુવિચાર

- પ્રેરણા પાછળ પરસેવાનું પાણી ન વરસે તો,
  એ પ્રેરણા થોડા જ વખતમાં રણ જેવી બની જાય છે - **વજુ કોટક**
- જેની આંખ ઉપર ભૂતકાળના કાળા ચશ્મા છે તેને ભાવિ કદી ઉજ્જવળ નહિં દેખાય - **જનકલ્યાણ**
- જે પ્રેમમાંથી મમતાનો જન્મ થાય તે પ્રેમ નથી, પણ મોહ છે,
  શુદ્ધ અને પવિત્ર પ્રેમ તો એ જ છે કે જે મમત્ત્વનો નાશ કરે છે - **ચેખોવ**
- નિયમ બનાવવામાં નથી આવતો એને શોધવો પડે છે,
  ન્યુટને ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ બનાવ્યો નહોતો, શોધ્યો હતો - **ડો. હોમી ભાભા**
- અનુશાસનની સાચી ગેરંટી લોકોની સમજદારી છે, સંવૈધાનિક વ્યવસ્થા નહિં - **પાડુરંગ શાસ્ત્રી**
- અહંકારનું ઓગળી જવું અને પ્રેમનો ઉદય એ બંને એક જ ઘટના છે - **અમૃતા પ્રિતમ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

### બોધકથા

સાચા સાધુ સંતોને દેખાડો-વૈભવ-ધન-સંપત્તિ ગમતાં નથી. એનાથી એવા સંતો દૂર જ રહે છે.

મહાન શીખ ગુરુ અર્જુનદેવની પત્ની ગંગાદેવી નિઃસંતાન હતી. તેથી તે સદા ખિન્ન-ઉદાસ રહેતા હતા. એકવાર એક પ્રભાવશાળી બાબા ગામમાં આવ્યા. ગુરુ અર્જુનદેવે, પત્ની ગંગાદેવીને કહ્યું, આ બાબાના જો તમને આશીર્વાદ મળી જાય તો તમારા મનની ઈચ્છા જરુર પરિપૂર્ણ થશે.

ગંગાદેવી સોળ શણગાર સજી નવાં કપડાં અને ચાંદીના થાળી વાટકામાં ૩૨ જાતના પકવાન તૈયાર કરી બાબાને થાળનો ભોગ ધરાવવાં ગયા. બાબાજીએ એને દૂરથી આવતી જોતાં જ ધ્યાનમાં ખોવાઈ ગયા. ગંગાદેવી કલાકો બેઠાં નિરાશ થઈ પાછાં વળી ગયાં.

બીજે દિવસે, તદ્દન સાદાં વસ્ત્રોમાં માત્ર દાલ-રોટી લઈ બાબા પાસે ગયાં. તેને આવતાં જોઈ બાબા આસન પર ઊઠી સામે દોડ્યા અને કહ્યું, 'બેટી! હું તારી જ રાહ જોતો હતો મને ખૂબ ભૂગ લાગી છે...'

બાબાએ પ્રેમથી ભોજન કર્યું અને 'પુત્રવતી ભવ'ના આશીર્વાદ આપ્યાં.

કાલાંતરે અર્જુનદેવને ત્યાં પ્રતાપી પુત્રનો જન્મ થયો.

# પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલું બિહારનું બખડજંતર

ગ્રહણ ટાણે સાપ કાઢવાની કળા કારીગરીમાં માહેર સમાજવાદી પાર્ટીના સુપ્રીમોએ લાલુ-નીતીશના મહાગઠબંધનમાંથી ફારેગ થવાની જાહેરાત કરીને બેઉ હૂંશીલા બિહારીઓની ગણતરી ઊંધી વાળી દીધી છે. બધાં જાણે છે

## તંત્રીસ્થાનેથી....

કે સમાજવાદી પાર્ટીનું બિહારમાં કોઈ લાંબુ પહોળું અસરાકારક સંગઠન નથી. પરંતુ મુલાયમને તો બહાનું જોઈતું હતું. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સાથે ચા-પાણી કર્યા પછી જે કંઈ ગોપનીય ફોર્મ્યુલા ઘડાઈ હશે, એની આ ફલશ્રુતિ છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી માટે બિહાર પ્રતિષ્ઠાનો પ્રશ્ન બની રહેલ છે. મહાગઠબંધન સમુંસૂતરું ચાલે તો કહેવાતા સેક્લુલર વોટનુ ધ્રુવીકરણ થવાની સંભાવના હતી. મુલાયમને હાથ પર લઈને મોદીએ નીતીશ-લાલુની આશાઓ પર પાણી ફેરવી દીધું છે. બધી બેઠકો પર ઉમેદવારો મૂકીને એ યાદવ-મુસલમાન મતબેંક પર પ્રતિકૂળ અસર કરશે, તેમાં શંકાને સ્થાન નથી. બદલામાં એમને મોદીનું રક્ષાકવચ મળી રહેશે. મુલાયમ પાકા રાજકારણી છે. પોતે કેટલાં પાણીમાં છે, એનો કયાસ કાઢવા માટે એમને લાલુ-નીતીશવાળા મહાગઠબંધનના નેતા થવાની જરુર નથી, એનો અંદાજ આવી ગયા પછી એમણે વ્યૂહાત્મક પગલું ભરીને કેન્દ્ર સરકારની ગુડ બુકમાં રહેવાનો નિર્ણય લીધો છે. નહીંતર બિહારમાં લાલુ-નીતીશ અને કોંગ્રેસની તિકડીને ખેલ બગાડવા જેવી દગાખોરી આ ઉંમરે કરવાની શી જરુર હતી? નીતીશ-લાલુ અને શરદ યાદવ જેવા વરિષ્ઠ નેતાઓ ઉપરાંત જનતા દળ (એસ) ના વડા-ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન દેવગોવડા એમની છત્રછાયા હેઠળ ભેગા થયા હતા, તે ઘટના પછી મુલાયમ સતત મોદી સરકારના સ્કેનરમાં હતા. એમને શરુથી જ મહાગઠબંધન મુદ્દે એક સલામત અંતર જાળવાની વ્યૂહરચના અપનાવી હતી, લાલુ યાદવ સાથે વેવાઈવળોટ જેવા નિકટ સંબંધો સ્થાપ્યા પછી એમ જ લાગે કે હવે આ બેઉ યાદવ નેતાઓની યુનિ ઉત્તરભારતના રાજકારણમાં રંગ લાવશે. પરંતુ રાજકારણમાં તો સગા ભાઈ સાથે પણ ગણતરીપૂર્વકનો જ વહેવાર રખાતો હોય છે. જયાં અંગત સ્વાર્થ જોખમાતો વરતાય ત્યાં એ સગપણ અને લાગણીઓ હાંસિયે ધકેલાઈ જતી હોય છે. લાલુ યાદવે સમાજવાદી પાર્ટીને પાંચ બેઠકો આપવાની ઑફર કરી તે એક પ્રતીક ચેષ્ટા હતી. હકીકતમાં સમાજવાદી પાર્ટી બિહારમાં કશું વર્ચસ્વ ધરાવતી નથી, પરંતુ મુલાયમને તો જાણે દોડવું હતું ને ઢાળ મળી ગયો. એમણે સ્થાનિક આગેવાનોની લાગણી સમજીને મહાગઠબંધનનો જ છેદ ઉડાડી દીધો! આમ બિહારમાં મોદીના વિજયરથ સાથે ઊભી થઈ રહેતી મજબૂત દિવાલ ચણાતાં પહેલાં જ ધરાશાયી થઈ ગઈ છે. મુલાયમને એનો ઉચિત બદલો સીબીઆઈની તપાસમાં ક્લીનચીટ સ્વરુપે મળી શકે છે. એમના પુત્રની રાજય સરકારને પણ હાલ પૂરતી કેન્દ્રની કનડગત નહીં રહે. જો કે મુલાયમ જેવો હુકમનો એક્કો ઊતરવાની બાજી એનડીએની તરફેણમાં જ આવી ગઈ છે, એમ માની લેવામાં પણ જોખમ તો છે જ. હવે મોદી-શાહની જુગલજોડીએ એનડીએની આ ગોલાલડાઈમાં બિહારી પાસવાન-માંઝીના ઝઘડાનું નિરાકરણ કરવું પડશે. વળી બિહારના ભાજપ અગ્રણીઓ પૈકી કોઈ એકને મુખ્યમંત્રી પદના ઉમેદવાર તરીકે પ્રોજેક્ટ કરવાનો પ્રશ્ન પણ માથાનો દુખાવો જ બની રહેશે.

# જુગારથી આજના અને આવતીકાલના સુખનો નાશ થાય છે

સમગ્ર વર્ષમાં શ્રાવણ માસ સૌથી વધુ પવિત્ર મહિનો છે. આ મહિનાનું નામ શિવજીના વાર સોમવાર સાથે જોડાય તો આનંદ થાય છે - શ્રાવણિયો સોમવાર - પરંતુ આ નામ એક સામાજિક બદી સાથે જોડાય છે ત્યારે દુઃખ થાય છે - શ્રાવણિયો જુગાર.

છેક પ્રાચીનત્તમ વૈદિક યુગથી, પરિવાર હોય કે સમાજ - જુગારને માન્યતા મળી નથી. ઋગ્વેદના સાતમા મંડળમાં બ્રહ્મર્ષિ વસિષ્ઠનું સૂક્ત છે, તેમાં મંત્ર છે (૮૬-૬) : વસિષ્ઠ, માણસ જેને કારણે પાપ કરવા પ્રેરાય એવા સાત અનિષ્ઠો ગણાવે છે : તેમાં સુરા, ક્રોધ, અઅવિવેક અને તેની સાથે જુગારને મૂકે છે. આ વેદના દશમા મંડળમાં (૧૦-૩૪) અક્ષ સૂક્ત છે, જુગાર રમવાનો પાસો અક્ષ છે. ૧૪ મંત્રો ધરાવતા આ સૂક્તના દૃષ્ટા ઈલૂષના પુત્ર ઋષિ કવષ છે. અક્ષ સૂક્તમાં જુગારીની અકોક્તિ છે. તે કહે છે : 'જેવી રીતે સોમપાનથી મત્ત થઈ જવાય, તેની જેમ ફલક ઉપર ગગડતા પાસા મને મત્ત બનાવે છે, જે પતિવ્રતા ગૃહિણી મારા પરિવાર માટે ભલી છે, જેણે મારો તિરસ્કાર કર્યો ન હતો; તેનાથી હું જાણે કે હવે અલગ થઈ ગયો છું. હવે તો માત્ર મારી પત્ની જ નહિ, મારી સાસુ પણ મારાથી નારાજ છે.' એના માટે કોઈને સહાનુભૂતિ નથી. જીતાયેલા જુગારીઓ ઘરે પૈસા લેવા આવે ત્યારે માતાપિતા અને ભાઈઓ તેઓને કહી દે છે કે, 'અમે આને ઓળખતા નથી. આને બાંધીને પણ લઈ જાવ.' તેમ છતાં આ જુગારી 'હું જીતી જઈશ' એ આશાએ રમતો જાય છે. એ સમજતો નથી, કે આ આણિયાળા પાસા તો દગાબાજ છે, સંતાપ આપનારા છે. નાનું બાળક જેમ આપીને લઈ લે, તેની જેમ એ આપે છે અને પછી લઈ લે છે. આ પાસાએ ગગડે છે ફલક પર, પરંતુ ધડકાવે છે ડુગારીનાં હૃદયને. તેઓ હાથ વગરના છે, પણ હાથેથી ખેલનારાને પાયમાલ કરી નાખે છે. તેઓ પોતે ઠંડા છે, પણ રમનારના હૃદયને બાળે છે. આ જુગારીને બીજાનાં સુખી ઘરો અને ગૃહિણીને જોઈને ઈર્ષાથી સંતાપ થાય છે. તેને પસ્તાવો થાય છે. તે કહે છે,

## અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

## શ્રાવણિયા જુગારનું અસત્ય

દેવ સવિતાએ મને કહ્યું છે, 'પાસાથી રમ નહિ, ખેતી કર. એમાંથી ધન મળે, તે લક્ષ્મી છે. તેમાં સંતોષ લે, આ લક્ષ્મી ગાય જેવી પવિત્ર છે.' તે પાસાઓને કહે છે, 'પ્રસન્ન થાવ, દૂર રહો. મને કે બીજા કોઈને બાંધશો નહિ?'

મનુસ્મૃતિ (ઈ.સ. ત્રીજી સદી)નું બીજું નામ 'માનવ ધર્મશાસ્ત્ર' છે. તેના નવમા અધ્યાયમાં (૨૨૦ થી ૨૨૯) જુગાર વિષે કડક નિંદા છે : રાજાએ (= શાસકે) પોતાનાં દેશમાંથી જુગાર અને સમાહવય બને ને દૂર કરવા. જુગાર ધનસંપત્તિથી રમાય છે અને સમાહ્વેય જીવતા પ્રાણીઓથી રમાય છે.આ બંને દોષો રાજયનો નાશ કરી નાખે છે. આ બંને ઉઘાડી ચોરી જ છે. જે કોઈ પોતે રમે કે બીજાને રમાડે તેઓ છૂપા ચોર જ છે. તેમના આ હલકાં આચરણથી સજ્જન નાગરિકો હેરાનગતિ ભોગવે છે. તેઓ જાહેરમાં રમે કે ખાનગીમાં રમે - શાસકે તેને પોતાને જ યોગ્ય લાગે તે દંડ કરવો. દંડ ભરપાઈ કરવાની ત્રેવડ ન હોય તો તેમની પાસે સખત મજૂરી કરાવવી. પછી પણ તેમને રાજયમાં ન રાખવા અને હાંકી કાઢવા. આ જુગારે તો મોટી શત્રુતા આ પહેલાંના સમયમાં પણ ઊભી કરી છે. નાગરિકોએ મનને રાજી રાખવા પણ ન રમવું.

જુગાર વિષે 'મહાભારત' નાં આ વિધાનો પૂરતાં છે : (૧) જુગાર મધપૂડાના મધ જેવો છે. મધનો લાલચુ મધ લેવા ઊંચે ચડે પણ નીચે ઊંડી ખીણ છે; તે જોતો નથી. (૨) જુગારથી આજના અને આવતીકાલના સુખનો નાશ થાય છે.

ઉપર્યુક્ત જુગારનિંદાની સાથે સરખાવી શકાય એવી એક કહેવત ફ્રેંચ ભાષામાં પ્રચલિત છે - જુગાર એક સાથે દીકરો અને બાપ છે. તે લોભનો દીકરો છે અને હતાશાનો બાપ છે.

ભારતીય પરંપરાએ કયારેય જુગારને માન્યતા આપી નથી.

# વાદળોની દિશા અને ગતિ માપવા શેનો ઉપયોગ થાય છે?

## વિશ્વની ભૂગોળ

(૧) શૂન્ય રેખાંશને બીજા કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે?
(અ) તટસ્થ રેખા (બ) ગ્રિનીચ રેખા
(ક) વેસ્ટર્ન લાઈન (ડ) ત્રણેમાંથી એક પણ નહીં
(૨) આંતરરાષ્ટ્રીય દિનાંતર રેખા કેવી છે?
(અ) વાંકીચૂંકી (બ) સીધી
(ક) વક્ર (ડ) ત્રાંસી
(૩) આંતરરાષ્ટ્રીય દિનાંતર રેખા કઈ સાલથી નિર્ધારિત કરવામાં આવી છે?
(અ) ૧૮૫૬ (બ) ૧૮૮૪
(ક) ૧૮૯૦ (ડ) ૧૯૦૦
(૪) વિશ્વના સમયને કેટલા ઝોનમાં વહેંચવામાં આવ્યો છે?
(અ) ૧૨ (બ) ૨૪
(ક) ૬૦ (ડ) ૩૬૫
(૫) 'સી ઑફ ટેંક્વીલીટી' કયાં આવેલ છે?
(અ) પૃથ્વીના ઉત્તર ગોળાર્ધ પર (બ) ચંદ્રમા પર
(ક) મંગળ પર (ડ) શનિ પર
(૬) વિશ્વનો સૌથી વધુ જવાળામુખી વિસ્તાર કયો છે?
(અ) ફિનલેન્ડ (બ) જાપાન
(ક) ઇકવાડોર (ડ) ફિલીપાઈન્સ દ્વીપસમૂહ
(૭) વાદળોની દિશા અને ગતિ માપવા શા નો ઉપયોગ થાય છે?
(અ) હાઈડ્રોમીટર (બ) હાઈગોમીટર
(ક) નેફોમીટર (ડ) બેરોમીટર
(૮) નિયાગ્રા ધોધ કઈ નદી પર આવેલ છે?
(અ) સેન્ટ લોરેન્સ (બ) કોરોની
(ક) નાઈલ (ડ) રાઈન
(૯) કયા ઠંડા પ્રવાહના લીધે કેનેડાની આબોહવા ખૂબ ઠંડી રહે છે?
(અ) ગલ્ફ સ્ટ્રીમ (બ) લાબ્રાડોર
(ક) ભૂમધ્ય સમુદ્રનો પ્રવાહ (ડ) ત્રણેમાંથી એક પણ નહીં
(૧૦) ઈસ્લામિક દેશોમાં સૌથી મોટો દેશ કયો છે?
(અ) ઈરાન (બ) ઇરાક
(ક) અફઘાનિસ્તાન (ડ) ફિલીપાઈન્સ
(૧૧) કિલિમાન્જારો પર્વત કયા દેશમાં આવેલો છે?
(અ) ઑસ્ટ્રેલિયા (બ) ઉત્તર અમેરિકા
(ક) મોરેશિયસ (ડ) તાન્ઝાનિયા
(૧૨) વિશ્વનો સૌથી મોટો નદી ટાપુ 'માજુલી' કઈ નદી પર છે?
(અ) ડાન્યુબ (બ) એમેઝોન
(ક) નાઈલ (ડ) બ્રહ્મપુત્રા
(૧૩) કઈ નદી વિશ્વના સૌથી વધુ દેશોમાંથી પસાર થાય છે?
(અ) યાંગ-સે-કયાંગ (બ) ડાન્યુબ
(ક) નાઈલ (ડ) વોલ્ગા
(૧૪) રોકીઝ પર્વતમાળા કયા ખંડમાં આવેલ છે?
(અ) ઉત્તર અમેરિકા (બ) દક્ષિણ અમેરિકા
(ક) એશિયા (ડ) ઓસ્ટ્રેલિયા
(૧૫) પોસ્તાઝનાં ઘાસનાં મેદાનો કયા દેશમાં આવેલા છે?
(અ) હંગેરી (બ) બેલ્જિયમ
(ક) બોત્સ્વાના (ડ) ચિલી

## વિવિધા

**વિષય : વૈજ્ઞાનિક વસ્તુઓ અને તેના ઉપયોગ**

- એડિફોન — બહેરા માણસને સાંભળવા માટેનું યંત્ર
- ઓપ્ટોફોન — આંધળો માણસ છાપેલું પુસ્તક વાંચી શકે તે માટેનું યંત્ર
- ગ્રામોફોન — રેકર્ડ પરથી અસલ અવાજ ઉત્પન્ન કરતું સાધન
- ડિકટોફોન — કાગળો લખવાનું ગ્રામોફોનની જેમ કામ કરતું સાધન
- ટેલીફોન — દૂરની વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવા માટેનું સાધન
- માઈક્રોફોન — વિજળીની મદદથી અવાજના કંપનોને મોટું કરનાર યંત્ર
- સેલફોન — સાથે રાખીને ગમે - તે સ્થળેથી વાતચીત કરવા માટેનું સાધન
- હાઈડ્રોફોન — પાણીની અંદર અવાજનો વેગ માપતું સાધન
- એસિવોગ્રાફ — વિદ્યુત પ્રવાહની ધ્રુજારી માપનું સાધન
- કાર્ડિયોગ્રાફ — હૃદયના દબાણની અસર માપતું સાધન
- કેસ્કોગ્રાફ — વનસ્પતિને થતાં સંવેદનો માપનું સાધન
- ટેલિગ્રાફ — તાર સંદેશા મોકલવા માટેનું સાધન
- થર્મોગ્રાફ — દિવસના ઉષ્ણતામાનની અસરનો ગ્રાફ બતાવતું સાધન
- ફોનોગ્રાફ — રેકર્ડ બનાવા માટેનું સાધન
- સિનેમેટોગ્રાફ — હાલતા ચાલતા ચિત્રોની ફિલ્મ બનાવતું સાધન
- સિસ્મોગ્રાફ — ધરતીકંપ માપક યંત્ર

### ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

**સવાલ - દિલ્હી સરકારના કયા કાનૂન મંત્રીને અરવિંદ કેજરીવાલે પદ પરથી હટાવ્યા?**
**જવાબ : કપિલ મિશ્રા**

ખજાનો
અનિલ પટેલ

### સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૨) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' - સે-૭
(૩) પંકજ આર. પ્રજાપતિ : ઉવારસદ
(૪) આકાશ જી. પટેલ : સે-૨૩

### આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

**બિહાર રાજયના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી જિતનરામ માંઝીની રાજકીય પાર્ટીનું નામ શું છે?**

'ગાંધીનગર સમાચાર' - ખજાનો વિભાગ
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

### સાચા જવાબો

૬ (૫૬) ૬ (૪૬) ૬ (૩૬) ૬ (૨૬)
૬ (૧૬) ૬ (૦૬) ૬ (૨) ૬ (૭) ૬ (૭) ૬ (૬) ૬ (૫) ૬ (૪) ૬ (૩) ૬ (૨) ૬ (૧)

# લેબોરેટરીમાં અઘરામાં અઘરું ઈન્વેસ્ટીગેશન હોય તો તે Stool Test છે

લેબોરેટરી બધી જ સરખી નથી હોતી, ગમે તે લેબોરેટરીમાં જઈ લોહી અને પૈસા બગાડતાં પહેલાં વિચારો, તમારી બુદ્ધિને કસો અને લેબોરેટરીમાં જઈને જોવો કેવા મશીન છે? કયા દેશના મશીન છે? કઈ કીટ વપરાય છે? કંટ્રોલ રોજ થાય છે? કેલીબ્રેશન સમયસર થાય છે? બધુ જ બરોબર લાગે તો તે લેબોરેટરી પર વિશ્વાસ રાખી તમારું લોહી ટેસ્ટ કરવા આપો.

ભાઈ, લેબોરેટરી વિશે વાતો જ કર્યા કરશું કે કંઈક નવી જાણીશું, તો શરુઆત કરીએ પહેલા ચરણથી સામાન્ય રીતે બધા જ લોકો જેને કંઈ લોહી ટેસ્ટમાં ખબર ન પડે એને ટેસ્ટ કરાવવાનું કહો તો મારા લોહીના ટકા કેટલા અને મારું લોહી કયા પ્રકારનું છે? (ગ્રુપ કયું છે?) આ સિવાય પણ બીજા બધા ટેસ્ટ માટે જેમકે ડાયાબીટીસ, લીપીડ પ્રોફાઈલ (હૃદય માટેનો ટેસ્ટ) રીનલ ફંકશન ટેસ્ટ (કીડની માટેનો ટેસ્ટ), લીવર ફંકશન ટેસ્ટ (લીવર માટેનો ટેસ્ટ), એનીમીયા પ્રોફાઈલ,, કાર્ડીયાક પ્રોફાઈલ વગેરે...

નવા પ્રકારના પ્રોફાઈલ જેમાં સારુ ડીસ્કાઉન્ટ હોય છે?? દરેક લેબોરેટરી પોતપોતાની રીતે જુદા જુદા બોડી પ્રોફાઈલ અથવા હેલ્થ ચેકઅપને લગતી સ્કીમ સમાજને ઉપયોગી થાય એ રીતે પોઝીટીવ એટીટ્યુડથી રાખે છે. એમાં કદાચ વધારે કામ મેળવવાની લેબોરેટરીની આશા હોઈ શકે??

● ગ્રુપ - ૧ જેમાં એકથી સોળ વર્ષના માટે **CBC** (કમ્પલીટ બ્લડ કાઉન્ટ), **FBS/PDBS** (ડાયાબીટીસ માટે) બ્લડ ગ્રુપ, યુરીન ટેસ્ટ વગેરે... (બિમારી મુજબ)

● ગ્રુપ - ૨ માં ૧૫ થી ૩૦ વર્ષ જેમાં ડાયાબીટીસ, હોમોગ્રામ **(Hb, TC, DC, ECR)** લીપીડ પ્રોફાઈલ (એકસ્ટેન્ડેડ લીપીડ પ્રોફાઈલ) લીવર ફંકશન, કીડની ફંકશન, થાઈરોઈડ, વિટામીન બી૧૨, વિટામીન - ડી, યુરીન ટેસ્ટ, માઈક્રો આલ્બ્યુમીન (પેશાબમાં) આટલું તો દસેકે કરાવવું જ જોઈએ.

આ બંને ગ્રુપમાં **Stool** (ઝાડાનો ટેસ્ટ) ટેસ્ટ ખૂબ જ મહત્વનો છે. જેનાથી ઘણી બધી મોટી તકલીફોનું નિદાન થઈ શકે છે. લેબોરેટરીમાં અઘરામાં અઘરું (ચેલેન્જિંગ) ઈન્વેસ્ટીગેશન હોય તો તે **Stool Test** છે.

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજજર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

● ગ્રુપ-૩ માં ૩૧ થી ૫૦ વર્ષ માં ઉપર દર્શાવેલ બધા જ ટેસ્ટ અને વધારાના બહેનો માટે **CA125** (ગર્ભાશયના કેન્સર માટેનો ટેસ્ટ) ખાસ કરાવવો જોઈએ. ઉપરાંત કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને પ્રોટીન જુદા જુદા પ્રોફાઈલ થઈ શકે છે.

જેમ કે, 'વા' ના દર્દ માટે - **RA, CCP, ANA, CBC, ESR** વગેરે...

ડાયાબીટીસ માટે - **FBS, PPBS, HBA, C, MAU, Creatinin Insulin leval** વગેરે...

કીડની માટે - **Uneam Creatinin, MAU** (માઈક્રો આલ્બ્યુમીન યુરીયા), **Unine Alb/cne ratio, Ca, Phosphorus** વગેરે...

આવા ગણા કોમ્બીનેશન રોગ પ્રમાણે લેબોરેટરીમાં થતા હોય છે. તેવી જ રીતે રેડીયોલોજીમાં એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી, **MRI**, સીટી સ્કેન, વગેરે ટેસ્ટ ઉંમર અને તકલીફ પ્રમાણે કરાવતા રહેવું જોઈએ.

પીડીયાટ્રીશીયન પાસે ૧ થી ૧૪ વર્ષના બાળકોનું ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ અને યોગ્ય સમયે રસીકરણ કરાવવું જોઈએ. બહેનો અને સ્ત્રીઓ માટે ગાયનેકોલોજીસ્ટ પાસે જરૂરીયાત પ્રમાણે ચેકઅપ કરાવતા રહેવું જોઈએ. આજ રીતે દાંતની તપાસ પણ કરાવવી જોઈએ. વર્ષમાં બે વખત દાંત ચેકઅપ કરાવવા જોઈએ. આંખ, કાન, ગળુ, નાક વગેરેની તપાસ વર્ષમાં એકવાર કરાવવી જોઈએ.

મનોજભાઈનો દીકરો સુનિલ ટીવી જોવા માટે એકદમ નજીક જઈને બેસતો. સુનિલને દૂર લઈ જાવ તો પણ ટીવી જોવા નજીક જ પહોંચી જતો. નજીકથી ટીવી સારુ દેખાતું હશે? શું ટીવી બગડેલું હશે? ચેનલ બરાબર નહીં આવતી હોય? ના... ખરેખર તો સુનિલની આંખમાં તકલીફ છે. તપાસ કરાવતા ખબર પડી કે આંખમાં નંબર છે.

મેડીકલમાં દર્દીની હીસ્ટ્રી અને ઓબ્ઝર્વેશન પરથી જ મોટા મોટા ડાયેગનોસીસ થતા હોય છે.

૧૬ થી ૩૦ વર્ષ માટે **TMT, ECO** અને ફિઝીશીયન ઓબ્ઝર્વેશન અગત્યની વસ્તુ છે. **TMT** અને **ECO** વર્ષમાં એક વખત કરાવી લેવા જોઈએ. ૩૦ થી ૫૦ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના લોકોએ વર્ષમાં બે વખત કરાવવા જોઈએ. આપણા દેશમાં કોલોનોસ્કોપી (આંતરડામાં દુરબીન નાખીને તપાસ કરવી) કરાવવાનો વિકાસ થયો નથી. લોકો તેના તરફ બેધ્યાન છે. કોલોનોસ્કોપી અને એન્ડોસ્કોપીથી ઘણા બધા મોટા-મોટા નિદાન થઈ શકે છે.

માયાબહેનને ઝાડા અને ઉલ્ટીમાં લોહી પડતું હતું. ઘણા બધા ડૉકટરોને બતાવ્યા પછી પણ કંઈ ફકત પડતો ન હતો. કોઈક હોંશિયાર **MBBS Dr.** ના ઑબ્ઝર્વેશનમાં આવ્યું અને તેણે દર્દીને એન્ડોસ્કોપી (મોંથી જઠર સુધી દુરબીન નાખીને તપાસ કરવી) અને કોલોનોસ્કોપી (મળદ્વારથી નાના અને મોટા આંતરડામાં દુરબીનથી તપાસ કરવી) કરાવી ખબર પડી કે માયાબહેનને આંતરડામાં ચાંદા હતા. જેને બાયોપસી (ચાંદાના ભાગમાંથી ટુકડો કરીને તેની લેબોરેટરીમાં તપાસ કરાવવી) માં અલસરેટીવ કોલાઈટીસ નામના રોગનું નિદાન થયું.

જઠરમાં પણ ચાંદુ હતું એવું એન્ડોસ્કોપીમાં નિદાન થયું. આમ, હવે ભારતમાં પણ કોલોનોસ્કોપી અને એન્ડોસ્કોપી દર્દીને મોટા નિદાન માટે જરુરી સાબિત થતા જાય છે.