સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

સ્વપ્ન સેવ્યું 'ડેમ'નું એ સરદાર કૉંગ્રેસી હતા,
ને પૂર્ણ કર્યું એ મુખ્યમંત્રીઓ પણ કૉંગ્રસી હતા,
લીધી ટક્કર પાટકર સામે ચીમનભાઈ એ -
વિસ્થાપિતો ને કર્યાં સતુષ્ટ એ કૉંગ્રેસી હતા
(નર્મદા સરોવર ને કૉંગ્રેસ નો ફાળો)

હાઈકુ

તમે તો માત્ર
'દરવાજા સાચવો' -
તો ય ઘણું છે!!
(યશ વહી ન જાય!!)

આળશુ કગ
કોઈને મહેનતે -
જમાવે પગ...
(માથું સેવાળમાં ને...)

ચિંતન

દુર્બુદ્ધિમકૃતપ્રજ્ઞં છન્નં કૂપં તૃણૈરિવ ।
વિવર્જયીત મેધાવી તસ્મિન્ મૈત્રી પ્રણશ્યતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિદુરનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

બુદ્ધિમાન (મેધાવી) વ્યક્તિએ દુષ્ટ બુદ્ધિવાળાનો તેમજ વિચારશક્તિ વિનાના માણસનો તૃણ (ઘાસ)થી ઢંકાયેલા કૂવાની માફક ત્યાગ કરવો જોઈએ. કેમ કે આવા લોકો સાથેની મૈત્રી નાશ પામે છે.

ઘાસથી ઢાંકેલો કૂવાનો કોઈ અર્થ નથી, તેમ દુર્જન અને અવિવેકી મનુષ્ય સાથેની મિત્રતા વ્યર્થ છે.

દુષ્ટ-નીચ માણસો દંભી હોય છે. ઉપરથી સૌમ્ય-વિવેકી લાગે પણ દંભના દર્ભથી ઢંકાયેલા કૂવા જેવો હોય છે. જમીન જેવી જમીન સમજી એના પર પગ મૂકનાર કૂવામાં પડે છે તેમ - દુષ્ટ પરના અંધવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા મૂકનાર માણસનું પતન થાય છે.

સુવિચાર

- ધીરજ પ્રતિભાનું એક આવશ્યક અંગ છે - **ધર્મબંધુ**
- વિશ્વાસ વિવેક વિરોધી છે, તે હંમેશા કહે છે 'માની લો' એ ક્યારેય નહીં કહે કે ચકાસણી કરો - **રજનીશ**
- દુઃખતો દાંત, વાગેલો કાંટો અને ભ્રષ્ટ રાજકારણી સમૂળા ઉખેડીને ફેંકાઈ જાય ત્યારે જ જપ વળે છે - **પંચતંત્ર**
- જે લોકોમાં અજ્ઞાનતા અને આત્મવિશ્વાસનું મિશ્રણ હોય તે જીવનમાં સફળ થતા હોય છે - **માર્ક ટ્વેઈન**
- દુનિયાની વિચિત્રતા કેવી છે, એ ડરનારને ડરાવે છે પરંતુ ન ડરનારથી ડરે છે - **ગુણવંત શાહ**
- શરીરથી દુર્લભ ઈન્સાન માટે દુનિયામાં જગ્યા છે પણ મનથી દુર્બળ માટે દુનિયામાં જગ્યા નથી - **દોલત ભટ્ટ**
- આજનું ઔષધ : આદુનો રસ ને ગોળમાં મિક્સ કરી ખાવાથી કમળો મટે છે

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

જેલની કોટડીમાં એક કેદી હતો. તેને ફાંસીની સજા થઈ હતી. કેદી આખો દિવસ સવારથી સાંજ ભગવાનનું નામ રચ્યા કરે.

જેલનો ઉપરી આ પ્રભુભજનમાં તલ્લીન કેદી પર પ્રસન્ન રહેતો. એને એમ થતું કે આવો ભગત જેવો માણસ ગુના કરી શકે નહીં, કોઈક ભણતો માણસ પકડાઈ ગયો લાગે છે. આખી જેલમાં આવા ભગત કેદીના વખાણ થતા. એક દિવસ ખરા બપોરે જેલનો ઉપરી દરેક કોટડીમાં ચેકીંગ કરવા નીકળ્યો. આ ભગત કેદી નો કોઈ અવાજ સંભળાયો નહીં, જેલરને અચરજ થયું. પાસે જઈને જોયું તો કેદી ઘસઘસાટ ઊંઘતો હતો. આખો દિવસ ભક્તિ અને ભજનમાં વિતાવનાર નિરાંતે ઊંઘતો જોઈ જેલરે એને ઉઠાડ્યો અને કહ્યું, 'ભલા આવા આકરા તાપમાં ઊંગ કેવી?' અને પ્રભુ નામ કેમ ભૂલ્યા??' કેદીએ જવાબ આપ્યો, 'જેલર સાહેબ, હવે તાપ લાગતો નથી, ગઈકાલે જ મને હુકમ મળી ગયો, મને ફાંસી નહીં થાય. અને હવે ફક્ત દસ વરસ જેલમાં વિતાવવા પડશે. પ્રભુ સ્મરણનો આ પ્રતાપ છે, મારું કામ થઈ ગયું હવે શું કામ હું દીનાનાથને હેરાન કરું??' જેલરથી બોલાઈ ગયું, 'જો મરણ છે તો સ્મરણ છે.'

કાશ્મીર પ્રશ્ને સકારાત્મક અભિગમ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દેશના સ્વતંત્રતા દિવસ નિમિત્તે વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ લાલ કિલ્લા પરથી કરેલા ભાષણ પછી અનેક ચર્ચાઓ શરૂ થઈ છે, એમાં બે ચર્ચાઓ મુખ્ય છે : પહેલી ચર્ચા એ કે વડાપ્રધાને ૩ વર્ષમાં સૌથી ટૂંકું ભાષણ આ વખતે કર્યું, જે માત્ર ૫૫ મિનિટનું જ હતું. અને બીજું કે એમની પાસે આ વખતે બોલવા જેવા મુદ્દા પણ ન હતા.

વડાપ્રધાને પોતાના આ ભાષણમાં ભ્રષ્ટાચાર, નોટબંધી, કાશ્મીર, ખેડુત, જીએસટી, રોજગાર અને ત્રિપલ તલાક સહિતના તમામ મુદ્દાને સામેલ કરીને સરકારની સિદ્ધીઓ ગણાવી હતી. સાથે સાથે વર્ષ ૨૦૨૨ સુધી ન્યુ ઈન્ડિયા બનાવવા માટેની પણ અપીલ કરી હતી. વડાપ્રધાને પોતાના ભાષણની શરૂઆત ગોરખપુરમાં બાળકોનાં મોત અને પૂરના કારણે થયેલાં લોકોનાં મોત વચ્ચે દુખની આ ઘડીમાં દરેક દેશવાસી સાથે હોવાની ખાતરી આપી હતી. તેમણે કહ્યુ હતું કે 'ચાલે છે'નો સમય હવે જતો રહ્યો છે. હવે 'બદલાયું છે, બદલાઈ રહ્યું છે' અને 'બદલાઈ શકે છે'નો સમય આવી ગયો છે.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે વર્ષ ૨૦૨૨માં સ્વતંત્રતાના ૭૫ વર્ષ પૂર્ણ થશે. વર્ષ ૧૯૪૨થી ૧૯૪૭ સુધી દેશની એક સામુહિક શક્તિનું પ્રદર્શન થયું છે. હવે સ્વતંત્રતાના ૭૫ વર્ષ બાદ પોતાની સામુહિક સંકલ્પશક્તિ, સામુહિક પ્રતિબદ્ધતા મારફતે દેશને આગળ વધારી દેવા ઇચ્છીએ છીએ. સામુહિકતાની શક્તિ શું હોય છે તે બાબત તમામ લોકો જાણે છે. દેશની સુરક્ષા અમારી પ્રાથમિકતા છે. આંતરિક સુરક્ષા અમારી પ્રાથમિકતા છે એમ પણ તેમણે જણાવ્યું હતું.

આ પ્રાથમિક વાતો પછી વડાપ્રધાને પોતાના કાર્યકાળ દરમિયાન સરકાર દ્વારા થયેલાં કે થઈ રહેલાં કાર્યોની વિગતો પણ આપી હતી. જેમ કે, વર્તમાન સરકાર બેગણી ગતિથી રેલવે ટ્રક બિછાવવાનુ કામ કરી રહી છે. ૧૪,૦૦૦થી વધારે ગામોમાં વિજળી પહોંચી ચુકી છે. ૨૯ કરોડ ગરીબ માટે બેંક એકાઉન્ટ ખોલી દેવામાં આવ્યા છે. નવ કરોડથી વધારે સોઇલ હેલ્થ કાર્ડ જારી કરવામાં આવ્યા છે. ગરીબ મહિલાઓને મોટા પાયે ગેસ કનેક્શન આપવામાં આવ્યા છે. યુવાનોને કોઇ પણ ગેરંટી વગર સ્વરોજગાર માટે લોન આપવામાં આવી રહી છે. મોંઘવારી પર અંકુશ મુકવાની દિશામાં પહેલ થઈ છે. ઘર બનાવવા માટે ઓછા વ્યાજે પૈસા આપવામાં આવી રહ્યા છે. આજે સરકાર જે કહે છે તે કરવા માટે સંકલ્પબદ્ધ પણ છે, એવા શબ્દો પણ તેમણે આ ભાષણ દરમિયાન ઉચ્ચાર્યા હતા.

આ ભાષણમાં સૌથી અગત્યની અને નોંધનીય વાત વડાપ્રધાને કાશ્મીરની સમસ્યા બાબતે કરી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે રાજ્યને નવી ઉંચાઇ પર લઇ જવાના પ્રયાસ થઇ રહ્યા છે. કેટલાક કટ્ટરપંથી નેતાઓ નવા-નવા પેંતરા રચતા રહે છે પરંતુ હવે તેમની યોજના સફળ થશે નહીં. તેમણે કહ્યું હતુ કે દરેક કાશ્મીરીને ગળે લગાવવાથી જ સમસ્યાનો ઉકેલ આવનાર છે. ગાળોથી અને ગોળીથી કોઇ સમસ્યા ઉકેલાશે નહીં. વડાપ્રધાન તરીકે આ શબ્દો તેમને શોભે એવા હતા અને એ વખણાયા પણ ખૂબ. પરંતુ વિવેચકોએ આ શબ્દોનું પણ વિવેચન ખૂબ કર્યું છે. એમણે તારણ કાઢ્યું છે કે અગાઉ મોદી કાશ્મીરને પાકિસ્તાન પાસેથી ઝૂંટવીને લઈ લેવાની વાત કરતા હતા ને હવે સત્તાસ્થાને આવ્યા પછી કાશ્મીરીઓને ગળે લગાવવાની વાત કરી રહ્યા છે. સત્તા પછી શાણપણ તો આવે જ છે કે પછી દેખાડવું પડે છે !

ભાગ્યનું ચક્ર - ઉપરથી નીચે, નીચેથી ઉપર

અમર વારસો

ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

ઉજ્જયિનીના રાજા પ્રદ્યોત મહાસેનને ત્રણ સંતાનો હતા. વાસવદત્તા, ગોપાલક અને પાલક. વાસવદત્તાના લગ્ન વત્સપ્રદેશનાં રાજા ઉદયન સાથે થયા. ગોપાલક સન્યાસી થઈ ગયો. પાલક, પ્રદ્યોતના અવસાન પછી ગાદીએ બેઠો.

પરંતુ એણે તો પોતાની પ્રજાને રંજાડવાનું શરુ કર્યું. આમાં એનો સાળો ભાગીદાર હતો. એ શક જાતિનો હતો. 'સ''શ' અને 'ષ' ની જગ્યાએ 'શ' બોલતો. લોલતો. લોકો એને શકાર કહેતા.

ગામમાં એક સંસ્કારી ગણિતા નૃત્યાંગના વસન્તસેના હતી. શકારને એમ હતું કે એને ધનથી વશ કરી શકશે. એમાં એને ખબર પડી કે એ તો ચારૂદત્તને ચાહે છે. ચારૂદત્તના વહાણો દેશપરદેશ ફરતા, એવો ધનાઢ્ય વેપારી હતો. પરંતુ અત્યારે એ તદ્દન દરિદ્ર થઈ ગયો હતો. એની પાસે સંપત્તિ બચી હતી - સંસ્કારની, ઉદારતાની.

ઉજ્જયિનીને છેવાડે પાદરમાં ગોવાળિયાઓનો નેસ હતો. આમાં આર્યક નામનો સાહસિક અને મહત્ત્વાકાંક્ષી યુવક હતો. એ પાલક સામે વિદ્રોહી યુવકોનું જૂથ બનાવવા લાગ્યો. શર્વિલક વગેરે તેમાં જોડાયા. ચારૂદત્તના એમને આશીર્વાદ હતા. આર્યકને તરત જ પાલકે પકડીને કારાગારમાં કેદ કરી લીધો.

પરંતુ એકવાર વહેલી સવારે પોતાના સાથીદારોની મદદથી એ જેલ તોડીને નાઠો. એના હાથમાં બેડીઓ હતી, એ ચારૂદત્તના ઘર પાસે આવ્યો. ત્યાં એક બંધ પડદાવાળુ બળદગાડું હતું. એ વસન્ત સેના માટેનું હતું. વસંતસેના આ ઘરમાં હતી. તે આ ગાડામાં બેસીને ગામની બહાર પુષ્પકરંડક ઉદ્યાનમાં ચારૂદત્ત પાસે જવાની હતી. આર્યક આ ગાડામાં ચડી બેઠો. બેઢીઓના ખણખણાટથી ગાડીવાને માની લીધું કે વસંતસેના બેસી ગઈ છે! ગાડુ ચારુદત્ત પાસે પહોંચ્યુ. એને નવાઈ લાગી. આર્યકે એને પગે લાગીને, આશીર્વાદ લઈને, વિદાય લીધી.

શકાર પુષ્પકરંડક ઉદ્યાનમાં હતો. એને લેવા આવું જ બંધ પડદાવાળું બળદગાડું આવવાનું હતું. એ બરોબર ચારૂદત્તના ઘર પાસે જ કાદવને કારણે ઊભું રહ્યું. વસંત સેના બહાર આવી. આ ગાડું ચારૂદત્તનું છે અને પોતાના માટેનું છે; એમ માનીને એ બેસી ગઈ, એ ઉદ્યાનમાં પહોંચી અને બહાર નીકળી તો, આઘાત પામી. સામે શકાર ! શકારે એને તાબે થવા કહ્યું, પણ એ ન માની, એટલે એવી રીતે એનું ગળું દબાવી દીધું કે એ નિશ્ચેતન થઈ ગી. એને ખાડામાં નાખીને, ઉપર પાંદડા પાથરી દીધા.

ન્યાયાલયમાં એણે ફરિયાદ દાખલ કરી દીધી કે, ચારૂદત્તે વસંતસેનાને ઉદ્યાનમાં બોલાવી અને ધનના લોભમાં એની હત્યા કરી નાથી. કાર્યવાતી તો શું ચાલી, પણ ચારૂદત્તને વધદંડ થયો. એને વધસ્થાને લઈ જવાતો હતો.

ત્યાં ચારૂદત્તનો એક મિત્ર સંવાહક જીવતી વસંતસેના ને લઈને હાજર થયો! એ ઉદ્યાનમાંથી પસાર થયો હતો; ખાડામાં હાલતા પાંદડા જોયા. ત્યાં તો વસંતસેના બેઠી થઈ. એને વધદંડના સમાચાર મળ્યા. એ અહીં આવી ગયો.

પોતાની વિર્દોહી યુવકોની ટોળીની મદદથી આર્યકને જીત મળી. એણે જુલ્મી શાસક પાલકની હત્યા કરી નાખી. ઉજ્જયિનીના પ્રજાજનોએ જયઘોષ કર્યો - મહારારાજ આર્યકનો જય!' લોકોની પ્રચંડ ચીચીયારીઓ વચ્ચે આર્યકે ચારુદત્તની વધમાળા શકારને પહેરાવી દીધી! પરંતુ ચારુદત્તના ઉદાર આગ્રહને કારણે આર્યકે શકારને જીવતો રાખ્યો, પરંતુ આજીવન કારાવાસ આપ્યો. વસંતસેનાના ચારૂદત્તને કારણે ગણિકા વસંતસેનાના કુળવધૂનું ગૌરવ પામી.

કોના કોના ભાગ્ય ચક્રો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર ફર્યા? ચારૂદત્ત, વસંતસેના, આર્યક, શકાર અને પાલક.

'સુબ્રતો કપ' કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ છે?

ખેલ જગત

(૧) દિલ્હીમાં યોજાયેલ કોમનવેલ્થ ગેસ - ૨૦૧૦માં ભારતના કયા ખેલાડીએ જિન્મેસ્ટીકમાં સૌ પ્રથમ એક રજત અને એક કાંસ્ય ચંદ્રક મેળવ્યો હતો ?
(અ) આશિષકુમાર (બ) સુશીલ કુમાર
(ક) ગગન નારંગ (ડ) પંકજ અડવાણી

(૨) ચીનમાં યોજાયેલ ૧૬મી એશિયન ગેમ્સમાં કયા ખેલાડીએ ૨૫ વર્ષ પછી સ્વિમિંગમાં ચંદ્રક મેળવ્યો હતો ?
(અ) સોમદેવ દેવબર્મન (બ) વિર્ધવાલ ખડે
(ક) અલોકદેવ (ડ) આશિષકુમાર

(૩) ભારતીય ટેનિસ ખેલાડી લિએન્ડર પેસે કયાં જોડીદાર સાથે વિમલ્ડન મિક્સ ડબલ-૨૦૧૦નું ટાઈટલ જીત્યું?
(અ) વેસ્લે મૂડી (બ) કારાબ્લેક
(ક) લીજા રેમન્ડ (ડ) પીકાસો વીટો

(૪) ટેસ્ટ ક્રિકેટ ટીમમાં પ્રવેશ કરીને પહેલા જ દાવમાં કયા ભારતીય ખેલાડીએ સૌ પ્રથમ સદી કરી ?
(અ) વિરેન્દ્ર સહેવાગ (બ) વિનુ માંકડ
(ક) કપિલ દેવ (ડ) લાલા અમરનાથ

(૫) ફૂટબોલ વર્લ્ડકપ - ૨૦૧૦નું 'વાકા વાકા' ગીત કોણે ગાયું હતું ?
(અ) આશિષ રોય (બ) નમન પરીખ
(ક) સુરેન્દ્ર પાલ (ડ) વેંકટ પ્રસાદ

(૬) રમત-ગમતના રાહુબરીને કયો પ્રસિદ્ધ એવોર્ડ અપાય છે ?
(અ) વશિષ્ઠ એવોર્ડ (બ) અર્જુન એવોર્ડ
(ક) એકલવ્ય એવોર્ડ (ડ) દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડ

(૭) રાજીવ ગાંધી ખેલરત્ન પુરસ્કાર-૨૦૧૦ કોને આપવામાં આવ્યો હતો ?
(અ) સચિન તેંડુલકર (બ) સાયના નેહવાલ
(ક) મહેન્દ્ર ધોની (ડ) અનિભવ બિન્દ્રા

(૮) ડિસેમ્બર-૨૦૧૩ સુધી ભારતીય ક્રિકેટ ટીમના સ્પોન્સર કોણ હતા ?
(અ) વોડાફોન (બ) હીરો હોન્ડા
(ક) સહારા (ડ) રિલાયન્સ

(૯) ૨૦૧૦ ફિફા વર્લ્ડકપના બોલની ડિઝાઈનનું નામ શું હતું?
(અ) જેબ્યુલાની (બ) ડેબ્યુલાની
(ક) વિફોલાની (ડ) ક્યુટ્રોન

(૧૦) રમત-ગમત ક્ષેત્રમાં રાષ્ટ્રીય સ્તરે ખ્યાતિ પ્રાપ્ત ખેલાડીને ગુજરાત સરકાર કયો એવોર્ડ આપે છે ?
(અ) એકલવ્ય (બ) જયદીપસિંહ એવોર્ડ
(ક) સરદાર પટેલ એવોર્ડ (ડ) નરસિંહ મહેતા એવોર્ડ

(૧૧) સૌથી નાની વયે રણજી ટ્રોફી રમનાર મુંબઈનો કયો ખેલાડી હતો ?
(અ) વિનોદ કાંબલી (બ) સચિન તેડુલકર
(ક) સૌરવ ગાંગુલી (ડ) રાહુલ દ્રવિદ

(૧૨) કઈ રમતમાં ડેવીસ કપ આપવામાં આવ છે?
(અ) ફૂટબોલ (બ) ટેબલ ટેનિસ
(ક) ક્રિકેટ (ડ) લોન ટેનિસ

(૧૩) ઓગસ્ટ-૨૦૧૩માં સ્નુકર રમતના ખેલાડીમાંથી કોનું નામ અર્જુન એવોર્ડ માટે ઘોષિત થયું હતું ?
(અ) પંકજ અડવાણી (બ) ગીત શેઠી
(ક) રૂપેશ શાહ (ડ) પંકજ રોય

(૧૪) 'સુબ્રતો કપ' કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ છે ?
(અ) બેડમિન્ટન (બ) હોકી
(ક) ફૂટબોલ (ડ) બાસ્કેટ બોલ

(૧૫) કલિંગ કપ સાથે કઈ રમત સંબંધ ધરાવે છે ?
(અ) ફૂટબોલ (બ) હોકી
(ક) ટેનિસ (ડ) કબડ્ડી

વિવિધા

વિષય : વિશ્વના મહાનુભાવોના જન્મદિવસ

- **૧૯ ઓગસ્ટ ૧૭૩૬ : જેમ્સ વોટ :** સ્કોટલેન્ડમાં જન્મ ઓછું ભણેલા પણ ટેકનિકલ જ્ઞાન ખુબ હતું. વરાળથી ચાલતું પ્રથમ યંત્ર બનાવનાર સ્ટીમ એન્જીન બનાવવાનું કારખાનું સ્થાપ્યું
- **૨૦ ઓગસ્ટ ૧૯૩૨ : ચંદ્રકાન્ત બક્ષી :** પાલનપુરમાં જન્મ. એમ.એ. અને એલ.એલ.બી.નો અભ્યાસ કૉલકાત્તામાં મેળવ્યો. મુંબઈની કૉલેજમાં અધ્યાપક બન્યા. અનેક નવલકથાઓ વાર્તાઓના સર્જક
- **૨૧ ઓગસ્ટ ૧૮૮૫ : કાકા સાહેબ કાલેલકર :** દત્તાત્રેય બાલકૃષ્ણ કાલેકકરનો જન્મ મહારાષ્ટ્રના બેલગામમાં થયો હતો. ૩૫૦૦ કિ.મીનો હિમાલયનો પગપાળા પ્રવાસ કર્યો. 'સવાઈ ગુજરાતી'નું બિરુદ મેળવનાર કાકા સારેબે અનેક ગ્રંથોનું સર્જન કર્યું. ૧૯૮૧માં અવસાન પામ્યા.
- **૨૨ ઓગસ્ટ ૧૭૨૦ : રામશાસ્ત્રી પ્રભુણે :** સતારા પાસેના માહુલી ગામમાં જન્મ. બનારસમાં વિદ્યાભ્યાસ કર્યો. માધવરાવ પેશવાએ તેમને મુખ્ય ન્યાયાધીશ બનાવ્યા. વેઠ પ્રથા બંધ કરવાનાર
- **૨૩ ઓગસ્ટ ૧૮૯૮ : તારાશંકર વંદોપાધ્યાય :** બંગાળી નવલકથાકાર. બંગાળના લાભપુર ગામમાં જન્મ. ક્રાંતિકારી અને સાહિત્યકારોના પરિચયમાં આવ્યા સાહિત્યસર્જન તરફ વળ્યા. અનેક નવલકથાઓનું સર્જન થયું. ભારતીય જ્ઞાનપીટ એવોર્ડનું સન્માન મળ્યું.
- **૨૪ ઓગસ્ટ ૧૮૩૩ : નર્મદા શંકર દવે :** પ્રેમ અને શૌર્યની કવિતાઓના રચયિતા અને ગાનાર નિડર પત્રકાર કવિ નર્મદનો જન્મ સુરતમાં થયો હતો. નર્મદકોશ, નર્મદ સર્વસંગ્રહ, નર્મદનું મધ્ય મંદિર જેવા ગ્રંથના સર્જન હર્તા. ૧૮૮૬માં અવસાન થયું.

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

તાજેતરમાં ઈસરોના પૂર્વ નિયામક અને વૈજ્ઞાનિક એવા કયા મહાનુભાવનું અવસાન થયું?

જવાબ : યુ.આર. રાવ (ઉડુપી રામચંદ્ર રાઓ)

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

ખજાનો

અનિલ પટેલ

(૧) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨
(૨) મૂળજીભાઇ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી
(૩) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : સે-૬બી
(૪) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૫) પંકજ આર પ્રજાપતિ : ઉવારસદ
(૬) ધાર્મિક. એલ. પટેલ : ધોળેશ્વર પાસે

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

ઉત્તરપ્રદેશ સરકારમાં આરોગ્યમંત્રી તરીકે કયા નેતા જવાબદારી અદા કરે છે?

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

સાચા જવાબો

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

સ્વાઈન ફ્લુ વાઈરલ ઈન્ફેકશન સામે સજાગ થાવો

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

WBC એટલે કે કુલ કાઉન્ટ એટલે કે શ્વેતકણ કોઈ જંતુનો ચેપ લાગ્યો હોય ત્યારે વધારે આવે. એટલે કે જેની નોર્મલ રેન્જ ૪૦૦૦ થી ૧૦,૦૦૦ છે એની જગ્યાએ ૧૦,૦૦૦ કરતાં વધારે આવે. પણ જેને સ્વાઈન ફ્લુ અથવા તો સાદો ફ્લુ હોય તેનું કુલ કાઉન્ટ ૪૦૦૦ થી ૬૦૦૦ની વચ્ચે હોય. એ સિવાય બાકીના બધા પેરામીટર લોહી અને પેશાબના અને ગળફાના નોર્મલ આવે તો સ્વાઈન ફ્લુ ખબર કેવી રીતે પડે ? તો લોહી ટેસ્ટ કરાવવાનો મતલબ શું ? લોહી ટેસ્ટ એટલા માટે કરાવવાનો કે શરદીનું કારણ બેક્ટેરીયાથી છે કે વાઈરલ ઈન્ફેકશનથી છે એ ખબર પડે. માટે લોહી ટેસ્ટ કરવો જરૂરી છે. હવે, વાત રહી એક્સ-રેની સામાન્ય રીતે

છાતીનાં ફોટામાં સ્વાઈન ફ્લુ વાઈરલનું ઈન્ફેકશન હોય તો છાતીના ફોટામાં નિમોનીક પેચ આવે. નિમોનીક પેચ એટલે શું ? નિમોનીક પેચ એટલે કે છાતીમાં ફેફસાંના ભાગમાં આખું ફેફસું કફથી ભરાઈ જાય. દર્દીને શ્વાસ લેવામાં રૂંધામણ થાય. માટે લોહીનો રીપોર્ટ નોર્મલ હોય પણ એક્સ-રેના રીપોર્ટમાં નિમોનીયા આવે તો સ્વાઈન ફ્લુની શક્યતાઓ ૯૯ ટકા થઈ જાય છે. નિમોનીયા બે પ્રકારના હોય.

નિમોનીયા બે પ્રકારના હોય. (૧) વાઈરલ અને (૨) બેક્ટેરીયા. વાઈરલમાં લોહીનો **WBC**નો કાઉન્ટ નોર્મલ હોય. જ્યારે બેક્ટેરીયામાં ૧૫,૦૦૦ કરતાં વધારે હોય. આ તો સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ છે. બાકી તો સ્વાઈન ફ્લુ એટલે **H1N1** વાઈરસ જાણવા માટે ગળામાંથી ખાસ જગ્યાએથી સ્વાબ લેવામાં આવે અને એ સ્વાબની તપાસ પછી એમાં **H1N1** એની ખબર પડે. જો સામાન્ય રીતે **H1N1** હોય એટલે કે સ્વાઈન ફ્લુ હોય તો કોઈપણ પ્રાઈવેટ લેબોરેટરી અથવા તો ગવર્નમેન્ટનું મોટા સેન્ટર સિવાય આ ટેસ્ટ કરી શકાતા નથી. એટલે ગવર્નમેન્ટે આ ટેસ્ટ કરવા માટે અમુક જ જગ્યાએ મંજુરી આપી છે. માટે ડૉક્ટરે લોહીના અને એક્સ-રેના રીપોર્ટ ઉપર જ આધારીત રહીને મોટા ભાગના દર્દીઓમાં પોતાનું નિદાન નક્કી કરવું પડે છે. સ્વાઈન ફ્લુથી ગભરાવાની જરૂર નથી. એ સાદો વાઈરલ ઈન્ફેકશન જ છે. પણ દરેક સ્વાઈન ફ્લુ જીવલેણ નથી હોતો. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જો સારી હોય તો તમને **H1N1** ના વાયરસ કશું કરી નહીં શકે. આપણા માન. વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીને પણ ગુજરાતમાં મુખ્યમંત્રી હતા ત્યારે સ્વાઈન ફ્લુ થયો હતો પણ અત્યારે આખી દુનિયામાં કામ કરીને લોકોને ચકિત કરી રહ્યા છે. ભાઈ... મે બહું જ સાંભ્યું, તમારી બકબક બંધ કરો. અત્યાર સુધી તમે બોલતા જ રહ્યાં અને હું સાંભળતો જ રહ્યો. તમે બહુ જ ગપ્પા માર્યા. ડૉક્ટરોને કંઈ જ ખબર ન પડે ત્યારે કહી દે કે વાઈરલ ઈન્ફેકશન છે. દવાઓનો ધંધો, ડૉક્ટરોનો ધંધો, લેબોરેટરીવાળાનો ધંધો, એક્સ-રેવાળાનો ધંધો, બધો જ આ વાયરસ ઉપર આધારીત છે. બધાને વાઈરસના ટોટા આપી આપીને ડૉક્ટરો કરોડપતિ થઈ ગયા. આ બધુ કોણે જોયું ? અને શું સાચું. ભાઈ રામ બોલો ભાઈ રામ...

ડૉક્ટરે કહ્યું વાત સાચી છે કે તમારી જગ્યાએ હું હોવ તો મને પણ આવા જ વિચારો આવે, પણ સત્ય આ જ છે. દુનિયામાં કોઈ પણ જગ્યા ઉપર ક્યાંક ગંદકી હોય, ક્યાંક ગંદકી ન હોય, ક્યાંક ઠંડી હોય, ક્યાંક ગરમી હોય, બધી જ જગ્યા ઉપર વાઈરસ પોતાની જગ્યા લેતા જ હોય છે. હા, ક્યાંક એવા વાઈરસ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેની દવા પૃથ્વી ઉપર ના હોય તેના માટે ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખવો પડે. આમેય વાઈરસ ઉપર લગભગ કોઈ જ દવાની અસર થતી નથી. માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઉપર જ આધારીત હોય છે. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી હશે તો તમે સ્વાઈન ફ્લુ અથવા એના જેવા કોઈપણ વાઈરલ ઈન્ફેકશનમાં સામનો કરી શકશો અને હિંમતભેર આગળ નીકળી શકશો. વાઈરસ ઈન્ફેકશન એના માટે આપણા આર્યુવેદિકમાં પણ ઘણીબધી દવાઓનો ઉપયોગ થયો છે અને એ બધી સામાન્ય રીતે ઘરગથ્થું છે અને એની અસર ૧૦૦ ટકા થાય છે. જેમ કે શરદી, ઉધરસમાં તુલસી, હળદર, આદુ, પપૈયાનો રસ, ગાજરનો રસ, આમળાનો રસ આ બધાની અસર ચોક્કસ થાય છે. મેડીકલ સાયન્સ પ્રમાણે કહીએ તો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પ્રોટીન ઉપર આધારીત છે. જો પ્રોટીન વધારે લેવામાં આવે તો રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે હશે તો તમને વાઈરલ ઈન્ફેકશન ઓછા થશે અને થશે તો જલદી કંટ્રોલમાં આવી જશે. માટે અત્યારે તો રોજ પ્રોટીન વધે એવું ધ્યાન રાખો. લીંબુ, મીઠું, ખાંડ, હળદર અને આદુનું સેવન ચાલુ કરી દો અને આવા સ્વાઈન ફ્લુ જેવા વાઈરલ ઈન્ફેકશન સામે સજાગ થઈ જાવ.