સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

એના વાણી-વચનથી કોઈ હરખાઈ જાય છે,
પછી એનું શોષણ પણ સરખાઈથી થાય છે,
પર પરખાઈ જાય જ્યારે એનો સંપૂર્ણ સ્વભાવ -
ત્યારે ફેંકાઈ જાય 'ભાઈબંધ', ભરખાઈ જાય છે...
(દેશદ્રોહી છો કે ભક્ત - કાના બાંટવા - લેખ)

હાઈકુ

ખાલી તબેલા -
ઘોડા નાશી ગ્યા પછી -
કરી લ્યો ચેક!!
(૮/૧૧ પછીનું બેંકસીટ)

બેન્ક ખૂલ્લી છે!
લૈ જાવ નવી નોટો -
લ્યો! હોય તો ને?!
(બેન્ક-એટીએમ-ખાલી)

ચિંતન

ભક્તિ મહલ બહુ ઊંચ હૈ, દૂર હિ તે દરશાય,
જો કોઈ જનભક્તિ કરે, શોભા બરનિ ન જાય.

ઉપરોક્ત ચોપાઈ કબીર વાણીમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ભક્તિની સુવાસ અનેક જગ્યાએ પ્રસરે છે. ભક્તિ મહેલ મંદિરના શિખર જેમ ઊંચાઈ પર છે, જેમ મંદિરની ધજાનાં દર્શન દૂરથી થાય છે તેમ ભક્તિના સ્પંદનો દૂરથી અનુભવી શકાય છે. મીરાં ગાયું છે કે, ઊંચે ઊંચે મહેલ બનાઉં, બીચમાં રખ્ખું બારી. કબીર હિમાલયની ગુફાના નિર્જન એકાંતમાં સાધના કરવા નથી કહેતા, કામ કરતાં કરતાં સમાજ સાથે હળી મળીને ઈશ્વર મય રહેવાનો તેમનો ઉપદેશ છે. આદર્શ ભક્તનો સત્સંગ એક આગવી અનુભૂતિ છે. આપણા અમુક અનુભવો એટલા તીવ્ર હોય છે કે આપણે અવાચક્ બની જઈએ છીએ. શબ્દો તો માનવીને માટે વિશેષ શક્તિનો સ્રોત છે. પણ આપણા હોઠ જે નથી કહી શકતાં તે આંખ કહી શકે છે અને ક્યારેક તો રોમ રોમમાં ચેતનાનું ઝરણું ફૂટી નીકળે છે.

સુવિચાર

- માણસ દ્વિધાને ખોળે મસ્તક મૂકે એટલે વિકાસના દરવાજા આપોઆપ બંધ થવા લાગે - **એ.પી.જે. કલામ**
- જ્યાં બોલવાની જરૂર હોય ત્યાં મૌન ધારણ કરીને નિષ્ક્રિય ન રહી શકાય અને જ્યાં મૌન ધારણ કરવાની જરૂરિયાત હોય ત્યાં બોલીને બાજી બગાડવાનું સાહસ ન કરવું જોઈએ - **શાહબુદ્દીન રાઠોડ**
- ધન્યાતા પક્ષે એવી કમાણી તેનું નામ 'ધન...' ભ્રષ્ટાચારની કમાણી ધન્યતા નથી બક્ષતી કારણ કે કોઈકના અધિકાર પરનું આક્રમણ અને દબાણ છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- જીવન જીવવું હોય તો કોઈની અપેક્ષા ન રાખો, તમે તમારા પગ ઉપર ઊભા રહો, સ્વાવલંબી જીવન જ સફળ જીવન કહી શકાય - **નવનીત**
- જે અન્યમાં ભયનો સંચાર કરે છે તે હંમેશા પોતે ભયથી આતંકિત હોય છે - **ખલિલ જિબ્રાન**
- સુખ પ્રાપ્ત કરવાની તક પણ જેમને સાંપડી ન હોય એવા લોકો બહુ ઓછા હશે અને એવા જેમણે એ તક ઝડપી લીધી હોય તેવા તો એથીય ઓછા હશે - **ટોલ્સ્ટોય**
- દરિદ્ર પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખે છે, તે પોતાનાં સેવાકાર્યથી ઈશ્વરને ઋણી બનાવે છે - **હજરત ઈસા**

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

ઘણીવાર આપણે ત્યાં કોઈ વીવીઆઈપી જમવા આવવાના હોય ત્યારે ગૃહલક્ષ્મી રોજ કરતાં જરા વિશેષ ચાંવત રાખવા પ્રયત્ન કરે છે અને એમાં થાય એવું કે કોઈ વાનગીમાં મીઠું ભૂલાઈ જાય કે કોઈમાં ડબલ થઈ જાય. હેત-સ્નેહ-પ્રેમ-ઉત્સાહમાં આવું થયાં કરે છે.

સ્વામી સહજાનંદ એક સાંજે ભગતને ઘેર નિમંત્રણથી જમવા ગયા. ખીચડી-કઢી-શાક-ભાખરી. ભગતના પત્નીએ ખૂબ પ્રેમથી બનાવ્યાં. સ્વામીને ખૂબ હેતપૂર્વક જમાડ્યા. સ્વામીજીની વિદાયનો સમય થયો ત્યારે બાઈએ પૂછ્યું - સ્વામી, દૂધ લાવું? સ્વામી કહે લાવો. અને સ્વામીને મોટો કટોરો ભરી તપેલીમાં હતુ તે બધું રેડી દીધું - સ્વામીજીએ પી લીધું - અને કહ્યું, ભગત! આ દૂધ આજે અમને ખૂબ ભાવ્યું - એની મિઠાશ કંઈક ઓર જ હતી...

સ્વામીજી ગયા પછી મેરવણ શોધતાં બાઈને ખબર પડી કે સ્વામીજીને દૂધને બદલે છાસ જ પધરાવી દીધી હતી. દૂધ-છાસની તપેલી સરખી જ હતી. હેત અને પ્રેમમાં આ ભૂલ થઈ ગઈ!

બેન સવારે માફી માગવા ગયા... સ્વામીજી કહે બહેન! તારા હેતથી છાસ પાઈ મને એ દૂધ કરતાં પણ વધારે મીઠી લાગી...!

જન ગણ મન અધિનાયક....

રાષ્ટ્રગીત સંદર્ભે સર્વોચ્ચ અદાલતે આપેલ ચુકાદો લોકશાહીમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા મહાન દેશના નાગરિકો માટે ઐતિહાસિક મહત્ત્વનો બની રહેશે. આપણે ક્યારેય પશ્ચિમની ઢબની રાષ્ટ્રીયતા ધરાવતા નહોતા અને આઝાદીના સાત દાયકા વીતી ગયા પછી આજે પણ આપણામાં એવી શુદ્ધ રાષ્ટ્રભાવના જાગ્રત થઈ છે એવો દાવો કરી શકીએ એમ નથી. અતિ પ્રાચીન સભ્યતા અને સંસ્કૃતિ ધરાવતા ભારતભૂમિનો કેટલોક ભાગ જૂના સમયમાં આર્યાવર્ત તરીકે ઓળખાતો. એની આસપાસ મ્લેચ્છ અને યવન દેશો ઉપરાંત દ્રવિડ દેશ પણ હતો. આજના ભારતમાં તત્કાલિન આર્યાવર્ત ખંડિત સ્વરુપે અને કહેવાતો દ્રવિડ દેશ પૂરેપૂરો સામેલ છે. રાષ્ટ્રગીતની જરૂરિયાત પણ આખરે તો અંગ્રેજ રાજના અનુકરણ સ્વરુપે જ થઈ હતી. 'લોંગ લિવ ધ કિંગ' વાળું બ્રિટીશ તાજની પ્રશસ્તિ કરતું રાષ્ટ્રગીત આઝાત ભારતને ન જ ખપે, એથી તે સમયના મહાન કવિ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનું 'જન ગણ મન અધિનાયક' શબ્દાવલીથી શરુ થતું જયગાન રાષ્ટ્રગીત તરીકે સ્વીકારાયું અને બંકિમબાબુ રચિત 'વંદે માતરમ્' માં ભારત માતાને દુર્ગા સ્વરુપે પણ કલ્પવામાં આવી હોઈ એ ફક્ત ભૂમિ વંદના નથી, એવી દલીલ એને રાષ્ટ્રગીતની પ્રતિષ્ઠા હાંસલ કરવામાં નડી હતી. હજી આજે પણ ઘણા બધા ઓવૈસી-છાપ મુસ્લિમોને 'વંદે માતરમ્' સામે વાંધો છે, જયારે હકીકતમાં એ ગીત કોંગ્રેસની તમામ બેઠકોમાં ગવાતું હતું. 'જન ગણ મન' વિરુદ્ધ પણ એ પંચમ જયોર્જની સ્તુતિમાં ગવાયું હોવાના આક્ષેપો છે, પરંતુ રવિ-બાબુએ પોતે એનો ધરાર ઈનકાર કર્યો છે, એટલે એ મુદ્દો રહેતો નથી. અદાલતોએ દેશના નાગરિકોને રાષ્ટ્રગીતનું સન્માન કરવાનો આદેશ આપવો પડે છે તે આપણી નાગરિક તરીકેની લાયકાતમાં રહેલી ઊણપ દર્શાવે છે. સિનેમાગૃહોમાં રાષ્ટ્રગીત વાગે ત્યારે ઊભા થઈને એનું સન્માન જાળવવાનો આદેશ કરવાની અદાલતને જરૂરિયાત જણાઈ એ સૂચક છે. ઊભાં થઈને સમ્માન આપવું એ સર્વમાન્ય પરંપરા છે, ગાવાનું પણ બેઠાં બેઠાં અને ખાવાનું પણ બેઠાં બેઠાં જ ફાવે. પરંતુ ઊભા થઈને સન્માન આપવાના આ પ્રાશ્ચાત્ય સંસ્કાર હવે સર્વસામાન્ય થયેલ છે. તેથી અદાલતે એની તરફેણ કરી છે, બલકે આદેશ ખર્યો છે. અદાલતને આવો ચુકાદો આપવો પડ્યો એની પાછળ રાષ્ટ્રગીત વાગતું હતું ત્યારે ઊભા થયેલ એક સદ્ગૃહસ્થનો અન્ય પ્રેક્ષકોએ હુરિયો બોલાવ્યો, તે ઘટના

તંત્રીસ્થાનેથી...

પડેલી છે. એમની અરજી સંદર્ભે જ અદાલતો સિનેમાગૃહોને દરેક ફિલ્મની શરુઆતમાં રાષ્ટ્રગીત પૂરેપૂરું વગાડવાનું અને ત્રિરંગો ફરકતો બતાવવાનો આદેશ કર્યો છે તથા પ્રેક્ષકો તે વખતે ઊભા થાય પણ બહાર ન ચાલ્યા જાય એટલા માટે સિનેમાગૃહોના દરવાજા બંધ કરવાનો પણ આદેશ આપ્યો છે. ખરું જોતાં આ મારીને માંચડે ચડાવવા જેવી બાબત છે, પરંતુ અદાલતને એમ કરવું પડ્યું છે કારણ કે આ દેશની પ્રજામાં હજી રાષ્ટ્ર કે રાષ્ટ્રીય પ્રતીકોના સમ્માનની ભાવના જે રીતે પ્રસ્થાપિત થવી જોઈતી હતી તે થઈ શકી નથી, એની અદાલતને પ્રતીતિ થઈ છે. સ્વાભાવિક રીતે જ અદાલતના ચુકાદાને તમામ રાજકીય પક્ષો આવકારશે, પરંતુ ઓવૈસી જેવા ખુદ્દાર આગેવાનો તો લાખ રૂપિયાનો સવાલ કરી જ દીધો છે કે શું ઊભા થવા માત્રથી લોકોની રાષ્ટ્રભક્તિ પુરવાર થઈ શકશે? ક્યારેક કોંગ્રેસના અધિવેશનમાં ખુદ મહાત્મા ગાંધી રાષ્ટ્રગીત વખતે બેઠા રહેતા, એનો હવાલો પણ અપાયો છે. જો કે એક શિસ્તબદ્ધ રાષ્ટ્ર માટે કેટલીક પ્રણાલિકાઓનું ચુસ્ત પાલન જરૂરી ગણાય - એ સંદર્ભે અદાલતનો આદેશ મહત્ત્વનો બની રહેશે.

માસોમાં હું માગશર માસ છું

શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને પોતાની વિભૂતિઓ કયાં પથરાયેલી છે. શેમાં પોતાનો વાસ છે; તેની માહિતી આપી રહ્યા છે. (શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, અધ્યાય-૧૦) આમાંની કેટલીક વિશેષ પણે નોંધનીય છે :

(૧) હું દરેક પ્રાણીઓનાં હૃદયમાં રહેલો છું; તેમાં ચેતન છે, તે હું છું.

(૨) આદિત્યોમાં હું વિષ્ણું છું. આદિત્યો-અદિતિ પુક્ષો-૧૨ છે. આ બધા સૂર્યના અંશો છે.

(૩) દિવસે પ્રકાશતા પદાર્થોમાં હું સૂર્ય છું અને રાત્રે પ્રકાશતા પધાર્થોમાં હું ચંદ્ર છું.

(૪) વેદો ચાર છે : ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ. આમાં હું સામવેદ છું.

(૫) રુદ્રોમાં હું શંકર છું. રુદ્રો ૧૧ છે. પરંતુ શંકર છે, એ અનિષ્ટનો નાશ કરે છે અને કલ્યાણ કરે છે.

(૬) પર્વતોમાં હું મેરું છું. શરીરમાં કરોડરજ્જુ છે, એ પણ મેરુદંડ છે.

(૭) પુરોહિતોમાં હું બૃહસ્પતિ છું. ઋષિઓમાં શ્રેષ્ઠ શુક્રાચાર્ય છું. બૃહસ્પતિ દેવોના આચાર્ય છે, શુક્રાચાર્ય દાનવોનાં આચાર્ય છે.

(૮) મહર્ષિઓમાં હું ભૃગુ છું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશમાં કોણ શ્રેષ્ઠ છે. એ નિર્ણય એમને કરી આપ્યો હતો.

(૯) દેવર્ષિઓમાં હું નારદ છું. દુનિયા વિવિધતાથી ભરેલી છે, પરંતુ એમાં તે એકતાનો સંદેશ ફેલાવે છે.

(૧૦) સેનાપતિઓમાં હું કાર્તિકેય છું. શિશુવયમાં તેણે દેવોની સેનાનું નેતૃત્ત્વ લીધું હતું ને તારકાસુરને હરાવ્યો હતો.

(૧૧) સ્થિર અને અગતિશીલ પદાર્થોમાં શ્રેષ્ઠ હિમાલય છે, તે હું છું.

(૧૨) જળાશયોમાં હું સાગર છું, પણ નદીઓમાં હું ગંગા છું.

(૧૩) વરુળ જળચર પ્રાણીઓમાં અધિપતિ છે, હું વરુણ છું.

(૧૪) જળચર પ્રાણીઓમાં હું મગર છું. તે સૌથી વધુ શક્તિશાળી છે.

(૧૫) સિદ્ધપુરુષોમાં હું મુનિ કપિલ છું. તે સાંખ્યશાસ્ત્રના પ્રણેતા છે.

(૧૬) શસ્ત્રધારીઓમાં હું. શ્રીરામ છું. રામ માત્ર જનકલ્યાણ માટે જ શસ્ત્ર ઉઠાવતા.

(૧૭) યક્ષો અને રાક્ષસોમાં હું કુબેર છું. કુબેર સંપત્તિના સ્વામી તો ખરા, પરંતુ પવિત્ર ઉત્તર દિશાના અધિપતિ છે. ગંધર્વોમાં હું ચિત્રરથ છું. ચિત્રરથ સંગીત, નૃત્ય અને ચિત્રમાં નિપુણ છું.

(૧૮) સર્પોમાં વાસુકિ છું અને નાગમાં હું શેષનાગ છું, નાગ ઝેરીલા નથી.

(૧૯) પશુઓમાં હું સિંહ છું અને પક્ષીઓમાં હું ગરુડ છું. એક ભગવતી દુર્ગાના વાહન છે, બીજું ભગવાન વિષ્ણુનું.

(૨૦) દૈત્યોમાં હું પ્રહ્લાદ છું. કપરાં સંજોગોમાં એણે વિષ્ણુની ભક્તિ જાળવી રાખી.

અમર વારસો

ડો. રશ્મિકાન્ત મહેતા

(૨૧) બધાં વૃક્ષોમાં હું પીપળો છું, પંદરમા અધ્યાયને પ્રારંભે ત્રણ આ વૃક્ષને યાદ કર્યું છે.

(૨૨) અશ્વોમાં હું ઉચ્ચૈ શ્રવા છું અને હાથીમાં ઐરાવત છું. આ બંને સમુદ્રમંથનમાંથી નીકળેલા ઈન્દ્રના વાહનો છે. દેવોમાં હું ઈન્દ્ર છું.

(૨૩) યાદવોમાં હું વસુદેવ પુત્ર છું અને પાંડવોમાં ધનંજય-અર્જુન છું. અંતે પણ શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે. તું મને પ્રિય છો.

(૨૪) ગાયોમાં હું કામધેનું છું. કામધેનું નામની ગાય કુલગુરુ વસિષ્ઠના આશ્રમમાં હતી. આમ તો બધી ગાયો કામધેનું જ છે. ઈચ્છા તૃપ્તિ કરાવી શકે.

(૨૫) તમામ પ્રકારના વાણીથી થતાં ઉચ્ચારણોમાં શ્રેષ્ઠ ૐકાર છે. હું ૐકાર છું. અક્ષરોમાં હું 'અ' છું. 'અ'નો અર્થ છે વિષ્ણુ.

(૨૬) ઋતુઓમાં હું વસંત છું. વસંત કુસુમાકર છે. નવાં ખીલેલાં પુષ્પોનો સંગ્રહ ધરાવે છે.

(૨૭) માસોમાં હું માગશર માસ છું. માસ ૧૨ છે, પરંતુ ચંદ્ર મૃગશીર્ષ નક્ષત્રમાં આ મહિનામાં હોય છે. તેથી પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ છે. ભક્તિ અને સાધના માટે ઉત્તમ સમય છે.

ઈશ્વરની ઓળખનો આ ઉત્તમ અંશ શ્રીકૃષ્ણને મુખે કહેવાયેલો છે, તેથી મહત્ત્વનો છે.

ભારત સરકારે વન્યપ્રાણી સુરક્ષા અધિનિયમ કયા વર્ષે પસાર કર્યો ?

ખજાનો

અનિલ પટેલ

પર્યાવરણ

(૧) કેરલ અને પશ્ચિમી ઘાટના વનસંરક્ષણ માટે કયું આંદોલન ચલાવવામાં આવતું હતું ?
(અ) અમારી ઘાટી આંદોલન (બ) શાંત ઘાટી આંદોલન
(ક) ઘાટી બચાવો અભિયાન (ડ) હમારી ઘાટી હમારા હક્ક

(૨) રાષ્ટ્રીય પક્ષી દિવસ ક્યારે મનાવવામાં આવે છે ?
(અ) ૧૬ સપ્ટેમ્બર (બ) ૨૨ એપ્રિલ
(ક) ૧૨ નવેમ્બર (ડ) ૨૭ ડિસેમ્બર

(૩) 'રાષ્ટ્રીય ઉર્જા સંરક્ષણ દિન' કઈ તારીખે ઉજવાય છે?
(અ) ૧૪ ડિસેમ્બર (બ) ૨૧ ડિસેમ્બર
(ક) ૫મી મે (ડ) ૨૦ ઓગસ્ટ

(૪) વિશ્વની જમીનને કેટલો ભાગ પર્વતીય છે?
(અ) ૨૦ ટકા (બ) ૨૫ ટકા
(ક) ૩૩ ટકા (ડ) ૪૦ ટકા

(૫) સુંદરલાલ બહુગુણા કયા આંદોલનના સૂત્રધાર હતા ?
(અ) એપ્પિકો આંદોલન (બ) નર્મદા બચાવો આંદોલન
(ક) ચિપકો આંદોલન (ડ) કાવેરી આંદોલન

(૬) ભારતના કુલ ક્ષેત્રફળનો કેટલો વિસ્તાર દુષ્કાળગ્રસ્ત રહે છે?
(અ) ૧૫ ટકા (બ) ૧૯ ટકા
(ક) ૨૫ ટકા (ડ) ૩૦ ટકા

(૭) ભારત સરકારે વન્યપ્રાણી સુરક્ષા અધિનિયમ કયા વર્ષે પસાર કર્યો ?
(અ) ૧૯૬૫ (બ) ૧૯૭૦
(ક) ૧૯૭૨ (ડ) ૧૯૭૫

(૮) ભારતના કયા રાજયમાં સૌથી વધુ વાઘ સુરક્ષિત ક્ષેત્ર આવેલ છે ?
(અ) પં. બગાળ (બ) મધ્યપ્રદેશ
(ક) ઉત્તર પ્રદેશ (ડ) છત્તીસગઢ

(૯) લા-નિનો શું છે?
(અ) જવાળામુખી (બ) વાવાઝોડાનો પ્રકાર
(ક) દરિયાઈ ખાડી (ડ) મહાસાગરનો ઠંડો પ્રવાહ

(૧૦) કિરણોત્સગી પ્રદૂષણની ચર્નોબિલની ઘટના કયા વર્ષે થઈ હતી ?
(અ) ૧૯૮૦ (બ) ૧૯૮૫
(ક) ૧૯૮૬ (ડ) ૧૯૮૮

(૧૧) વિશ્વમાં વધી રહેલા તાપમાન વૃદ્ધિ કરવામાં કાર્બન ડાયોકસાઈડનો હિસ્સો કેટલા ટકા છે?
(અ) ૪૫ ટકા (બ) ૫૦ ટકા
(ક) ૫૫ ટકા (ડ) ૬૦ ટકા

(૧૨) કાવેરી જળવિવાદ કયા બે રાજયો વચ્ચે છે?
(અ) કર્ણાટક તામિલનાડુ (બ) કર્ણાટક કેરાલા
(ક) તમિલનાડુ - કેરાલા (ડ) એમોનિયા

(૧૩) કાવેરી જળવિવાદ કયા બે રાજયો વચ્ચે છે?
(અ) કર્ણાટક તામિલનાડુ (બ) કર્ણાટક કેરાલા
(ક) તમિલનાડુ - કેરાલા (ડ) કેરાલા-આંધ્રપ્રદેશ

(૧૪) નીચેનામાંથી કયો વાયુ એસિડ વર્ષા માટે જવાબદાર છે?
(અ) કાર્બન ડાયોકસાઈડ (બ) સલ્ફર ડાયોકસાઈડ
(ક) નાઈટ્રોજન ઓકસાઈડ (ડ) મિથેન

(૧૫) ભારતમાં કુલ કેટલા બાયોસ્ફિયર રિઝર્વ ક્ષેત્રો આવેલાં છે?
(અ) ૧૦ (બ) ૧૨
(ક) ૧૮ (ડ) ૨૪

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- **૨ ડિસેમ્બર ૧૮૮૧ : હેનરીચ બાર્કુસેન :** જર્મન ભૌતિકશાસ્ત્રી મેટલની મેગ્નેટીક પ્રોપર્ટી અંગેની 'બાર્કુસન' ઈફેક્ટની સમજ આપનાર.
- **૨ ડિસેમ્બર ૧૮૩૩ : ફીડ્રીચ ડેનિયલ વોન રેકલીંગ્સન :** જર્મન પેથોલોજીસ્ટ, ચેતાતંત્રને લગતા રોગોની જાણકારી આપનાર.
- **૩ ડિસેમ્બર ૧૮૯૫ : અન્ના હેરૂદ :** ઓસ્ટ્રેલિયન સાયકોએનાલીસ્ટ, માનવ શરીરમાં ઈગો, દુઃખની લાગણી, સંવેદનાઓથી થતી અસરો પર અભ્યાસ કરનાર.
- **૩ ડિસેમ્બર ૧૮૮૬ : માને સીંગબેન :** સ્વીડીશ ભૌતિકશાસ્ત્રી, ૧૯૨૪માં એક્સરે સ્પેક્ટ્રોસ્કોપીની શોધ બદલ નોબલ પારિતોષિક આપ્યું હતું.
- **૪ ડિસેમ્બર ૧૮૭૭ : સ્ટ્રર્ટ ક્રીડલ :** ઈંગ્લેન્ડમાં જન્મેલા પણ કેનેડીયન ફાર્મર તથા પશુપાલક, સૂર્યમુખીના બીજની નવી ઘણી જાતો વિકસાવનાર.
- **૪ ડિસેમ્બર ૧૮૫૮ : ક્રિસ્ટર ગ્રીનવુડ :** અમેરીકન સંશોધક 'ઈયરમફ' બનાવનાર.
- **૫ ડિસેમ્બર ૧૯૦૧ : વર્નર હેઈસન વર્ગ :** જર્મન ભૌતિકશાસ્ત્રી, અને ફિલોસોફર, ક્વોન્ટમ મિકેનિકલ પર સંશોધન કરનાર.
- **૫ ડિસેમ્બર ૧૮૯૬ : કર્લ કોરી :** અમેરીકન બાયોકેમીસ્ટ, સુગર ગ્લુકોઝમાં રહેલા ફોસ્ફેટ હોય છે તે શોધનાર.
- **૬ ડિસેમ્બર ૧૮૬૩ : ચાર્લ્સ માર્ટીન હોલ :** અમેરીકન કેમિસ્ટ. 'ઈન એક્સ્પેન્સીવ ઈલેક્ટ્રોનિક મેથડ' શોધનાર
- **૬ ડિસેમ્બર ૧૮૪૮ : 'ઓસ્ટ્રેલિયન એસ્ટ્રોનોમર' :** એસ્ટેરોઈડ (ઉલ્કા) ઓ પર સંશોધન કરનાર.
- **૭ ડિસેમ્બર ૧૮૫૭ : લૂઈસ ડોલો :** ફ્રેન્ચ પેલીયોન્ટોલોજીસ્ટ. માનવશરીરની સૂક્ષ્મ દ્રવ્યો પર અભ્યાસ કરનાર.
- **૭ ડિસેમ્બર ૧૮૦૨ : લૂઈગી સેરમોના :** ઈટાલીયન ગણિતશાસ્ત્રી, ગ્રાફીકલ સ્ટ્રેટેસ્ટીકના તજજ્ઞ.
- **૮ ડિસેમ્બર ૧૮૬૫ : જેકોબ - સલોમોન હેડમાર્ક :** ફ્રેન્ચ ગણિતશાસ્ત્રી, 'પ્રોજેટીવ પ્રાઈમ નંબર્સ' પર સંશોધન કરનાર
- **૮ ડિસેમ્બર ૧૮૪૫ : સર થોમસ એડવર્ડ થોર્પ :** ઈંગ્લીશ કેમીસ્ટ, ઈન ઓર્ગેનીક કેમેસ્ટ્રીમાં સંશોધન કરનાર

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

સવાલ : હાલમાં ભારત સરકારના નાણાં સચિવ કોણ છે?

જવાબ : અશોક લવાસા

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) દર્શિલ સુમેસરા : સે-૨૩, અશ્વિનભાઈ કોમર્સ કૉલેજ (૨) અનિકેત સુમેસરા : સે-૨૪, (૩) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨ (૪) ધાર્મિક એસ. પટેલ : ધોળેશ્વર પાસે, ગાયત્રી રેસીડેન્સી (૫) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી (૬) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાના પ્રથમ ગવર્નર કોણ હતા?

'ગાંધીનગર સમાચાર'-ખજાનો વિભાગ,

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

(૧) અ (૨) બ (૩) ક (૪) બ (૫) ડ (૬) અ (૭) ક (૮) બ (૯) ક (૧૦) ડ (૧૧) અ (૧૨) ડ (૧૩) ડ (૧૪) ક (૧૫) બ

નિયમિત-સંયમિત જીવન જીવવાથી એસીડીટીમાંથી મુક્તિ મળે છે

ગેસ અને એસીડીટી -બલવિન્દરે એના મિત્ર ના લગ્ન માં ખુબ મજા કરી પહેલા દિવસે ડીજે નાઈટ ખુબ ખાધું ખુબ પીધું અને રાત્રે લાંબા સમય સુધી જગ્યા બીજા દિવસે સંગીત સંધ્યા ખુબ ધમાલ કરી જંક ફૂડ ખાધું ઉજાગરો કર્યો અને ઊંઘ ઓછી લીધી, ત્રીજા દિવસે જાનમાં ગયા ભારે ખોરાક લીધો. થાક લાગ્યો ઉંઘ ઓછી થઈ ત્રણ દિવસનું સરવૈયું માંડીએ ક્યારેય ના લેતા હોય એવી કેલરી લીધી શું થાય ભાઈ ? ખોરાક ભારે લેવાનો ઊંઘ ઓછી લેવાની એટલે થાય એસીડીટી અને ગેસ.

મંગલ ભાઈ રીટાયર્ડ થઈ ગયા, પહેલા તો સવારે દસ વાગે ઓફીસ જવાનું હોય એટલે દસ વાગે જમી લેવાનું ઓફીસ માં કામ જ કામ ત્રણ વાગે ચા પીવાની સાંજે ૬ વાગે ઓફીસ થી ઘરે આવી,સાદું જમવાનું અને ૯ વાગે સુઈ જવાનું રીટાયર્ડ થયા પછી કોઈ કામ રહ્યું નહિ ટીવી જોવાનું ટીવી જોતા જોતા કંઈક ને કઈ ફાકતા રહેવાનું ૧૨ વાગે જમવાનું,૩ વાગે નાસ્તો કરવાનો સાંજે ૬ વાગે જમવાનું અને ૯ વાગે સુઈ જવાનું શરીર વધી ગયું છાતી માં દુખવાનું.પેટ માં બળવાનું ચાલુ થઈ ગયું કારણ શું ? એસીડીટી.

અશોક કડિયા કામ કરતો ચાને રોટલો સવારે ખાવાના કામે જવાનું કડિયા કામ કરવાનું,કડિયા કામ કરતા કરતા શ્વાસ માં સિમેન્ટ લેવાનો અને અડધો અડધો કલાકે ચા પીવાની સાદી બીડી પીવાની બોલો આ બધું કરીને શું થાય? હવે તમેજ કહેશો કે એતો એસીડીટી છે.

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડો. દિનેશ રાઠોડ

અનિલભાઈનું જીવન એક દમ પદ્ધતિ સરનું સવારે ૬ વાગે ઉઠી જવાનું. ચાલવા જવાનું દરરોજના ૫ કિલોમીટર ચાલવાનું, યોગા કરવાના, કેલરી વાળો ખોરાક નહિ લેવાનો છતાં પણ અનિલભાઈને ગેસ અને એસીડીટી થઈ જતા અને એટલા બધા પ્રમાણમાં એસીડીટી થઈ જતી કે અનીલ ભાઈ કઈ ખાઈ શકતા નહિ.ડોક્ટર ને બતાવ્યું ડોકટરે કહ્યું આતો એસીડીટી છે અનિલભાઈ ચમક્યા મને શેની એસીડીટી મારી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ?તી એકદમ રેગુલર છે હું ક્યારે પણ ભારે ખોરાક ખાતો નથી મારું જીવન નિયમિત છે મને ડોક્ટર સાહેબ એસીડીટીના હોય.મારું નિદાન કઈક જુદું છે ડોક્ટર સાહેબે અનિલભાઈને સર્જન પાસે મોકલ્યા, સર્જન સાહેબે બરાબર તપાસ્યાને કહ્યું તમને પેટમાં હર્નિયા છે.એટલેકે તમે જરા પણ વધરે ખાઓ કે તરત જ તમને એસીડીટી થઈ જશે તમારે સીધા સુઈ જવાનું,અને થોડું થોડું જમવાનું આજ એનો ઉપાય છે.

મનીષને કેમ જાણે કોણ દારૂ પીવાની ટેવ પડી ગયેલી મનીષને દારૂ રોજ જોઈએ જ, દારૂના મળે તો એનો મૂડ ખરાબ થઈ જાયશરીર ધ્રુજતું હોય એવું લાગે અને દારૂ ની તલપ સખત લાગે અને દારૂ પીધા પછી ખોરાક પણ વધરે લેવાનો અને તેના લીધે શરીરનું વજન પણ ખુબ વધી ગયું મનીષે ફરિયાદ કરી કે મને છાતીના નીચેના ભાગ માં ખુબ બળે છે અને અસહ્ય દુખાવો થાય છે. કઈ સમજાતું નથી ડોક્ટર પાસે ગયા, ડોકટરે કહ્યું મનીષ તને એસીડીટી છે દારૂ છોડો સાદો ખોરાક ખાઓ અને વજન ઘટાડો

પ્રવીણને નાનપણ થીજ ૧૨૦, અથવા તો ૧૩૫ના તમાકુ વાળા મસાલા ખાવાની ટેવ પડી ગયેલી અચાનક એક દિવસે રાત્રે પેટ માં અસહ્ય દુખતું હતું જોરદાર વાકો વળી ને બુમો પાડતો હતો. ડોક્ટર પાસે ગયા ડોક્ટરે કહ્યું ભાઈ એસીડીટી થઈ ગયી છે તામકુ છોડો વધરે પડતું વધારે તમાકુ ખાવાને ને કારણને તને આ તકલીફ થઈ છે ડૉક્ટરે પ્રવીણભાઈને H PYLORI નામનો લોહીનો ટેસ્ટ કરવા લખી આપ્યો. લેબોરેટરીમાં જઈને પ્રવીણ ભાઈ એ ટેસ્ટ કરાવ્યો ત્યાં H.Paylroi સ્ટ્રોંગ પોઝીટીવ આવ્યો. H.Paylroi વાળા દર્દી ઓ માં સંન્યા રીટે એસીડીટી હોય જ છે

મંજુલાબેન ને ઘણા વખત થી એસીડીટી રહેતી હતી પણ કોઈ દવા કરાવતા નહિ અને ખોરાક માં પણ કઈ ધ્યાન રાખતા નહિ.જયારે જયારે એસીડીટી થતી ત્યારે અંતે એસીડ ની દવાઓ લઈ ને કામ ચલાવતા વર્ષો સુધી આવું ચાલ્યુ એસીડીટી માં તમારું Ph એસીડીક થાય અને એસીડીક Ph માં સામાન્ય રીતે કેન્સર ઝડપ થી થાય છે ડોકટરે મંજુલાબેનને એન્ડોસ્કોપી કરવાનું કહ્યું અને એ એન્ડોસ્કોપી નું રીસલ્ટ કેન્સર માં પરીણમ્યુ.

ઉપરના બધા ઉદાહરણમાં એવું સાબિત થાય છે કે જેમાંથી એટલેકે જે ખોરાકમાંથી લેક્ટિક એસીડ વધારે ઉત્પન્ન થાય એ ખોરાક ખાવાથી એસીડીટી થાય છે અને એસીડીટી થાય ત્યારે પેટમાં બળે, પેટમાં દુખે, માથું દુખે, ચક્કર આવે, ઉલટીઓ થાય અસહ્ય અશક્તિ લાગે.આ બધાનો ઉપાય એક જ કે નિયમિત અને સંયમિત જીવન જીવવાથી એસીડીટી માંથી કાયમ માટે મુક્તિ મળે છે.

- sgpathlab@gmail.com