સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

079-23226251

## સલામી સવારની..

*બેકારીનો ઉઠાવી ફાયદો, ફિક્સમાં મૂકી દીધા!*
*કર્યું શોષણ વર્ષો સુધી, ફિક્સમાં મૂકી દીધા!*
*મૂકી દીધાં 'ફિક્સ'માં હવે તમને, સુપ્રીમ ન્યાયે,*
*ઘરમાં ટાણું આવ્યું ત્યારે જ 'ફિક્સ'માં મૂકી દીધા!!*
*(પ્રસંગે નાક દાબ્યું?)*

હાઈકુ

*મત દંગલે,*
*રાજકીય જંગલે -*
*સર્પ-નોળિયો...*
*(મુલાયમ બંગલે)*

*થૈ ગઈ ગૌણ -*
*'નોટબંધી' વિવાદે -*
*'શહીદી' પણ...*
*(કાશ્મીર, પડખે...)*
*પ્રજા-શહીદ*

## ચિંતન

**સુખાર્થી વા ત્યજેદ્વિદ્યાં વિદ્યાર્થીવા ત્યજેત્ સુખમ્ ।**
**સુખાર્થિનઃ કુતો વિદ્યા વિદ્યાર્થિનઃ કુતો સુખમ્ ॥**

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યમેંટમાંથી લેવામાં આવેલ છે. જો મોજશોખ માણવા હોય તો અભ્યાસ છોડી દો અને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો એશ આરામનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. કારણ કે મોજશોખની ઈચ્છા હોય તેને કયારેય વિદ્યા પ્રાપ્ત થતી નથી અને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હોય તેને કયારેક આરામ મળતો નથી.

વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા મહેનત કરવી પડ છે અને મહેનત કરનારને વળી આરામ કેવો? જે સુખ-આરામ ઈચ્છે છે તેણે વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા છોડી દેવી જોઈએ. વિદ્યા મેળવવા પુરુષાર્થ કરવો પડે છે એટલે જેને સરસ્વતીના ઉપાસક થવું હોય તેણે સુખ-આરામનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

વિદ્યા અભ્યાસનો પ્રથમ તબક્કો પચ્ચીસ વર્ષનો શાસ્ત્રોમાં પણ 'બ્રહ્મચર્ય'નો કહ્યો છે. ગુરુના આશ્રમમાં રહી- કૃષ્ણ-સુદામા, રામ-લક્ષ્મણની જેમ વિદ્યાભ્યાસ કરવો જોઈએ.

## સુવિચાર

- માણસનું સાચું માપ એ કેટલા સેવકો રાખે છે તેના પરથી નહીં પરંતુ એ કેટલાં લોકોની સેવા કરે છે એના પરથી મપાય છે - **અખંડ આનંદ**
- તમારી પાસે જે હોય એનાથી સંતોષ માનવો એ યોગ્ય છે, પણ જે કંઈ પણ તમે છો એનાથી નહીં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કોઈ પણ માણસને એની પ્રાપ્તિના બદલામાં કદીય માન મળ્યું નથી, એણે જે આપ્યું છે એના બદલામાં એને માન મળ્યું છે - **મોરારિ બાપુ**
- મોટાં કાર્યોની યોજનાઓ કરતાં પાર પાડેલા નાના નાના કાર્યો વધારે સારા છે - **ફાધર વાલેસ**
- તુફાન મેં હો કશ્તી તો સબ કોઈ બચાયે, કશ્તી મેં હો તુફાન તો કૌન સહારા? - **એસએમએસ**
- એક ઔંસ સોનાથી એક ઔંસ સમય ખરીદી શકાય નહીં - **ચીની કહેવત**
- જે લખાણથી માણસ જીવતો રહી શકે એ લખાણો સ્વયં જીવતાં નથી - **જહોન સ્ટુઅર્ટ**
- આજનું ઔષધ : ગલકાના લીલા પાનની ચટણી મધ સાથે ખાવાથી હરસમાં રાહત થાય છે.

**(સંકલન : દિપક વી. આસરા)**

## બોધકથા

ઘર-પરિવારની મોહ-માયા, ધન-સંપત્તિ મોહજાળ અને લોભ-કામનાઓની ઈંદજાળમાં માણસ જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય હેતુ ભૂલી જાય છે અને ખોટી દિશામાં - ખોટાં ધ્યેય પાછળ દોડી દોડી હાંફી-થાકી જાય છે.

એક શેઠ સંત પાસે આવ્યા. સંત માત્ર લંગોટભેર નદી કાંઠે ભગવાન સ્મરણમાં આનંદથી બેઠા હતા. તેમના ચહેરા પર પરમ સંતોષ-આનંદ હતો. શેઠે સંતને કહ્યું - મહારાજ, હું પૈસે ટકે તો સુખી છું પણ તમારા જેવો 'આનંદ' મળતો નથી. ઈશ્વરના દર્શન કેમ અને કયારે થાય? મને કેમ થતાં નથી?

સ્વામીએ એક ચબરખી ઉપાડી અને એના પર 'રામ' લખ્યું. શેઠના હાથમાં એ ચબરખી મૂકી પછી કહ્યું, તમારી પાસે અત્યારે કોઈ કિંમતી વસ્તુ છે? શેઠ કહે, એક ચાંદીનો સિક્કો છે એ મારા માટે 'લકી' છે હું એને સદાય સાથે રાખું છું.

સ્વામી કહે એ સિક્કો આ ચબરખી પર રાખી દે... પછી પૂછ્યું હવે તેમને આ ચબરખી પર લખેલું 'રામ' નામ દેખાય છે? શેઠ કહે - ના, ઉપર સિક્કો આવી ગયો!

સ્વામીજી કહે - બસ, એમ જ તમને મોહ-માયા-સંપત્તિની આડે 'રામ' દેખાતા નથી. મોહ-માયાનો ત્યાગ કરો...

# લોકસભા પૂર્વેનો લિટમસ ટેસ્ટ

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

ચૂંટણીપંચે પાંચ રાજયોમાં જાહેર કરેલ ચૂંટણી કાર્યક્રમ પછી દેશ આખો ઉત્સુકતાપૂર્વક આ મિની જનરલ ઈલેકશન કે આગામી લોકસભાની ચૂંટણી પૂર્વેના સેમ્પલ સર્વે તરીકે એનાં પરિણામો આળશે ત્યાં લગી તનાવમાં રહ્યા કરશે.

પાંચ રાજયોમાં એક તરફ ઉત્તરપ્રદેશ જેવી હિંદી હાર્ટલેન્ડ છે તો બીજી તરફ ગોવા પણ છે, જેને રાજયનો દરજ્જો પ્રાપ્ત હોવા છતાં ત્યાં ઉપરાજયપાલ હોય છે, રાજયપાલ નહીં, મણિપુર એ ઉત્તરપૂર્વની સપ્તભગિનીઓ (સેવન સિસ્ટર્સ) પૈકીનું એક રાજય છે, તો વળી પંજાબ એની શીખ બહુમતીને કારણે બધાંથી અલગ તાસીર ધરાવે છે. ઉત્તરાખંડ એ ઉત્તરપ્રદેશમાંથી અલગ પડેલ પર્વતીય રાજય છે. આ પ્રત્યેક રાજયના અલગ-અલગ પ્રકારનું પ્રાદેશિક રાજકારણ હોવા છતાં દરેકના મુખ્ય બે રાષ્ટ્રીય પાર્ટીઓનું પણ વજૂદ રહેલું આવ્યું છે.

જો કે સમગ્રપણે જોતાં અર્ધમાં રામ અને અર્ધમાં ગામ જેવી આ સેમીફાઈનલમાં ઉત્તરપ્રદેશનાં પરિણામો સૌથી મહત્ત્વનાં લેખાશે. કોંગ્રેસને ક્રમશઃ હાંસિયે ધકેલી દેવામાં આજપર્યંત મહદંશે સફળ રહેલા વડાપ્રધાન માટે આ ચૂંટણી એમના વજૂદને અને નોટબંધી જેવા નિર્ણયને કાં તો પ્રસ્થાપિત કરી દેશે અથવા પ્રજાનો મોહભંગ થઈ ગયો હોવાનું સૂચવશે. આગામી ૪ ફેબ્રુઆરીથી છેક ૮ માર્ચ લગી તબક્કાવાર ચાલનારી ચૂંટણી પ્રક્રિયા દરમિયાન ધુંવાધાર ચૂંટણી પ્રચાર ચાલશે, જેમાં મુલાયમ અને માયાવતી જેવા પ્રાદેશિક નેતાઓથી લઈ કોંગ્રેસ અને ભાજપ જેવા રાષ્ટ્રીય પક્ષો ઉપરાંત ત્રીજા પરીબળ તરીકે ઉપસવાનો પ્રયાસ કરતી આમ આદમી પાર્ટીનું પાણી મપાઈ જશે. પાંચ રાજયો પૈકીના સૌથી મોટા રાજયમાં સમાજવાદી પાર્ટીનું શાસન છે, જેના આંતરકલહનું રહસ્ય અને પ્રજાનો એના તરફનો પ્રતિભાવ પણ આ ચૂંટણીનાં પરિમાણો નક્કી કરાશે, તો વળી ઉત્તરાખંડમાં માંડ માંડ પકડાઈ રહેલ કોંગ્રેસી શાસન વિશે પણ ચુકાઈ આવી જશે. મણિપુરમાં ભાજપ કાઠું કાઢશે તો આસામ અને અરુણાચલ પ્રદેશ પછીનું એ મોટું વિજયપગલું લેખાશે અને પંજાબમાં અકાલી-ભાજપનું શાસન ટકી રહેશે તો તે અણધારી હેટ્રિક ગણાશે. ટૂંકમાં આ ચૂંટણીઓ દેશના ઉત્તર-પશ્ચિમ છેડાથી પૂર્વોત્તરનું રેફરેન્ડમ લેખાશે. ગોવામાં ભાજપ અને કોંગ્રેસ શાસનની આવનજાવન સર્વસ્વીકૃત ગણાતી રહી છે એમ પંજાબમાં પણ કોંગ્રેસ સત્તા પર આવશે તો તે સામાન્ય, પરંપરાગત પરિણામ ગણાશે. પરંતુ આ ચૂંટણી સૌથી મોટું તો વડાપ્રધાનના નોટબંધીના પગલા સામેના લોકમતનું પર્વ બની રહેશે.

વડાપ્રધાને આયોજનપૂર્વક ફેબ્રુઆરીના અંતમાં રજૂ થતું બજેટ પહેલી ફેબ્રુઆરીએ રજૂ કરવાનો નિર્ણય કરેલ છે, જેમાં મતદાતાઓને આકર્ષતી અનેક લોકપ્રિય યોજનાઓ જાહેર થઈ શકે એમ છે.

વિપક્ષોએ ચૂંટણીપંચ સમક્ષ બજેટની અસર ચૂંટણી પરિણામો પર પડવાની દહેશત વ્યક્ત કરી છે, તેમાં તથ્ય છે. દડો હવે ચૂંટણીપંચની કોર્ટમાં છે.

# એક અધ્યાત્મવીર બાળક

અમર વારસો

ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

નચિકેતા, આશ્રમના કુલપતિ મહર્ષિ વાજશ્રવાનું એકમાત્ર સંતાન હતો. એની ઉંમર આઠ વર્ષની થઈ, એટલે વાજશ્રવાએ તેને ગુરુકુળમાં મૂક્યો.

નચિકેતાને આશ્રમમાં એક કપિલા ગાય અને કાળિયાર હરણ પ્રિય હતા. એકવાર તે ગાયો ચરાવવા નીકળ્યો, પરંતુ પ્રિય ગાય આગળ જઈને બેસી પડી. તે થાકી ગઈ હતી. એણે પોતાની સાથેના ગુરુભાઈએ પુછ્યું, 'આને શું થયું?' ગુરુભાઈએ સમજાવ્યું - 'એ ઘરડી થઈ ગઈ છે.' નચિકેતાને પ્રશ્ન થયો. 'આ ઘડપણ સૌને આપે?' ગુરુભાઈએ કહ્યું 'ઘડપણ સૌ કોઈને સ્વર્ગમાં હોય તેને નથી.' ફરી એકવાર તે સમિધ લેવા નીકળ્યો. તેનું પ્રિય હરણ અચાનક નિશ્ચેષ્ટ થઈ ગયું. ગુરુભાઈએ સમજાવ્યું - 'આ મરણ પામ્યું નથી.' નચિકેતા વિચારતો થઈ ગયો. વાજશ્રવાએ વિશ્વજીત યજ્ઞનો આરંભ કર્યો. એણે ગુરુકુળમાંથી નચિકેતાને બોલાવી લીધો હતો. આ યજ્ઞ પૂરો થાય એટલે સર્વસંમતિનું દાન કરવાનું હોય. યજ્ઞ નિર્વિઘ્ને પૂરો થયો, એટલે એણે દાન આપવાનું શરૂ કર્યું. તેણે ગાયો દાનમાં આપી, પરંતુ તે ઘરડી થયેલી, વસૂકી ગયેલી અને દુર્બળ ગાયો હતી. નચિકેતાને આઘાત લાગ્યો. તે વિચારવા લાગ્યો - 'આ ગોદાનથી તો મારા પિતાને ચોક્કસ પણે નરક જ મળે. એને કેમ ઉગારી શકાય? પોતાને જે પ્રિય હોય એનું દાન કર્યું હોય, તો ઉગરી જવાય. મારો સમાવેશ પિતાની સંમતિમાં જ છે. હું એને પ્રિય પણ છું. એ મારું દાન કરી દે.'

એણે હવે પિતાને પ્રશ્ન કર્યો - 'તમે મને કોને આપો છો?' પિતાએ ધ્યાન ન આપ્યું એટલે બીજીવાર આ પ્રશ્ન કર્યો. પિતાને લાગ્યું કે આ મશ્કરી કરે છે. ત્રીજીવાર પૂછ્યું ત્યારે એણે ગુસ્સાના આવેશમાં કહી દીધું. 'તને મૃત્યુને આપું છું.' પિતાને પસ્તાવો થયો, ત્યારે કહ્યું - 'સત્યની તો પ્રતિષ્ઠા છે. તમારું વચન મિથ્યા ન થાય માટે પણ મારે જવાનું હોય. મરણ દરેક માટે નિશ્ચિત છે. હું તો તમારા આશીર્વાદ સાથે જાઉં છું.'

મૃત્યુના દેવતા યમને મહેલે એ પહોંચ્યો, પરંતુ યમરાજ બહાર હતા. ત્રણ દિવસ એ ભૂખ-તરસ-અનિદ્રા વેઠીને પણ બેસી રહ્યો. યમરાજ બહારથી આવ્યા. એને પસ્તાવો થયો. એણે બાળકને કહ્યું - 'તું અતિથિ છો. ત્રણ દિવસ તને મેં આ સ્થિતિમાં રાખ્યો. તું એમ કર. મારી પાસે ત્રણ વરદાન માગી લે.' મારા તરફથી આ દિવ્યવાળા સ્વીકારી લે.' નચિકેતાએ વરદાન માગ્યાં (૧) મારા પિતાને મારે માટે દુર્ભાવ ન રહે. એને યજ્ઞનું ફળ મળે. 'યમે કહ્યું, - ભલે. તું અહીંથી પાછો ફર ત્યારે પ્રેમથી આવકારશે.' (૨) 'સ્વર્ગ વિષે સાંભળ્યું છે. એ કંઈ રીતે મળે?' યમે કહ્યું - 'એના માટે યજ્ઞ છે. આ યજ્ઞનો અગ્નિ તારે નામે ઓળખાશે - 'નચિકેતસ અગ્નિ.' (૩) તમે મૃત્યુના દેવ છો. મરણ પછીની શું ગતિ છે? એનું રહસ્ય મને સમજાવો.' યમે કહ્યું - 'તું આ અઘરો સવાલ કરે છે. આમાં તો દેવો પણ થાય ખાઈ જાય. તું બીજું કાંઈ માગ-સંસારના પ્રલોભનો, સંપત્તિ, નૃત્ય, સંગીત.' પરંતુ નચિકેતા પોતાના વરદાન ઉપર અડગ રહ્યો, એટલે મૃત્યુના દેવતાએ આ બાળકને પોતાને મુખે મૃત્યુ પછીનું રહસ્ય સમજાવ્યું.

બાળકને પ્રેમથી વિદાય આપી. વાજશ્રવાએ એના મુખ પરથી દિવ્ય આભા વાંચી લઘી અને પ્રેમથી આલિંગન આપ્યું.

# પાક માટે જરૂરી ત્રણ આવશ્યક તત્ત્વો નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફરસ અને ત્રીજા કયા તત્ત્વનો સમાવેશ થાય છે ?

## ભારતની ભૂગોળ

(૧) કિસાન કૉલ સેન્ટરનું ઉદ્ઘાટન કોણે કર્યું હતું ?
(અ) એપીજે અબ્દુલ કલામે (બ) અટલબિહારી વાજપેયીએ
(ક) ડૉ. મનમોહનસિંહે (ડ) પ્રણવ મુખરજી

(૨) ૨૦૧૨-૧૩ માં કરવામાં આવેલ આર્થિક સર્વેક્ષણ મુજબ કયું રાજય કપાસના ઉત્પાદનમાં અગ્રેસર છે ?
(અ) ઉત્તરપ્રદેશ (બ) મધ્યપ્રદેશ
(ક) ગુજરાત (ડ) મહારાષ્ટ્ર

(૩) ચૌધરી ચરણસિંહ નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ માર્કેટીંગનું મુખ્યાલય કયાં આવેલું છે?
(અ) દિલ્હી (બ) ચંદીગઢ
(ક) અમૃતસર (ડ) જયપુર

(૪) જી બી પંત કૃષિ અને પ્રૌદ્યોગિક યુનિવર્સિટી દ્વારા કયું માસિક બહાર પાડવામાં આવે છે ?
(અ) ખેતી (બ) ડેરી સમાચાર
(ક) કિસાન ભારતી (ડ) કૃષિ જગત

(૫) રાષ્ટ્રીય ડેરી અનુસંધાન સંસ્થાન કયાં આવેલી છે ?
(અ) કરનાલ (હરિયાણા) (બ) આનંદ, (ગુજરાત)
(ક) જયપુર, (રાજસ્થાન) (ડ) લખનૌ (ઉ.પ્રદેશ)

(૬) સેન્ટ્રલ શીપ બ્રિડીંગ ફાર્મ કયાં આવેલ છે ?
(અ) ભૂજ (કચ્છ) (બ) હિસાર (હરિયાણા)
(ક) પુત્તુર (કર્ણાટક) (ડ) રાજમુંદરી

(૭) પાક માટે જરૂરી ત્રણ આવશ્યક તત્ત્વો નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફરસ અને ત્રીજા કયા તત્ત્વનો સમાવેશ થાય છે ?
(અ) પોટેશિયમ (બ) કેલ્શિયમ
(ક) આયોડિન (ડ) કાર્બન

(૮) શક્તિમાન-૧ અને શક્તિમાન-૨ કયા પાકની જાતો છે ?
(અ) ઘઉં (બ) બાજરી
(ક) મકાઈ (ડ) લાલ જામફળ

(૯) ભારતીય કૃષિ અનુસંધાન પરિષદના પ્રથમ ડાયરેક્ટર જનરલ કોણ હતા?
(અ) ડૉ. પાલ રોમાની (બ) ડૉ. બી.પી. પાલ
(ક) ડૉ. એમ. એસ. સ્વામીનાથન (ડ) ડૉ. વર્ગીસ કુરિયન

(૧૦) મગફળીનું ખરેખર ઉત્પત્તિ સ્થાન કયું છે?
(અ) ઈઝરાયેલ (બ) ડેન્માર્ક
(ક) ગુજરાત (ડ) બ્રાઝીલ

(૧૧) ઓપરેશન ફલડ શાની સાથે સંકળાયેલ છે?
(અ) તેલીબીયાં ઉત્પાદન (બ) ડેરી ઉદ્યોગ
(ક) કઠોળ ઉત્પાદન (ડ) કૃષિ યંત્ર ઉદ્યોગ

(૧૨) કયા પાકને 'જાયદ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે?
(અ) ઉનાળુ પાક (બ) શિયાળુ પાક
(ક) રવિ પાક (ડ) ચોમાસું પાક

(૧૩) 'આલ્ફાંશો' કયા પાકની એક જાત છે?
(અ) મગફળી (બ) કેરી
(ક) ચોખા (ડ) મકાઈ

(૧૪) ભારતમાં તલનું સૌથી વધુ ઉત્પાદન કયું રાજય કરે છે ?
(અ) ગુજરાત (બ) રાજસ્થાન
(ક) મધ્યપ્રદેશ (ડ) પ.બંગાળ

(૧૫) એશિયાનું પ્રથમ સમુદ્રી જીવમંડળ સંરક્ષણ ક્ષેત્ર કયાં આવેલું છે?
(અ) ૧૯૯૦ (બ) ૧૯૯૫
(ક) ૧૯૯૯ (ડ) ૨૦૦૧

ખજાનો

અનિલ પટેલ

## વિવિધા

**વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ**

- **૬ જાન્યુ. ૧૮૪૨ : ક્લીયરન્સ કીંગ :** અમેરીકન જીઓલોજીસ્ટ તથા માઈનીંગ એન્જીનીયર. અમેરીકામાં આવેલા ગ્લેસીયરની શોધ કરનાર
- **૬ જાન્યુ. ૧૮૨૨ : હેનરીચ સ્કેલ્હીમાન :** જર્મન આર્ચીયોલોજીસ્ટ, માયસીયન સાંસ્કૃતિ તથા ગ્રીસ સાંસ્કૃતિ પર સંશોધન કરનાર
- **૭ જાન્યુ. ૧૮૩૪ : જહોન ફીલીપ રેસી :** જર્મન ભૌતિકશાસ્ત્રી, ટેલિફોનના શોધક બેલ પર ટેલિફોન પર સંશોધન કરનાર
- **૭ જાન્યુ. ૧૮૯૪ : સર હેનરી એનફીલ્ડ રોસ્કો :** ઈંગ્લીશ કેમીસ્ટ 'માન્ચેસ્ટર સ્કૂલ ઑફ કેમેસ્ટ્રી' ના સ્થાપક. બર્સન નામના વૈજ્ઞાનિકના સહ સંશોધક.
- **૮ જાન્યુ. ૧૯૦૫ : વેલ્ટર ઈ. ડેઈમર :** અમેરીકન બીઝનેશમેન, 'બબલ ગમ'ના શોધક
- **૮ જાન્યુ. ૧૯૦૨ : કાર્લ આર રોઝર :** અમેરીકન સાયકોલોજીસ્ટ, 'હ્યુમેનેસ્ટીક સાયકોલોજી'ના સ્થાપક.
- **૯ જાન્યુ. ૧૮૭૮ : જહોન બી વોસસન :** અમેરીકન મનોવૈજ્ઞાનિક, મનોવિજ્ઞાનમાં વર્તણૂક (બિહેવીયેરીઝમ) ને શાખા તરીકે પ્રસ્થાપિત કરનાર
- **૯ જાન્યુ. ૧૮૭૦ : એમ્ડસ વિલિયમ ગ્રાબુઆ :** અમેરીકન જીઓલોજીસ્ટ, તથા પેલીએન્ટોલોજીસ્ટ. 'પૃથ્વીના ઈતિહાસ' પર લેખન કરનાર
- **૧૦ જાન્યુ. ૧૮૬૬ : લેડવીંગ એચોફ :** જર્મન પેથોલોજીસ્ટ. 'રેટીક્યુલો એન્ડ્રોયેલીલીયસ' સિસ્ટમ વિશે જાણકારી આપનાર
- **૧૦ જાન્યુ. ૧૮૨૯ : હેનરી એમીલ બેઝીન :** ફ્રેન્ચ હાઈડ્રોલીક એન્જીનીયર, 'એચપીજી ડ્રેસી' નામના વૈજ્ઞાનિક સાથે સંશોધન કરનાર
- **૧૧ જાન્યુ. ૧૮૮૯ : કેલ્વીન બ્લેકમેન બ્રીઝ :** અમેરીકન જીનેટીસ્ટ, ક્રોમોઝોમની આનુવંશિકતા પર અસરો પર સંશોધન કરનાર
- **૧૧ જાન્યુ. ૧૮૭૫ : ફેડરીક માર્ક બેકેટ :** કેનેડીયન મેટાલર્જીસ્ટ, ઈલેકટ્રીકલ ફર્નેસ વિકસાવનાર, ૧૦૦ કરતાં વધુ શોધોની પેટન્ટ વિકસાવનાર, ૧૦૦ કરતાં વધુ શોધોની પેટન્ટ કરાવનાર વૈજ્ઞાનિક
- **૧૨ જાન્યુ. ૧૮૯૬ : ડેવીડ વેસ્લર :** અમેરીકન વૈજ્ઞાનિક અને સંશોધક. 'ઈન્ટેલીજન્સ ટેસ્ટ' આપનાર.
- **૧૨ જાન્યુ. ૧૮૬૧ : જેમ્સ માર્ક બેન્ડવીન :** અમેરીકન ફીલોસોફર તથા તિયોરીટીકલ સાયકોલોજીસ્ટ

## ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

**સવાલ : નવજોધ સિંધુ તાજેતરમાં કયા પક્ષમાં વિધિવત જોડાઈ ગયા?**

**જવાબ : કોંગ્રેસ**

## સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) જયેન્દ્રપ્રસાદ એન પાઠક : ઈન્ફોસીટી, જુ.સા.કૉલેજ (૨) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૩) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨ (૪) પંકજ આર પ્રજાપતિ : ઉવારસદ (૫) મહેશ એમ. જાદવ : રાયસણ (૬) મિલન ચૌધરી : સે-૨૬, ગ્રીનસીટી (૭) દર્શિલ સુમેસર : અશ્વિનભાઈ કો.કૉલેજ (૮) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી

## આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

**સુપ્રિમ કોર્ટના આદેશ બાદ ભારતીય ક્રિકેટ કંટ્રોલ બોર્ડના કયા અધ્યક્ષને પદ પરથી હટાવવામાં આવ્યા?**

**'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ,**

**બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર**

## સાચા જવાબો

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

# વજન અને ખોરાક

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર

ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

મહેન્દ્રભાઈની ઉંમર ૫૬ વર્ષની થઈ છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી તેમનું વજન ૯૦ કિલો છે. વજન ૯૦ કિલોની સાથે મહેન્દ્રભાઈને ડાયાબીટીસ પણ છે. ડાયાબીટીસ તો દવાઓની સાથે કંટ્રોલમાં રહે છે પણ વજન જરા પણ ઘટતું નથી. આજથી ૨૦ વર્ષ પહેલા મહેન્દ્રભાઈને ત્યાં ઈન્કમટેક્ષનો સર્વે થયો ત્યારથી જ મહેન્દ્રભાઈને ડાયાબીટીસ છે. મહેન્દ્રભાઈ ને એવું કહેવું છે કે ઈન્કમટેક્ષના સર્વે બાદ તેમણે ડાયાબીટીસ દેખાયો છે જોકે ડાયાબીટીસ અને ઈન્કમટેક્ષ સર્વેને કઈ લાગતું વળગતું નથી... પણ આતો મહેન્દ્રભાઈ છે પોતાની આગવી થીયરી ચલાવે છે આમ તો મહેન્દ્રભાઈ ના ઘરમાં તેમણે પિતા અને દાદાને પણ ડાયાબીટીસ હતો એટલે આતો પેઢી માંથી ઉતરી આવેલ ડાયાબીટીસ છે પણ વજનનું શું? એવું નથી કે વજન ઘટાડવા માટે મહેન્દ્રભાઈ એ કોઈ પ્રયત્ન નથી કર્યો રોજ સવારે ૫ વાગ્યે ઉઠી જાય છે ૬ -૭ કિલોમીટર ચાલે છે, યોગા કરે છે ખાવા પીવામાં પણ થોડી કાળજી લે છે પણ વજન ૧૦૦ ગ્રામ પણ ઘટતું નથી, હા આમ તો મહેન્દ્રભાઈ ખાવા પીવા ના શોખીન છે તળેલી અને મીઠી વસ્તુ ઓ પ્રત્યે એમને પ્રેમ વધારે છે, હસતા હસતા ગળી વસ્તુ, ચોકલેટ, સમોસા, ગોટા, દાળવડા મહેન્દ્રભાઈ આરામથી આરોગી લે છે અને છતાં કહે છે કે હું કઈ ખાતો જ નથી સવારે ૯ વાગ્યે ચા નાસ્તા સાથે એમના દિવસની શરૂઆત થાય છે બપોરના ૨ વાગ્યે બપોરનું જમવાનું ભરપેટ ખાય છે ૪ વાગ્યે ખાખરો અને ચા ખાય છે રાત્રે ખીચડી ભાખરી શાક અને દૂધ લે છે અને ૧૦ વાગ્યે થાકેલા સુઈ જાય છે હા ડાયાબીટીસ ની દવા તો રેગ્યુલર લે છે આ બધા સાથે મહેન્દ્રભાઈ નો પ્રશ્ન છે કે વજન કેમ ઘટતું નથી? ભાઈ, મહેન્દ્રભાઈને તો સહેલાઈથી સમજાવી શકો કે મહેન્દ્રભાઈ તમારું વજન ક્યારેય પણ ઓછુ નહિ થાય

સુશીલાબેનને ડાયાબીટીસ નથી બ્લડપ્રેસર નથી થાયરોઈડ નથી છતાં તેમનું વજન ૧૦૦ કોલો છે સુશીલાબેન રોજ સવારે ૫ કિલોમીટર ચાલે છે યોગા કરે છે પણ હા શુશીલાબેન એવું માંને છે કે ભગવાને જન્મ આપ્યો છે તો સારું સારું ખાઈ લેવું ભગવાને કોઈ દુખ નથી આપ્યા કોઈ રોગ નથી તો ખાઈ લેવું વજન ઘટાડવા માટે તો હું ચાલુ છું યોગા કરું છું એટલે વજન ઘટવું જોઈએ છતાંપણ શુશીલાબેન નું વજન જરા પણ ઓછુ થતું નથી

સતીશભાઈનું વજન ૪૫ કિલો છે સાવ પકોડી પહેલવાન જેવી એમની દશા છે પકોડી પહેલવાન કહો કે સુખલકડી કો સતીશભાઈ નું કહેવું છે હું તો યાર સવારે નાસ્તામાં સારી એવી કેલરી લઉં છું,રાત્રે પણ ભોજન માં બહુ તબિયત થી ખાઉં છું છતાં પણ મારું વજન જરા પણ વધતું નથી.

તો મિત્રો આપણને પ્રશ્ન તરત જ થાય કે એક ને એટલે મહેન્દ્રભાઈ અને સુશીલા બેનને વજન ઘટતું નથી અને સતીશભાઈનું વજન વધતું નથી શું વાત છે કઈ સમજણ પડતી નથી સતીશભાઈ જેટલી લેવાય એટલી કેલરી લે છે છતાંપણ વજન વધતું નથી આનો જવાબ આપને બહુ સહેલીથી આપી દઈએ છે આતો ભગવાનની માયાજાળ છે એટલે કે શરીરના બાંધા ઉપર આધારિત છે તો શું મેડીકલ સાયન્સ એમ કહે છે કે ઓછી કેલરી લો, કસરત કરો, ચાલો, યોગ કરો એ બધું ખોટું છે કઈ સમજાતું નથી.

ભૌમિકની ઉમર ૧૮ વર્ષની છે એને ચસ્કો લાગ્યો છે કે મારે શરીર સશક્ત બનાવું છે રોજ સવારે જીમ માં જાય છે વધારે ખોરાક લે છે. વધુમાં શરીર માટે પ્રોટીન પાવડર પણ લે છે એનું શરીર એક પહેલવાન જેવું છેએના હાથના અને પગના મસલ્સ જોરદાર છે કેલરીથી ભરેલા છે અને સરસ મજાનું સુડોળ શરીર લઈ ને ફરે છે અને બધા ને બતાવે છે તો પ્રશ્ન એ પણ થાય કે કેમ સતીશભાઈ ને વધારે ખોરાક લેવા છતાં વજન વધતું નથી જ્યારે ભૌમિકને વધરે ખોરાક અને પ્રોટીન ની અસર થાય છે? આં બધી વસ્તુ ઓ તો સામાન્ય રીતે સમાજ માં દેખાય છે પણ આપણને સાચું કારણ ખબર પડતી નથી તો સાચું શું છે ભગવાને દરેક મનુષ્ય ને એક આગવી શક્તિ આપેલી છે અને એ શક્તિ ને પારખવાની દરેક મનુષ્યને જરૂર છે દરેક મનુષ્ય દરેક વ્યક્તિ એ પોતાની જાતેજ નિર્ણય લેવાનો હોય છે કે મારે શું કરવું છે અને મારુ શરીર મારેજ સચવવાનું મહેન્દ્રભાઈએ પોતાની જાતેજ નિર્ણય કરવાનો છે કે મારે જો વજન ઘટાડવું હોય તો સારા દયાટીશીયન પાસે જઈને તે કહે તે પ્રમાણે નો જ ખોરાક લેવો જોઈએ તેલ વાળી ચરબી વાળી અને ગળી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ કસરત કરવી એ સારી છે ચાલવું એ પણ સારું છે પણ તેનાથી શરીર ને તાજગી મળે છે અને ત્યાં સુધી ખોરાક ઉપર કંટ્રોલ નહિ કરો ત્યાં સુધી મહેન્દ્રભાઈ તમારું શરીર ઘટવાનું નથી, એવો જ સવાલ અને જવાબ શુશીલાબેન માટે થાય કે કોઈ રોગ નથી અને ગમેતે ખાઈ લઈએ એ પણ બરોબર નથી,વિજ્ઞાને જે પેરામીટર નક્કી કાર્ય છે તે પ્રમાણે તમારા શરીરનું વજન થવું જોઈએ એટલે કે કસરત કરતા ખોરાક ઉપરનો કંટ્રોલ ખુબજ અગત્યનો છે તો સવાલ એ થાય સતીશભાઈ માટે તમારી પાસે શું જવાબ છે ? તો જવાબ માં એ થાય કે શરીર માં નખાયેલ ખોરાક પચતો નથી કાંતો શરીર માં કોઈ બીમારી છે, જેવીકે થાઈરોડ (સુકો કે લીલો), ઈરીતેબલ બોઆઈલ્સ , ટી.બી. , HIV, બાકી તો સતીશભાઈ ને સલાહ આપીએ જો કોઈ રોગ ના હોય તો પાતળા હોવું એ સારી વાત છે ટૂંક માં એટલું જ કહેવાય કે કસરત કરતા વધારે અગત્ય નું કારણ છે તમારો ખોરાક શરીર ને જોઈએ તેટલુ જ ખાઓ અને 'જીવવા માટે ખાવાનું, નહિ કે ખાવા માટે જીવવા નું' એ સોનેરી વાક્ય ને ચરીતાર્થ કરીએ...