સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

માત્ર માલ્યા સાથે મળીને મલાઈ ખાવી છે,
ગ્રાહકોના ભાગે થાપણો ભેલાઈ ખાવી છે,
ફોલી ખાવી છે પ્રજા પરિશ્રમની કમાણી -
જવાબદારી લેવી નથી ભલાઈ ખાવી છે...

હાઈકુ

ગ્રાહકો તો છે,
સેફ રહેવા માટે
'પેઈંગ ગેસ્ટ'
(મકાન ભાડે નથી રાખ્યું -
માત્ર એક ડબલું રાખ્યું છે)

નાખ રાખ્યું છે
'સેફ ડિપોઝીટ વોલ્ટ'
કરાવે ચોરી?!
(લ્યો હાથ કર્યા
(ઊંચા!)

ચિંતન

અમૃત વસ્તુ જાનૈ નહીં, મગન ભયે સબ લોય,
કહેહિં કબીર કામો નહીં, જીવહિં મરન ન હોય.

ઉપરોક્ત સાખી કબીર બીજક ગ્રંથમાંથી લેવાયેલ છે.

સકામ કર્મ અને ઉપાસના કરીને મુક્તિના માર્ગ પર ચાલવા વાળા જીવને લઈને પીપળાના પાંદડાં જેવી ચંચળવૃત્તિ સંસારરૂપી નદીમાં વહી ગઈ. અર્થાત જીવ સંસારમાં જ રહ્યો તેને મુક્તિ ન મળી. ભવરૂપ નદીના કિનારા ફરીથી પાસે આવી રહ્યા છે, એ વાત કોઈએ કહી નહીં. અર્થાત્ તમે અકામ કર્મો પાસના કરી રહ્યા છો. એથી એના ફળરૂપે સ્વર્ગ અથવા તો દેવલોકનાં દિવ્ય વિષયસુખ ભોગવીને ફરીથી તમે જન્મ - મરણરૂપ સંસારમાં ચક્રમાં જ આવી પડવાના છો એ વાત કોઈને સમજાવી નહિ. પરિણામે સંસાર નદીને પેલે પાર જવાને બદલે આ પાર જ ફરીથી આવી પહોંચ્યા, ત્યારે આશ્ચર્ય થયું કે અરે, આ તો હું ફરીથી સંસારમાં આવી ફસાયો. આમ યમરાજને જન્મ-મરણની યાતના આપવાનો મોકો મળી ગયો.

સુવિચાર

- જગતનું સંચાલન કરવા માટે હું બંધાયેલો નથી, પણ ઈશ્વરે મારે માટે જે કંઈ નિમ્યું છે તે મારી સમગ્ર શક્તિથી પૂર્ણ કરવા માટે હું બાધ્ય છું - **એચ.જી. વેલ્સ**
- મનુષ્યે પોતાના કામના સ્વામી બનવું જોઈએ, કાર્યને પોતાના સ્વામી બનવા દેવું જોઈએ નહીં - **ફુલછાબ**
- ક્રાંતિમાં મહત્ત્વ સામાજિક પરિવર્તનનું છે, નહીં કે સંઘર્ષનું કે રક્તપાનનું - **દાદા ધર્માધિકારી**
- જે ક્રોધિત થવામાં વિલંબ કરે છે તે વિવેક સંપન્ન છે,
  પણ જે ઉતાવળિયો છે તે મૂર્ખતાનો ઉપાસક છે - **બાઈબલ**
- મહત્વાકાંક્ષી માણસ માટે પ્રસિદ્ધ ખારા પાણી જેવી છે,
  જેટલું તે પીએ છે તેટલી તેની પ્યાસ વધતી જાય છે - **નવનિત**
- ચરિત્રનો પાયો સત્કર્મ છે અને સત્કર્મનો પાયો સત્ય છે - **રોહિત શાહ**
- આજનું ઔષધ : નસકોરી ફુટે ત્યારે કેરીની ગોટલીનું ચૂર્ણ નાક વડે સુંઘવાથી લોહી વહેતું બંધ થાય છે

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

નાનો દેશ વિયેતનામ સાથે અમેરિકા યુદ્ધમાં પરાજીત થયું હતું. જયારે વિયેતનામના રાષ્ટ્રાધ્યક્ષને પત્રકારે સવાલ કર્યો કે તમે આ યુદ્ધ કેવી રીતે જીતી શક્યા. ત્યારે વિયેતનામના રાષ્ટ્રાઅધ્યક્ષે અદ્ભૂત જવાબ આપ્યો એમણે કહ્યું, 'મેં આખી દુનિયાના યુદ્ધમાં જીતેલા સૌ યોદ્ધાઓ તથા પરાક્રમી રાજાઓના જીવન ચરિત્ર વાંચ્યા છે અને એમાં સૌથી વધુ પ્રેરણા મને ભારતના રાજા મહારાણા પ્રતાપના જીવન ચરિત્રમાંથી મળેલી છે. જો આવા મહારાણા પ્રતાપ જેવા રાજા વિયેતનામમાં પેદા થયા હોત તો અમે આખા વિશ્વભર રાજ કરતા હોત.'

થોડા વર્ષો પછી એ રાષ્ટ્રાધ્યક્ષનું મૃત્યુ થયું અને એમની કબર પર એમણે લખાવેલું 'આ સમાધિ મહારાણા પ્રતાપના શિષ્યની છે.'

થોડા વર્ષો પહેલા વિયેતનામના વિદેશ મંત્રી દિલ્હી રાજકીય મુલાકાત માટે આવ્યા ત્યારે એમણે પણ ઉદયપુર મેવાડ જઈને એ સ્થળની માટી પોતાની બેગમાં ભરી હતી અને કહ્યું હતું, 'આ મહાન રાજાની કર્મભૂમિની માટી હું મારા દેશની માટીમાં મેળવી દઈશ જેથી મારા દેશમાં પણ મહારાણા પ્રતાપ જેવા વીર પેદા થાય.'

વડાપ્રધાનને પ્રચંડ પ્રતિસાદ

તંત્રીસ્થાનેથી...

અમેરિકાથી નેધરલેન્ડ સુધી ડંકો વગાડી વડાપ્રધાન પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ગુજરાતના પ્રવાસે આવી પહોંચ્યા છે. દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણે બેઠા હોય છતાં એમને ગુજરાતની ખેવના તો રહ્યા જ કરવાની. મોદી માટે ભારત અને ગુજરાત પર્યાયવાચી શબ્દો છે. ગુજરાત એમની જન્મભૂમિ છે અને ભગવાન રામની જેમ મોદી પણ જનની અને જન્મભૂમિનો સ્વર્ગ કરતાં પણ અદકેરો મહિમા સ્વીકારે છે. ગુજરાત એટલે ગાંધી અને સરદારની કર્મભૂમિ. મોદી આ બેઉ રાષ્ટ્ર નાયકોના મુરીદ છે. ગાંધી અને સદદાર પછી વિશ્વમાં કોઈ એક ગુજરાતીને વ્યાપક પ્રસિદ્ધિ સાંપડી હોય તો તે નરેન્દ્ર મોદીને જ. આ કોઈ નાની સૂની ઉપલબ્ધિ નથી. એ માટે એમના તપ અને પુરુષાર્થ જ કારણભૂત છે. ભારતના અત્યાર સુધીના વડાપ્રધાનોમાં પણ નહેરુ પછી સૌથી વ્યાપક પ્રસિદ્ધિ અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વીકૃતિ નરેન્દ્ર મોદી જ હાંસલ કરી શક્યા છે એટલું તો એમના કટ્ટર ટીકાકારોએ પણ કબૂલવું જ રહ્યું. આ વખતનો વડાપ્રધાનનો ગુજરાત પ્રવાસ સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક અને રાજકીય - ત્રણે દૃષ્ટિએ મહત્ત્વનો છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રને રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિભાને પુરસ્કારવાનું ભૂલીએ તો આપણે નગુણા ગણાઈએ. નરેન્દ્ર મોદી સિવાય ભાગ્યે જ અન્ય કોઈ વડાપ્રધાને શ્રીમદ્ના આવા વિશિષ્ટ રાષ્ટ્રીય અભિવાદનનો વિચાર સુધ્ધાં કર્યો હોત. એ સાચું કે જેમને પોતે માર્ગદર્શન તરીકે સ્વીકારી અનેક પ્રશ્નોનું એમની પાસેથી સમાધાન મેળવતા હતા તેવા 'રાયચંદભાઈ' ઉર્ફે શ્રીમદ્ રાજચંદ્રને મહાત્મા ગાંધી ગુરુ તરીકે માન્ય નહોતા કરી શક્યા. 'સત્યના પ્રયોગો' માં ગાંધીજીએ આ મુદ્દે નિખાલસ સ્પષ્ટતા પણ કરી છે. પરંતુ તત્કાલીન અધ્યાત્મ ક્ષેત્રની પ્રતિભાઓમાં ગાંધીજી સૌથી વિશેષ પ્રભાવિત તો 'રાયચંદભાઈ'થી જ થયા હતા. એ પછી એ રસ્કીન અને ટોલ્સ્ટોયનો પ્રભાવ સ્વીકારે છે, જેમના જીવન અને કવનની એમના પર વ્યાપક અસર પડી હતી. શ્રીમદ્ ગાંધીજીથી વયમાં થોડાક જ મોટા હતા. એમની સાર્ધ શતાબ્દી નિમિત્તે દેસ કૃતજ્ઞતાપૂર્વક શ્રીમદ્ની છબીવાળા સિક્કા પ્રગટ કરે છે તે એક ભવ્ય અંજલી છે. શ્રીમદ્ અહર્નિશ સમાધિ સ્થિતિમાં રહેતા હોવા છતાં પોતાની વેપારની પેઢી પર એક પ્રામાણિક વેપારીની જેમ વહેવાર કરતા એ બાબત ગાંધીજીને સ્પર્શી ગઈ હતી. આજે જયારે દેશમાં નાંણાકીય ભ્રષ્ટાચાર ચરમસીમાએ પહોંચી ગયો છે બલકે વડાપ્રધાન લાખ પ્રયત્નો પછી પણ ભ્રષ્ટાચારનો ભોરિંગ ફૂંફાડા મારતો જ રહે છે ત્યારે આવા મહાન અધ્યાત્મગુરુની પવિત્ર સ્મૃતિ જરૂર પ્રેરણાદાયી બની શકે. શ્રીમદ્ની પુણ્યમયી સ્મૃતિમાં બહાર પાડવામાં આવનાર મુદ્રાઓનું લોકાર્પણ યોગ્ય રીતે જ સાબરમતી આશ્રમમાં યોજી એમના ગાંધીજી સાથેના સંબંધને અંજલી અપાઈ છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ નર્મદાના અવતરણ અને વિસ્તરમાં યાગદાર પ્રદાન કર્યું છે. સૌરાષ્ટ્રના પાટનગર તથા રાજકોટ શહેરની આજી નદી સાથે નર્મદાનો સંગમ યોજીને એમને રાજકોટવાસીઓ માટે પીવાના પાણીની સમસ્યાઓ કાયમી ઉકેલ આણી દીધો છે. આ વિકાસ કાર્યનો રાજકીય લાભ ભારતીય જનતા પાર્ટીને આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં જ નહીં બલકે ૨૦૧૯માં આવનાર લોકસભાની ચૂંટણીમાં પણ મળશે, એમાં શંકાને સ્થાન નથી. વડાપ્રધાન નવનિર્મિત અરવલ્લી જિલ્લાના મુખ્ય મથક મોડાસાની મુલાકાતે પણ જવાના છે. મોડાસા પંથકની અલગ જિલ્લા માટેની જૂની માંગણી અરવલ્લી જિલ્લો બનાવી સંતોષવામાં આવી છે. કયારેક કોંગ્રેસનો ગઢ ગણાતા આ વિસ્તારે છેલ્લાં વર્ષોમાં ભારતીય જનતા પાર્ટી તરફ ઝોક દર્શાવ્યો ખરો, પરંતુ હાલ તો સાબરકાંઠા - અરવલ્લી જિલ્લાની તમામ બેઠકો પર એક ઈડરના અપવાદ સિવાય કોંગ્રેસનું વર્ચસ્વ છે. તેમ છતાં ગત લોકસભામાં સાબરકાંઠાની બેઠક પરથી કોંગ્રેસના દિગ્ગજ નેતા શંકરસિંહ વાઘેલાને હરાવવામાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનો રાજકીય વ્યૂહ સફળતાને વર્યો હતો. રાજકોટ અને મોડાસા ખાતે વડાપ્રધાનની ઉપસ્થિતિમાં અસંતુષ્ટ કોંગ્રેસી નેતાઓના સાગમટે ભાજપ-પ્રવેશની વિશિષ્ટ ઘટના બટના પણ બની શકે! મોદી કયારેક ફક્ત વિકાસ કાર્યોના લોકોર્પણ ખાતર બે દિવસ જેટલો વખત ફાળવે ખરા? ભારતીય જનતા પાર્ટી પાસે આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણી જીતવા માટે સક્ષમ ચહેરાની ખોટ વરતાઈ રહી છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ એ ક્ષતિપૂર્તિ કરવાની જવાબદારી પણ વડાપ્રધાન શિરે જ આવી પડી છે.

સરસ્વતી સરસ્વતી તું મોરી માત!

અમર વારસો

ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

દેવી સરસ્વતીની સ્તુતિ કોઈ સામાન્ય માણસ નહિ, સ્વયં બ્રહ્માએ કરેલી છે. બ્રહ્માએ રચેલા સરસ્વતી સ્તોત્રમાં સોળ શ્લોક છે.

આમાનાં કેટલાક સરસ અને કેટલાક જાણીતા છે; તે આ રીતે છે :

(૧) એ શ્વેત્ હંસ પર બેસે છે. ગગનમાં વિચરે છે. એના જમણા હાઠે રુદાક્ષની માળા છે. ડાબે હાથે પુસ્તક છે આની ઉપર દિવ્ય સોનેરી વસ્ત્ર વીંટાયેલું છે. એ જ્ઞાનથી જાણી શકાય છે. એ વીણા વાદન કરે છે. જ્ઞાનવિજ્ઞાનના શબ્દોવાળા જાપ હોય છે, એની સાથે ખેલતી હોય છે. રૂપ એનું દિવ્ય છે. હાથમાં કમળ હોય છે. એ સુપ્રસન્ન વાણી સ્વરુપ છે. (૧)

(૨) શ્વેત પદ્મ ઉપર બેસેલી આ દેવીએ શ્વેત - સુગંધી દ્રવ્યનો લેપ કર્યો છે. મુનિઓ અને બધા ઋષિઓ એની પૂજા-સ્તુતિ કરે છે. જે કોઈ મનુષ્ય ધ્યાન સ્તુતિ કરે, એ પોતાનું ઈચ્છેલું, મેળવી શકે છે. (૨)

(૩) એ શ્વેત વર્ણની છે. બ્રહ્માના ઉત્તમ વિચારોનું સાકાર રુપ છે. આદ્યા છે. વિશ્વવ્યાપી છે. વીણા અને પુસ્તકને ધારણ કરનારી છે. અભય આપનારી છે. હાથમાં સ્ફટિકની માળાને ધારણ કરે છે. પદ્મના આસને બેઠેલી છે. એ પરમ ઈશ્વરી છે. આ ભગવતી સારી બુદ્ધિ આપનારી સરસ્વતી છે. તેને હું વંદન કરું છું. (૩)

(૪) એ મોગરો, હિમ અને હાર જેવી શ્વેત છે, એણે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરેલાં છે. વીણાના ઉત્તમ દંડથી એના હાથ શોભે છે. એ શ્વેત કમળ ઉપર બેસે છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર સહિતના બધા દેવો એને હંમેશા વંદન કરે છે. એ ભગવતી સરસ્વતી જડતાને સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરે છે. તે મારું રક્ષણ કરે છે (૪)

(૫) હું તારું સ્તુતિ કરું છું. તને વંદન કરું છું. તું મારી જીભને કયારેય છોડી ન દેતી, મારી બુદ્ધિ કયારેય પણ તારાથી વિરુદધ ન થાય. હે દેવી! મારું મન કયારે પણ પાપ તરફ ન જાય, મને કયારેય, કોઈ પણ બાબતે દુઃખ ન થાય. હું વ્યાકુળ ન થઈ જાઉં, શાસ્ત્ર, જ્ઞાનમાં, દુઃખ ન થાય. હું વ્યાકુળ ન થઈ જાઉં. શાસ્ત્ર જ્ઞાનમાં, વાદવિવાદમાં અને કવિતા સર્જનમાં - આવે વખતે મારી બુદ્ધિ જરા પણ અટકે નહિ. (૧૦)

આ બધા મુખ્ય શ્લોકો છે. રોજે રોજ પ્રાતઃકાળે ભક્તિ સાથે નમ્રતાથી પાઠ કરવો. બૃહસ્પતિ પણ પામી ન શકે એવો વાણીનો વૈભવ પ્રાપ્ત થશે. વાણીમાં કુશળતા પ્રાપ્ત થશે, વાણી પ્રશંસાપાત્ર થશે. મનોકામના સંતોષ પામશે. એ દેવી પોતાના દીકરાની જેમ એને સાચવશે. તેનું વ્યક્તિત્વ લોકોને પ્રભાવિત કરશે. એને કવિતા સર્જનમાં કોઈ વિઘ્ન નહિ આવે. (૧૧)

(૭) તેરશના દિવસે આ સારસ્વત પુરુષ સન્યાસી વ્રત રાખે, મૌન જાળવે, ઉપવાસ કરે અને પાઠ કરે તો તેને ઈચ્છિત અર્થ પ્રાપ્ત થાય. (૧૩)

(૮) સુદ અને વદ - બંને તેરસે એકવીસ વાર કોઈ અટક્યા વગર પાઠ કરે તો તેને લોકપ્રસિદ્ધ પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૪-૧૫)

(૯) સરસ્વતીનું આ સ્તોત્ર કલ્યાણકારી છે. સ્વયં બ્રહ્મા એ રચેલું છે. એકાગ્રતાથી હંમેશા પાઠ કરવો. સુખ અને પરમ આનંદ પ્રાપ્ત થશે. (૧૬)

સરસ્વતી ઉપાસના જીવનને મંગલમય બનાવે, તેમ છે.

અવકાશમાં સ્થાપિત કરવામાં આવેલ એજ્યુસેટ કયા હેતુ માટે છે ?

ખજાનો

અનિલ પટેલ

વિજ્ઞાન જગત

(૧) તુલસીમાં રહેલું કયું તત્ત્વ જીવાણુંઓની સંખ્યામાં ઘટાડો કરે છે?
  (અ) યુજીનોલ (બ) આયોડીન
  (ક) થાયમીન (ડ) કેલ્શિયમ

(૨) સૌથી નાનો ઉપગ્રહ કયો છે ?
  (અ) ટીટાન (બ) ખોબોશ
  (ક) ડોમોશ (ડ) મીમાસ

(૩) અવકાશમાં સ્થાપિત કરવામાં આવેલ એજ્યુસેટ કયા હેતુ માટે છે ?
  (અ) હેમ રેડિયો (બ) શૈક્ષણિક
  (ક) સંદેશા વ્યવહાર (ડ) હવામાન

(૪) નીચેનામાંથી કઈ ધાતુઓ કુદરતમાંથી મુક્ત સ્વરુપે મળે છે?
  (અ) કોપર અને જર્મેનિયમ (બ) સિલિકોન અને આર્યન
  (ક) સીસુ અને નિકલ (ડ) સોનુ અને ચાંદી

(૫) મીનામાટા રોગ સૌ પ્રથમ કયા દેશમાં જોવા મળ્યો હતો ?
  (અ) ચીન (બ) જાપાન
  (ક) કોરિયા (ડ) થાઈલેન્ડ

(૬) કીડીના ડંખમાં કયો એસિડ હોય છે?
  (અ) એસીડીક (બ) હાઈડ્રોકલોરીક
  (ક) ફોર્મિક (ડ) સાયટ્રીક

(૭) લ્યૂકેમિયા શા ને લગતો રોગ છે ?
  (અ) હૃદય (બ) રૂધિર
  (ક) કીડની (ડ) શ્વસનતંત્ર

(૮) સાપેક્ષતાનો સિદ્ધાંત કોણે આપ્યો હતો ?
  (અ) આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન (બ) ન્યૂટન
  (ક) સી.વી. રામન (ડ) રૂથર્ડફોર્ડ

(૯) વિક્રમ સારાભાઈ સ્પેશ સેન્ટર કયાં આવેલું છે?
  (અ) બેંગ્લોર (બ) ત્રિવેન્દ્રમ્
  (ક) અમદાવાદ (ડ) હૈદરાબાદ

(૧૦) ફેધમ એકમથી શું માપવામાં આવે છે?
  (અ) ગતિ (બ) હવાનું દબાણ
  (ક) તાપમાન (ડ) દરિયાની ઊંડાઈ

(૧૧) સબમરીનમાંથી બહારની વસ્તુને અંદરથી જોવા કયું સાધન વપરાય છે ?
  (અ) કેલીડોસ્કોપ (બ) પેરીસ્કોપ
  (ક) ટેલીસ્કોપ (ડ) ગાયરોસ્કોપ

(૧૨) ટ્રાન્સફોર્મરની શોધ કોણે કરી હતી ?
  (અ) માઈકલ ફેરાડે (બ) થોમસ આલ્વા એડિશન
  (ક) માર્કોની (ડ) બી. પાસ્કલ

(૧૩) કાંસામાં કઈ ધાતુઓ મિશ્રિત કરેલી હોય છે ?
  (અ) તાંબુ અને સીસું (બ) તાંબુ અને કલાઈ
  (ક) સીસુ અને જર્મેનીયમ (ડ) એલ્યુમિનિયમ અને તાંબુ

(૧૪) પેટ્રોલ કારની શોધ કોણે કરી હતી ?
  (અ) કાર્લ બેન્જે (બ) રૂડોલ્ફ ડીઝલે
  (ક) કાર્લ વોન્ડ લીને (ડ) જે. પ્રિસ્ટલીએ

(૧૫) કોને જૂઠું સોનું કહેવામાં આવે છે?
  (અ) પિત્તળ (બ) તાંબુ
  (ક) નિકલ (ડ) આયર્ન સલ્ફાઈડ

વિવિધા

- **દુનિયાનું સૌથી મોટું ઓબ્જર્વેશન ટાવર :**
  લંડનથી ૧૦૦ માઈલના અંતરે આવેલ બ્રાઈટન શહેરના દરિયા કિનારે વિશ્વનું સૌથી મોટું ઓબ્જર્વેશન ટાવર આવેલું છે. બ્રિટીશ એરવેજ આઈ-૩૬૦ ના નામે ઓળખાતું આ ટાવર ૧૬૨ મીટરની ઊંચાઈ ધરાવે છે. ગ્રીનીસ બુક રેકર્ડ ધરાવતું આ ટાવર ૪ ઓગસ્ટ ૨૦૧૬માં શરુ કરવામાં આવ્યું. ૪૬૦૨ મિલિયન પાઉન્ડના ખર્ચે નિર્માણ થયેલ આ ટાવરની ઊંચાઈએથી ૩૬૦ ડિગ્રીએ બ્રાઈટન શહેરનો અદ્ભૂત નજારો તથા ઈંગ્લીશ ચેનલ ને જોઈ શકાય છે. માર્ક બારફીલ્ડ નામની આર્કીટેકચર કંપનીએ આ ટાવરનું નિર્માણ કર્યું છે. ૧૬૨ ફુટના નળાકાર થાંભલાની ફરતે ગાડીની ટ્યુબ આકારનું કાચનું સ્ટ્રકચર બનાવવામાં આવેલ છે. જેમાં ૧૫૦ લોકો ઊભા રહી શકે છે અને આ સ્ટ્રકચર લીફ્ટની જેમ ઉપર થાય છે.
- **માઉન્ટ બ્લેન્ક ટનલ :**
  માઉન્ટ બ્લેન્ક ટનલ યુરોપમાં આવેલ હાઈવે ટનલ છે. આલ્પ્સની પહાડીઓમાં બનાવવામાં આવેલ છે. ફ્રાન્સ અને ઈટલીને જોડતાં ઈ-૨૫ નંબરના હાઈવે પર આ ટનલ આવેલી છે. ૧૯૫૭માં આ ટનલ બનાવવાની શરુઆત થઈ હતી. જે ૧૯૬૫માં પુરી થઈ હતી. ૧૨ કિ.મી. લંબાઈ ધરાવતી આ ટનલથી ફ્રાન્સના શહેરોમાં અંતરમાં ૬૦ થી ૧૦૦ માઈલનો ઘટાડો થયો. ૨૪ માર્ચ ૧૯૯૯માં એક ટ્રક આ ટનલની વચ્ચે સળગતાં આ ટનલમાં ૩૫ વાહનો ભળીને ખાખ થઈ ગયા હતા. જેમાં ૩૯ લોકોનાં મોત થયા હતા. આ અકસ્માત પછી સલામતીના ભાગરૂપે ટનલની બંને બાજુ હિટીંગ સ્કેનર લગાડેલા છે. જો કોઈ વાહન ઓવર હીટેડ હોય તેને ટનલમાં પ્રવેશવામાં દેવાતું નથી.

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

રાષ્ટ્રપતિ પદના ઉમેદવાર એવા શ્રીમાન રામનાથ કોવિંદ કયા રાજયના રાજયપાલ છે ?

જવાબ : બિહાર

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) નિધિ. એસ. ચૌહાણ : સે-૨૭
(૨) અનિકેત સુમેસરા : સે-૨૪
(૩) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૪) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨
(૫) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪
(૬) ધાર્મિક એસ. પટેલ : ગાયત્રી રેડીડન્સી, ધોળેશ્વર પાસે
(૭) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : ઈન્ફોસિટી જુ. સાયન્સ કૉલેજ
(૮) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

રાષ્ટ્રપતિ પદના ઉમેદવાર મીરાં કુમાર કોના સુપુત્રી છે?

'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ,

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

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

ખર્ચાળ જીમ - ડાન્સ કે પછી યોગ...?

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

બબીતા એક પૈસાદાર બાપની દીકરી. ભણેલી - ગણેલી અને પોતાના આર્કીટેક્ટના ધંધામાં સારું એવું નામ કમાયેલી. આજે ૪૦ વર્ષની ઉંમરે એક નજર એને જુઓ તો તમને કોઈ સ્પોર્ટ્સ વુમેનની છાપ ઉપસી આવે, એવું સુંદર એનું શરીર. બબીતાને હંમેશા સુડોળ શરીર માટે ગર્વ હતો. પોતાની બહેનપણીઓ, મિત્રો અને સગા-વ્હાલાઓમાં પણ એ છવાયેલી રહેતી. તમને ખબર છે... આનું કારણ શું ? બબીતાની દીનચર્યાનો અભ્યાસ કરીએ તો બબીતા તેના સ્વાસ્થ્યનું ખૂબ જ ધ્યાન રાખતી હતી. બીજી નજર તેણીની તેના બિઝનેસ પર હતી. શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે તે કંઈ પણ ચલાવી ન લેતી. સવારે ઉઠીને એક કલાક જીમમાં જતી. પછી ફ્રેશ થઈને પોતાનો બિઝનેસ સંભાળતી. સાંજે એક કલાક ઝુમ્બા ડાન્સમાં તો એને ખૂબ જ મજા આવતી. બબીતા માનતી હતી કે આમ શરીરને ખૂબ જ કસ આપીને, પરસેવો ના છૂટે ત્યાં સુધી કસરત કરીને થકવી દો તો જ શરીરની સુડોળતા સચવાય. રાત્રે ઘરે આવ્યા પછી ૪૫ મિનિટ ટ્રેડ મીલ તો કાયમનો નિયમ. રાત્રે પાર્ટીમાં ગઈ હોય, આખો દિવસ ખુબ જ કામ કર્યું હોય, કારણ ગમે તે હોય.. પણ ટ્રેડ મીલ તો નિયમ. આ બધાની સાથે સાથે ખોરાકમાં પણ ખૂબ જ ધ્યાન રાખતી. હંમેશા ઘરનું જ જમવાનું તે તેમનો નિયમ. સલાડ, ફ્રુટ, લીલા શાકભાજી, તાજો ફ્રુટનો જ્યુસ પ્રમાણમાં વધારે લેતા હતા.

શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ૨૧ જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે જાહેર કરેલ. સમગ્ર દેશમાં ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં લોકોએ આ યોગ દિવસને સરસ રીતે ઉજવ્યો. યોગ એટલે ભારતની વર્ષો જૂની પ્રણાલી છે. ઋષિમુનીઓ પોતાનું શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે યોગ કરતા હતા. પરંતુ નવા જમાના પ્રમાણે યોગની શિબિરમાં જવું જાણે હાસ્ય બની ગયું છે. આ શિબિરની જગ્યા મોટા મોટા ખર્ચાળ જીમ, અલગ-અલગ પ્રકારના ડાન્સ ક્લાસીસે લઈ લીધી છે. હવે આમાં સાચું શું છે ? ખરેખર શરીર માટે જીમ અને ડાન્સ જેવી કસરતો કરીને બબીતા કહેવા પ્રમાણે શરીરને થકવી નાખીને પરસેવો છૂટે નહીં ત્યાં સુધી કસરતો કરીને શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ ? કે પછી યોગ દ્વારા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી શરીરના દરેક અંગની કસરત થાય, એમ શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ ? આજના જમાનાના છોકરા - છોકરીઓને પૂછો તો એ લોકો હંમેશા જીમ - ડાન્સ વગેરેને જ મહત્ત્વ આપશે. એમાં એમનો કોઈ વાંક નથી. યોગ વિશેનું સાચું જ્ઞાન તેઓને છે જ નહીં. મોદી સાહેબે યોગને જે મહત્ત્વ આપ્યું છે, અને લોકો યોગ કરતા થાય તે માટે જે પ્રોત્સાહન આપી રહ્યા છે તે વિચાર ભવિષ્યમાં ખૂબ જ લાભદાયી નીવડશે.

અત્યારે કદાચ સ્કૂલ - કોલેજના છોકરા - છોકરીઓ, દરેક પ્રાઈવેટ અને ગવર્નમેન્ટના કર્મચારીઓમાંથી મોટા ભાગનાને ફરજ પાડવામાં આવે છે કે યોગ દિવસ છે માટે સવારે ૫ વાગ્યે યોગ કરવાના છે, અને લોકો ફરજમાં આવીને કરે છે પણ ખરા. પરંતુ એવું ના થાય કે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે કરવાનું છે એમ માનીને રોજ નિયમિત રીતે યોગ કરીએ. બસ આવો વિચાર જો દરેકના મનમાં આવે તો મોદીજી દેશમાં જે યોગ માટે જાગૃતતા લાવવા માગે છે તે મિશન એમનું સો ટકા સફળ થાય. યોગ કરવાથી ઘણાં બધા ફાયદાઓ થાય છે. સવારે ખુશનુમા વાતવરણમાં માત્ર ૪૫ મિનિટ યોગ કરવાથી શરીરના દરેક અંગને જરૂરી કસરત મળી રહે છે. સૂરી સાહેબબીના કહેવા પ્રમાણે માત્ર જુદા જુદા યોગ કરી લેવાથી વાત પૂરી નથી થઈ જતી. યોગ કરતી વખતે સૌથી અગત્યની વસ્તુ એ છે કે ક્યા સમયે ઊંડો શ્વાસ લેવો, ક્યા સુધી એનો રોકી રાખવો અને ક્યા સમયે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો. બસ આટલું જો સમજાઈ જાય તો કોઈપણ જાતની બિમારીનો સામનો ન કરવો પડે. યોગ દરમિયાન શરીર, મન અને આત્મા ત્રણેય એક સાથે હોય છે.

યોગ કરવાથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે. જેવા કે, યોગથી માત્ર બિમારીઓ દુર થાય છે એવું નથી પરંતુ શરીરની શારીરિક અને માનસિક તકલીફ પણ દુર થાય છે. જીવન એક નવી ઊર્જાનો સંચાર કરે છે. માનસિક તણાવ દૂર થાય છે અને મનોબળ મજબૂત બને છે. યાદ શક્તિમાં વધારો થાય છે. યોગાસનથી શરીરની અંદરની ગ્રંથિઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે. પાંચનતંત્ર સુધરે છે. સ્ત્રીઓમાં યોગાસનથી શરીરની સુંદરતા, સુધડતા, સૌંદર્યતામાં વધારો થાય છે. હૃદય અને ફેફસાંને સક્રિય બનાવે છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે અને મનની સ્થિરતા લાવે છે. સંકલ્પ શક્તિમાં વધારો થાય છે. આમ જોવા જાવ તો યોગ એ શરીર માટે વરદાન સ્વરૂપ છે. કારણ કે શરીરના સમસ્ત ભાગો પર પ્રભાવ પડે છે. માટે જ શરીરનો દરેક ભાગ પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકે છે. યોગથી નેત્રની જ્યોતિ વધે છે. એટલે આમ જોવા જાવ તો શરીરને બહારથી સુંદર દેખાડવા માટે, જીમ - ડાન્સ વગેરે યોગ્ય છે પણ તેનાથી શરીરની દરેક ગ્રંથિઓની કાર્યશીલતામાં કોઈ ફરક પડતો નથી. ફાયદાની તો ખબર નહીં પણ નુકસાન તો જરૂર થાય. માટે જ યોગને વધારે મહત્ત્વ આપવું જોઈએ.

આવતા અંકમાં યોગ વિશે વધારે માહિતીસભર વિગતો સાથે ફરી મળીશું.