શરદપૂનમે आहिङविने स्भृति वंहना



ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે, આસો સુદ પૂનમે મહર્ષિ આદિકવિ વાલ્મિકીની જન્મતિથિ છે. ભાર્ગવ વંશી આ મહર્ષિ પ્રચેતાના અનુગામી હતા, તેથી પ્રાચેતસ કહેવાતા. એમના નામ અંગે બે માન્યતાઓ છે :

(૧) તેઓ વલ્મિક મુનિના પુત્ર હતા; તેથી વાલ્મિકી કહેવાયા.

(૨) સપ્તર્ષિઓ - સાત ઋષિઓ -એ એમને સન્માર્ગે વાળ્યા. એમના કહેવાથી એમણે એકાગ્રતાથી ધ્યાનમગ્ન રહીને ૧૩ વર્ષ તપસ્યા કરી. એમને દેહભાન ન રહ્યું. એમના શરીર પર રાફડા બાઝી ગયા. પછી સપ્તષિઓ પ્રસન્ન થયા. રાફટા માટે વલ્મિક શબ્દ છે. એટલે સપ્તર્ષિઓએ વાલ્મિકી નામ આપ્યું. ત્યાર પછી એમને કુશસ્થળીમાં શિવની આરાધના કરી અને

તમસા નદીને કિનારે એમણે આશ્રમ સ્થાપ્યો. તમસાનું આધુનિક નામ ટૌન્સ છે. આ જગ્યા બિહારમાં ઉત્તર ભાગે ચંપારણ જિલ્લામાં છે. એનું જૂનું નામ ભૈંસાલોટન હતું. પરંતુ ૧૪ જાન્યુઆરી ૧૯૬૪ના રોજ એને વાલ્મિકી નગરની પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી. ૧૪ જાન્યુઆરી અંગ્રેજી તારીખ મુજબ વાલ્મિકીની જન્મતિથિ હોય, એવી માન્યતા નેપાળમાં પણ છે. ત્યાં ત્રિવેદી નામના સ્થળે દર વરસે વાલ્મિકી જયંતી આ દિવસે ઉજવાય છે. બિહારમાંના વાલ્મિકીનગરમાં આશ્રમના ખંડિત અવશેષો આજે પણ છે.

આ મહર્ષિને આદિકવિની પ્રતિષ્ઠા મળી છે. સંસ્કૃતના સૌ પ્રથમ કાવ્ય રામાયણના તેઓ રચયિતા છે. આ ત્રંથમં રામનું અયન છે, રામમાં જીવનની ગતિ છે, રામનું ચરિત્ર છે. રામાયણમાં ૨૪ હજાર શ્લોક છે, આમાં સર્ગો ૫૦૦ છે અને કાંડ સાત છે : બાલકાંડ, અયોધ્યા કાંડ, અરણ્યકાંડ, કિષ્કિન્ધાકાંડ, સુંદર કાંડ, યુદ્ધકાંડ અને ઉત્તરકાંડ. રામાયણમાંથી જ વાલ્મિકીનો વૃત્તાન્ત મળે છે :



તરીકે ઉજવાય છે?

(ક) સ્વદેશ ગમન દિવસ

(અ) ચૌધરી ચરણસિંહ

ઊજવાય છે?

(ક) બાબુ જગજીવન રામ

(અ) રાષ્ટ્રીય સંકલ્પ દિવસ

(ક) રાષ્ટ્રીય ગણિત દિવસ

(અ) સુનિલ ગાવસ્કર

(ક) એમ. વિશ્વશ્વરૈયા

(અ) મણીબેન પટેલ

(ક) સરોજીની નાયડુ

(અ) રાજીવ ગાંધી

(ક) ડૉ. રાધાકૃષ્ણન

(અ) સ્વામી વિવેકાનંદ

(ક) સુભાષચંદ્ર બોઝ

(ક) ભગતસિંહ

(ક) જય પટેલ

(અ) રામાનુજન

(૧) બાલકાંડમાં આ કાવ્યની ઉત્પત્તિકથા આપી છે :

(ક) બંને મહર્ષિઓ છે : નારદ અને વાલ્મિકી. એકવાર વાલ્મિકીએ એમને પ્રશ્ન કર્યો. આ લોકમાં એવો કર્યો મનુષ્ય છે; જે સદ્ગુણી, પરાક્રમી, ધાર્મિક, કૃતજ્ઞ, સત્યવક્તા, દેઢવ્રતવાળો, સૌનું હિત કરનારો, વિદ્વાન, દેખાવડો, સંયમી, ઈર્ષા વગરનો, ક્રોધને જીતી લેનારો - આ બધાં લક્ષણો વાળો હોય? એના ઉત્તરમાં નારદે શ્રીરામનું ચરિત્ર એકદમ સંક્ષેપમાં સંભળાવ્યું. (ખ) એકવાર વાલ્મિકી તમસા નદીએથી સ્નાન કરીને પાછા આવ્યા. એ વખતે એક સારસ પક્ષીનું યુગલ પ્રેમમગ્ન અવસ્થામાં હતું, ત્યારે કોઈ શિકારીએ નરપક્ષીને બાણથી વીંધી નાખ્યું. માદા પક્ષીએ કરૂણ આક્રન્દ શરુ ક્રયું. આ જોઈને મુનિએ અકળાઈ જઈને શાપ આપ્યો; 'હે

શિકારી, તેં કામમાં મોહિત થયેલા સારસ યુગલમાંથી એક ને માર્યું છે, તને જીવનમાં શાંતિ કે પ્રતિષ્ઠા કયારેક મળશે નહિ.' આ શાપ માટે તેઓ જે બોલ્યા, તે સંસ્કૃતનો પ્રથમ અનુષ્ટ્રપ છંદવાળો શ્લોક હતો. (ગ) ત્યાર પછી બ્રહ્મા તેમની પાસે પ્રગટ્યા અને કહ્યું, 'નારદે તમને જે શ્રેષ્ઠ પુરુષનું ચરિત્ર કહ્યું છે, તેના વિષે તમે કાવ્ય રચો. રામનું સમગ્ર જીવન તમને પ્રત્યક્ષ થશે.' - મારા આશીર્વાદ છે. એમણે ખાતરી આપી - 'જયાં સુધી આ પૃથ્વી ઉપર પર્વતો ઊભા હશે, અને જયાં સુધી નદીઓ વહતી હશે; ત્યાં સુધી સમગ્ર લોકમાં તમારી રામાયણ કથા ફેલાતી રહેશે.' ત્યાર પછી એમણે રામાયણની રચના શરુ કરી.



(૨) ઉત્તરકાંડમાંથી તેમની વિગતો મળે છે : ત્યાગ પામેલી સીતાને વાલ્મિકી પોતાના આશ્રમમાં લઈ આવ્યા. સીતાને જોડિયા પુત્રો જન્મ્યા. કુશ અને લવ. બંનેને એમણે રાજકુમારોને અનુરુપ શિક્ષણ આપ્યું. આ બંને રામાયણના પ્રથમ શ્રોતાઓ બન્યા. રામે અશ્વમેઘ યજ્ઞ આરંભેલો. તેમાં કુશ અને લવે રામકથા ગાઈ સંભળાવી. રામે આશ્રમેથી વાલ્મિકી અને સીતાને બોલાવી લીધા. વાલ્મિકીએ યજ્ઞ સભામાંજ જાહેરાત કરી કે આ બંને પુત્રો રામના જ છે; અને સીતા પતિવ્રતા અને પરિશુદ્ધ છે.

વાલ્મિકીની પ્રશંસા માટે આ શ્લોક છે : 'હું વાલ્મિકીને પ્રમાણ કરું છું. એ કોકિલ છે. આ કોકિલ કવિતાની શાખા ઉપર બેઠેલો છે. આ નરકોકીક 'રામ, 'રામ' એ રીતે કૂજન કરે છે. આ કૂજન મધુર છે, એના અક્ષરો પણ મધુર છે.' (રામરક્ષા સ્તોત્ર) વાલ્મિકીનાં જીવનનો શાશ્વત અને ચિરંજીવ સંદેશ છે. વ્યક્તિત્વનું ઊર્ઘ્વીકરણ. યોગ્ય સત્સંગ મળી જાય તો, વ્યક્તિત્વ ગમે તેવું નિકૃષ્ટ હોય તો પણ અતિ-ઉદાસ બની શકે છે.

शोरी अने 'शोटगन'नो धुत्ररो सूयङ छे

જ પાર્ટીની 'થિંક ટેન્ક' ગણાતા અરૂણ શૌરીનો પુણ્યપ્રકોપ દેષ્ટિ ગોચર થયેલો. ફરી એક વાર એમણે ડૉ. વર્તમાન 'પીએમઓ'ને સૌથી નબળી ગણાવી વમળો સર્જ્યાં છે. એમણે

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની તેઓ જુદા જુદા પ્રોજેક્ટ રજૂ કરીને ડાહ્યા' સાથીદારોને દ્ ર રાખવાની કાર્યશૈલી સામે ખુદ એમના જ લોકોનું ધ્યાન ખેંચે છે પણ એમનીનીતિ જાણીતી છે. બિહારના પક્ષમાંથી વિરોધના સૂરો ઊઠવા અમલીકરણના નામે મીંડું હોય છે લોકપ્રિય સાંસદ અને બોલીવુડના લાગ્યા છે. થોડા અગાઉ પીઢ પત્રકાર એવી ટીકાથી શાસક પાર્ટી અને સરકાર અને વાજપેયી સરકારમાં અત્યંત બેઉ નારાજ થાય તે સ્વાભાવિક છે. સિન્હાને પણ મોદીએ શરૂથી જ મહત્ત્વના વિભાગો સંભાળનારા તેમ વેંકેયા નાયડુ જેવા વરિષ્ઠ મંત્રી એ સાઈડ લાઈન કરવાનું વલણ દાખવ્યું

તંત્રીસ્થાનેથી....

મંડળના એક મંત્રીઓ તો શૌરીને

'શૉટગન' બિહારી બાબુ શત્રુઘ્ન મનમોહનસિંહની હાજરીમાં જ મોદી મોદીરાજનો બચાવ કરવા આગળ છે. જો કે મોદી તો એમને ટિકિટ જ

સરકારની આકરી ટીકા કરીને આવવું પડ્યું છે અને મોદી મંત્રી આપવા નહોતા માગતા, તે બાબત એમણે ઘણો ભોગ આપ્યો છે, પરંતુ વડાપ્રધાન પદ માટે આગળ ધરનારા જાણીતી છે. શત્રુઘ્ન સિન્હા પાર્ટીના પાર્ટીને મન એમની કશી કદર નથી. બૌદ્ધિક હતા, છતાં એમનો અસંતોષ મંત્રી પદુ ન આપ્યું એની અકળામણ કપરાદિવસોમાં એના સ્ટાર પ્રચારક એથી અકળાઈને તેઓ નારાજગી અને મોદી સરિયામ નિષ્ફળ રહ્યા વિચક્ષણ વિવેચકની અદાથી મોદી તરીકે એમનાં ગંભીર અવલોકનોને રહ્યા છે. એમને વાજપેયી સરકારમાં વ્યક્ત કરે છે ત્યારે મોદી તો મૌન હોવાનું અવલોકન કે શત્રુઘ્ન સરકારનો 'કોંગ્રેસ પ્લસ કાઉ' કહી ઉતારી પાડવા સુધીની ચેપ્ટા કરી છે. મંત્રી પદ મળ્યું હતું અને કેન્દ્રીય રહે છે, પણ જેટલી એમની ટીકા સિન્હાની હૈયાવરાળ પાર્ટીના ધૂંધળા મજાક ઉડાવી છે. મોદીને ફક્ત શૌરીશીચીજછેએનીમોદીનેખબર મંત્રી તરીકે એમની કામગીરી કરતીકોમેન્ટકરેછે.આથીશત્રુઘ્ન ભવિષ્યનુંજમંગળાચરણબનીરહે, હેડલાઈનો બનાવવામાં જ રસ છે, છે. પોતાને સલાહ આપે એવા 'દોઢ ખાસ્સી વખણાઈ હતી. પરંતુ સમસમી ન જાય તો જ નવાઈ. એ એવી સંભાવના છે.

જ પ્રચાર ઝુંબેશથી અલગ પાડી પંજાબના લોકપ્રિયક્રિકેટર નવજોત દીધા. સામાન્ય ગામડિયા સિદ્ધુની ટિકિટ કાપી, છતાં નેતાઓના ફોટા પોસ્ટરોમાં ચમકતા અમૃતસરની બેઠક પર બૂરા હાલે રહ્યા, શત્રુઘ્ન સિન્હાનો ન તો કયાંક 🛮 હારી ગયેલા જેટલીને હાર્યા છતાં ફોટો છપાયો કે ન એમને કોઈ પ્રધાનપદું તો મળ્યું જ.વળી એક જ રેલીમાં વક્તા તરીકે સામેલ કરાયા. માણસને ત્રણ ત્રણ અગત્યનાં ખાતાં પાછા સિને અભિનેતા. પાર્ટી માટે છે તે નક્કી. અરૂણ શૌરી તો મોદીને

મોદીએ એમને મંત્રીપદ ન આપ્યું જેટલીની હેસિયત જાણે છે. એટલું જ નહીં, એમને બિહારમાં લોકસભાની સીટ લડવા માટે સ્વાભાવિક છે કે કોઈ પણ સ્વમાની સોંપાયેલાં! - શત્રુઘ્ન દાળ-ફોતરાં વ્યક્તિ એની આવી અવગણના જુદાં કરવા માંડ્યા છે તે જોતાં મોદી-જીરવી ન શકે. એમાંય શત્રુઘ્ન તો પાર્ટીમાં એમનું નામ લખાઈ જવાનું

ટાઢા પાણીએ ખસ ગઈ અને 'અણધારી આફત' સફળતાપૂર્વક પાર કર્યાનો આનંદ... ભદ્રેશ શેષ જીવનમાં લઈ રહ્યો છે

વાર્તા રે વાર્તા

निरंજन ओजा

આવેલ પાકરક્ષકની દવાઓ બનાવતી કંપનીમાં છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી સેવા આપી રહ્યોછે. લગ્ન પણ ગામમાં રહેતી માયા સાથે ત્રણેક વર્ષ પૂર્વે થયા છે. બંને સેવાભાવી દંપતી, ગામમાં કોઈને પણ મુશ્કેલી પડે તો પહોંચી જતાં, સારી એવી આવક થતાં, ભદ્રેશે ગામમાં પોતે રહી શકે તેથી નાનું એવું ઘર તેમજ ફરવા માટે સેકન્ડ હેન્ડ મોટર ખરીદી છે. નાની ઉંમરમાં દંપતીએ સારી એવી નામના ગામમાં મેળવી છે, પરંતુ કુદરતને આવું સુખચેન

પસંદ ન હોય તેમ, ભદ્રેશની પત્નીને થોડા દિવસથી પેટની તકલીફ શરુ થઈ છે. શરુઆતમાં ઘરગથ્થુ દવા લેવાય છે, પરંતુ ફેર ન પડતાં, શહેરના મોટા ડૉકટરને બતાવતાં, દવા શરુ કરવામાં આવે છે, તેનાથી ફેર ન પડતાં, એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી વિગેરે... કરાવતાં, મોટા રોગના ચિન્હોની જાણકારી મળે છે. દંપત્તિ દુઃખી થાય છે. ભદ્રેશ જરા પણ કચાશ સારવારમાં રાખતો નથી અને પત્ની સાથ છોડી દે છે. ભદ્રેશ હવે એકાકી જીવન પસાર કરી રહ્યો છે. ઓફીસેથી આવ્યા પછી, સાંજના સમયે ગામમાં આવેલ બગીચામાં જઈ માનસિક શાંતિ મેળવે છે.

આવું ઘણાં જ દિવસ ચાલે છે. પરંતુ એક દિવસ સાંજના સમયે ભદ્રેશ બગીચામાં શાંતિથી બેઠો હોય છે તેવા સમયે 'હું તમારી મુશ્કેલી

સમજી શકું છું' એવું કોઈ બહેન કહેતું હોય તેવો અવાજ સંભળાય છે. અવાજ હવે ખૂબ જ નજીક તેની પાસે આવે છે અને ભદ્રેશની

અણધારી આફત બાજુમાં બેસી જાય છે. વાતચીત ચાલતાં, જાણવા મળે છે કે જે અવાજ

છે તે પણ સમદુખીયાનો છે. હવે બેઠકોનો દોર ચાલે છે અને એક દિવસ ભદ્રેશ ઓફિસે જાય તે પહેલાં તેના ઘર સુધી આવે છે. ભદ્રેશને નવાઈ લાગેછે કે મેં કોઈને સરનામું આપ્યું નથી તેમ જ મારું ઠેકાણું કયાં છે તે કોઈ જાણતું નથી. તો કોણ હશે? સામે જ હાજર થતાં, આ તો બગીચમાં મળે છે તે છે, પોતે માલા છે તેવો પરિચય આપે છે. રસોડામાં જઈ, રસોઈની વ્યવસ્થા કરી આપે છે. ભદ્રેશને હાશ થાય છે. આ સીલસીલો ચાલુ રહે છે. પરિચય આગળ

ભદ્રેશ નાનપણથી જ ગામમાં ઉછરેલો છે. તેથી અભ્યાસપૂર્ણ કર્યા પછી ગામમાં 🔝 વધતાં વધતાં માલા જણાવે છે કે લગ્ન થયાને ત્રણેક વર્ષ જેટલો સમયમાં કોઈ મુશ્કેલી મને હતી નહિ પરંતુ ત્યારબાદ જાણવા મળ્યુ કે પોતાના પતિને દારુ પીવાની ટેવ છે. તેથી મારપીટ થવા લાગી... મને ત્રાજ જેવું લાગતાં, મારા પિયર આવી, છૂટાછેડાનો કેસ મુક્યો. છૂટાછેડા મળી ગયા અને હું મુક્ત થઈ ગઈ. આ સાંભળી ભદ્રેશને થોડો સંતોષ થયો અને ધીરેથી લગ્નનો પ્રસ્તાવ મુક્યો અને બંને આનંદ કરવા લાગ્યા.

એક દિવસ આ આનંદમાં ભંગ પડે છે અને ભદ્રેશને ધમકી ભર્યો સંદેશ મળે છે કે મારી

પત્નીને ઘરે રાખી, મોટો ગુન્હો કર્યો છે. મેં હજુ તેને છૂટાછેડા આપ્યા નથી તેથી પોલીસ કેસ માટે તૈયાર રહેજે. બે દિવસનો સમય આપું છું… તો વિચારી જોજે. આ તરફ ધમકી ભર્યો સંદેશ ભદ્રેશને મળતાં, છૂટાછેડા અંગે માલાને પુછતાં તેણે જણાવ્યું કે મને હજુ છૂટાછેડા મળ્યા નથી. ભદ્રેશને પોતે ફસાયાનો અહેસાસ થાય છે. હવે માલા તેના રુપરંગ બદલે છે અને તે પણ ભદ્રેશને ધમકી આપતાં જણાવે છે કે આ ઘર મારા નામે કરી દે નહિતર દુષ્કર્મ, બળાત્કાર વિગેરે... પ્રશ્ને પોલીસને ફરિયાદ કરીશા માલાના પતિની એક તરફ રોજે રોજ ધમકી તથા માલાની ચાલ વિગેરે પ્રશ્નોથી ભદ્રેશ ખૂબ જ ગભરાટ તથા મુશ્કેલીમાં છે તેમાં રૂપિયા ત્રીસ હજાર આપવાથી પ્રકરણ બંધ કરવાનું માયાના પતિને જણાવે છે.

ભદ્રેશ હવે કંટાળી જાય છે અને માલાને જણાવે છે કે આટલી મોટી રકમ તે આપી શકે તેમ નથી, ૨કમ ઓછી કરવા વિચારો? સોદો આમ વીસ હજારમાં નક્કી થાય છે. ભદ્રેશ, આવતીકાલે રકમ લઈ જવા માટે માલાને જણાવે છે. માલા તથા તેનો પતિ ભદ્રેશને ત્યાં આવે છે ભદ્રેશ રસોઈ તથા ત્યારબાદ છાટોપાણીની વ્યવસ્થા કરી હોય છે. બંને જણા અકરાટીયાની જેમ ખાઈ પીને નશામાં પડ્યા હોય છે. ત્યારે ભદ્રેશ બંનેને તેવી પરિસ્થિતિમાં ગામથી આશરે સાતેક કિલોમીટરથી દૂર આવેલ વોકળામાં પધરાવી દેવાની વ્યવસ્થા કરી હોય છે. બે ત્રણ દિવસ પછી ગામમાં જાણ થાય છે કે માલા તથા તેના પતિએ નશામાં તેમજ ઝઘડાને લીધે આપઘાત કર્યાનું બહાર આવે છે. ટાઢા પાણીએ ખસ ગઈ અને 'અણધારી આફત' સફળતાપૂર્વક પસાર કર્યાનો આનંદ… ભદ્રેશ શેષ જીવનમાં લઈ રહ્યો છે.

કયા મહાન ખેલાડીનો જન્મદિવસ રાષ્ટ્રીય રમત દિવસ તરીકે ઉજવાય છે?

વિશિષ્ટ દિવસો

(ડ) સ્વદેશી દિન

(બ) જયપ્રકાશ નારાયણ

(ડ) ડૉ. એસ. રાધાકૃષ્ણન

(બ) રાષ્ટ્રીય સાંખ્યિક દિવસ

(ડ) રાષ્ટ્રીય અર્થતંત્ર દિન

(બ) મેજર ધ્યાનચંદ

(ડ) સચિન તેંડુલકર

(બ) ડૉ. વિધાનચંદ્ર રાય

(ડ) ડૉ. એસ. રાધાકૃષ્ણન

(બ) અનસૂયાબેન

(ડ) કસ્તુરબા ગાંધી

(બ) ઈન્દીરા ગાંધી

(ડ) ડૉ.સી.વી. રામન

(ડ) રાજગુરુ

મહાન આંકડાશાસ્ત્રી પી.સી. મહાલનોવિસનો જન્મ દિવસ ૨૭ દિવસ કયા દિવસ તરીકે

(૪) કયા મહાન ખેલાડીનો જન્મદિવસ રાષ્ટ્રીય રમત દિવસ તરીકે ઊજવાય છે?

રાષ્ટ્રીય સુરક્ષિત માતૃત્વ દિવસ(૧૧ એપ્રિલ) કોની જન્મ જયંતિ છે?

(૭) ૨૧ મે, કોની પુષ્યતિથિ આતંકવાદ વિરોધી દિવસ તરીકે ઉજવાય છે?

૧ જુલાઈ, રાષ્ટ્રીય રાષ્ટ્રીય ડૉકટર દિવસ કોનો જન્મ દિવસ છે?

(અ) ડૉ. હરગોવિંદ ખુરાના (બ) ડૉ. વિધાનચંદ્ર રાય

(અ) પ્રવાસી ભારતીય દિવસ (બ) રાષ્ટ્રીય પ્રેમદેશ દિવસ

(૨) કોનો જન્મદિવસ રાષ્ટ્રીય સમતા દિવસ તરીકે ઊજવાય છે?

(પ) કોનો જન્મદિવસ રાષ્ટ્રીય ઈજનેર દિવસ ઊજવાય છે?

(૧) ૯ જાન્યુ. ૧૯૧૫ ગાંધીજી દક્ષિણ આફ્રિકાથી ભારત પરત ફર્યા. આ દિવસ કયા દિવસ

- ૩૦ ઑકટોબર ૧૯૧૮ રોબર્ટ સી. સીમાન્સ (જુ) : અમેરીકન એનોનોટીકલ એન્જી., એડવાન્સ ફલાઈટ કંટ્રોલ સિસ્ટમ બનાવનાર
- ૩૧ ઑકટોબર ૧૯૨૫ જહોન એ. પોપલ : બ્રિટીશ ગણિતશાસ્ત્રી, ક્વોન્ટમ
- મળ્યું હતું ● ૩૧ ઑકટોબર ૧૯૧૦ હરી હારોલ ઃ અમેરીકન મનોવૈજ્ઞાનિક. વાનરોમાં જોવા મળતું
- સામાજિક વર્તનનો અભ્યાસ કરનાર ડૉનાલ્ડ વિલિયમ ક્રેસ્ટ : અમેરીકન ભૌતિકશાસ્ત્રી, 'બ્રેટ્રોન' ૧ નવેમ્બર ૧૯૧૧
- સર ગેવિન ડી બીયર : ઈંગ્લીશ જુઓલોજીસ્ટ અને ૧ નવેમ્બર ૧૮૯૯
- બેલ્ટ એલ્ડન : સ્વીડનના વતની તથા ખગોળ વૈજ્ઞાનિક. સોલાર ર નવેમ્બર ૧૯૦૬
- વિમાનની ટેઈલ તથા ડેલ્ટાવીંગ્સ ડિઝાઈન કરનાર
- ગરદન અને માયાના કેન્સરના સ્પેશિયાલીસ્ટ જ્હોન મોન્ટલી મોરહેડ: અમેરીકન રસાયણશાસ્ત્રી, કેલ્શિયમ ૩ નવેમ્બર ૧૮૭૦
- ૪ નવેમ્બર ૧૯૦૮ સર જોસેફ રોટબ્લાટ : પોલીસ-બ્રિટીશ ભૌતીકશાસ્ત્રી. ન્યુક્લીઅર શસ્ત્રો બનાવનાર ટીમના સહાયક વૈજ્ઞાનિક ૪ નવેમ્બર ૧૯૦૧ સ્યાયરીડોન મેરીનોટ્સ : ગ્રીક આર્કીઓલોજીસ્ટ થેરા દ્વીપ પર

એલ્ફ ર્ડ મેટ્થી : સ્વિઝ એન્થ્રોપોલોજીસ્ટ. સાઉથ આફ્રિકન પ નવેમ્બર ૧૯૦૨ કલ્ચર 'હયેતી' પર સંસોધન કરનાર

પ નવેમ્બર ૧૮૯૩

(૯) ૧૨ જાન્યુઆરી રાષ્ટ્રીય યુવા દિવસ કોનો જન્મ દિવસ છે? ખજાનો मनिस पटेस

(બ) વિનોદ કિનારીવાલા (ડ) શહીદવીર ભગતસિંહ (૧૦) રાષ્ટ્રીય સંકલ્પ દિવસ કયારે ઊજવાય છે?

(બ) ૧૪ નવેમ્બર (અ) ૧૧ નવેમ્બર (ક) ૩૧ ઓકટોબર (ડ) પ સપ્ટેમ્બર

(૧૧)૧૨ નવેમ્બર ૧૯૪૭ના રોજ ઓલ ઈન્ડિયા રેડિયો પરથી પ્રજાને સંબોધન કર્યું? આ દિવસ કયા દિવસ તરીકે ઊજવાય છે?

(અ) ઓલ ઈન્ડિયા રેડિયો દિવસ (બ) રાષ્ટ્રીય સંવાદ દિવસ

(ક) રાષ્ટ્રીય પ્રસારણ દિવસ (ડ) ત્રણેમાંથી એક પણ નહીં (૧૨) કયા ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાનનો જન્મદિવસ રાષ્ટ્રીય કિશાન દિવસ તરીકે ઊજવાય છે?

(અ) લાલ બહાદુરશાસ્ત્રી (બ) ચૌધરી ચરણસિંહ (ક) ઇન્દિરા ગાંધી (ડ) જવાહરલાલ નહેરુ (૧૩) કારગિલ સ્મૃતિ દિવસ કયારે ઊજવાય છે?

(અ) ૨૧ ઓગસ્ટ (બ) ૮ ઑકટોબર (ક) ૧૫ માર્ચ (ડ) ૨૬ જુલાઈ (૧૪) ભારતનું રાષ્ટ્રીય પંચાંગ જો લીપ વર્ષ ન હોય તો કયારથી શરુ થાય છે?

(બ) ૨૪મે (અ) ૨૨ માર્ચ (ક) ૨૨ એપ્રિલ (ડ) ૧૫ માર્ચ (૧૫) વિશ્વ ગુલામી નિવારણ દિવસ કયારે ઉજવાય છે? (બ) ૧૪ નવેમ્બર (અ) ૧૯ નવેમ્બર

(ક) ૨૧ સપ્ટેમ્બર (ડ) ર ડિસેમ્બર

विविधा

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- ૩૦ ઑકટોબર ૧૯૦૭ સોલ ટેક્ષ : અમેરીકન એન્થ્રોપોલોજીસ્ટ. 'કરંટ એન્થ્રોપોલોજી જનરલના સ્થાપક
- મિકેનિકલની ગણતરીઓ માટે ૧૯૯૮માં નોબેલ પારિતોષિક

- નામના સાધનની શોધ કરનાર
- માર્ફોલોજીસ્ટ, માનવશરીર રચના અને માનવ ઉત્પત્તિ પર કામ કરનાર વૈજ્ઞાનિક
- સ્પ્રેકટ્રમ પર સંસોધન કરનાર એલેક્ષઝેન્ડર લીફીસ : જર્મન-અમેરીકન એરોડાયનામીસ્ટ, ર નવેમ્બર ૧૮૯૪
- વિલ્ફર ટ્રોટર : ઈંગ્લીશ સર્જન, ન્યુરો સર્જરીના પાયોનિયર, ૩ નવેમ્બર ૧૮૭૨ કાર્બાઈડનું પ્રથમ ઓદ્યોગિક ઉત્પાદન કરનાર

પોર્ટસીટી બનાવનાર

રેમોલ્ડ લોવી: ફ્રેન્ચ અમેરીકન સંશોધક, ફ્રાધર ઓફ સ્ટ્રીમલીંગ

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

સવાલ : બિહારની વર્તમાન ચૂંટણીમાં પપુ ચાદવ કઈ પાર્ટી બનાવી ચૂંટણી લડી રહ્યા છે? જવાબ : જન અધિકાર પાર્ટી

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨ (૨) મૂળજીભાઇ પરમાર 'દધિ' - સે-૭

(૩) જયેન્દ્રપ્રસાદ એન. પાઠક : સે-૬બી, ૬૨૦/૧

(૪) નટુભાઇ દરજી : પેથાપુર (૫) દિલીપ કે. વાઘેલા : સે-૧૨, બ્લોક ૭૯/૧, ટાઈપ (૬) પંકજ આર. પ્રજાપતિ : ઉવારસદ

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

તાજેતરમાં કચા સાહિત્યકારની હત્યાના પગલે ઘણા બધા લેખકોએ રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારો પરત કર્યા? 'ગાંધીનગર સમાચાર' - ખજાનો વિભાગ

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો $\mathcal{E}(\mathcal{F}) \mathcal{F}(\mathcal{E}) \mathcal{E}(\mathcal{F}) \mathcal{F}(\mathcal{F})$

\$(bb)\$(Ob) &(D) &(D) &(D) &(D) &(D) &(D)

છ મહિને એકવાર Lipid profile કરાવવું...

અરે સાંભળ્યું પેલા ગજાનંદનો કિશોર ૨૮ વર્ષનો નવરાત્રીમા નવ દિવસ સરસ મજાના ગરબા ગાય! નવાં નવાં ઝભ્ભા સિવડાવી આવ્યા. આજે શરદ પૂર્ણિમામાં પણ ગાવાની અદમ્ય ઈચ્છઆ હતી. પણ કિશોરની ઈચ્છા ભગવાને પુરી ન કરી. આજે સવારો તે નાહી ધોઈ મંદિરે જઈ નાસ્તો કરી બપોરના જમીને સુઈ ગયો. સૂતા થોડો આકુળવ્યાકુળ હતો. કઈ ચેન નહોતું પડતું. છાતીમાં થોડો ભાર લાગતો હતો. અચાનક ચીસ પાડીને બોલ્યો મને છાતીમાં બહુ દુઃખે છે. Physician આવે અને કાર્ડિયોગ્રામ લે એ પહેલા એની કાર્ડિયોગ્રામની લીટી લાંબી થઈ ગઈ. બે વર્ષ પહેલા કિશોરના લગ્ન થયા હતા. એક નાની દીકરીનો બાપ. કેટલાક સપના હતા મનમાં. આમ કરી નાખું તેમ કરી નાખું અને તોડી નાખું ફોડી નાખું. એવી ખુમારી વાળો યુવાન શાંત થઈ ગયો. શું થયું એ કિશોરનું? તમે પણ બોલશો કે ભાઈ હાર્ટ એટેક હતો. કેમ આવું થાય? સવાલ હવે તમારા મનમાં થશે... કિશોરે મહિના પહેલા Lipid profile નામનો ટેસ્ટ કરાવ્યો હતો. તેમાં ટોટલ chelestrol વધારે હતો. Triglyride ખુબ વધારે હતો. LDL cholestrol ખુબ ઓછો હતો. Total cholesterol કે જેની રેન્જ ૯૦ કરતાં ઓછી હોય તે ૨૦૦ કરતાં વધારે હતો. LDL અને HDL Ratio પ કરતાં વધારે હતો.

કિશોરે રિપોર્ટ તો કરાવ્યા પણ કોઈ પણ જાતની આગળ તપાસ કરાવી નહીં. કોઈ Physician ની સલાહ લીધી નહીં. કિશોરના સગાનાં કહેવા પ્રમાણે આજે બતાવવા જઈશ… કાલે બતાવવા જઈશ એમ કરતાં મહિનો નીકળી ગયો. તેમ કરતાં કોઈને બતાવવા જેવું ન રહ્યું. શું બોધપાઠ લેવાનો છે એ હવે મારે કહેવાની જરુર નથી. 'ન જાણ્યુ જાનકી નાથે… સવારે શું થવાનું છે.' એટલે જ કહીએ છીએ ભાઈ છ મહિને એકવાર Lipid profile કરાવવું અને કરાવ્યા પછી બરાબર કાળજી રાખવી. એટલે કે યોગ્ય Physician ને બતાવી કાર્ડિયોગ્રામ કરાવી લેવો. TMT કરાવી લેવું. TMT એટલે શું? અતિ આધુનિક ઓટોમેટીક વૉકર ઉપર ચાલવું અને પછી તેની Speed વધારવી અને પછી ધીમે ધીમે અમુક મિનિટો વૉકર ઉપર Physicianની હાજરીમાં દોડવું. એટલે એ પરિસ્થિતિમાં Physician તમારો હાર્ટનો એ વખતનો કાર્ડિયોગ્રામ લેશે. હૃદય પર શું અસર થાય છે. તમારા ધબકારા કેટલા વધે છે અને તેની હૃદય પર શું અસર થાય

છે. તોજઈને યોગ્ય જજમેન્ટ આપે તેને કહેવાય TMT ટેસ્ટ. આગળનો ટેસ્ટ છે (ECO) ઈકો કાર્ડિયોગ્રામ. ઈકો કાર્ડિયોગ્રામ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ અથવા Physicianની હાજરીમાં રેડિયોલોજીસ્ટ હૃદયની સોનોગ્રાફી કરે છે જેમાં હૃદયની ચારે બાજુથી તપાસ થાય છે. હૃદયનાં ચારેય ભાગમાં લોહી બરાબર પહોંચે છે. કઈ નળી બ્લોક છે. એની તપાસ થાય છે અને નળી બ્લોક છે તો કેટલા પ્રમાણમાં બ્લોક છે. તો જે વધારે બ્લોક હોય તો એમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ નક્કી કરે છે કે એન્જીયોગ્રાફી કરવી કે બ્લોક ને કાઢી શકાય કે નહીં. એ કાર્ડિયોલોજીસ્ટને જેમ અનુકૂળ લાગે એમ સ્ટેન્ટ મુકે છે કાંતો દર્દીને બાયપાસ કરવાની સલાહ આપે છે. બાયપાસ એટલે જે હૃદયની જે નળી બ્લોક હોય તેનો લોહીનો સપ્લાય બીજી શરીરની નળી કાઢી (શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી) એને હૃદયમાં જોડી બ્લોક થયેલી નળીને બાયપાસ કરે છે. બાયપાસ અઘરી અને જટીલ પ્રક્રિયા છે પણ હવે

બહુ સરસ રીતે જોખમ વગર બાયપાસ થાય છે અને લોકો રોજાંદુ જીવન જીવે છે.

- શંકરભાઈએ ગાડી ચલાવતા સ્ટેરીંગ ઉપર માથું મુકી દીધું. શંકરભાઈએ બધા જ ટેસ્ટ કરાવ્યા હતા બધા જ કિશોરની જેમ Abnormal હતા. શંકરભાઈ ને તમાકુ અને દારુનું વ્યસન હતું. cholesterol વધારે હોવો - તમાકુનું સેવન કરવું. દારુનું સેવન કરવું એટલે હાર્ટ એટેકને આમંત્રણ આપી, કંકોત્રી આપવાં જેવું છે. શંકરભાઈને તાત્કાલિક સારી હોસ્પિટલમાં ઈમર્જન્સીમાં લઈ જવામાં આવ્યા જયા તેમને વિજળીનો શોર્ટ આપવામાં આવ્યા અને શંકરભાઈને નવું જીવન મળ્યું. આ ગભરાવવાની વાત નથી. આ હકીકત છે. શંકરભાઈ બચી ગયા પછી દારૂ બંધ કર્યો, તમાકુ છોડી દીધી અને છ મહિને Lipid profile કરાવા લાગ્યા. અને છેલ્લા પ વર્ષથી શંકરભાઈ પોતાના કુટુંબ સાથે જીવન સહેલાઈથી પસાર કરી રહ્યા છે. અત્યારના સમાજની આ તાસીર છે. કે દૂધના ગલ્લાની જગ્યાએ પાન-મસાલાના ગલ્લા ગલીએ ગલીએ જોવા મળે છે. ૧૫ વર્ષથી ૬૦ વર્ષ સુધીના લોકો મોજથી તમાકુ સિગારેટનું સેવન કરી જલસા કરે છે એમના સામે શંકરભાઈનો કિસ્સો લાલબત્તી ધરે છે.

Total chelestrol, HDL chelestrol, LDL chelestrol, Triglyride, Chelestrol HDL Ratio, HDL અને LDL Ratio ઉપરાતં હવે Extended Lipid profile થાય છે. જેનાથી વધારે ડીટેઈલમાં Lipid profile ને વાંચી શકાય છે. જેમાં Lipo protien-A, Apo Lipo protien-A, Apo Lipo Prorien-B વગેરેની તપાસ થાય છે. જે આપણે આવતા વખતે જોઈશું. મહેશની ઉંમર ૨૫ વર્ષની છે. એને અચાનક છાતીમાં દુખવું. પરસેવો થયો અને ચક્કર આવવા લાગ્યા. ઈમર્જન્સીમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. Lipid profile, ECG બધું જ નોર્મલ હતું. તો પછી મહેશને શું થયું? તપાસ કરતા ખબર પડી કે તેનું સુગર અને સોડિયમ બંને ઓછા થઈ ગયા છે. કહેવાનું એટલું થાય છે કે દરેક છાતીનો દુખાવો હાર્ટ એટેક નથી હોતો. એટલે ગભરાઈ જઈને હાર્ટ એટેકને આપણે ન નોતરીએ.

ટૂંકમાં શરીરને કેવી રીતે જાળવવું તે આપણા હાથમાં છે. ચાલો સૌ શરુઆત કરીએ… Healty

Life જીવવા.

तन हुरस्ती

ડોં. દિનેશ રાઠોડ

महेन्ट्र गुल्लर