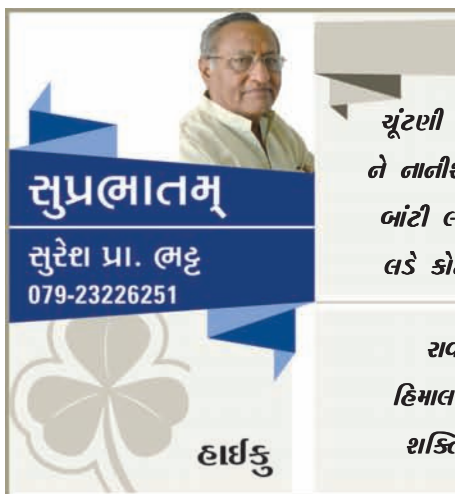


સલામી સવારની..

ચૂંટણી સુધી આ મધ ચટાય એટલું ચાટી લ્યો!
ને નાનીશી સ્ટ્રાઈકને વટાવાય એટલી વાટી લ્યો!
બાંટી લ્યો નામના કોઈની મહેનતની મફતમાં -
લડે કોઈ, મરે કોઈ, બારોબાર જશ ખાટી લ્યો!

હાઈકુ

રાવણે કર્યું,
હિમાલય હલાવી -
શક્તિ દર્શન...

ખૂલે કિસ્મત,
તો મળે છે ‘વિજય’
માલ્યા હોય કે...

ચિંતન

ન જિતેન્દ્રિયાણાં વિષયભયમ્ ।

જિતેન્દ્રિયને વિષયનો ભય નથી.

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

વિષય એટલે કે ભોગ મનુષ્યનો સૌથી ભયંકર શત્રુ છે. અને એના કારણે ભલભળા ધનિક કે સામર્થ્યવાન મનુષ્યનું જીવન બરબાદ થઈ જાય છે. પરંતુ જેણે પોતાની ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવ્યો છે એવો જિતેન્દ્રિય મનુષ્ય, સુંદરતમ્ અપ્સરાથી કે સુવર્ણ પહાજથી વિચલિત થતો નથી. એની આ અડગતાથી વિષયો એનાથી દૂર ભાગે છે અને એનું જીવન સુખી, શાંત અને સમૃદ્ધ રહે છે.

જીવનમાં, આચરણમાં, ધર્મ પરાયણ થવામાં એક મહત્ત્વનું સાધન છે. ‘મન’ મન તો મક્કમ-અડગ હોય તો તમામ ઈન્દ્રિયો, ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ પર નિયંત્રણ અને અંકુશ રાખી શકે છે. મક્કમ મન પાસે ઈન્દ્રિયો લાચાર થઈ જાય છે. આશાઓ - ઈચ્છાઓ તેની ગુલામ થઈ જાય છે.

આવો જિતેન્દ્રિય વ્યક્તિ જ જીવનનું સાચું સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સુવિચાર

- વેર લેવાની ભઠ્ઠી એટલી ગરમ ન કરો કે જે ખુદ તમને જ ભરખી જાય - **વિલિયમ શેક્સપિયર**
- આપણો તાજ અંતઃકરણમાં છે, એનું નામ છે સંતોષ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ક્રોધ સમુદ્ર જેવો બહેનો અને આગ જેવો ઉતાવળો હોય છે - **ઝેન કથન**
- પરાજયનો ડંખ અને વિજયનો ગર્વ આ બે જેના જીવનમાં નથી તે જ સાચો મનુષ્ય છે - **સંત રોબિન**
- મિથ્યા મહત્વાકાંક્ષા સદ્‌ગુણોનું ગળું રૂંધી નાખે છે - **શાહબુદ્દિન રાઠોડ**
- પાપમાં પડે છે એ માનવ છે, પશ્ચાતાપ કરે છે તે સંત છે અને ડંફાસ મારે છે એ દાનવ છે - **અરવિંદ**
- શ્રેષ્ઠ બાળવીર પોતાના તીર-કામઠાથી નહિ, પણ લક્ષ્યવેદથી ઓળખાય છે - **અરવિંદ**
- આજનું ઔષધ : દાઝેલા પર છુંદેલો કાંદો તરત જ લગાડવાથી દાહમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

જૂના સમયના રાજવીઓ બાંધકામના શોખીન હતા. પોતાનું શહેર અને રાજયકાળ સદા યાગગાર બની રહે તેવું કામ જરૂર કરતા. કચ્છ રાજાનો આયના મહેલ-ટાવર ઈટાલીયન ઈજનેરો એ બનાવ્યાં. આજે પણ અડીખમ શોભા વધારતાં ઊભાં છે.

ગોંડલના રાજા ભગવતસિંહજીએ પણ ગોંડલમાં અદ્‌ભૂત ટાવર બનાવ્યું - ટાવરના ચારે તરફના ઘડિયાળ પર મોંઘી કિંમતના કાચ બેસાડ્યા. રાજમહેલ પાસેના મેદાનમાં એક ક્રિકેટર શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપતા હતા. ‘છગ્ગો’ મારવા જતાં બોલ સીધો ટાવરના કિમતી કાચ સાથે ભટકાયો. કાચ ચૂરેચરા થઈ ગયો.

શિક્ષકને દરબારમાં બોલાવવામાં આવ્યો. શિક્ષકે ગુન્હો-ભૂલ કબૂલ કર્યા. કહ્યું મારી નિશાળનાં છોકરાંને ‘તાલીમ’ આપતાં આ ઘટના ઘટી. દરબારે એક માસનો પગાર ‘રૂપિયા છ’ (એ સમયના છ હજાર) દંડ કર્યો. શિક્ષક વંદન કરી જતા જ હતા. ત્યાં ભગવતસિંહજી એ એને પાછા બોલાવ્યા કહ્યું, દંડ તો ભરી દેજો પણ આવા શિક્ષક કોચના દડાની આટલો ઊંચો ટાવરનો કાચ તૂટી જાય એવા છગ્ગાની કદર રૂપે તમને ત્રણ હજાર ઈનામ આપું છું. આને કહેવાય પ્રજા વત્સલ રાજવી.

ચીની મીડિયાનો પડકાર

સરકાર ભલે પાડોશી મહાસત્તા લેખે ચીન સાથે મીઠા સંબંદો રાખવા માટે વલખાં મારતી રહે; એના નેતાઓને લાલ જાજમ પાથરી આવકારતી રહે પણ પ્રજા તો એની અસ્મિતાનો પરચો બતાવી જ રહેશે. પાકિસ્તાન સાથેની ચીનની સીધી સાંઠગાંઠ એ ભારત સામેની કાયમી શત્રુતાનું જ પ્રમાણ છે. ચીનના રાષ્ટ્રપતિને રિવર ફ્રંટ પર ઝૂલે ઝુલાવ્યાથી કે એમની સંસ્કૃતિનાં વખાણ કરી એશિયાના બે મહાન દેશો વચ્ચે દોસ્તી હોવાનો દેખાવ કરવાથી વાસ્તવિકતા બદલાઈ જતી નથી. ચીન વિસ્તારવાદી રાષ્ટ્ર છે, વળી ત્યાં લોકશાહી નહીં હોવાને કારણે વિશ્વનાં લોકશાહી રાષ્ટ્રે એના એકાધિકારવાદી શાસનથી એક સલામત અંતર રાખતાં રહે છે. છેલ્લા વર્ષો દરમિયાન ચીનને દુનિયાનું બજાર સર કરવાની ધખના જાગી અને એણે દુનિયાભરમાં પોતાનાં સસ્તા ઉત્પાદનોનો ગંજ ખડકી દીધો. ભારતમાં ‘મેડ ઈન ઈન્ડિયા’ની સરખામણીમાં ‘મેડ ઈન ચાઈના’ વાળી પ્રોડક્ટ્સ અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર નજરે પડે છે, એની કોણ ના પાડી શકશે? ભારતીય પ્રજા જયારે સોશિયલ મીડિયા પર ચીન દ્વારા ઉત્પાદિત ચીજવસ્તુઓના બહિષ્કારનું એલાન કરવા લાગી ત્યારે ચીની સરકારી મીડિયાએ ડ્રેગન્ બ્રાન્ડ ફૂંફાડો મારીને કહી દીધું કે ભારત ફક્ત થૂંક ઊડાડે છે. એની હેસિયત નથી કે કે ચીની ઉત્પાદકો સાથે સ્પર્ધામાં ઊતરી શકે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના ‘મેક ઈન ઈન્ડિયા’ કાર્યક્રમની પણ ચીની મીડિયાએ મજાક ઉડાડી છે. ચીની મીડિયા છંછેડાયું છે એનું કારણ ભારતીય પ્રજા દ્વારા સોશિયલ મીડિયા પર ચીની ઉત્પાદનોના બહિષ્કારની ચલાવાઈ રહેલી ઝુંબેશ છે. ‘ગ્લોબલ ટાઈમ્સ’ નામના સરકારી અખબારે ભારત સામે નર્યું ઝેર ઓક્યું છે અને ભારતમાં રોકાણ કરવા ઉત્સુક ચીની કંપનીઓને ચીમકી આપી છે કે ભારતના રોકાણ કરવું તે આત્મઘાતી પગલું પુરવાર થશે, કારણ કે ભારતનું શાસન ભ્રષ્ટાચારથી ખદબદે છે. ભારતની પ્રજા આળસુ છે. ભારત અમેરિકાની પાંખમાં ઘૂસી ગયું છે એનું કારણ અમેરિકા અને ભારતથી ચીનની પ્રગતિ જોવાતી નથી, બેઉ એની કૂદકે ને ભૂસકે વિશ્વની મહાસત્તા તરીકેની વિકાસકૂચને જોઈ દાઝે છે. ચીની મિડાયએ એના દેશની કંપનીઓને ચીનમાં જ મેન્યુફેકચરિંગ કરવાની સલાહ આપી છે. આમ ભારત સામે ચીને જરા જુદા સંદર્ભે તલવાર તાણી જ લીધી છે ત્યારે ભારત શું ચીની ઉત્પાદનોના બહિષ્કારનો સિલસિલો જારી રાખી શકશે? ફકત શોશિયલ મીડિયા પર આભાસી બહિષ્કારની ગુલબાંગોથી કશું જ નહીં વળે. જેમ મહાત્મા ગાંધીએ વિદેશી ઉત્પાદકોનો સદંતર બહિષ્કાર કરી સ્વદેશી ચળવળ ચલાવી હતી તેમ વડાપ્રધાન મોદીના નેતૃત્ત્વમાં ચીનનાં ઉત્પાદકોના બહિષ્કતારની ચળવળ

તંત્રીસ્થાનેથી...

શરૂ થઈ શકશે ખરી? ખાટલે મોટી ખોડ એ કે નર્મદા ડેમ ખાતે સરદાર પટેલની વિશ્ની સૌથી ઊંચી પ્રતિમા બનાવવા માટેનો કોન્ટ્રાક્ટ ભારતની સરકારે ચીની કંપનીનો આપવો પડ્યો છે! ચીન કયારેક ડુપ્લિકેટ આઈટમોના ઉત્પાદક તરીકેની મેલી મથરાવટી ધરાવતું હતું તે આજે જાપન કરતાં પણ આગળ નીકળી ગયું છે. ‘ગ્લોબલ ટાઈમ્સ’ દ્વારા ભારત વિરુદ્ધ અને જેની સાથે ચીનની સીધી સ્પર્દા છે તે અમેરિકાની કડવી ટીકા એક પ્રકારનો પડકાર છે, જેનો ‘ઈંટનો જવાબ પથ્થરથી’ આપવાની આપણે તૈયારી રાખવી જોઈએ. ભારતની પ્રજામાં એ કૌવત બચ્યું છે ખરું? સરકારી તંત્રમાં દરેક સ્તરે ચાલતા ભ્રષ્ટાચારનો ‘ગ્લોબલ ટાઈમ્સ’નો આક્ષેપ સો ટકા સાચો છે, પરંતુ એને અટકાવવા સ્વચ્છ પ્રતિમા ધરાવતા વડાપ્રધાન કેટલા સફળ થઈ શક્યા છે તે કોઈ છાતી ઠોકીને કહી શકે એમ નથી. મોદીની ઈમેજ મહદંશે મીડિયાએ બાંધી આપી છે. પરંતુ ગ્રાઉન્ડ લેવલે જો પરિસ્થિતિ ન બદલાય તો એવી ઈમેજનો બનાવટી ફુગ્ગો ફૂટી જતાં વાર નહીં લાગે. ચીની મીડિયાએ જયારે ભારતના કાન આમળ્યા છે ત્યારે તમામ દેશવાસીઓ માટે એ પડકાર ઝીલી બતાવવાનું આ ટાણું છે. શું એ માટે આપણે તૈયાર છીએ ખરાં?

વિઘ્ન વિનાયકને વંદન...

ૐ ગં ગણપતિને નમન.

તમે જ પ્રત્યક્ષ પણે પરમ તત્ત્વ છો. માત્ર તમે જ કર્તા છો. તમે જ માત્ર સૃષ્ટિને ધારણ કરનારા છો. તમે જ માત્ર વિગ્નોને હરનારા છો. બધે ઈશ્વર જ છે. એ તમે છો. તમે પોતે જ પરમાત્મા છો.

હું નિયમસરનું બોલું, સત્ય બોલું. મારું રક્ષણ કરો. આ પ્રમાણે બોલનારનું રક્ષણ કરો. સાંભળનારાનું પણ રક્ષણ કરો. દાન આપનારનું રક્ષણ કરો. ધારણ કરનારનું રક્ષણ કરો. ગુરુનું રક્ષણ કરો. શિષ્યનું પણ રક્ષણ કરો.

તમે વાણી, તમે ચૈતન્ય, તમે આનંદ, તમે બ્રહ્મ છો. તમે એકમાત્ર સચ્ચિદાનંદ છો. તમે જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન સ્વરુપ છો. આ સમગ્ર જગત તમારા થકી જન્મે છે. સ્થિર રહે છે અને લય પામે છે. તમે ભૂમિ છો, જળ છો, અગ્નિ છો, પવન છો, આકાશ છો. અમારી જ્ઞાનેન્દ્રિય હો કે કર્મેન્દ્રિય, તમે જ છો. તમે સત્ત્વ, રજસ અને તમસથી પર છો. તમે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયથી પર છો. તમે દેહથી ત્રણ અવસ્થાથી પર છો. તમે ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યથી પર છો.

તમે કાયમને માટે આ સૃષ્ટિના આધારરુપ છો. તમારી પાસે સર્વપ્રકારની શક્તિ છે. હંમેશાં યોગીઓ તમારું ધ્યાન કરે છે. તમે બ્રહ્મા છો, તમે વિષ્ણુ છો, તમે રુદ્ર છો. તમે ઈન્દ્ર છો તમે અગ્નિ છો, તમે વાયુ છો, તમે સૂર્ય છો, તમે ચંદ્રમા છો. આકાશ, પૃથ્વી અને પાતાશ તમે છો. ૐ

ૐ ગં ગણપતયે નમઃ આ રીતે ઉચ્ચાર કરવો. આ અર્થ્વશીર્ષના દૃષ્ટા ઋષિ ગણકછે. આમાં છંદ નિપૃદ ગાયત્રી છે. આના દેવતા ગણપતિ છે. એક દાંત વાળા ગણપતિને અમે જાણીએ. વિશિષ્ટ મુખ વાળા ગણપતિનો અમારી બુદ્ધિમાં ઉતારીએ. દંતશૂળધારી દેવ અમને સારી પ્રેરણા આપે.

એ એક દાંતવાળા, એને ચાર હાથ છે, એ પાશ અને અંકુશને ધારણ કરે છે. એ દંતશૂળવાળા છે અને વરદાન આપનારા છે. એ રક્ત વર્ણના છે. એને ઉંદર પ્રલંબ છે. કાન એમના સૂપડાં જેવા છે. એના વસ્ત્ર રક્ત છે. લાલ સુગંધી દ્રવ્યનો લેપ એમના શરીરે છે. લાલ પુષ્પોથી એની પૂજા થાય છે.

આ દેવને પોતાના ભક્તો માટે દયાભાવ છે. એ અવિનાશી છે. એ જગતનું કારણ છે. તેથી સૃષ્ટિની પહેલાં પ્રગટેલા છે. એ પ્રકૃતિથી પર છે. પુરુષથી પર છે. આ પ્રમાણે જ એનું ધ્યાન કરે છે, તે યોગીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. પ્રથમ ગણના આ સ્વામીને પ્રણામ. વિઘ્નોનો નાશ કરનારા, શિવના આ પુત્રને વારંવાર પ્રણામ હજો. આ અથર્વ શીર્ષ છે. એને જે ભણે છે એ ઈશ્વર સમીપે રહે છે. એ બધી જ રીતે સુખને પામે છે. એને કોઈ વિઘ્નોની બાધા રહેતી નથી. એ પાંચ મહાન પાપોથી છૂટી જાય છે. સાંજે પાઠ કરે તો આખા દિવસના પાપ નાશ પામે છે.

આ અથર્વશીર્ષ છે. શિષ્ય યોગ્ય ન હોય તો તેને ન શીખ વદુ ચોથને દિવસે ભૂખ્યા રહીને આનો પાઠ કરવો. દુર્વા, ડાંગરથી પૂજન કરવું. મોદકનો પ્રસાદ રાખવો. આમ કરવાથી સર્વજ્ઞ થવાય છે. વિઘ્નના વિનાયકને વંદન.

વ્યસનો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે

શરદપૂર્ણિમા, નવરાત્રી અને દિવાળી ર મહિના માં આ ત્રણેય તહેવારો આવી જાય છે.નવરાત્રીમાં સામાન્ય રીતે ગરમી,વરસાદ અને રાત્રે ઠંડીનું સંયોજન હોય છે.તેમાં મનુષ્ય જીવન પર શું અસર પડી શકે? ઘણા દાખલા છે.મુંજાલ રાવલ ગરબા નો કસાયેલો કલાકાર ગાંધીનગર કલ્ચર ફોરમ માં પ્રિન્સ ઓફ નવરાત્રી મહોત્સવ તરીકે ઘણીવાર ઘોષિત થયો.અને હવે એનો દીકરો પણ થવા લાગ્યો છે, નવરાત્રીના ઉજાગરા ના લીધે તેને પણ શરદી, ઉધરસ અને ખાંસી થઈ ગઈ છે, બીજો દાખલો લઈએ. અરે ભાઈ બીજો દાખલો નહિ બીજા અસંખ્ય દાખલા ઓ છે કે જેમને શરદી, ઉધરસ, ખાંસી અને તાવથી બિચારા પરેશાન છે આતો થઈ નવરાત્રીના ઉજાગરા અને થાક ના લીધે થયેલી અસર બાકી તો ફાલ્સીફેરમ, સાદો મલેરિયા એટલે VIVEX મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ એટલે એમાં NS 1 ANTIGEN ,IgM ANTIGEN અને નોન સ્પેસિફિક IgG ANTIGEN, ચીકન ગુનિયા,વાઈરલ ઈન્ફેક્સન, ન્યુમોનિયા, UTI (URINERY TRACT INFECTION) આ બધા તો દરેક ઋતુમાં કોમન હોય છે જ કારણકે આપણી ગુજરાતની આબોહવા, વાતાવરણ,એટલે કે તાપમાન જેમાં ગરમી અને ઠંડીનું મિશ્રણ એ વધારે ખરાબ છે જેની અસર બનાવેલા મકાન, બંગલા અને સોસાયટી પર થાય છે. જો એમાં તિરાડો પડે છે મજબૂતાઈ ઓછી થઈ જાય છે એવુ જ આપણા શરીરમાં થાય છે એટલે કે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ (IMMUNITY) ના માપ દંડ બદલાઈ જાય છે એટલેકે જેની IMMUNITY ઓછી એને શરદી, ઉધરસ,ખાંસી અને તાવ જલ્દી થઈ જાય છે અને અત્યારે અસંખ્ય લોકો આવી પરિસ્થિતિમાંથી ગુજરી રહ્યા છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ એટલે શું ? શરીરની બહારના જંતુ ઓ નો સામનો કરવા માટે લોહીમાં ઉત્પન્ન થતા તત્વો (ANTIBODY) અને સંવેદનશીલ શ્વેત કણો આપણા શરીરને જંતુ નો ચેપ લાગતા રક્ષણ આપે છે એની ક્ષમતા ને રોગ પ્રતિકાર શક્તિ કહે છે તો પછી હવે શરીર ની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવી એ આપણી ફરજ છે.તો પહેલા તો ઈન્ફેક્સન ને રોકવા માટે પગલા લો.

(૧) દર કલાકે હાથ સાબુ થી ધોવાના રાખો.

(૨) ઘરમાં પડેલો વાસી ખોરાક ખાવો નહિ.

(૩) બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબીટીસ વગેરેને કંટ્રોલમાં રાખવું

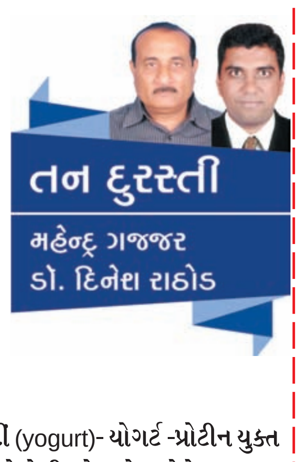
(૪) પુરતી ઊંઘ લો

(૫)નિયમિત કસરત, યોગા વગરેથી પોતાના શરીરને મોટાપાથી દુર રાખો, કારણકે મોટાપો એ રોગોનું ઘર છે.

(૬) પોતાના ઘરમાં અને ઘર ની આજુ બાજુ સ્વચ્છતા રાખો.

(૭) તમાકુ, બીડી, સિગારેટ અને દારૂ જેવા વ્યસનોથી દુર રહેવું કારણકે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે.

(૮) પોતાના ઉમર ના હિસાબ થી બોડી ચેકઅપ ના ટેસ્ટ દર ૬ મહીને કરાવતા રહેવું.



(૯) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે લસણ,હેવી પ્રોટીન દહીં (yogurt)- યોગર્ટ -પ્રોટીન યુક્ત દહીં,ચીકન સૂપ ,બ્લેક - ટી,શક્કરીયા,મશરૂમ ,citrus fruit, બ્રોકોલી, રેડ બેલ પેપેર, આદુ, કોથમીર,બાદમ,હળદર, kiwi, સુર્યમુખીનું તેલ...

-IMMUNOGLOBULINS IgA,IgG,IgM જે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટેના ટેસ્ટ છે આ એક પ્રકારના પ્રોટીન છે જે શરીર ની રોગ પ્રતિકારક સીસ્ટમને બેકટેરિયા, વાઈરસ, ઝેરી દ્રવ્યો અને શરીરની બહારથી પ્રવેશતા ANTIGEN સામે લડવા માટે જવાબ દાર હોય છે

IgA-yk antibody સલાઈવા, આંસુ, શ્વસન તંત્ર અને આંતરડામાં જોવા મળે છે.

IgG- દરેક પ્રકાર ના બોડી ફ્લુઈડ માં જોવા મળે છે જે બેક્ટેરિયા અને વાઈરસ ના ઈન્ફેક્સન સામે લડે છે.

IgM - સામાન્ય રીતે લોહીમાં જોવા મળે છે નવા ચેપ સામે લડવા માટે સૌ પ્રથમ antibody જે શરીર માં ઉત્પન્ન થાય છે

IgE - જે એલર્જીક રીએક્સન સાથે જોડાયેલ હોય છે શરીર માં કોઈપણ પ્રકારની એલર્જી સામે લડે છે જે સ્કીન (ચામડી),ફેફસા અને મ્યુકસ મેમ્બ્રેન માં જોવા મળે છે

IgD - જે લોહી માં ખુબજ ઓછી માત્રા માં હોય છે.

કોઈ ચોક્કસ ઈન્ફેક્સન જણાંતા ડોક્ટર આમાંથી યોગ્યતા મુજબ ટેસ્ટ કરાવે છે. IgA,IgGy™u,IgM ટેસ્ટ સાથે કરવામાં આવે છે જે જેનાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ બરાબર છે કે નહિ તેની જાણ થાય છે વળી ઓંટોઈમ્યુન ડીઝીઝના ડાયગ્નોસિસ માટે પણ આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

ઓંટોઈમ્યુન ડીઝીઝ - એટલે શરીરની ઈમ્યુનો સીસ્ટમ (રોગ પ્રતિકારક તંત્ર) જયારે બહારથી પ્રવેશતા એન્ટીજન સામે લડતા લડતા શરીરના જ હેલ્ધી કોષોને નુકસાન પોહ્ચાડે છે જેના લીધે ટીસ્યુ પર અસર થાય છે અને શરીરનું એ અંગ યોગ્ય રીતે કામ કરતુ નથી થવા અલગ પ્રકારે ગ્રોથ થાય છે જેને ઓંટોઈમ્યુન ડીઝીઝ કહે છે. આપણે ડાહ્ય માણસ તારીખે એ શોધી નાખવું જોઈએ કે આપણ ને ક્યાં ઈમ્યુંનોગ્લોબીન વાળા ખોરાકમાંથી ઈમ્મુનીગ્લોબીન્સ મળે છે, શોધી નાખવું જોઈએ ચાલો હવે આપને આપણી મંજિલ પર જઈએ...

- sgpathlab@gmail.com

કયો ગવર્નર જનરલ ભારતમાં નાગરીક સેવાઓના જનક તરીકે ઓળખાય છે ?

સ્વતંત્રતા સંગ્રામનો ઈતિહાસ

(૧) પૂર્ણ સ્વરાજની ઘોષણા કયા શહેરમાં થઈ હતી ?
(અ) લાહોર (બ) પૂના
(ક) નાગપુર (ડ) કાનપુર

(૨) ‘કાકોરી ટ્રેન કાંડ’? કઈ સાલમાં થયો હતો
(અ) ૧૮૫૭ (બ) ૧૮૯૦
(ક) ૧૯૨૫ (ડ) ૧૯૪૨

(૩) કયા અંગ્રેજ અમલદારે સહકારી યોજના અપનાવી હતી?
(અ) લોર્ડ ઈરવીન (બ) લોર્ડ વેલેસ્લી
(ક) લોર્ડ કેનિંગ (ડ) લોર્ડ માઉન્ટ બેટન

(૪) ભારતીય રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસના પ્રથમ અંગ્રેજ અધ્યક્ષ કોણ હતા?
(અ) જયોર્જ યૂલે (બ) લોર્ડ સાયમન
(ક) લોર્ડ વેલેસ્લી (ડ) લોર્ડ કેનીંગ

(૫) રાષ્ટ્રીય મહાસભામાં જહાલ પક્ષના નેતા કોણ હતા?
(અ) અરવિંદ ઘોષ (બ) લાલા લજપતરાય
(ક) લોકમાન્ય તિલક (ડ) વીર સાવરકર

(૬) વિશ્વભારતી સંસ્થાની સ્થાપના કોણે કરી હતી?
(અ) અરવિંદ ઘોષ (બ) રવીન્દ્રનાથ ટાગોર
(ક) સુરેન્દ્રનાથ બેનરજી (ડ) દેવેન્દ્રનાથ ઠાકુર

(૭) અહમદીયા આંદોલનની શરુઆત કોણે કરી હતી ?
(અ) ખાન અબ્દુલ ગફારખાને (બ) ઉમર અબ્દુલાએ
(ક) અબ્દુલ કલામ આઝાદે (ડ) મિરઝા ગાલીભ એહમદે

(૮) ‘અભિનવ’ ભારતના કયા ક્રાંતિકારી બોમ્બ બનાવવાની કળા શીખવા ગયા હતા?
(અ) સાવરકર (બ) પી.એન. વાપટ
(ક) ભગતસિંહ (ડ) કદમસિંહ

(૯) કયા સ્વાતંત્ર્યવીરને ‘તાજ વગરના બાદશાહ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે?
(અ) સુરેન્દ્રનાથ બેનરજી (બ) વીર સાવરકર
(ક) અરવિંદ ઘોષ (ડ) મદનમોહન માલવીયા

(૧૦) જલિયાવાલા બાગ હત્યાકાંડ પહેલા કયા મહાનુભાવની ધરપકડથી પંજાબમાં આક્રોશ ફેલાયો હતો?
(અ) મોતીલાલ નહેરુ અને સી.આર. દાસ (બ) ડૉ. સત્યપાલ અને ડૉ. કિચલૂ
(ક) મોતીલાલ તેજાવત અને બિરજા મૂડા (ડ) ગાંધીજી અને નહેરુ

(૧૧) અંગ્રેજોનું મૈસૂર સાથેનું ચોથું યુદ્ધ કયારે થયું હતું?
(અ) ૧૯૫૭ (બ) ૧૮૩૩
(ક) ૧૭૯૯ (ડ) ૧૮૩૦

(૧૨) કયો ગવર્નર જનરલ ભારતમાં નાગરીક સેવાઓના જનક તરીકે ઓળખાય છે ?
(અ) લોર્ડ ડફરિન (બ) કોર્ન વાલિસ
(ક) લોર્ડ રિપન (ડ) લોર્ડ ડેલાહાઉસી

(૧૩) ૧૭૬૪માં થયેલ બકસરની લડાઈમાં અંગ્રેજ સેનાપતિ કોણ હતો?
(અ) સર હેક્ટર મુનરો (બ) ક્લીમન્ટ એટલી
(ક) વિલિયમ હેડીંગ (ડ) મોન્ટ બેરીકલ

(૧૪) ૧૮૫૭ના સ્વતંત્રતા સંગ્રામ વખતે ઈંગ્લેન્ડના વડાપ્રધાન કોણ હતા?
(અ) લોર્ડ પાકાસ્ટર્ન (બ) રાણી એલીઝાબેથ
(ક) રાણી વિકટોરીયા (ડ) કોર્ન વાલિસ

(૧૫) નાના સાહેબ પેશ્વાના કયા સેના નાયકને અંગ્રેજો એ ફાંસીની સજા કરી હતી?
(અ) ભાઈ રામસિંહ (બ) જવાલા પ્રસાદ
(ક) બળવંત ફડકે (ડ) બટુકેશ્વર દત્ત

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- **૨૧ ઓકટોબર ૧૮૭૭ : ઓસ્વાલ્ડ એવરી :** કેનેડીયન-અમેરીકન બાયોકેમીસ્ટ અને ઈમ્યુનોલોજીસ્ટ, ઈમ્યુનો કેમેસ્ટ્રીના ફાઉન્ડર
- **૨૧ ઓકટોબર ૧૮૫૩ : અલ્ફ્રેડ બર્નાડ નોબલ :** સ્વીજ કેમીસ્ટ, ડાઈનામાઈટના શોધક... જેમના નામે નોબલ પ્રાઈઝ અપાય છે તે વૈજ્ઞાનિક
- **૨૨ ઓકટોબર ૧૮૮૧ : ક્લિન્ટોન જોસેપ ડેવીએશન :** અમેરિકન ભૌતિકશાસ્ત્રી, ઈલેક્ટ્રોન પ્રકાશની જેમ વિખરાય પણ છે તે શોધનાર. ૧૯૩૭માં નોબેલ પ્રાઈઝ મળ્યું.
- **૨૨ ઓકટોબર ૧૮૭૭ : ફેડરીક વિલિયમ ટ્રવોટ :** ઈંગ્લીશ બેકટેરીયોલોજીસ્ટ, ‘માઈક્રોબેકટેરીયમ પેરાટ્યુબક્યુલોલીસ’ મેથર્ડ પર સંશોધન કરનાર અને પુસ્તક લખનાર
- **૨૩ ઓકટોબર ૧૮૮૩ : અર્નેસ્ટ જુલિયસ ઓપીક :** એસ્ટોનીયન ખગોળશાસ્ત્રી, ઉલ્કાઓ તથા ઉલ્કાપાત વિશે સંશોધન કરનાર
- **૨૩ ઓકટોબર ૧૮૮૬ : એડવીન જી. બોરીંગ :** અમેરીકન સાયકોલોજીસ્ટ, હાવર્ડ યુનિમાં. વર્ષો સુધી સાયકોલોજી વિભાગના હેડ રહ્યા.
- **૨૪ ઓકટોબર ૧૮૭૩ : ૧૮૭૩ : સર એડમન્ડ ટેલર વિટ્ટકર :** ઈંગ્લીશ ગણિતશાસ્ત્રી. મેથેમેટીક્સ ફીઝીક્સના ખાસ એકમો પર વિશિષ્ટ કામ કરનાર
- **૨૪ ઓકટોબર ૧૮૫૪ : હેનરીક વિલિયમ બકૂઈસ રૂઝબૂમ :** ડચ ફીઝીકલ કેમિસ્ટ, ‘ફેઝ રૂલ’ પર વિશેષ સંશોધન કરનાર
- **૨૫ ઓકટોબર ૧૮૮૮ : રિચાર્ડ બાયર્ડ :** અમેરિકન સંશોધક અને હવાઈ ઉડ્ડયન એક્ષ્પર્ટ, પૃથ્વીના બંને ધ્રુવ ઉપરથી પ્રથમ વખત ઉડ્ડયન કરનાર
- **૨૫ ઓકટોબર ૧૭૭૭ : હેનરી નૂરી રસેલ :** અમેરીકન ખગોળશાસ્ત્રી. તથા તારાઓની વિવિધ પ્રકાશિતતા અને તેના આયુષ્ય સંબંધિત સંશોધન કરનાર
- **૨૬ ઓકટોબર ૧૮૭૭ : મેક્ષ મેસન :** અમેરીકન ગણિતશાસ્ત્રી તથા ભૌતિકશાસ્ત્રી. વિશ્વયુદ્ધ વખતે સબમરીન ડિટેક્ટ કરવાનાં સાધનો શોધનાર
- **૨૬ ઓકટોબર ૧૮૫૪ : ચાર્લ્સ વિલિયમ પોસ્ટ :** અમેરીકન ઉદ્યોગપતિ, ‘પોસ્ટ સિરીયલ કંપની’ સ્થાપક
- **૨૭ ઓકટોબર ૧૮૨૭ : એલ્બર્ટ ફિન્ક :** જર્મનીમાં જન્મેલા-અમેરીકન એન્જીનીયર, રેલ્વે ટ્રેકના ડિઝાઈનર તથા સસ્તા પ્રકારની રેલ પટરી બનાવનાર
- **૨૭ ઓકટોબર ૧૮૨૭ : માર્સેલીન બર્થલહોટ :** ફ્રેન્ચ કેમીસ્ટ થર્મોકેમેસ્ટ્રી પર સંશોધન કરનાર

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

સવાલ : ગોવાના પૂર્વમુખ્યમંત્રી અને હાલમાં કેન્દ્રીય મંત્રી મનોહર પારિકર કયું મહત્ત્વનું ખાતું સંભાળે છે ?

જવાબ : સંરક્ષણ ખાતું

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨ (૨) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૩) જયેન્દ્રપ્રસાદ એન. પાઠક : સે-૬બી (૪) પંકજ. આર. પ્રજાપતિ : ઉવારસદ (૫) મૂળજીભાઈ પરમાર ‘દધિ’ : સે-૬ (૬) રેખાબેન એમ જાદવ : રાયસણ (૭) ધાર્મિક ઝેડ. પટેલ : ગાયત્રી રેસીડેન્સી, ધોળેશ્વર પાસે (૮) હાર્દિક આર. ભટ્ટ :સે-૨૪

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

અયોધ્યા ખાતે રામ જન્મભૂમિ સ્થાન પર બંધાયેલ વિવાદાસ્પદ મસ્જિક કયારે ધ્વસ્ત કરવામાં આવી હતી?

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

સાચા જવાબો

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