સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

ઠંડું મગજ રાખીને, કરો કામ એ ગમતું નથી!
'આદમ' કાયદા સિવાય ડીજીપી તંત્ર નમતું નથી!
સમજતા નથી ભેદ 'શોખ' અને 'સુવિધા' વચ્ચેનો -
'એ.સી.' વિના તો આજે યાંત્રિક સાધનય ચાલતું નથી
(આ ને કહેવાય ફતવો!)

હાઈકુ

મારે છે ઘૂસ,
પાછલે બારણેથી -
જીએસટી બિલ!
(નાણા બીલ નામે)

કાશ્મીર બન્યું,
કોમી રમખાણનું -
રણ મેદાન...
(ભાજપ દૃષ્ટા માત્ર)

ચિંતન

જલુ પય સરિસ બિકાઈ, દેખહુ પ્રીતિ કિ રીતિ ભલી ।
બિલગ હોઈ રસુ જાઈ, કપટ ખટાઈ પરત પુની ॥

ઉપરોક્ત ચોપાઈ બાલકાંડમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

પ્રેમની સુંદર રીતિ તો જુઓ કે પાણી પણ (દૂધ સંગથી) દૂધના ભાવે વેચાય છે. પણ તેમાં કપટરૂપી ખટાઈ પડતાં પાણી અલગ થાય છે, અને દૂધ ફાટી ઈ સ્વાદ (પ્રેમ) રહિત બને છે.

મૈત્રીમાં માણસ ઓતપ્રોત થઈ જાય પછી કોઈ ભેદ રહેતો નથી. 'સમરસ' થઈ જાય મારું તે તારું થઈ જાય, તારું ને મારું અલગપણું નથી રહેતું - મૈત્રીમાં લેતી-દેતી નાણાંકીય વ્યવહાર રહેતા નતી. ત્યાગ અને સમર્પણથી જ મૈત્રી ટકે-મજબૂત રહે - જો એમ 'હિસાબ'ની ખટાઈ પડે તો દૂધની જેમ સંબંધ ફાટી જાય છે.

અહીં દૂધમાં પાણીનો ભાગ હોય તો પણ દૂધના ભાવે પાણી પણ વેંચાય છે પણ એક ટીપું પટારા પડે તો મન બગડી જાય.

સંબંધ, સ્નેહ, મૈત્રી ટકાવવામાં હિસાબ-વ્યવહાર-લેતી-દેતી ખટાશનું કામ કરે. ત્યાગ ભાવનાનું મહત્ત્વ છે.

સુવિચાર

- લાગણીઓ ઉછીની મળતી નથી, કદાચ એટલે જ એ બધાને જડતી નથી - **હરિન્દ્ર દવે**
- મૃત્યુ જિંદગીનું સૌથી મોટું નુકશાન નથી,
  નુકશાન તો સમયનું છે જે તમે જીવતાં હોવા છતાં પણ જીવી નથી શકતા - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- મનથી નમવું પણ જરૂરી છે, માત્ર માથું નમાવવાથી ભગવાન નથી મળતાં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ભૂલ કરવા માટે કોઈ પણ સમય સારો નથી, અને થઈ ગયેલી ભૂલ ને જો સુધારી લેવી છે
  તો કોઈ પણ સમય ખરાબ નથી - **મુંબઈ સમાચાર**
- અભિમાન વગરની વાણી, હેતુ વગરનો પ્રેમ, અપેક્ષા વગરની કાળજી,
  અને સ્વાર્થ વગરની પ્રાર્થના એ જ સાચો સંબંધ - **રઘુવીર ચૌધરી**
- મન માટે પ્રેમ, બુદ્ધિ માટે વિચાર અને હાથ માટે સેવા આજ એનો ખોરાક છે - **સુરેશ જોષી**
- આજનું ઔષધ : ઘા, ગુમડાં પર ચોખાનો બારીક લોટ પાઉડરની જેમ લગાડવાથી જલ્દી મટે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

અપાત્ર-કુપાત્રને ઉપદેશ કયારેય આપવો નહીં.

સુગરીને સંસ્કૃતમાં 'સુગ્રહી' જેનો અર્થ સુંદર ઘર બાંધનારી. એ સુગરી એવી સરસ માળા બનાવે છે કે તેમાં અંદરના ભાગમાં શિયાળો, ઉનાળો કે ચોમાસામાં સરસ રક્ષણ મળે. એક ઝાડ પર સુગરી રહેતી હતી અને નીચેના ઝાડ પર એક વાનર રહેતો હતો. શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી પડી, વાનર ધ્રૂજતો હતો, સુગરીને દયા આવી. તેણે કહ્યું, 'વાનર ભાઈ તમે સક્ષમ છો રહેવા માટે એક આશરો બાંધી લો, જુઓ હું કેવો સરસ માળો બાંધું છું. વાંદરાએ નારાજગી દર્શાવી. સુગરી સામે દાંતિયાં કર્યા. ઉનાળો આવ્યો એટલે વાનરને ફરી સુગરીએ કહ્યું, 'કાળઝાળ ગરમીમાં હેરાવ થાવ છો, એક સરખ આશરો બનાવી લોને, તમારામાં બુદ્ધિ અને બળ બંને છે.'' ફરી વાનરે સુગરીની વાત ન ગમવાથી કિકિયારી પાડી કહ્યું, 'તું મારી પંચાય ન કર' વળી ચોમાસું આવ્યું. અને ધોધમાર વરસાદમાં વાનરને ભીંજાતો જોઈ સુગરીને ફરી દયા આવી. સુગરીએ કહ્યું, 'હવે તો સમજો વાંદરાભાઈ, એક નાનો આશરો બાંધી લો તો તમને શિયાળો, ઉનાળો, ચોમાસામાં રક્ષણ મળશે.'

વાનરને ઉપદેશની વાત ગમી નહીં, એના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો એક નાનકડું પક્ષી મારા જેવા બુદ્ધિશાળી બલવાનને ઉપદેશ આપે ? વાંદરો ક્રોધે ભરાયો અને સુગરીનો માળે ડાળેથી ઉખાડી ફેંકી દીધો ?

જીવનમાં ધ્યાનમાં રાખવું કે જેવા તેવા અપાત્ર માણસને ઉપદેશ ન આપવો જોઈએ.

વિક્રમજનક વિજયસંકલ્પ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારતીય જનતા પાર્ટીના વિજયરથના સારથિ અને વર્તમાન રાજકારણના ચાણક્ય-પુરુષ અમિત શાહનું સાબરમતી રિવરફ્રંટ પર યોજાયેલ દબદબાભર્યું સ્વાગત અનેકવિધ અર્થસંકેતો દર્શાવે છે. આ જ અમિત શાહ સોહરાબુદ્દીન કેસમાં તડીપાર કરાયેલા ત્યારે કાર્યકર્તાઓ એમનો પડછાયો લેતાં ગભરાતા હતા. એમનો ગુજરાતવટો સમાપ્ત થયા પછી દિલ્હીથી પાછા ફર્યા ત્યારે અમદાવાદ એરપોર્ટ પર એકલદોકલ શંકર ચૌધરી જેવા બીજી હરોળના સંગઠન કાર્યકર્તા જ એમને રિસીવ કરવા પહોંચ્યા હતા. અલબત્ત વરિષ્ઠ નેતા અડવાણી અને ધારાશાસ્ત્રી અરુણ જેટલીની હૂંફ અને તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીની કૃપાદૃષ્ટિ અકબંધ હતી. છતાં આટલા ટૂંકા ગાળામાં રાષ્ટ્રીય રાજકારણના સ્ટાર લીડર તરીતે પ્રસ્થાપિત થઈ જશે એવું તો ખુદ અમિત શાહને સપનું પણ નહીં આવ્યું હોય. પોતે રાતવરત ઉજાગરા કરીને પોતાને સોંપાયેલ જવાબદારીના ભાગ રૂપે દીવાલો પર કમળ ચીતર્યા છે, એની જાતે જ કબૂલાત કરનારા અમિત શાહને પાર્ટી અને નેતા તરફથી અપ્રતિમ નિષ્ઠા ઉપરાંત કિસ્મતે જબરી યારી આપી છે તે કબૂલ; પણ સાથે જ એમના પુરુષાર્થની પણ પાર્ટીને અને પ્રજાને સતત પ્રતીતિ થતી રહી છે. હવે દેશમાં ભાજપની વિજયકૂચમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની સાથે જ બીજું નામ અમિત શાહનું લેવાય છે. આ એક એવી રાજકીય જોડી છે જે ધાર્યા પરિણામ મેળવીને જંપે છે. સાબરમતીની સાખે એમણે કાનપુરના ગંગા કિનારે કરેલો એવો જ વિજય સંકલ્પ આગામી ૨૦૧૭ની ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણી સંદર્ભે કર્યો છે. એમણે ઉત્તરપ્રદેશમાં ૩૦૦ બેઠકોનો સંકલ્પ કર્યા પછી સવા ત્રણસો બેઠકો અંકે કરી હતી તે યાદ રાખવા જેવું છે. ગુજરાતમાં અત્યાર સુધીનો વિજય વિક્રમ ૧૪૯ બેઠકો જીતીને માધવસિંહ સોલંકીએ પોતાના નામે નોંધાયેલો છે. નરેન્દ્ર મોદી ૧૨૮થી આગળ નહોતા વધી શક્યા તેને બદલે હવે વિજય રૂપાણી - નીતિન પટેલ અને જીતુ વાઘાણીની ત્રિપુટીની આગેવાનીમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની આભા અને અમિત શાહના માર્ગદર્શન હેઠળ લડાનારી આગામી ચૂંટણીમાં ૧૫૦ બેઠકો જીતવાનો વિજય સંકલ્પ કરાયો છે. એક તરફ પાટીદાર-દલિત અને ઠાકોર સમાજમાં આંદોલનો ચાલે છે, બીજી તરફ પ્રદેશ કક્ષાએ મોદી કે શાહ જેવું કરિશ્માઈ નેતૃત્વ નથી, તેવા સંજોગોમાં પાર્ટીનો વિજયરથ હેમખેમ ધાર્યા નિશાન સર કરી શકશે ખરો ? કદાચ આવી અવઢવની જ ફલશ્રુતિ લેખે ભાજપ છેલ્લી ઘડીએ કોંગ્રેસના સિનિયર અને વગદાર નેતાઓ સાથે બાંધછોડ કરી યેનકેન પ્રકારણે પોતાનું લક્ષ્ય આંબવા કૃતસંકલ્પ લાગે છે. કોંગ્રેસ માટે આ ચૂંટણી એના અસ્તિત્વની લગાડી બની રહે એમ છે. તો ભાજપ માટે ગુજરાતમાં વિજય ડંકો વગાડવો તે પ્રતિષ્ઠાનો મુદ્દો બની રહેલ છે. અમિત શાહે ચૂંટણી વહેલી નહીં આવે એનો પણ સંકેત આપી દીધો છે, જેથી જરૂરી તડજોડ માટે અને હાલની હાલકડોલક પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય મળી રહે. ગુજરાત પછી પોતે ભાજપનો વિજયરથ લઈ ઓડિશા સર કરવાનો ઈરાદો ધરાવે છે, તેવી પણ જાહેરાત તેમણે સન્માનના પ્રતિભાવમાં કરી દીધી છે. ભાજપની વિજયકૂચમાં હિંદુત્વનો એજન્ડા એ વિકાસના એજન્ડાની લગોલગ રહેશે, એનો સંકેત પણ આપી દઈ એમણે આગામી દિવસોમાં રમાનાર રાજકારણનો અણસાર આપી દીધો છે.

ચપટીભરી પંજરી ને ભજવા ગોવિંદને!

આદ્ય શંકરાચાર્ય (ઈ.૭૮૮ - ૮૨૦) નું ઉપદેશ અને ભક્તિભાવવાળું ઊર્મિકાવ્ય છે - 'ચર્પટપંજરિકાસ્તોત્ર'. અઢાર શ્લોકનાં આ કાવ્યનો આ લોકભોગ્ય સાર છે :

દિવસ - રાત, સાંજ-સવાર, શિશિર-વસંત; આમ મનુષ્યની આયુ પસાર થતી રહે - પરંતુ આશાનો વાયુ કયારેય ન છૂટે. રાત પછી દિવસ, પછી પક્ષ, પછી માસ, પછી અયન, પછી વરસ - બધું પસાર થતું રહે પણ આશાનો આવેશ ન છૂટે. આગળ અગ્નિ, પાછળ સૂર્ય, રાતે હડપચીને ઘૂંટણ પર રાખીને સૂવાનું, હથેળીમાં ભીખ, ઝાડને થડે રહેવાનું - આ બધું હોય છતાં તપ કરતો સન્યાસી આશા છોડી ન શકે, અંગો ઘસાય, માથું સફેદ થાય, દાંત ન હોય, હાથમાં લાકડી હોય, તો પણ ઘરડા માણસને આશાનો પીંડ ન છૂટે. શરીર સુખ પહેલાં ભોગવે, પછી આ શરીરમાં રોગ આવે, ખબર છે કે અંતે મૃત્યુને જ શરણે જવાનું છે. તોય માણસ હલકાં કામો કરતાં અચકાતો નથી.

જયાં સુધી ધમ કમાતો હોય છે, ત્યાં સુધી પરિવારને એના માટે સ્નેહ છે. પણ ઘડપણથી શરીર ઘસાઈ ગયુંહોય, ત્યારે કોઈ એનો ભાવ પૂછતું નથી. જયાં સુધી આ શરીરમાં જીવ છે ત્યાં સુધી ઘરમાં સૌકુશળ પૂછે છે પરંતુ જેવા પ્રાણ જતા રહ્યા, કે તરત પત્ની પણ આ દેહથી દૂર રહે છે. ઉંમર જતી રહે પછી કામવિકાર કેવા ? પાણી સૂકાઈ જાય પછી તળાવ કેવું? ધન જતું રહે પછી પરિવાર કેવો?

માથે જટા હોય, કે મુંડન હોય કે કેશલોચન હોય; વસ્ત્રો ભગવાં હોય કે અનેક પ્રકારના વેશ હોય - લોકો આ બધું જોવા છતાં જાણે કે જોતા નથી. તું મનથી બરોબર વિચારી લે - જેનાં કારણે તને બીજાનાં અંગોનાં આકર્ષણ છે; તે માંસ અને ચરબીનાં વિકારો છે; એની માયા મિથ્યા છે. સંસાર અસાર છે. સ્વપ્ન વિચાર છે. આ લોકમાં કોઈ કોઈનું નથી, પછી શોક શું કરવો ?

મૂરખ ! ગોવિંદ ને બરોબર ભજી લે. ઓચિંતું મરણ આવી પડશે, ત્યારે બીજુ કોઈ બચાવનારું નહિં હોય. ભગવદ્ગીતા થોડી પણ વાંચી હોય, ગંગાજળ જીભે અડાડ્યુંહોય. શ્રીકૃષ્ણની એકવાર પણ પૂજા કરી હોય; તો યમ એનું નામ પણ લેતો નથી. બાળકનું મન રમતમાં હોય, યુવાનનુ મન યુવતીમાં હોય, વૃદ્ધનું મન ચિંતામાં હોય - કોઈને ઈશ્વરમાં મન લગાવવું નથી. ફરીથી જનમ, ફરીથી મરણ, ફરીથી ગર્ભવાસ - આ સંસાર ખરેખર પાર કરવો કઠિન છે. હે શ્રીકૃષ્ણ ! તમે દયા કરો અને પાર ઉતારી દો. ગીતાનું હજાર વાર ગાન કરવું, શ્રીકૃષ્ણનાં રૂપનું વારંવાર ધ્યાન ધરવું. સારા માણસોના સહવાસમાં મન લગાવવું. અને ગરીબોને ધન આપવું. ગંગા અથવા સાગરમાં સ્નાન કરે, વ્રતો કર્યા કરે, અથવા દાન આપ્યા કરે; પરંતુ આ બધું સમજણ વગર કરે, તો સેંકડો જન્મે પર છૂટકારો થતો નથી.

જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્યના આ કાવ્યમાં - વાસ્તવિકતા છે. એમાંથી પાર ઊતરવાનો ઉપદેશ છે. શ્રીકૃષ્ણનું શરણ લેવાનો આગ્રહ છે. પંજરી ગોવિંદની પ્રસાદી છે. ગોવિંદનું શરણ હોય તો જીવન પંજરી સમું મધુર થઈ જાય.

અમર વારસો

ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

'ઈન્દ્રધનુષનો આઠમો રંગ' નવલકથાના લેખક કોણ છે?

ખજાનો

અનિલ પટેલ

ગુજરાતી સાહિત્ય

(૧) 'બૃહત પિંગળ' કયા સાહિત્યકારની કૃતિ છે?
(અ) વિષ્ણુપ્રસાદ ત્રિવેદી (બ) રામનારાયણ વિ. પાઠક
(ક) ક.મા. મુનશી (ડ) આનંદશંકર ધ્રુવ

(૨) પ્રથમ રાષ્ટ્રીય બાળસાહિત્ય પુરસ્કાર વિજેતા સાહિત્યકાર કોણ છે?
(અ) યશવંત મહેતા (બ) રાજેન્દ્ર શાહ
(ક) દલપત રામ (ડ) નટવરલાલ પંડ્યા

(૩) ટીહો અને વાલજી કઈ જાણીતી કૃતિનાં પાત્રો છે ?
(અ) અમૃતા (બ) ખેતરને ખોળે
(ક) લોહીની સગાઈ (ડ) આંગળિયાત

(૪) 'તારી આંખનો અફીણી' જાણીતા ગીતના રચયિતા કોણ છે ?
(અ) વેણીભાઈ પુરોહિત (બ) નરસિંહરાવ દિવેટીયા
(ક) વ્યાકુલ વૈષ્ણવ (ડ) નટવરલાલ પંડ્યા

(૫) 'ઈન્દ્રધનુષનો આઠમો રંગ' નવલકથાના લેખક કોણ છે?
(અ) કુંદનિકા કાપડિયા (બ) ચુનીલાલ મડિયા
(ક) રમેશ પારેખ (ડ) સ્વામી આનંદ

(૬) 'સૌ ચલો જીતવા જંગ, બ્યુગલો વાગે'ના કવિ કોણ છે ?
(અ) પ્રિતમ (બ) ઝવેરચંદ મેઘાણી
(ક) કાગ બાપુ (ડ) કવિ નર્મદ

(૭) પ્રથમ ગુજરાતી નવલકથા 'કરણઘેલો' નું પ્રકાશન કયારે થયું હતું ?
(અ) ૧૮૫૦ (બ) ૧૮૬૬
(ક) ૧૮૭૦ (ડ) ૧૮૭૫

(૮) પિયાં ફુસકી પાત્રના સર્જક કોણ છે ?
(અ) બ.ક.ઠાકોર (બ) જીવરામ જોષી
(ક) અસાઈત (ડ) લાભશંકર ઠાકર

(૯) કનૈયાલાલ મુનશીનું ઉપનામ શું છે?
(અ) બ્રહ્માનંદ (બ) નિજાનંદ
(ક) ઘનશ્યામ (ડ) પ્રિતમ

(૧૦) 'બત્રીસ લક્ષણા' કોની કૃતિ છે ?
(અ) જયોતિન્દ્ર દવે (બ) અશોક દવે
(ક) મકરંદ દવે (ડ) બકુલ ત્રિપાઠી

(૧૧) 'ચાલો અભિગમ બદલીયે' ના લેખક કોણ છે ?
(અ) જિતેન્દ્ર અઢિયા (બ) વિજયસુરી
(ક) સ્વામી સચ્ચિદાનંદ (ડ) ફાધર વાલેસ

(૧૨) 'અસૂર્યલોક'નો સાહિત્ય પ્રકાર શું છે?
(અ) નવલકથા (બ) નાટક
(ક) પ્રવાસ કથા (ડ) કાવ્યસંગ્રહ

(૧૩) સંસ્કૃતિ કૃતિ 'કાદંબરી' નો પદ્યાનુવાદ કોણે કર્યો છે?
(અ) ધૂમકેતુ (બ) ભાલણ
(ક) દયારામ (ડ) ક.મા.મુનશી

(૧૪) 'હિટલરને હું ધિક્કારી શકતો નથી અને ગાંધીને હું ચાહી શકતો નથી' એવું લખનાર કવિ કોણ છે?
(અ) લાભશંકર મહારાજ (બ) કવિકાન્ત
(ક) પુનિત મહારાજ (ડ) ધૂમકેતુ

(૧૫) જયદેવના 'ગીત ગોવિંદ' નો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કોણે કર્યો છે?
(અ) સિતાંશુ યશચંદ્ર (બ) બાલમુકુંદ દવે
(ક) રમેશ પારેખ (ડ) કેશવ હર્ષદ ધ્રુપ

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- **૩૧ માર્ચ ૧૮૬૦ : આઈસોડોર ટ્રુબ :** જર્મન ભૌતિક રસાયણશાસ્ત્રી, કેપીલરી કેમેસ્ટ્રીના સંશોધક
- **૩૧ માર્ચ ૧૮૫૪ : સર ડોગ્લાસ કલર્ક :** સ્કોટીસ વૈજ્ઞાનિક, ટુ સ્ટ્રોક મોટર સાયકલ એન્જીન બનાવનાર.
- **૧ એપ્રિલ ૧૯૧૯ : જોસેફ ઈ-મેરી :** અમેરિકન સર્જન - ૧૯૯૦માં માનવ અંગ પ્રત્યારોપણ માટે નોબેલ પ્રાઈઝ મળ્યું.
- **૧ એપ્રિલ ૧૯૧૬ : જહોન હોલ્ટર :** અમેરીકન સંશોધક, મગજમાં પાણી ભરાવાના રોગ માટે વાલ્વ શોધનાર
- **૨ એપ્રિલ ૧૮૭૮ : એડવર્ડ કાશ્નર :** અમેરિકન ગણિતશાસ્ત્રી, તથા લેખક
- **૨ એપ્રિલ ૧૮૭૭ : કાર્લ એલ્સબર્ગ :** અમેરીકન એગ્રીકલ્ચરલ કેમીસ્ટ તેઓ કેમિકલ બાયોલોજીસ્ટ હતા.
- **૩ એપ્રિલ ૧૮૪૨ : હર્માન કાર્લ વાગેલ :** જર્મન ખગોળશાસ્ત્રી 'સ્પેક્ટ્રોસ્કોપીક બાઈનરી' ના શોધક
- **૩ એપ્રિલ ૧૮૩૭ : જહોન બુરોગસ :** અમેરીકન પ્રકૃતિવિદ તથા લેખક
- **૪ એપ્રિલ ૧૮૮૭ : રેઈનમૂથ કાર્લ :** જર્મન એસ્ટ્રોમર, અવકાશી ઉલ્કાઓથી બચવાની ટેકનિક આપનાર
- **૪ એપ્રિલ ૧૮૮૭ : વિલિયમ કમિંગ રોસ :** અમેરીકન બાયોકેમીસ્ટ, 'એમીનો એસિડ અને ન્યુટ્રીશન' પર સંશોધન કરનાર
- **૫ એપ્રિલ ૧૮૯૯ : એલ્પર્ડ બેલોક :** અમેરીકન સર્જન 'બ્લૂય બેબી' ના લક્ષણો ધરાવતા બાળકોના રોગનો નિષ્ણાંત
- **૫ એપ્રિલ ૧૮૯૪ : લોરેન્સ :** અમેરિકન એરક્રાફ્ટ ડિઝાઈનર અને એરક્રાફ્ટ બનાવનાર
- **૬ એપ્રિલ ૧૯૧૧ : ફિયોડર લિયોનન :** જર્મન બાયોકેમીસ્ટ, 'કૉલેસ્ટરોલ, ફેટી એસિડ મેટાબોલોજીમ' પર શોધ બદલ ૧૯૬૪માં નોબેલ પ્રાઈઝ મળ્યું.
- **૬ એપ્રિલ ૧૯૦૩ : હેરોલ્ડ ઈ. ઈડગટેન :** અમેરીકન એન્જીનીયર,અલ્ટ્રા-હાઈસ્પીડ ફોટોગ્રાફી વિકસાવનાર.

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

સવાલ : કર્ણાટકના કયા દિગ્ગજ કોંગ્રેસી નેતા ભારતીય જનતા પાર્ટીમાં જોડાયા? જવાબ : એસ.એમ. કિષ્ણામૂર્તિ

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨
(૨) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૭બી
(૩) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૪) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : ઈન્ફો. જુ.સાયન્સ કૉલેજ
(૫) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪
(૬) ધાર્મિક એસ. પટેલ : ધોળેશ્વર પાસે, ગાયત્રી રેસી.
(૭) મહેશ એમ. જાદવ : રાયસણ

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

'૨૨ એપ્રિલ કયા દિવસ તરીકે ઉજવાય છે'?
'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ,
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

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

સચોટ રીપોર્ટ માટે સારી લેબોરેટરી જરૂરી છે...

ગયા અંકમાં તારાચંદભાઈ તો બચી ગયા ! કારણ કે એમનો સીરમ ટાઈગ્લીસાઈડ ૪૦૦ કરતા વધારે હતો અને તારાચંદભાઈએ મનોમન નક્કી કરી નાખ્યું કે ગમે તે થાય પણ મારે ૪૦૦ મીલીગ્રામથી ટાઈગ્લીસાઈડ ઓછો કરી ફરી પાછા બધા રીપોર્ટ કરાવીશ અને પછી જોઈએ કે આ જે લેબોરેટરીવાળાઓએ જે આશ્વાસન આપ્યું છે કે બધી લેબોરેટરી સાચી છે એ ભ્રમ છે કે સત્ય હકીકત છે. તારાચંદભાઈ ખૂબ મહેનત કરી દવા - ગોળી લઈ, કસરત કરી, ખાવાપીવામાં એકદમ ધ્યાન રાખી ફરી બધી લેબોરેટરીમાં ફરી ટેસ્ટ કરાવવાનું નક્કી કર્યું. આટલી બધી આપણે વાર્તા કરીએ છીએ લીપીડ પ્રોફાઈલની પણ લીપીડ પ્રોફાઈલ શું છે ? એ બધાને ખબર છે ખરા ? લીપીડ પ્રોફાઈલમાં કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ, એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ, એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ નામના ટેસ્ટનો સમાવેશ થાય છે. સામાન્ય રીતે એક ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ નામનો ટેસ્ટ જ અગત્યનો છે બાકીના બધા ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ, એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ, એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ, વીએલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ આ બધા એના ભાગ પડે છે. સામાન્ય રીતે ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ ભૂખ્યા પેટે લેવો જોઈએ. જેની નોર્મલ રેન્જ ૧૫૦ મીલીગ્રામથી ૨૧૦ મીલીગ્રામ સુધી જ એટલે કે એની વચ્ચે આવતા બધાં જ રીપોર્ટ નોર્મલ કહેવાય. ૨૧૦ મીલીગ્રામ ઉપર જો તમારો ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ આવે તો ૨૫૦ મીલીગ્રામ સુધીનો કોલેસ્ટ્રોલનો રીપોર્ટ બોર્ડર લાઈન હાઈ કહી શકાય અને ૨૫૦ મીલીગ્રામ પછીનો કોલેસ્ટ્રોલ ૧૦૦ ટકા એબ નોર્મલ કહેવાય. ઘણાંને ૨૫૦, ઘણાંને ૩૦૦, ઘણાંને ૩૫૦ અને ઘણાંને ૪૦૦ અને કોઈ કોઈ વખતે ૫૦૦ મીલીગ્રામ કોલેસ્ટ્રોલ આવતો હોય છે. કોલેસ્ટ્રોલ એ એક પ્રકારની ચરબી છે. જે સામાન્ય રીતે શરીર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે પણ જો વધારે પ્રમાણમાં તેનું શરીરમાં વહન થાય તો તે શરીરને નુકસાન કરે છે. નુકસાન કેવી રીતે કરે છે ભાઈ ? આપણા શરીરની દરેક નસમાં લોહી હૃદય તરફથી આવતું હોય છે અને હૃદયમાં જ પાછું જતું હોય છે. જે અસંખ્ય રક્તવાહિનીની મદદથી થતું હોય છે. કોલેસ્ટ્રોલ વધારે હોય તો ધીમે ધીમે એ લોહી જતી - લાવતી નસમાં ક્ષાર તરીકે જમા થાય છે અને ધીમે ધીમે લોહીને આવન-જવનમાં નડતરરૂપ થાય છે. એટલે કે હૃદયને જોઈતું લોહી મળતું નથી અને એ મેળવવા માટે હૃદયને વધારે પડતી મહેનત કરવી પડે છે. એટલે કે હૃદયની ધમણ બહુ વધારે પ્રમાણમાં ચાલવા માડે છે અને તેના લીધે હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. એવી જ રીતે સીરમ ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ એ લીપીડ પ્રોફાઈલનો ભાગ છે. જેની નોર્મલ રેન્જ ૧૬૦ મીલીગ્રામ સુધીની હોય છે. ૧૬૦ મીલીગ્રામ ઉપર વધારે ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ કહેવાય. ઘણી વખતે ઘણાને ૨૫૦, ઘણાંને ૫૫૦, ઘણાંને ૧૦૦૦, ઘણાંને ૫૦૦૦ અને ઘણાંને ૮૦૦૦ કરતાં પણ વધારે ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ આવતા હોય છે. શું ૮૦૦૦ હજારવાળો માણસ જીવે છે ? હા, જીવે છે. ઘણી વખતે તમે ખોરાકમાં ડ્રાયફ્રુટ અથવા તો ઘીની વાનગીઓ વધારે આરોગો તો શરીરમાં ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ ખૂબ વધી જાય છે. પણ એ અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ છે. એટલે કે બે-ત્રણ દિવસ પાછાં ખોરાકમાં ધ્યાન રાખવાથી એ જ ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ અથવા તો લોહીમાનો ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ ઘણો ઓછો થઈ જતો હોય છે. દાખલા તરીકે દારૂની સાથે કાજુ, બદામ, પીસ્તા વગેરે પ્રકારના બાઈટીંગનો ઉપયોગ જો કરો તો બીજા દિવસે તમારો ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ ૫૦૦ મીલીગ્રામ કરતા વધારે આવવાનો. પણ ત્રણ- ચાર દિવસ પછી કંટ્રોલ કરીને ફરી પાછો ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ કરાવો તો ૨૫૦ મીલીગ્રામ કરતાં પણ ઓછો આવવાની શક્યતા સંપૂર્ણ છે અને આ અમારી રોજની રીપોર્ટ જોવાની ટેવ ઉપરથી ખાતરીપૂર્વક કહી શકીએ છીએ. જો ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ ૨૫૦ મીલીગ્રામ કરતા વધારે રહેતો હોય તો તેની દવા લેવી જોઈએ.

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

હવે વાત થાય છે એચડીએલની. એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ જેની નોર્મલ રેન્જ છે ૩૫ મીલીગ્રામ સુધી. પણ એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલનું એવું છે કે જેટલો એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ વધારે હોય તેટલું સારું. એટલે કે સામાન્ય રીતે ૩૫ મીલીગ્રામથી ઓછો જો એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ હોય તો એ રીસ્ક ફેક્ટર કહેવાય. એટલે એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ ૪૦ અથવા ૫૦ મીલીગ્રામ કરતા વધારે હોય તો એ સારો કહેવાય અને એટલા માટે જ એને સારો કોલેસ્ટ્રોલ કહે છે. હવે વાત કરીએ એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલનું. એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ એ બેડ કોલેસ્ટ્રોલ એટલે કે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ તરીકે ઓળખાય છે. સામાન્ય રીતે એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ ૯૦ મીલીગ્રામ કરતા ઓછો હોવો જોઈએ. જો ૯૦ મીલીગ્રામ કરતાં વધારે એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ તો એ જોખમકારક છે. સામાન્ય રીતે ૯૦ મીલીગ્રામ કરતાં ઓછા એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલવાળા માણસો ખૂબ ઓછા જોવામાં આવે છે. કાં તો કોલેસ્ટ્રોલની દવા લેતા હોય એવા જ દર્દીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલ ૧૦૦ મીલીગ્રામ કરતા નીચે જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે ૧૫૦ મીલીગ્રામથી વધારે એલડીએલ એ જોખમકારક છે અને એમાં જો સતત ૧૫૦ મીલીગ્રામથી વધારે કોલેસ્ટ્રોલ આવતો હોય તો કાર્ડીયોલોજીસ્ટની સલાહ લેવી આવકાર્ય છે. એટલે આ તો સામાન્ય વાત થઈ કે લીપીડ પ્રોફાઈલનું મહત્ત્વ શું છે, એ જાણવા માટે આપણે ઉપર પ્રમાણે વાર્તા કરી. પણ વાત એ છે કે તારાચંદભાઈએ ૬ મહિના બધી લેબોરેટરીમાં એટલે કે ત્રણ લેબોરેટરીમાં લીપીડ પ્રાફાઈલ કરાવવા માટે પોતાના લોહીનો નમૂનો આપ્યો.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર