નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

એક એવું ઘર મને આ વિશ્વમાં;
જયાં કશા કારણ વિના પણ જઈ શકું.
એક એવું આંગણું કે જ્યાં મને,
કોઇપણ કારણ વગર શૈશવ મળે !

- માધવ રામાનુજ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

સ્મૃતિપટની સ્લેટ...

શૈશવનું સરવૈયું પણ અજબગજબ હોય છે.એ એક એવું પરોઢ છે જે કયારેય આથમતા નથી..સ્મૃતિઓને વાગોળવાની મજા પડતી હોય છે..આયખું જેમ જેમ આગળ વધતું જાય એમ માણસનું મન પાછળની યાદોમાં ખેંચાતું રહે છે..આ ખેંચાણ એ જ જીવનનો અનેરો આનંદ બની જાય છે..

બાલ્યાવસ્થાનો ઝૂરાપો ઘણીવાર જીવનભરનો તરાપો બની જાય છે.જીવન એ વહેતી સરિતા છે તો યાદો એ સહારો છે..શૈશવની સભરતા વ્યકિતને આજીવન ધબકતો રાખે છે.એની નિર્દોષતા એ વિસ્મય કે એ મજા પછીના આયખા માટે ફક્ત સંભારણું બની જતું હોય છે..પ્રેમચંદ જેવા લેખકને મન બચપણમાં ચોરી છુપાઈને ખાધેલા બરફના ટુકડાની મજા મોટી વયે કોઈ ભવ્ય હોટલનો આઈસક્રીમ ખાવામાં પણ નથી આવતી !

સ્મૃતિપટની સ્લેટ ઉપર નાનપણની ઘટનાઓનો એકડો આપોઆપ ઘૂંટાઈ જતો હોય છે.નાના હતા ત્યારે શાળાની દિવાલો અતિ ઉંચી લાગતી હતી.સહપાઠીની સંગત જ જગતની શ્રેષ્ઠ મૈત્રી લાગતી હતી.જરાસરખા ચણામમરાની એક મુઠ્ઠી કે આકર્ષક ગોળી બિસ્કિટના કલર છવાઈ જતા હતા..મેલાઘેલા મિત્રોની મહેંક અનેરી હોય છે..

માણસને મેળવ્યાના આનંદ કરતાં જે છૂટી જાય છે એનો વસવસો કોરી ખાતો હોય છે.અતૃપ્તિ એ જ જાણે કે માનવમનની નિયતિ છે.એ મૂક્યું વન એ મૂક્યાં જન ઘણા વરસે મળ્યાં એ તન એમ કહેતા કવિ કે બાળપણની આખી સ્મરણકથાને સાંગોપાંગ શણગાતરતા કોઈ લેખક જાણે આપણ સહુના મનની વાતોનો જ ચિતાર રજુ કરે છે.

વરસો પછીના ઉંમરના પડાવમાં આ બધો વૈભવ રોજ યાદ આવતો રહે છે.માણસ એના મનોજગતનો ઉઘાડ ઝંખે છે.વિતેલી વાતોનો વિસામો શોધે છે.આ તલાશ એને કાયમી અધૂરી લાગતી રહે છે.એ રીતે જોઈએ તો લાગે છે કે મોટા થવામાં કોઈ મજા નથી.મોટા થવું એટલે જાણે નિર્દોષતાની નાસભાગ !

કેટકેટલી ઝંખનાઓની યાદો બનીને ગડ બની જાય છે આ વાતો..! બાળપણની કોઈ મનમૂર્તિને નીરખી ચૂકેલી આંખો જાણે કે અભિશપ્ત બનીને રહી જાય છે.લોકગાયકો કહે છે એમ 'નહી રે ભૂલાઈ કોઈ દિ..એ બાળાપણાની પ્રીત !'

પછી તો આ ઝંખના જ કેવો સધિયારો બની જાય છે જીવવાનો.વિખૂટા પડેલા કોઈ વટેમાર્ગુની જેમ આપણું મન પણ વિલસતું રહે છે વિતેલા પદચિન્હોની વાટ ઉપર..લાખ ઉપાય કરો પણ શૈશવના સરવૈયાને સરભર કરે એવો કોઈ ઈલમ માણસને હજુ હાથ લાગ્યો નથી !

સાંપ્રદાયિક સૌહાદ જોખમાવતું રાજકારણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ધાર્મિક સહિષ્ણુતા છેલ્લાં પાંચેક વર્ષ દરમિયાન પરાકાષ્ઠાએ પહોંચી છે. બહુ જ સ્પષ્ટ દેખાઈ રહ્યું છે કે શાસક ભારતીય જનતા પાર્ટી એના હિંદુત્વ એજંડાનું ઈમાનદારી પૂર્વક અમલીકરણ કરવા બેબાકળી બની રહી છે. સામા પક્ષે પોતાને અસુરક્ષિત લઘુમતી સમજનારા મુસ્લિમ નેતાઓ પોતાના વજૂદ બતાવવા હવાતિયાં મારી રહેલા દેખાય છે. લઘુમતી સમાજ નહેરુ-ઈંદિરાં યુગમાં લહેર કરી ચૂક્યો છે. ઝાકિર હુસેન અને ફકરુદ્દીન અલી અહમદ જેવા નેતાઓને કોંગ્રેસે રાષ્ટ્રપતિ પદ સુધી ઊંચક્યા હતા અને મૌલાના આઝાદને દેશના પ્રથમ શિક્ષણમંત્રી બનાવ્યા હતા. હુમાયૂં કબીર, રફી અહમદ કિડવાઈ અને ખુરશીદ આલમ ખાં જેવા કેટલાંક મુસ્લિમ મંત્રીઓની સરખામણીમાં ભાજપ પાસે ગણ્યાં ગાઠ્યાં બે - ત્રણ ચહેરા છે જે મુસ્લિમ સમાજમાં માન્ય નથી. રાષ્ટ્રપતિ તરીકે વાજપેયી શાસન દરમિયાન નિયુક્ત કરાયેલા મિસાઈલ મેન એપીજે અબ્દુલ કલામ પણ એમનાં સાંસ્કૃતિક અભિગમના મુદ્દે કટ્ટર મુસ્લિમોમાં લોકપ્રિય નહોતા બની શક્યા. હમણાં કેટલાક પ્રગતિશીલ વિચારધારાને વરેલા મુસ્લિમો ભાજપનાં હિંદુત્સવનો સ્વીકારીને કયાંક ગર્વનર પદું શોભાવી રહ્યા છે તો કયાંક મંત્રી બની ગયા છે. પરંતુ ઓવૈસી જેવા કટ્ટર મુસ્લિમ આગેવાનો લઘુમતી સમાજને સતત બહેકાવતા રહે છે અને આડકતરી રીતે ભાજપની સત્તા કાયમ રહે એવાં સમીકરણ રચતા રહે છે.

સત્તા અને સંપત્તિ ખાતર ધર્મનો દુરુપયોગ સત્તાધારી પક્ષથી લઈ વિપક્ષના અલગ તમામ મહત્ત્વના આગેવાનો કરતા રહે છે. ધર્મનો ઝંડો લઈને ફરનારા સાધુસંતો અને સાધ્વીઓ પણ ચૂંટણીમાં ઊભા રહી ઉત્તરપ્રદેશ કે મધ્યપ્રદેશ જેવાં મોટાં રાજયોમાં મુખ્યમંત્રી પદ સુધી પહોંચી શક્યાં છે. યોગી આદિત્યનાથ અને ઉમા ભારતી જેનાં હોઠવગાં ઉદાહરણ છ આવા વિષમ સમયમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીના શાસન હેઠળના જ મધ્યપ્રદેશને એક ગામમાં લઘુમતીમાં આવી ગયેલા હિંદુ પરિવારોએ એમનાં ઘર વેચવા કાઢ્યાં હોવાના સમાચાર છે. તો બીજી તરફ કાશીની મુસ્લિમ મહિલાઓ ભગવાન રામચંદ્રના અયોધ્યા પ્રવેશને વધાવવા ગાયના ગોબર અને માટીના દીવડા બનાવી સાંપ્રદાયિક સૌહાર્દનું બેનમૂન ઉદાહરણ રજૂ કરી રહી છે. તેઓ માને છે કે ભગવાન રામચંદ્રજી તો આખા હિંદુસ્તાનના પૂર્વજ ગણાય. રાક્ષસી તાકાતો વિરુદ્ધ વિજય મેળવી રાજધાનીમાં પરત ફરતાં દીપોત્સવ થયો તો સમસ્ત ભારતીય પ્રજાને ઉત્સવ છે. આથી તદ્દન ઊલટું, મુસ્લિમ પર્સનલ લૉ બોર્ડ સૂર્ય નમસ્કાર જેવા વ્યાયામને પણ ધાર્મિક અનુષ્ઠાન ગણી એનો નિષેધ કરે છે. યુનિવર્સિટી ગ્રાંટ કમિશન દ્વારા ૨૯ ડિસેમ્બરના રોજ બહાર પડાયેલા પરિપત્ર મુજબ દેશની ત્રીસ હજાર શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં ભણતા ત્રણ લાખ વિદ્યાર્થીઓ તિરંગા સમક્ષ સૂર્યનમસ્કાર કરે એવો આગ્રહ રખાયો હતો. આ કાર્યક્રમ જાન્યુઆરીના પહેલા સપ્તાહમાં અને ૨૬મી જાન્યુઆરીના રોજ પ્રજાસત્તાક દિવસે યોજાવાનો હતો. જેનો મુસ્લિમ પર્સનલ લૉ બોર્ડે વિરોધ કર્યો છે. તેઓ એમ માને છે કે સૂર્યનમસ્કાર એ સૂર્યની પૂજા છે. જયારે ઈસ્લામમાં અલ્લાહ સિવાય અન્ય કોઈ પૂજવા લાયક નથી. સૂર્ય-ચંદ્ર-તારા-પૃથ્વી કે પહાડો અને નદીઓ વગેરે અલ્લાહે માનવી માટે બનાવેલ 'નેમત' છે. ઈસ્લામ જેવી જ માન્યતા મહાન હિંદુ મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી પણ ધરાવતા હતા તે નોંધવું રહ્યું. અલબત્ત, તેઓ યોગાસનના ભાગ રુપે સૂર્યનમસ્કાર જરૂર કરતા હતા. ધર્મના નામે ચાલતા રાજકારણમાં નાગરિકો વચ્ચેની રાષ્ટ્રીય ભાવના મુરઝાઈ જાય છે. બહુમતીને વોટબેંક બનાવવાના કારસા કરનાર ભાજપ હોય કે લઘુમતીને વોટબેંક બનાવી રાજ કરી ગયેલી કોંગ્રેસ : આખરે સાચી લોકશાહી માટે અને દેશના કલ્યાણની દષ્ટિએ બેઉનો અભિગમ વખોડવા પાત્ર છે. સાંપ્રદાયિક સૌહાર્દ એ સૌથી વધુ અગત્યનો મુદ્દો બની રહેવો જોઈએ.

સાત વારની ગરબી

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

બાવીસમી જાન્યુઆરી ગૌરવશાળી તારીખ છે. ઈ.સ. ૧૯૧૬માં આ દિવસે અનવર મિયાં આઝમમીયાં કાજી (ઈ.સ. ૧૮૪૩ થી ૧૯૧૬)નું અવસાન થયું. તેઓ ગઝલ લખે, તો અનવર તખલ્લુસ રાખે. બીજી રચનાઓ હોય, તો જ્ઞાની રાખે.

એમનું આ કાવ્ય છે - સાક્ષાત્કાર સીડીના સાત પગથિયાં. બલવંતરાય કલ્યાણરાય ઠાકોર આ શીર્ષક સૂચવે છે - સાત વારની ગરબી. આ કાવ્ય ભક્તિ શૃંગાર રસનો ઉત્તમ નમૂનો છે. સૂફીમત, વેદાન્ત, યોગ અને ભક્તિનો સમન્વય છે.

(૧) ટેક - કહોને સખી શ્યામ વિના કેમ રહિયે રે !

(૨) શનિવાર -
શનિવારે સખી મ્હારા સ્વામી
રે, મહાસુનમાં રહ્યા પ્રેમધામી રે...
મુને મળતા નથી મોક્ષગામી.

(૩)
રવિવાર -
રવિવારે
મળે કોઈ રૂખી
રે, મને
અગમગઢ
આવે મૂકી રે.
સુનમાં
પ્હોંચીને થાઉં
હું સૂખી.
રૂખી =
યોગ્ય ગુરુ

(૪) સોમવાર
સોમવારે તે સુખમણ સેજે
રે, પોઢી દેખે શ્યામળિયાનું તેજે
રે. ત્યાંથી સૂરત સામૈયૂં ભેજે.
સુખમણ = સુષુમ્ણા નાડી

(૫) મંગળવાર
મંગળવારે તેમ મહાસુન
માંહે રે, તાલ મૃદંગ અને હદ
થાયે રે, ધોળ મંગલ
પ્રેમનાં ગાયે.

(૬) બુધવાર
બુર્ધ શુદ્ધિ શરીરની
ખોઈ રે, નિજમૂર્તિ
પ્રત્યક્ષે જોઈ રે, નથી
આપ વિના બિંજુ કોઈ.

(૭) ગુરુવાર
ગુરુવારે બ્રહ્મરુપ
જોયું રે, ચિત્ત મ્હારું
શ્યામળિયાથી
મોહ્યું રે, દુ:ખ પાંચ
પચ્ચીસનું ખોયૂં.
પાંચ - પચ્ચીસ - પાંચ
તત્વોનાં પચ્ચીસ તત્ત્વો.

(૮) શુક્રવાર
શુક્રવારે શિખર ગઢ આવી
રે, સુરતી અગમ અગોચર
લાવી રે, દેખ્યાં અલખ
નિરંજન ભાવી.
સુરતી = એકાગ્રતા, ભાવી
= હું અલક નિરંજનને ગમી ગઈ.

(૯) સમાપન
સાત વાર કહ્યા સર્વ પૂરા રે,
'જ્ઞાની' પ્રેમમાં થઈ ચકચૂરા રે,
રહે છે આઠ પ્હોર હજૂરા.

બ.ક. ઠાકોરનું સંપાદન છે, આપણી કવિતા સમૃદ્ધિ. એમાં ઈ.સ. ૧૮૪૫થી ૧૯૩૦ સુધીના ૬૦ કવિઓનાં કાવ્યો પસંદ કરીને આપ્યા છે. સાથે વિવરણ છે. દરેક કવિનાં જન્મ અને મૃત્યુની વિગત છે. આ સંપાદન ઈ.સ. ૧૯૩૧માં શ્રી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી, અમદાવાદથી પ્રકાશિત થયું છે. ઉપર્યુક્ત કાવ્યનો એમાં સમાવેશ થયેલો છે.

દિન મહિમા

- રાષ્ટ્રીય ખિસકોલી પ્રશંસા દિવસ : દર વર્ષે ૨૧મી જાન્યુઆરીએ રાષ્ટ્રીય ખિસકોલી પ્રસંસા દિવસ મનાવવામાં આવે છે. આ દિવસ ખિસકોલીને સમર્પિત છે.
- મણિપુર, મેઘાલય, ત્રિપુરા અલગ રાજયો બન્યા :૨૧ જાન્યુઆરી, ૧૯૭૨ના રોજ મણિપુર ત્રિપુરા, નોર્થ ઈન્ટર્ન એરિયા એક્ટ હેઠળ ભારતને આઝાદી મળ્યાનાં લગભગ ૨૪ વર્ષ પછી આવું થયું હતું. ત્યાં સુધી મણિપુર અને ત્રિપુરા કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશો હતા જયારે મેઘાલય આસામનો ભાગ હતો.

આજનું ઔષધ

- બેથી ચાર સુકા અંજીર સવારે અને સાંજે દૂધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે.

ખડખડાટ

- સરદારજી હોટલમાં ખાલી વાટકીમાં રોટલી બોળી બોળીને ખાઈ રહ્યા હતા.
વેઈટરે પૂછ્યું : આમ કેમ કરો છો ?
સરદાર : મેં મેથેમેટ્કિસ કા અધ્યાપક હૂ
દાલ મેને સપોઝ કી હુઈ હૈ....

આજનો વોટ્સએપ

- કોઈ પણ અપેક્ષા વગર હંમેશા બધાનું સારું કરવાનો પ્રયત્ન કરવો કારણ કે કૃષ્ણએ કહ્યું છે જે લોકોને ફૂલ વહેંચે છે તેના હાથમાં સુગંધ તો રહી જ જાય છે.

પર્યાવરણ અને જૈવ સંપદાના સમન્વયને શું કહેવામાં આવે છે?

ખજાનો
અનિલ પટેલ

પર્યાવરણ

૧ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ઉજવણી કઈ સાલથી શરૂ થઈ ?
(અ) ૧૯૭૦ (બ) ૧૯૭૨
(ક) ૧૯૭૪ (ડ) ૧૯૭૬

૨ પ્રથમ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસનું સ્લોગન શું હતું ?
(અ) ઓન્લી વન અર્થ (બ) અર્થ ઈઝ અવર મધર
(ક) સેવ અવર અર્થ (ડ) અર્થ ઈઝ અવર લાઈફ

૩ વર્ષ ૨૦૨૧ના વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ઊજવણી માટે કયો દેશ યજમાન બન્યો હતો?
(અ) ભારત (બ) કેનેડા
(ક) જર્મની **(ડ) પાકિસ્તાન**

૪ વર્ષ ૨૦૨૧ના વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસનું થીમ શું હતી?
(અ) ઈકો સિસ્ટમ રિસ્ટોરેશન (બ) રિસ્ટોર અવર અર્થ
(ક) કનેકટીંગ પીપલ વીથ નેચર (ડ) સેવ બિલિયન ડ્રીમ્સ

૫ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ઉજવણીનું યજમાન ભારત કયા વર્ષે બન્યું હતું ?
(અ) ૨૦૧૬ (બ) ૨૦૧૭
(ક) ૨૦૧૮ (ડ) ૨૦૧૯

૬ વર્ષ ૨૦૧૮ના વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસનું થીમ શું હતું ?
(અ) આઈ એમ વીથ નેચર **(બ) બીટ પ્લાસ્ટિક પોલ્યુશન**
(ક) થિંક, ઈટ, સેવ (ડ) ગ્રીન ઈકોનોમી

૭ વાનગીરી મથાઈની સાથે ૫૦૦ જેટલા પર્યાવરણપ્રેમીઓને સૌ પ્રથમ એવોર્ડ કઈ સાલમાં અપાયા ?
(અ) ૧૯૮૨ (બ) ૧૮૮૫
(ક) ૧૯૮૭ (ડ) ૧૯૮૯

૮ પર્યાવરણ અને જૈવ સંપદાના સમન્વયને શું કહેવામાં આવે છે?
(અ) ઈકોલોજી (બ) એટમોસ્પીયર
(ક) ઈકો સિસ્ટમ (ડ) બાયો ડાયવર્સિટી

૯ ઈકોલોજીનો શબ્દ આપનાર પર્યાવરણ શાસ્ત્રીનું નામ શું ?
(અ) એ.જી. ટેન્સલી (બ) ઈ.એ. નોર્સ
(ક) સલીમ અલી **(ડ) અર્નેસ્ટ હેકલ**

૧૦ ઈકો સિસ્ટમ શબ્દનો વપરાશ પર્યાવરણ જગતમાં કયારે શરૂ થયો?
(અ) ૧૯૩૦ **(બ) ૧૯૩૫**
(ક) ૧૯૪૦ (ડ) ૧૯૪૫

૧૧ સૌથી વધુ સુરક્ષિત અને સ્ટેબલ ઈકોસીસ્ટમ કયાં જોવા મળે છે?
(અ) પર્વતો પર (બ) જળાશયોમાં
(ક) સમુદ્રમાં (ડ) બર્ફીલા પહાડો પર

૧૨ જયાં સમૃદ્ધ જૈવિક વિવિધતા હતી પણ માનવીય હસ્તક્ષેપના કારણે નુકશાન થઈ રહ્યું છે તેને શું કહેવામાં આવે છે ?
(અ) હોટ સ્પોટ (બ) ભયાવય સ્થળ
(ક) નિર્જન સ્થળ (ડ) ડાર્ક ઝોન

૧૩ ગ્લોબલ વોર્મિંગની સ્થિતિ માટે સૌથી વધુ કયો વાયુ જવાબદાર છે?
(અ) કાર્બન મોનોકસાઈડ **(બ) કાર્બન ડાયોકસાઈડ**
(ક) કલોરીન (ડ) મિથેન

૧૪ કઈ સમીટ ગ્રીન હાઉસ સમીટ તરીકે જાણીતી છે?
(અ) કયોટો પ્રોટોકોલ (બ) જિનિવા શિખર સંમેલન
(ક) મોન્ટ્રીયલ કરાર (ડ) શિકાગો સંમેલન

૧૫ સી.એફ.સી. વાયુનો ઉપયોગ શા માં થાય છે ?
(અ) ખાતર બનાવવા **(બ) રેફ્રીજરેટરમાં**
(ક) દવાઓ બનાવવા (ડ) પ્લાસ્ટીક બનાવવા

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા દિવસોની મહત્ત્વની ઘટનાઓ

- ૨૧ જાન્યુઆરી :
  - દુનિયાની પ્રથમ સુપરસોનિક કોમર્શિયલ કોન્કાર્ડ સેવા શરૂ થઈ (૧૯૭૬)
  - અમેરિકન ગોલ્ફ ખેલાડી જેક નિકસનનો જન્મદિવસ (૧૯૪૦)
  - જાતિય સન્માનતા માટે અમેરિકાના ઈતિહાસમાં સૌપ્રથમ ઐતિહાસિક મહિલા માર્ચ નીકળી (૨૦૧૭)
  - રશિયન ક્રાંતિના પ્રણેતા વાલ્ડમીર લેનીનનું અવસાન (૧૯૨૪)
- ૨૨ જાન્યુઆરી :
  - બ્રીટીશ સાહિત્યકાર અને કવિ લોર્ડ બાયરોનનો જન્મદિવસ (૧૭૮૮)
  - મશહૂર અમેરિકન બેઝબોલ ખેલાડી હેન્ડ એરોનનું ૮૬ વર્ષની વયે અવસાન (૨૦૨૧)
  - ભારતીય મૂલના ઈવો મોરાલેસ બોલવીયાના પ્રમુખ બન્યા (૨૦૦૬)
  - અમેરિકન આતંકી થિયોડોર કેન્ઝીન્કીએ ૧૬ જેટલા હુમલા કરેલ જેને આજીવન કેદ થઈ (૧૯૯૮)
- ૨૩ જાન્યુઆરી :
  - ફ્રેન્ચ ચિત્રકાર એન્ડયુડ મેન્ટનો જન્મદિવસ (૧૮૩૨)
  - અમેરિકન ફિઝિકલ ફીટનેશ ગુરુ જેક લેનેનેનું ૯૬ વર્ષે નિધન (૨૦૧૧)
  - બ્રિટીશ ફીઝીશીયન એલીઝાબેથ બેકવેલને જીનીવા મેડિકલ કૉલેજ દ્વારા એમ.ડી.ની ડીગ્રી મળી (૧૮૪૯)
  - અમેરિકાના વોશિંગ્ટન ડી.સી. શહેરમાં જયોર્જ ટાઉન કૉલેજની શરુઆત થઈ જે આજે વર્લ્ડ ફેમલ યુનિવર્સિટી છે. (૧૭૮૯)
- ૨૪ જાન્યુઆરી :
  - ૬ પૈસા ધરાવતું રોબોટીક રોવર ઓપર્ચ્યુનિટી ચંદ્રની ધરતી પર સફળતાપૂર્વક ઉતર્યું (૨૦૦૪)
  - બ્રિટનના પૂર્વ વડાપ્રધાન વિસ્ટન ચર્ચિલનો જન્મદિવસ (૧૮૭૪)
  - એપલના માલિક સ્ટીવ જોબે કોમ્પ્યુટર સેન્ટર શરુ કર્યું. (૧૯૮૪)
  - મશહુર અમેરિકન સીંગર અને મ્યુઝિશિયન નેઈલ ડાયમન્ટનો જનમદિવસ (૧૯૪૧)
- ૨૫ જાન્યુઆરી :
  - ફિલિપિન્સના પૂર્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખ કોરાઝોન એકવીનાનો જન્મદિવસ (૧૯૩૩)
  - જાણીતો એમી એવોર્ડ સૌ પ્રથમવાર છ કેટેગરીમાં આપવામાં આવ્યો (૧૯૪૯)
  - બ્રિટીશ રાઈટર વર્જીનીયા વોલ્ફનો (લંડન) જન્મ દિવસ (૧૮૮૨)
- ૨૬ જાન્યુઆરી :
  - ભારતનો ગણતંત્ર દિવસ (૧૯૫૦)
  - ઓર્થર ફિલિપ્સે ઓસ્ટ્રેલિયા ખાતે આવેલ સિડનીના સ્થળે યુરોપિયન ફલેગ લગાવી કાયમી યુરોપિયન છાવણી બનાવી (૧૭૮૮)
  - કેનેડિયન આઈસ હૉકી પ્લોયર વેની ઝેટકીનો જન્મદિવસ (૧૯૬૧)
  - રોમાનિયાના પૂર્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખ નિકોલસ સેઈસેકુનો જન્મદિવસ (૧૯૧૮)
- ૨૭ જાન્યુઆરી :
  - અમેરિકા - વિયેટનામ યુદ્ધનો અંત આવ્યો (૧૯૭૩)
  - અમેરિકન બેસ્ટ કમ્પોઝીટર જેરોન કેનનો જન્મદિવસ (૧૮૮૫)
  - જાણીતા ગણિતશાસ્ત્રી અને લેખક લેવીસ કારરોલનો જન્મદિવસ (૧૮૩૨)
  - બ્રિટનનાં (IKEA) (આઈકીયા) ના મોટા સ્ટોર શરૂ કરનાર બિઝનેશમેન ઈન્ગવાર કમ્પાર્ડનું ૯૧ વર્ષની વયે અવસાન (૨૦૧૮)

ગયા સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

યુપીના શ્રમ વિભાગના કયા મંત્રી બીજેપી છોડી સમાજવાદી પાર્ટીમાં જોડાયા ?
જવાબ : સ્વામી પ્રસાદ મૌર્ય

સાચા જવાબ આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત રાવલ : સે-૭ (૨) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૩) મૂળજીભાઈ પરમાર : સે-૭ (૪) જયેન્દ્ર પ્રસા પાઠક : ઈન્ફો જુ.સા. (૫) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪ (૬) પંકજ આર પ્રજાપતિ : ઉવારસદ (૭) મહેશ જાવ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ (૮) ભરત મોદી : પેથાપુર

આ સપ્તાહનો સવાલ

સમાજવાદી પક્ષના અને અખિલેશ યાદવ પરિવારના કયા મહિલા નેતા ભાજપમાં જોડાયા ?

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

'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા...'

દંત-ચિકિત્સા
ડો. બિંદી મિહીર પંડ્યા

જયારે પણ દાંત ની કાળજી રાખવાની વાત આવે ત્યારે આપણે સૌ એમ માની લઈએ છીએ કે સવારે ઊઠીને બ્રશ કરી લઈએ એટલે બસ.... પણ શું તે પૂરતું છે?

શું ફક્ત એક વાર બ્રશ કરી લેવાથી દાંત સ્વસ્થ રહે છે? જો હા.... તો શા માટે આપણે દાંતને લગતી વિભિન્ન સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તો આજે આપણે દાંતની સ્વસ્થતા માટેની વિવિદ પદ્ધતિઓથી માહિતીગાર થઈએ.

(૧) ટૂથબ્રશ અને ટૂથપેસ્ટ

રોજીંદા જીવનમાં ટૂથબ્રશીંગ એ એક સામાન્ય આદત છે હવેના સમયમાં ઘણી પ્રકારની ટૂથપેસ્ટ સરળતાથી પ્રાપ્ત છે, જે ક્રીમ, જેલ, ફળોરીનેટેડ, નોન-ફલોરીનેટેડ સેન્સિટિવિટી, આયુર્વેદિક એમ ઘણા પ્રાકરની ટૂથપેસ્ટ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

પરંતુ આપણે સૌ એ ટૂથપેસ્ટના વપરાશ માટે કાળજી રાખવાની જરૂરત છે. સમયાંતરે ડેન્ટિસ્ટ પાસે નિદાન કરાવીને જે સલાહ આપવામાં આવે એ ટૂથપેસ્ટ વાપરવી હિતાવહ છે. ખાસ કરીને બાલકો માટે કાયમી દાંતના યોગ્ય વિકાસ માટે ફલોરાઈડનું મહત્વ ઘણું છે. તેથી ડેન્ટિસ્સના સૂચન મુજબ ટૂથપેસ્ટ વાપરવી હિતાવર છે.

આ સિવાય પણ ઘણી ટૂથપેસ્ટમાં એબ્રેસિવ પાર્ટિકલ્સ નું પ્રમાણ ઘણું વધારે જોવા મળે છે . જે ટૂંકા સમય માટે તો દાંતને વધુ સફેદ બનાવી શકે પરંતુ તે લાંબા ગાળે દાંતના ઈનેમલના પડને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે જે દાંતનો ઘસારો અને કળતર જેવી સમસ્યાઓ નોંતરી શકે છે.

આ સિવાય બ્રશ કરવા જેટલું જ મહત્ત્વ અન્ય વસ્તુઓ જેમ કે ટંગ કલીનીંગ, માઉથવોશ (કોગળા), ફલોસ અને પેઢાના મસાજનું પણ છે.

- ટંગ ક્લીનીંગ

બ્રશ કર્યા બાદ જીભને પણ યોગ્ય રીતે સાફ કરવી આવશ્યક છે. જે ન ફક્ત મોઢાને બેકેટરિયા મુક્ત વાતાવરણ બક્ષે છે. તે સિવાય અન્ય સમસ્યાઓ જેવી કે પેઢાની સમસ્યા, દાંતનો સડો અને મોઢાની દુર્ગંધથી પણ છૂટકારો આપે છે.

- માઉશ વોશ

બ્રશ અને ઊલ ઉતાર્યા (જીભની સફાઈ) બાદ નિયમિત પણે કોગળા કરવા પણ અનિવાર્ય છે. માઉશવોશના યોગ્ય ઉપયોગથી પેઢામાં રોગોથી મુક્તિ મળે છે. ફલોરીનેટેડ માઉશવોસથી સડો થતો અટકાવી શકાય છે. જો માઉશવોશ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો સાદા કે મીઠા વાળા પાણીનાં કોગળાં પણ દિવસમાં બે વાર કરી શકાય.

- ગમ મસાજ

પેઢાનાં સ્વાસ્થ્ય માટે હવે તો સમાજ પણ ઉપલબ્ધ છે. જેની પેઢા પર નિયમિત સમાજ કરવાથી પેઢામાં રક્તપ્રવાહ સંતુલિત રહે છે. પેઢા સ્વસ્થ અને મજબૂત બને છે અને ઈન્ફેકશનથી મુક્ત રહે છે.

ફલોસ અને વોટરફલોસર

શું તમને પણ દાંતોની વચ્ચે ખોરાક ફસાય છે? શું તમને પણ ખોરાક ફસાવવાનાં લીધે દુ:ખાવાની સમસ્યાઓ છે ? શું તમે પણ ટૂથપીકનો વપરાશ કરો છો ? તો તેનો ઉપયોગ પણ દાંત અને પેઢા માટે જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. તો તેના બદલે ફલોસનો નિયમિત ઉપયોગ હિતાવહ છે. જો દાંત વચ્ચે વધુ જગ્યા હોય તો રોજીંદી દિનચર્યામાં મોંઢાની સફાઈ માટે વોટરફલોસર આશીર્વાદરુપ સાબિત થઈ શકે છે.

વોટરફલોસર એ એક બેટરી સંચાલિત ઉપકરણ છે જે મોઢાની સફાઈ યોગ્ય રીતે કરી શકે છે.

આ ઉપરાંત દાંતની સંપૂર્ણ કાળજી માટે એ પણ અનિવાર્ય છે કે દાંતનું નિયમિત રીતે ડેન્ટિસ્ટ પાસે ચેકઅપ કરાવવામાં આવે. તથા દર છ મહિને દાંતની સફાઈ (સ્કેલીંગ) પણ સલાહભર્યું છે.

તો મિત્રો, દાંતની સપાઈ, ડેન્ટિસ્ટની નિયમિત મુલાકાત. અને બીડી, સિગારેટ, તમાકુ વગેરે વ્યસનથી મુક્ત આ સૌ તમારા દાંતને સ્વસ્થ, મજબૂત બનાવી શકે.