નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

દિવસ હો; રાત હો બસ દાઝવા તૈયાર રહેવાનું!
ઉદાસીને ગળે વળગાડવા તૈયાર રહેવાનું!
તમારું આંગણું વાંકુંચૂકું જો હોવાને તો પણ,
તમારે રાત ને દિન નાચવા તૈયાર રહેવાનું!
પ્રથમ તો બારણાં ઘરનાં તમારે બંધ કરવાનાં,
પછી એ બારણાં ખખડાવવા તૈયાર રહેવાનું!
ખરેખર તો તમે રોઈ રહ્યા હો પણ બધાં આગળ,
તમે હસતા હો એવું લાગવા તૈયાર રહેવાનું!
કરો રોકાણ ફાવે એટલું પણ એ શરત છે કે,
તમારે હર પળે ચાલ્યા જવા તૈયાર રહેવાનું!

- ઉજાશ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

તૈયાર રહેવાની તરકીબ..!

કેટલીક પરિસ્થિતિઓ બિનશરતી હોય છે.એનો સહજ સ્વીકાર જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.રણમેદાનમાં ઉતર્યા પછી જે થાય તે ખરૂં એવો અભિગમ જ રાખવો પડે..ઉદાસીની આંધી અવિરત ચાલતી રહે છે..રાત હોય કે દિવસ આપણે સહન કરતાં શીખી લેવું પડે છે.કવિ એના માટે દાઝવું એવો શબ્દ પ્રયોજે છે.ચૂપચાપ સમસમીને સહન કરવું અને મુસીબતોથી દાટવું એમાં ફરક છે.એમાં એક તડપ હોય છે..કશુંક પામવાની તીવ્ર ઝંખના હોય છે. દિલમાં જે આગ હોય છે એ ઘણીવાર કોઈક અલૌકિક તત્વને પામવાની સફળતા પણ પામે છે..શરત એટલી કે ઉદાસીથી દૂર ભાગવાને બદલે એને ગળે વળગાડવાની હોય છે.

સંજોગો માણસને ઘડે છે.સતત ઝઝૂમનારને જ એમાંથી કશુંક જડે છે..એ ચીજ સાર્થકતાના સિમ્બોલ જેવી બની રહે છે.સાદી ભાષામાં કહીએ તો જીવનમાં જે માર ખાઈ શકે એ જ માલ ખાઈ શકે છે.અભાવોનું જગત માણસને અનુભવસમૃધ્ધ બનાવે છે..સમૃધ્ધિની યાદી વૈવિધ્યસભર હોય છતાંય એકવિધ લાગે.વિપતની યાદીમાં મર્યાદિત શબ્દો છે છતાંય એની મજા હોય છે.શેખાદમ આબુવાલા સરસ રીતે આ વાતને સ્ફુટ કરે છે.

"દુઃખ,આંસુ,દર્દ..ઉદાસી,વેદના..
જીવવા માટે જુઓ,કેવો સરસ સામાન છે!"

ફલેશબેકમાં જોવાનો રોમાંચ માણવા જેવો છે.ઓગણીસમા વરસે નર્મદા કિનારે મને નવીસવી નોકરી મળી ત્યારે ઘટમાં ઘોડા થનગનતા હતા...અભાવો સામે ઝઝૂમવાનું જોમ હતું...નર્મદા ત્યારે નયનરમ્ય જ નહિ...નજાકત ભરી લાગતી હતી...એની આસપાસની ટેકરીઓ વનરાજી..ખળખળ વહેતાં ઝરણાં મનભાવન હતાં...ત્યારે મોબાઈલ ન હતા..ફેસબુક કે વોટસેપ તો કલ્પનાતીત હતાં...ટી.વી.નું આગમન ગ્રામ્યસ્તરે થયું ન હતું..રખડવાનો આનંદ અદભુત રહેતો...સવાર મદમસ્ત બનીને પ્રસરતું...સાંજ વહેલી ઢળી જતી..યુવાનીનું પગરણ હતું...ક્ષિતિજો તરફ સમણાં ડોકાતાં...બંધિયાર કવાર્ટરનું એકાંત પુસ્તકોના સહારે દિપી ઉઠતું...કલ્પનાશકિતને મુક્ત વિહાર મળતો...વાચનવિહારમાં એવા મશગૂલ થઈ જવાતું કે આહારવિહાર ભૂલી જવાતો...એકાંતને આંગણે શબ્દોની સવારી નિકળતી...મન ઝંકૃત થઈ જતું...વાંચનની પડખે જ લેખન ટપકી પડતું...કયારેક કોઈક મેગેઝિન કે અખબારમાં કૃતિ છપાતી ત્યારે સર્જક તરીકે આપણું નામ જોઈ રોમાંચિત થઈ જવાતું...કલ્પનો અને આશાઓ ફૂટતી...ઘટમાં ઘોડા થનગનતા...કોઈકની પ્રતિભા હતી...મનોજગતનો અદભુત માંડવો હતો..'શૂન્ય'કહે છે એમ દિલમાં કોઈની યાદનો રાજ્યાભિષેક થતો...કલ્પનાઓ ચોમેર છવાઈ જતી...વાચન થકી વિતાવેલી એ ક્ષણોનું સૌંદર્ય હજુ પણ અકબંધ છે...મારી ગઝલનો એક શેર પર્યાપ્ત છે એ પળોને કંડારવા..

"સાચવ્યો છે સાવ ખાલીખમ સમય,
ને ભરેલી લાખ ક્ષણ આપી શકું"

પુસ્તકોનું પરીશિલન એ સાચે જ કુમળા દિવસોની મોંઘેરી મુડી સમાન હતું..દરેકના જીવનમાં ઉદાસી સાથેની આવી અંગત પળો અકબંધ સચવાયેલી હશે..એનું એકાદ પૃષ્ઠ ખુલી જાય ત્યારે ઉદાસીનતા ઉપાધી નહી,યાદગાર ઉપહાર બની જાય છે..

એક અનોખી વાર્તા "આંટી"

વાર્તારસ દરેકને ગમે છે.લઘુ કથા,ટૂંકી વાર્તા, કે નવલિકા વાંચીએ ત્યારે આપણે એક અનોખી સૃષ્ટિમાં વિહેરતા હોઈએ એવું લાગે છે.નાટક,ફિલ્મો કે ટીવીની સિરીયલોમાં પણ વાર્ત તત્વ સમાયેલું હોય છે.જે માણસને મનોરંજનની સાથે એક અલગ પ્રકારનો આનંદ આપી જાય છે. સાહિત્યમાં વાર્તા એક કલાપ્રકાર તરીકે ખૂબ જાણીતો છે.ગુજરાતીમાં એને નવલિકા પણ કહે છે.ટૂંકી વાર્તા પણ કહે છે.આપણે ત્યાં જે શ્રેષ્ઠ વાર્તાકારો છે એમાં પન્નાલાલ પટેલનું નામ સૌથી મોખરે છે.પન્નાલાલે અનેક વાર્તાઓ લખી છે. એમનું ભાવ જગત નિરાળું છે.ગ્રામ્યપરિવેષની વાર્તાઓની સાથે સાથે માનવમનના અલગઅલગ સંચલનોનું આલેખન એ એમના લેખનની વિશેષતા બની જાય છે.એમની ઘણી વાર્તાઓ ખૂબ જાણીતી છે.વિવેચકો દ્વારા તેનો આસ્વાદ પણ થતો રહે છે...

પન્નાલાલ પટેલના વાર્તાવૈભવ પૈકીની એક વાર્તા જેનું નામ 'આંટી' છે.આ વાર્તા તરફ સહદયો અને વિવેચકોનું ખાસ ધ્યાન ગયું હોય એવું લાગતું નથી.આજે આપણે આ વાર્તા વિશે વાત કરવી છે.પાંચેક પાનામાં વિસ્તરતી વાર્તા કદની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો ખૂબ નાની છે.એને લઘુકથા કે નવલિકા બંને કહી શકાય.પન્નાલાલે એને જે રીતે આકાર આપ્યો છે એ જોતાં નિઃશંકપણે આ એક ઉત્કૃષ્ટ નવલિકા બની છે.વાર્તાનો પ્રારંભ જ આપણા કુતુહલને ઉદ્દીપ્ત કરી જાય છે.લેખકના શબ્દો જોઈએ.."ગામમાં જ્યારે વાત ફેલાઈ કે આફ્રિકાવાળા ઈચ્છાશંકર અને એમના મોટાભાઈ મુળશંકર એકબીજાથી ભાગ વહેંચે છે અને અલગ થાય છે.ત્યારે પચીસ હજારની વસ્તીમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવું હશે જેણે આ વાત માની હોય ! બંને ભાઈઓનો સંપ અને મજિયારા કુટુંબમાં રહેવાની ભાવના લોકોમાં જાણીતી હોય છે.એમના સંપ વિશે લોકો છાતી ઠોકીને કહી શકે કે બંને ભાઈઓને કોઈ અલગ કરી શકે નહીં.વાંચકના મનમાં આ વાત શરૂઆતથી જ ખૂબ ખલાત્મક રીતે લેખક પ્રસ્થાપિત કરે છે..

"આંટી" આમ જઈએ તો બે સગા ભાઈઓ વચ્ચેની એક ઘટના ઉપર આધારિત વાર્તા છે.બે સગા ભાઈઓ છે.નામ છે ઈચ્છાશંકર અને મુળશંકર.ઈચ્છાશંકર એ નાનો ભાઈ છે. અને આફ્રિકામાં રહીને ધંધો કરે છે.ખૂબ સફળતા પામે છે.પુષ્કળ કમાય છે. આગળ વધતો જાય છે.વરસેદાડે વતનમાં અવર-જવર કરે છે.એનો પરિવાર મોટાભાઈ મૂળશંકરની સાથે જ એમની બાજુમાં રહે છે.એના પરિવારમાં પત્ની અને એકનો એક પુત્ર હોય છે.બાજુમાં જ તેના મોટાભાઈ મૂળશંકર પણ પોતાના પરિવાર સાથે રહે છે.બંને ભાઈઓના સ્વભાવમાં આમ જઈએ તો જમીન આસમાનનું અંતર હોય છે.લેખક કહે છે એમ ઈચ્છાશંકર નિખાલસ અને ઉદાર ભાવનાવાળો માણસ છે.જ્યારે મુળશંકર હનો જીવ થોડોક કરકસર વાળો.કેમકે એનો પરિવાર મોટો છે.વતનમાં રહેવાના કારણે એનો વ્યવહાર પણ બહોળો.દુનિયાની રીતે ખૂબ ઘડાયેલો અને તૈયાર માણસ હોય છે.અહીંયાં લેખક બંને ભાઈઓના સ્વભાવનું વર્ણન કરી કેટલાંક ઈગીતો મૂકી જાય છે.જે સમજદાર વાચકને થોડોક સભાન કરે છે. વાર્તા આગળ ચાલે છે.લેખક કહે છે મૂળશંકર કોઈ કાળે ના પરખાય એવો પાવરધો ને હોશિયાર.બંને ભાઈઓની મિલકત અને ધંધો ભેગા હતા.ઈચ્છાશંકર વર્ષે બે વર્ષે ગામમાં આવતો.ભાઈનો વહીવટ સામાન્ય રીતે સ્વીકારી લેતો.એમાં એને કશું કહેવાપણું લાગતું નહીં.

લોકો એનું આ ભોળપણ અને ઉદારતા જોઈ આશ્ચર્ય? પામતા.કેટલાક હિતેચ્છુ લોકો અને સગાંસંબંધી તેને મૂળશંકરથી ચેતવા માટે ટકોર પણ કરતાં.અને વાલેસરીની જેમ કહેતાં કે "હવે તમારા ભાઈઓના ભાગ જુદુ વહેંચી નાખો." આવી સલાહ આપતા.પરંતુ ઈચ્છાશંકરને તો મોટાભાઈ ઉપર ભારોભાર વિશ્વાસ હતો.આ બધાની વચ્ચે એ પોતાના સ્વભાવ મુજબ આ તમામ બાબતોને? હળવાશથી ઉડાવી દેતો. લોકોને નવાઈ લાગતી.લેખક ગ્રામ્યજીવનની વાતચીત? અનેસંવાદોને બહુ જ કલાત્મક રીતે? આલેખે છે

વાચકના મનમાં વાર્તાનો આકાર ઘડાતો જાય છે. ઈચ્છાશંકરની મોટાભાઈ પ્રત્યેની ભક્તિ જોઈ એ ક્યારેય અલગ થવાનું વિચારશે પણ નહીં એવું સૌ કોઈને લાગે છે.આ માહોલમાં જ અણધારી રીતે ગામમાં એક વાત ફેલાય છે જે વાર્તાની શરૂઆત બની જાય છે..વાત આમ?ફેલાય છે

"ઈચ્છાશંકર અને મૂળશંકર આજે ભાગ વહેંચે છે.."

આમ જોઈએ તો પુખ્ત ઉમરે પહોંચ્યા પછી અને પોતાનાં કુટુંબ થયા પછી કોઈપણ સમાજમાં બે ભાઈઓ વચ્ચે આવી ઘટના બનવી સહજ હોય છે. પરંતુ અહીંયાં લોકોને કુતુહલ એ વાતનું થાય છે કે આ બંને ભાઈઓ વચ્ચેનો સંપ ગજબ હતો.એ જોતાં આવા અચાનક નિર્ણય પાછળનું કોઈ એવું દેખાતું કારણ તેમને મળતું નથી.કોઈ પણ પ્રકારના મતભેદો તે નાની નાની ઘટનાઓ આ બંને બહુ? સહજ લેતા. ત્યારે એવું તે શું બન્યું હશે ? એવો પ્રશ્ન સૌ કોઈને થાય એ સ્વાભાવિક ગણાય.

વાર્તા બહુ રસપ્રદ રીતે આગળ વધે છે આવું કેમ બન્યું હશે ? એવી શું ઘટના બની હશે કે અચાનક જ આ બંને ભાઈઓ અલગ થવાનો નિર્ણય જાહેર કરી દે છે ? લેખક મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે માનવમનની આ ઘટનાને શબ્દમાં સજાવે છે

વાત એમ બનેલી કે આફ્રિકાથી થોડો સમય માટે ઈચ્છાશંકર વતનમાં આવેલો હોય છે.બંને ભાઈઓ ઘણા સમય પછી ભેગા થાય છે.ઉપર આવેલી મેડીએ બેસીને ચર્ચા કરતા હોય છે.બંનેના પાસેની સહિયારી મિલકતોમાં એક ખેતર પણ હોય છે.જ્યાં આંબાવાડીયુ કરેલું હોય છે. એમાં કેરીનાં ખૂબ ઝાડ વાવેલાં છે.જેમાં મોસમની કેરીઓની આવક શરૂ થઈ ગઈ છે.ખેતરમાં કામ કરતો ખેડૂત શુકનની તાજી બે કેરીઓ લઈ સૌપ્રથમ આ બંને શેઠને આપવા માટે હોંશભેર આવેલો હોય છે.અહીં એક નાટ્યાત્મકતા સર્જાય છે. હરખભેર આવેલો ખેડૂત મોટાભાઈ સમક્ષ એમના બંને હાથમાં બે કેરી મૂકે છે.એક નાનકડી કસ? વગરની હોય છે.અને બીજી મોટી અને રસથી ભરપૂર હોય છે.. મુળશંકર પોતાની તરફ લંબાયેલી આ બંને કેરી પોતાના બે હાથોમાં પકડે છે? બરાબર એ વખતે ઈચ્છાશંકર જે છાપું વાંચતો હોય છે એ સહજભાવે આ ઘટના તરફ જુએ છે.જે બની જાય છે એ એક જ ક્ષણમાં બની જાય છે!

બરાબર આ સમયે મેડી?ઉપર આવતા વચ્ચે દાદરામાંથી ધમધમતા અવાજ કરતા આ બંને ભાઈઓના નાનકડા દીકરાઓ બચુ અને રમેશ બાળસહજ દોડતા દોડતા આવે છે.દસ વર્ષના હણહણતા વછેરા જેવા દીકરાઓ પોતાના પિતાશ્રીઓ સમક્ષ "હું પહેલો આવ્યો".."હું પહેલો આવ્યો."એવા અવાજો સાથે મોટા બાપા મુળશંકરની સામે આવીને ઊભા રહી જાય છે ! મુળશંકરે બંને દીકરાઓને પોતાની પાસે આવેલી કેરી આપવા હાથ લંબાવ્યા.હવે સાચો કસબ પન્નાલાલ તરફથી દેખાય છે. એ લખે છે "વાતોમાં પડેલો મૂળશંકર પોતાના હાથ લંબાવવા ગયો.હાથ આમ તો લંબાઈ પણ ગયા હતા.પરંતુ એના લેખે બોલાવ્યો કે પછી લાલચુ મને દગો દીધો કે રામ જાણે મોટી કેરી વાળો હાથ ભત્રીજા તરફ જતો હતો ! અને પોતાના દીકરાની બાજુ કસ વગરની કેરી જતી હતી..એક ક્ષણ માટે એના મગજની અંદર જે લાલચ હતી એણે કામ કર્યું.અને એણે હાથને આંટી પાડી દીધી ! એ? રીતે કસદાર કેરી પોતાના દીકરા તરફ જાય એ સ્થિતિ ઊભી કરી..બરાબર એ જ સમયે નિર્લેપભાવે આ ઘટનાને ઈચ્છાશંકર જોઈ રહ્યો હતો.મોટાભાઈના હાથની જે આંટી પડી હતી એણે એના મનમાં જડબેસલાક આંટી પાડી દીધી ! એને જબરજસ્ત આઘાત લાગે છે.આ સહન કરવું એના માટે મુશ્કેલ થઈ જાય છે.એના મનમાં એક ગાંઠ પડી જાય છે.એ જ ક્ષણે એ મનોમાં નિર્ણય કરી લે છે કે "હવે અલગ વહેચી નાખવું" તેના માટે આંટીને ભૂલી જવી મુશ્કેલ હતી !

ઈચ્છાશંકરનો અચાનક થયેલો નિર્ણય વાચક સહિત તમામ પરિચિતોને સમજવો મુશ્કેલ લાગતો હતો.આ વાત થઈ ગયેલા મોટાભાઈ મૂળશંકરને ભાન આવતાં એણે પણ ભાગ વહેંચવા પાછળનું કારણ પૂછવાની ઈચ્છા જાગી.એને થયું કે "પૂછું તો ખરો કે નથી તો કોઈ બોલચલ થઈ કે નથી કોઈ મોટી અંટસ પડી કે? નથી કોઈ ઝગડો થયો..તો આવું કેમ બન્યું? કેરી વહેંચતા હાથ વચ્ચે જે આંટી અને પાડી હતી એનો ખ્યાલ એને આવવો મુશ્કેલ હતો.અને આમ જોઈએ તો આંટીનો આ સ્થૂળ ભાવ માનવમનના સૂક્ષ્મભાવો સુધી વિસ્તરી બંને ભાઈઓ વચ્ચેના ભંગાણનું કારણ બની જાય છે.મૂળશંકર પહેલીવાર પોતાની જાતને બરાબર પારખે છે. પન્નાલાલે અત્યંત બારીકાઈપૂર્વક માનવમનના સ્વાર્થ અને સહજ આકાર લેતા આટાપાટાને અસરકારક શબ્દોમાં સહમત સંયમિત રીતે આલેખ્યા છે.બે ભાઈઓ વચ્ચેના અણબનાવ કે કૌટુંબિક ઝઘડાઓનું વિષયવસ્તુ આપણા સાહિત્યમાં નવું નથી.પરંતુ આ વાર્તામાં પન્નાલાલે આવી સામાજિક ઘટનાને જે રીતે વાચકો સમક્ષ મૂકી છે એ કાબિલેદાદ છે. માનવીનું મન કઠોરમાં કઠોર આઘાત જીરવી શકે છે પરંતુ એક નાનકડી ઘટના એમાં જે તિરાડ ઉભી કરી જાય છે અને સાધવી પછી મુશ્કેલ હોય છે.માનવમનની અત્યંત અને નાજુક આ સ્થિતિને અહીં સરસ રીતે કલાઘાટ આપવામાં આવ્યો છે.પાત્રાલેખન અને પ્રસંગોની ગુંથણી થકી આખી વાર્તા ખૂબ જ પ્રતીતિકર લાગે છે. વાચક કથાના અંતે વિષાદ સાથે એક અલગ પ્રકારની લાગણી અનુભવે છે.આપણા? કવિ ઉમાશંકર જોશી કહે છે "માનવીના હૈયાને નંદવાતાં વાર શી ??" આ પંક્તિને પન્નાલાલ પટેલે આ વાર્તામાં જાણે આબેહૂબ રીતે વ્યક્ત કરી છે.સમગ્ર કૃતિ વાંચ્યા પછી વાચક આ વાતની અનુભૂતિ કરી શકે છે..

- rrthakkar2@gmail.com

દાંતને સફેદ બનાવવાની પ્રક્રિયા : ટૂથ બ્લીચીંગ

આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ કે આપણા દાંત એ કુદરત તરફથી મળેલ અનમોલ ભેટ છે. કુદરતી રીતેજ દાંત અલગ-અલગ વ્યક્તિઓમાં અલગ અલગ પ્રકારનાં તથા આછા અથવા ઘેરા સફેદ રંગના હોઈ શકે છે.

પરંતુ ઘણીવાર દાંતમાં ડાઘા જોવા મળી શકે છે. દાંતમાં જોવા મળતા ડાઘા બે પ્રકારનાં હોય છે. જેને ઈન્ટ્રીન્સીક (આંતરિક) અને એક્સટ્રેન્સિક (બાધિક) કહેવામાં આવે છે.

ઈન્ટ્રીન્સીક ડાઘા પાણીમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળતાં ફલોરાઈડ નાં કારણે બાળકનાં દાંત બનવાની ઉંમદે દાંતમાં ફલોરોસિસનાં ડાઘાં જોવા મળે છે. એ સિવાય પણ જો માતાએ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈ કારણોસર ટેટ્રાસાઈકિલન દવા લીધેલી હોય તો તે પણ ભવિષ્યમાં બાળકનાં દાંતમાં ડાઘા માટે કારણરુપ બની શકે છે. આ સિવાય એક્સટ્રેન્સિક (બાહ્ય) ડાઘા માટે પાન - મસાલા, તમાકુ, બીડી-સિગારેટ જવાબદાર હોઈ શકે છે. ઘણી વાર વધુ ચા-કોફી પીવાની લીધે પણ દાંતમાં ડાઘા પડી શકે છે. એક્સટ્રેન્સિક ડાઘા સામાન્ય દાંતની સફાઈ કે જેને સ્કેલિંગ અને પોલિશિંગ કહેવામાં આવે છે, તેનાથી દૂર થઈ શકે છે. આ સિવાય અન્ય પદ્ધતિઓ કેમકે, માઈક્રોઅબ્રેશન તતા મેક્રોઅબ્રેશન પણ આ પ્રકારનાં ડાઘામાં ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. માઈક્રોઅબ્રેશન પદ્ધતિમાં ૧૦% હાઈડ્રોકલોરિક એસિડનો તથા મેક્રોઅબ્રેશન પદ્ધતિમાં ખાસ પ્રકારનાં રોટરી ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ વાપરવામાં આવે છે. આ બંને પ્રક્રિયામાં દાંતના સૌથી ઉપરનાં સ્તર (ઈનેમલ) નો ઘસારો થતો હોવાનાં લીધે, દાંત સફેદ તો દેખાય છે; પરંતુ તે આગળ જતાં દાંતની સેન્સટીવીટી જેવી સમસ્યાઓ નોંતરી શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં ટૂથ બ્લીચીંગ એ એક ઉત્તમ ઉપાય સાબિત થઈ શકે છે.

● ટૂથ બ્લીચીંગ

આ પદ્ધતિમાં એક્સ્ટ્રેન્સિક અને ઈન્ટ્રીન્સીક એમ બંને પ્રકારનાં ડાઘા દૂર કરી શકાય છે. જેમાં હાઈડ્રોજન પેરોકસાઈડ વાપરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં પણ બે પ્રકારથી સારવાર શક્ય છે.

જેમાં 'એટ હોમ બ્લીચીંગ' અને 'ઈન ઓફિસ બ્લીચીંગ' મુખ્ય છે. નામ મુજબ જ 'એટ હોમ બ્લીચીંગ' માં દર્દીને જાતે જ કસ્મમાઈઝેડ માઉથ ટ્રેની મદદથી ડેન્ટિસ્ટના કહ્યા મુજબ ઘરે જ બ્લીચીંગ કરી શકે છે. જો કે આ પદ્ધતિમાં ડેન્ટિસ્ટ દ્વારા સમયાંતરે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે તે હિતાવહ છે; નહીંતર લાંબા સમય સુધી હાઈડ્રોજન પેરોકસાઈડ ના વપરશના લીધે દાંત અને પેઢને નુકશાન થઈ શકે છે.

● ઈન ઓફિસ બ્લીચીંગ

નામ પ્રમાણે જ આ પદ્ધતિમાં ડેન્ટલ ક્લિનિકમાં ડેન્ટિસ્ટ દ્વારા જ બ્લીચીંગ કરવામાં આવે છે. જેને 'પાવર બ્લીચ' પણ કહેવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિનો ફાયદો એ રહે છે કે તેમાં, હાઈ ઈન્ટેન્સિટી **LED**, પ્લાસમા લાઈટ અથવા **LASER** લાઈટની મદદથી દાંતની સપાટીને અડ્યા વિના બ્લીચીંગ શક્ય બને છે. આ લાઈટ દાંતનાં ઈનેમલનાં છિદ્રોમાંતી પસાર થઈને ડાઘા ને આછા બનાવવાની પ્રક્રિયા કરે છે, જેથી કરીને દાંત વધુ સફેદ અથવા ચમકીલા લાગે છે. આ પ્રક્રિયા કર્યાનાં ૫-૭ દિવસ બાદ સુધી દર્દીએ ડેન્ટિસ્ટના કહ્યા મુજબ ખોરાક આદિનું ધ્યાન રાખવનું રહે છે.

મિત્રો અહીં એક વાત નોંધનીય છે કે, આ પદ્ધતિ સરળ, ઝડપી હોવાની સાથે-સાથે અન્ય પદ્ધતિઓ કે જેમાં સેન્સિટીવીટી થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે; તેનાથી મુક્ત છે. પરંતુ દર્દીએ બ્લીચીંગ કરાવતા પહેલા એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે, બ્લીચીંગ દાંતના ડાઘા દૂર કરવા, દાંતના રંગને થોડો વધુ સફેદ બનાવવામાં તો મદદ કરી શકે છે, પરંતુ તેનાથી દાંતના બંધારણમાં કે આકારમાં ફેરફાર આવતો નથી.

તો મિત્રો ટૂથ બ્લીચીંગ કરાવતા પહેલા તેની સંપૂર્ણ માહિતી, તેના દ્વારા મળતા ફાયદા, ધ્યાનમાં રાખવા માટે જરૂરી એવી બાબતો તથા તેમનાં પરિણામ અંગે પણ ડેન્ટિસ્ટ પાસે સલાહ અને માર્ગદર્શન લેવું જરૂરી છે.

કહેવાય છે કે, 'મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ તેમના સ્મિત દ્વારા ઝળકે છે.' તો આપ પણ જો આપને આપના દાંતને વધુ આકર્ષક બનાવવા કે પછી દાંત પરથી ડાઘા-ધબ્બા દૂર કવા માંગતા હોવ તો આપના ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત અવશ્ય લો.

Team Sharddadeep

સાપ્તાહિક રાશિફળ

(તા. ૦૮-૦૪-૨૩ થી ૧૪-૦૪-૨૩)

૧. મેષ રાશિ (અ.લ.ઈ.) આ સપ્તાહ આપનું સ્વાસ્થ્ય સામાન્ય રહેશે. જો કે માનસિક અશાંતિ રહે. આર્થિક દષ્ટિએ વૈભવમાં વધારો થાય. ભાઈભાંડુનો અસહકાર રહે. ખાસ કમી દાંપત્યજીવન અને સાથી મિત્રો સાથેના સમય સારો પસાર થાય. નાની યાત્રા થાય. ધંધા-વ્યવસાયમાં આવક વધે. આકસ્મિક લાભ થાય. મકાન, વાહન, સંપત્તિમાં ફેરફાર ન કરવો. વિદ્યાર્થી માટે પરિણામ વિપરીત આવે. નોકરીયાત માટે બદલી યોગ છે. સૂર્ય ઊપાસના કરવી.

૨. વૃષભ રાશિ (બ.વ.ઉ.) આ સપ્તાહ આપનું સુખમય પસાર થાય. આર્થિક દષ્ટિએ નાણાંકીય આવકનો સ્રોત ધીમો રહે. કૌટુંબિક સહકાર રહશે. મકાન, વાહન, સંપત્તિ માટે ખર્ચ થશે. ધંધા વ્યવસાય - ભાગીદારીથી લાભ થાય. દાંપત્યમાં સુમેળમય સમય પસાર થાય. ભાગ્યોદય થાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે નવીન કાર્યો થાય. લાભ મળવામાં અડચણ આવે. સામાજિક કામો થાય. વિદ્યાર્થી માટે સફળતા. નોકરિયાત માટે સામાજિક કામો થાય. વિદ્યાર્થી માટે સફળતા. નોકરિયાત માટે બઢતીનો સમય છે. દુર્ગા ઉપાસના કરવી.

૩. મિથુન રાશિ (ક. છ. ઘ.) આ સપ્તાહ આપે સ્વાસ્થય પ્રત્યે ધ્યાન રાખવું પડશે. જો કામનો જુસ્સો અને આવેગ વધે. આર્થિક દષ્ટિએ નાણાંકીય આવકના સ્રોત ઊભા થાય. મકાન, વાહન, સંપત્તિમા સ્થગિત થયેલ કામને વેગ મળે, દાંપત્ય જીવન સુખમય પસાર થાય. જાહેર હિતના કામોમાં વ્યસ્ત રહેવાય. ઉદ્વેગ જણાય. પ્રવાસ કરી શકાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે કામમાં સફળતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉચ્ચ અભ્યાસનો માર્ગ મોકળો થાય. નોકરિયાત વર્ગ માટે બદલી કે ફેરફાર થઈ શકે. હરિફથી સાવધાન રહેવું. શ્રી ગણેશ ઉપાસના કરવી.

૪. કર્ક રાશિ (ડ.હ.) આરોગ્ય સુખાકારી સારી રહે. નાણાંકીય આવકમાં કમી વર્તાય. ધંધા વ્યવસાયમાં ખોટું રોકાણ થઈ ન જાય તેની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક દષ્ટિએ સહકાર ન મળે. ભાઈભાંડુ વિખવાદ કરાવે. મકાન, વાહનની ખરીદી થાય. સંતાન અંગેના કામ વિલંબિત થાય. દાંપત્ય સુખાકારી સુમધુરતા જળવાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે વાણી પણ કાબુ રાખવો. નોકરિયાત માટે સારો સમય. વિદ્યાર્થી માટે શુભ ભાગીદારો સાથે સંયમ રાખવો. ગણેશ પૂજા કરવી.

૫. સિંહ રાશિ (મ.ટ.) આ સપ્તાહ તબીયત નાદુરસ્ત નરગરમ રહે. કાળજી રાખવી. નાણાંકીય બાબતે છેતરાઈ ન જવાય તે જોવું. નાની યાત્રા થાય. મકાન, વાહન અંગે સ્થિતિ યથાવત રાખવા નવા સોદા ન થાય. શૅર સટ્ટામાં રોકાણ કરવું. દાંપત્ય મેળ સામાન્ય. સ્ત્રી વર્ગ માટે વાદવિવાદથી દૂર રહેવું. ધંધા વ્યવસાયમાં વધુ મહેતન નોકરીમાં સાચવેત રહેવું. સાથી મિત્રોથી સંભાળવું. નોકરિયાત માટે પગાર વધારો. વિદ્યાર્થી માટે પ્રાથમિક અભ્યાસમાં સારું પરિણામ. સૂર્ય ઉપાસના કરવી.

૬. કન્યા રાશિ (પ.ઠ.ણ.) આ સપ્તાહ શરીરમાં સ્નાયુને લગતી બિમારી આવી શકે. કૌટુંબિક વાતાવરણ કલુષિત થાય. વિવેકથી વર્તન કરવું. ભાગીદારથી ચેતવું. ધંધા વ્યવસાયમાં ઉતાવળે નિર્ણય ન કરવો. મકાન, વાહન, સંપત્તિ માટે આયોજન થાય. ભાગ્યોદય થાય. ભાઈ-ભાડુથી વિવાદ. ધાર્મિક કાર્યમાં ખર્ચ થાય. વિદ્યાર્થી માટે સામાન્ય સમય. નોકરિયાત વર્ગ માટે બદલી થઈ શકે. સ્ત્રી વર્ગ માટે આધ્યાત્મિકતા આવે. હનુમાનજીની ઉપાસના કરવી.

૭. તુલા રાશિ (ર.ત.) આ સપ્તાહ આપની તંદુરસ્તી સારી રહે. આર્થિક દષ્ટિએ પણ લાભ પ્રાપ્ત થાય. ભાઈ-ભાંડુના સહકારથી લાભ થાય. ડાયાબિટીસના દર્દીએ સાચવવું. શૅર સટ્ટાથી આકસ્મિક લાભ થાય. મકાન, વાહન, વગેરેનું નવું આયોજન થાય. શેર સટ્ટામાં આકસ્મિક લાભ કે હાનિ થાય. બેંકમાંથી લોન લઈ શકાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે સમય પ્રતિકૂળ, વિદ્યાર્થી માટે પ્રતિકૂળ સમય. નોકરિયાત માટે પગાર વધારો થાય. સૂર્ય ઉપાસના કરવી.

૮. વૃશ્ચિક રાશિ (ન.ય.) આ સપ્તાહ નવીનતા અને તાજગી જણાય. આવકના સ્રોત ઊભા થાય. મકાન, વાહન અંગે સ્થિતિ યથાવત રાખવી. ધંધા, વ્યવસાય અંગે નવું આયોજન ખરીદી ખરી શકાય. સંતાનના વિદ્યાઅભ્યાસ માટે સમય અનુકૂળ છે. સફલતા મળે નાણાં માટે લોન મંજુર થાય. મોસાળ પક્ષથી વિખવાદ થાય. દાંપત્યજીવન સુમધુર. અકસ્માતથી બચવુ. વિદ્યાર્થી માટે ઉચ્ચ અભ્યાસમાં સફળતા નોકરિયાત માટે બદલી થઈ શકે. ગણેશ ઉપાસના કરવી.

૯. ધન રાશિ (ભ.ધ.ફ.થ.) આ સપ્તાહમાં જાતકે વધુ મીઠી વસ્તુ ન આવી. સુગર મેઈન્ટેન કરવું. આર્થિક બાબતે સામાન્ય. મકાન, વાહન, સંપત્તિમાં અડચણ આવે. દામ્પત્યજીવન સુખાકારી, પ્રતિકૂળ ફળ આપે. ધંધા વ્યવસાયમાં બુદ્ધિ વાપસી તકેદારી લઈ આગળ વધવું. છેતરાઈ ન જવાય તે જોવું. સ્ત્રીઓ માટે શુભ સમય. નોકરિયાત વર્ગ માટે નાણાંકીય લાભ મળે. વિદ્યાર્થી માટે પરિણામ પ્રતિકૂળ રહે. દુર્ગા પૂજા કરવાથી લાભ.

૧૦. મકર રાશિ (ખ.જ.) આ સપ્તાહ આરોગ્ય અંગે કાળજી લેવી. વાયુ પ્રકૃતિ ન વધે તે જોવું. આર્થિક બાબતે સદ્ધર બનો. જો કે ખર્ચ કરવા આવક ઓછી મળે. મકાન અંગે નવી ખરીદી ન કરવી. શૅર માર્કેટમાં નવી લેણ કરી શકાય. દાંપત્ય સુખાકારી સુમળભરી. તહેવારમાં અન્યની સલાહ ન લેવી. ધંધા વ્યવસાયમાં આગળ વધવું. સ્ત્રીઓ માટે સાંસારીક પ્રશ્નોનો ઉકેલ આવે. વિદ્યાર્થી માટે ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિદેશ. જવાનું થાય. નોકરીમાં અડચણ. હનુમાનજીની ઉપાસના કરવી.

૧૧. કુંભ રાશિ (ગ.શ.સ.ષ) સપ્તાહમાં આપને માનસિક, શારીરિક કષ્ટ સાથે. આધ્યાત્મિકતા આવે. આર્થિક પરિસ્થિતિમાં સુધારો થાય. ઉત્તમ મકાન, વાહન ખરીદી થાય. કૌટુંબિક મિલકત મળે, સન્માન પ્રાપ્ત થાય. નવા ધંધાની શરુઆત થાય. સંતાનને તકલીફ આવે. સ્ત્રીઓને વાણી સુધારવી. વિદ્યાર્થી માટે અભ્યાસમાં વેગ લાવવો જરૂર ધાર્યુ પરિણામ મળે. નોકરીમાં સૌને સહકરા આપવો. શિવ ઉપાસના કરવી.

૧૨. મીન રાશિ. (દ.ચ.ઝ, થ.) આ સપ્તાહ આપને શારીરિક - માનસિક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય.કાર્યોમાં મુસિબત, વિઘ્નો આવે. કૌટુંબિક સુખ સારું પ્રાપ્ત થાય. નાણાંકીય સ્થિતિ સામાન્ય રહે. ભાઈ-ભાંડુનો સહકાર મળે. ધંધા-વ્યવસાયમાં ફાયદો થાય. મકાન, વહાન, જમીનના પ્રશ્નો ગુંચવાય. સ્ત્રી વર્ગ માટે લાભો પ્રાપ્ત થાય. વિદ્યાર્થી વર્ગ માટે મન એકાગ્ર બને. નોકરિયાત માટે સ્ટાફ સાથે સુમેળ રહે. શિવ ઉપાસનાથી શુભત્વ મળે.

મો. ૯૮૨૪૬૪૭૪૩૫

સપ્તાહના ધાર્મિક તહેવારો પંચાગ
તા. ૦૮-૦૪-૨૩ સિદ્ધયોગ
તા. ૦૯-૦૪-૨૩ સંકષ્ટ ચતુર્થી
તા. ૧૩-૦૪-૨૩ કાલાષ્ટમી
તા. ૧૪-૦૪-૨૩ કમૂરતા ઉતર્યા

મન કે તરંગ માર લે, બસ હો ગયા ભજન

મનોવિજ્ઞાનમાં માનસિકતાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, આ અભ્યાસ મુખ્યત્વે ધારણા અને વિચાર પ્રક્રિયાઓ ઉપર આધારિત. વિચારોને ક્યારેય સ્થિર રાખી શકાતા નથી કે રોકી શકાતા નથી. તે તો દોડે તો ક્યારેક દોડવે છે, શીતળતા આપે છે ને પાછા દઝાડે પણ છે. મન જ દુઃખી કરે છે. આ બધી સ્થિતિ મનની છે. મન ક્યારેય સ્થિર રહી શકતું નથી. યોગ વિજ્ઞાનમાં યમ નિયમ, આસન, પ્રાણાયામના અભ્યાસ બાદ પ્રત્યાહારની અવસ્થા શરૂ થાય છે. જેમ કાચબો તેના અંગો પાછી ખેંચી લે છે, તેવી જ રીતે પ્રત્યાહારના અભ્યાસ દ્વારા સાધક બાહ્ય વિષયોમાંથી ઈન્દ્રિયોને પાછી ખેંચી અંતર્મુખની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે. ધારણા એ ચોક્કસ જગ્યા પર મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાની અવસ્થા છે. યમ અને નિયમ એ આપણી શારિરીક અને સામાજિક અવસ્થાઓ વિશે સમજાવે છે. તેના વગર મન ઉપર કાબૂ મેળવવો સહેલો નથી. એટલે જ ગુલાબરાવ મહારાજ કહે છે:'' યોગ-વિજ્ઞાનમાં ભણેલો મૂર્ખ કોણ છે ? જે યમ અને નિયમના સંયમ વગર માત્ર આસનો અને પ્રણવ કર્યા કરે છે. કબીરે મનની સ્થિરતા વિશે ઘણું ઘણું કિધું છે.:

કબીર યહ મન લાલચી, સમજે નહીં ગવાર; ભજન કરને કો આલસી, ખાને કો તૈયાર.

કબીર મન મરકટ ભય, નેક ન કહું ઠહરાય; રામ નામ બાંધે બિના, જિત ભાવૈ તિત જાય.

મન કો કહો ન માનીયે, મન યહાં તહાં લે જાય; મન કો એસો મારીએ કી મન ચુર ચુર હો જાય...

બુદ્ધના અષ્ટાંગમાર્ગ- સમ્યક દર્શનમાં સમ્યક સમાધિમાં ચિત્તની એકાગ્રતા, મનની સ્થિરતા એ બધું નિર્વિકલ્પ સમાધિના માર્ગ છે. નવધાભક્તિનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિરતા છે જેના દ્વારા ઈન્દ્રિયોનું વશીકરણ અને સંકલ્પ-વિકલ્પ ટાળવાનું શક્ય બને છે. ગંગાસતી આ વાત પાનબાઈને સજાવતાં કહે છે.: ' મેરુ તો ડ્ગે જેનાં મન ના ડગે, મરને ભાંગીપડે ભરમાંડ રે;
વિપદ પડે પણ વણસે નહિ, ઈ તો હરિજનના પરમાણ રે.'

મનને મરકટ અને પતંગની પૂંછડી સાથે સરખાવ્યું છે. કહેવાય છે કે ગાયના શીંગડા ઉપર રાઈનો દાણો સ્થિર રહે એટલો જ સમય મન સ્થિર રહે છે. યોગ અને વિપશ્યના અભ્યાસ થકી મનની સ્થિરતા શક્ય બને છે. યોગનું છેલ્લું અંગ સમાધિ છે, સંપ્રજ્ઞા અને અસમ્પ્રજ્ઞાએ સમાધિના બે પ્રકાર છે અને તેના .દ્વારા જ મોક્ષ પ્રાપ્તિ શક્ય બને છે. સંપ્રજ્ઞા સમાધિનો સંબંધ દલીલ, વિચાર, આનંદ અને ઓળખ સાથે છે. અસમ્પ્રજ્ઞામાં તમામ સાત્વિક, રજસ અને તમસ વૃત્તિઓ સંયમિત થાય છે. તેને બૌદ્ધ ધર્મમાં જ્ઞાન, જૈન ધર્મમાં કેવલ્ય અને હિંદુ ધર્મમાં મુક્તિ કહેવાય છે. પુરાણોમાં ૬ પ્રકારની મુક્તિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. યોગ અભ્યાસમાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ દ્વારા મનને સ્થિર કરવા મનમાં જે તરંગો ઉઠે છે તેને સ્થિર કરવા જરૂરી છે. આ વાતોને સંતોએ ખૂબ જ સરળ ભાષામાં સમજાવતાં લખ્યું છે.:

મન કે તરંગ માર લે , બસ હો ગયા ભજન; આદત બુરી સુધાર લે, બસ હો ગયા ભજન;
આયા કહાં સે કૌન હે તુ જાયેગા કહાં; ઈતના હી બસ વિચાર લે , બસ હો ગયા ભજન;
નેકી સભી કે સાથ જીતની બને સો કર, મત સર બંધી કા ભાર લે , બસ હો ગયા ભજન

મનની અધિરતાને કારણે જ ભગવાન ઉપરની શ્રદ્ધા ડગમગે છે. ત્યારે મનને ધીરજ ધરવાનું કહેવામાં આવે છે.: મન તું ધીરજ ક્યો ન ધરે..કીટ, સમુદ્ર ઔર પતંગા, સબકી ખબર કરે; ગર્ભ વાસ મેં ખબર લીયો હેં, સો કૈસે બીસરે, મન તું ધીરજ ક્યો ન ધરે...

(મો.) ૯૪૨૮૨ ૧૯૦૩૧