



# સાતલ્યા

અંક-૧

ડિસેમ્બર-૨૦૦૮



सत्यमेव जयते

કાવ્ય – “ સાતત્ય ”

કિસ્મત મંઝિલ નજીક હો  
ત્યારે જ એ મોડ આપે છે,  
કિસ્મત પણ અમુકવાર  
જબરો લોડ આપ છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીને  
પણ એ છોડતી નથી,  
ડબા ભરીને એ ખાંડ  
ને ગોળ આપે છે.  
મંઝિલ નજીક...

દર વખતે પુરુષાર્થ  
પ્રમાણે ફળ નથી મળતું  
આશા હોય ઝાડની ને  
એ છોડ આપે છે.  
મંઝિલ નજીક...

સાતત્ય જેવી કોઈ  
ચીજ છે કે નહિ,  
જીવનરાહ તરીકે ક્યારેક કાચા  
તો ક્યારેક પાકા રોડ આપે છે.  
મંઝિલ નજીક...

પ્રારબ્ધ તો એનું કામ કરે છે

એનો દોષ શો?  
આપણા જ કર્મોનો તો એ  
નિચોડ આપે છે. મંઝિલ નજીક...



એમ તો ટાઇટલ મેં જ્યારે કવિતા  
લખી'તી ત્યારનાં બોબી દેઓલનાં એક ફ્લોપ  
પિક્ચરનું ટાઇટલ હતું... મારી કવિતાઓ માં  
થોડી કહી શકાય એવી સિરિયસ કવિતા  
છે... બે પ્રકારનાં લોકો હોય છે... એક કે જે  
કિસ્મતમાં માને છે અને બીજા કે જે નથી  
માનતા... અને હું આ બંને પ્રકારનાં લોકો માં  
માનું છું ... પહેલી ત્રણ પંક્તિઓ “કિસ્મત  
હંમેશા ખરાબ કરે છે” એવું દર્શાવ્યું છે અને  
છેલ્લી પંક્તિમાં કર્મ અને પ્રારબ્ધનું રિલેશન  
બતાવ્યું છે કે એમ જ કિસ્મત ખરાબ નથી  
હોતી આપણો પણ કંઈક હાથ હોય છે...

- સાક્ષર ઠક્કર

હાસ્ય રસોઇ

બર્ગર

આજકાલ બર્ગર ખાવાનિ ફેશન બહુ પુરરબહાર મા ખિલિ છે,આમ તો છે બહુ રસ્પ્રદ પણ ખબર નહિ કેમ વિધાતા એ આને કેમ આવુ ઘડ્યુ છે i mean મોઢા નિ size કરતા double sized બર્ગર બનાવવાનો હેતુ શો? બનાવનારે આને ઘડિ ને કદાચ માણસ જાત પર ખુન્નસ ઉતાર્યુ હશે કે "લ્યો મે તો બનાવિ

દિધુ હવે ખાવ તમારિ તાકાત હોય તો"અને આપોય જાણે દુનિયા નિ બધિ વાનગિ નશ્ટ થઈ ગઈ હોય એમ બર્ગર મન્ગાવિયે i think બર્ગર મન્ગાવ્યા બાદ એને ખાનારો મનોમન પોતાનિ જાત ને તૈયાર કરતો હશે કે "ચાલ તૈયાર થઈ જા તારિ તાકાત નુ પ્રદર્શન કરવાનો વખત આવિ ગ્યો છે" વડાપાવ ના વન્શજ



એવા બર્ગર જોડે હોટલ મા સોસ ના બે પાઉચ આપે જાણે રુમાલ થિ આખુ શરિર ઢાન્કવાનુ હોય એવુ લાગે. મને એ બહુ જ હાસ્યાસ્પદ લાગે કેમ કે મને ઓડખનારા બહુ સારી રીતે જાણે છે કે હું કોઇ પણ fastfood એવિ રીતે ખાઉ છુ જાણે સોસ ખાવા મટે fastfood મન્ગાવ્યુ હોય જ્યારે મારિ આજુબાજુ ના ટેબલ પર કોઇ બર્ગર મન્ગાવે ત્યારે હુ

મારુ ખાવાનુ મુકિ ને એનિ બર્ગર જ ખાવા ની પ્રક્રિયા નિહાળતિ હોવ છુ,જેવુ બે હાથે પકડં અડધુ stuff તો ત્યા જ ઢોળાય જાય ને જાણે કોઇ શિકારિ એ સસલુ કે ઉન્દરડી પકડી હોય એવુ લાગે, જડબુ ૯૦' ખુલે જેમા ૧૮૦' નુ બર્ગર ધુસાડવાનુ હોય મજા તો ત્યારે આવે જ્યારે આવ પોઝ મા કોઇ "statue" કહે જરા વિચારો પહોડિ આન્મો ને પહોડુ ડાયુ થયેલુ માણસ કેવુ લાગે statue થઈ ને! એક્વાર

એક bite ભરે એટલે એક પછિ એક જોક કહેવા માન્ડવાનિ ખાનાર નિ હાલત એકદમ મસ્ત થઈ જાય જાણે રહેવાય નહિ ને સહેવાય નહિ . હુ હમેશા એક વસ્તુ નુ ધ્યાન રાખુ જ્યારે પણ હોટલ મા જાઉ ,જો મારિ આજુબાજુ કોઇ handsome લિલોતરિ હોય તો હુ ક્યારેય બર્ગર ના મન્ગાવુ કેમ કે એમનિ સામે મારે મારુ બર્ગર ખાતુ વિચિત્ર મોઢુ

બતાવવુ નથી હોતુ. હુ એમ નથી કેતી કે બર્ગર ના ખાવુ જોઇએ પણ કરિના કપુર નિ જેમ જો બર્ગર પણ "zero size" મા મળતુ હોય તો શાન્તિ થી ખાઈ તો શકાય મને હજિ યાદ છે જ્યારે મે જિન્દગી મા પહેલિ વખત બર્ગર મન્ગાવ્યુ હતુ ,plate મારિ તરફ આવ્તા જ મને ધ્રાસ્કો પડ્યો "લે નેહાડિ મારિ લિધિ

ને ખોટી style આ મન્ગાવિ ને હવે ભોગવ " હુ તો વિચાર મા જ પડી ગઈ કે આ શટલ રિક્ષા જેવા ગોડાઉન મા હુ ડબલ્ડેકર ને નાખુ કઈ રીતે" ખેર એ પછી જે થયુ એ ભવ્ય ભુતકાળ છે પણ એ પછી ક્યારેક કહિશ તો ચાલો થઈ જાય એ વાત પર એક બર્ગર???????

- નેહા

### હોસ્ટેલીયું શાક

સામગ્રી



૧ મોટું પેક મિક્સ વેજીટેબલનું પેકેટ

મસાલા

(ગમેતે ચાલે - મસાલાનો આધાર વ્યક્તી અને availability પર આધારીત છે)

તેલ, પાણી

વાસણ ઘસવાનો સાબુ

(જે થી આગલા વાસણો સિન્કમાંથી ઘસીને

વાપરી શકાય)

રીત:

સૌથી પહેલા બટાકા પેપરમાં વિંટી માઈક્રોવેવમાં ૧૫ મિનિટ માટે મુકી દો. બટાકા ના હોય તો બી ચિન્તા નહી કરવી, ના નાખીએ તો ચાલે. બાફેલા બટાકા કાપી તૈયાર રાખો. સિન્કમાંથી વાસણ ઘસો. હવે આશરે પડતુ તેલ ગરમ કરવા મુકો અને વેન્ટ ફેન ચાલુ કરવાનું ભુલશો નહી. ઘરમાં નવરી બેઠેલી પ્રજા માંથી કોઈકને પકડી હાથમાં હવા નાખવાનુ ઝાપટીયુ થમાવી ફાયર એલાર્મ નીચે બેસાડી આવો. તેલ વધારે પડતુ ગરમ થઈ ગયા પછી. રઈ કે જિટુ જે મગજમાં આવે તે નાખો. હવે તેલ વધારે પડતુ ગરમ થઈ ગયાના કારણે તમને હાથમાં સરસ મઝાનુ દઝાસે પણ ચીન્તા ના કરશો હજી તો શરુઆત છે. વધારે પડતા તેલ ગરમ થઈ ગયાના કારણે ફાયર એલાર્મ વાગશે. નીચે બેસાડેલા વ્યક્તીની તનતોડ મજુરી છતાં પણ બિજા ૨ ફાયર એલાર્મ વાગવા લાગશે. તરતજ ગેસ ધિમો કરવાનો ભુલીને તેની મદદ કરવા ચાલ્યા જાઓ. બધા ફાયર એલાર્મ બંધ થયા બાદ પાછા આવશો ત્યાં સુધિમાં રઈ કે જિટુ જે પણ હોય તે બળી ગયુ હશે. હવે ગેસ તુરંતજ બંધ કરી દો. તેમાં લિમડો, મરચા, આદુ અને લસણનું પેસ્ટ નાખો. હવે મસાલીયાનો ડબ્બો ખોલો. ખોલતા જ જણાસે કે આગળ વાળા નમુનાએ છેલ્લે બનાઈને

પતી ગયેલા મસાલા ફરીથી ભર્યા નથી. જે પણ માત્રમાં જે પણ મસાલા પડ્યા હોય તે નાખી દો. તરતજ તેમાં ટોમેટો પ્યુરીનો એક આખો ડબ્બો નાખી દો. તેલ છુટ્ટ પડે ત્યાં સુધી ફલાવો. ખાનાઓ માંથી દમ આલુ, પનીર ટીક્કા, છોલે જેવા મસાલાઓ માંથી મનગમતો મસાલો મનગમતા પ્રમાણમાં નાખી દો.ફવે તેમાં મિક્સ વેજીટેબલ અને બટાકા નાખો અને પાણી નાખો ને ઢાંકી દો. ૧૫ મિનિટ બાદ શાકને ગરમા ગરમ વ્હીટ બ્રેડ સાથે પીરસો. દર વખતની જેમ મીઠું નાખવાનું ભુલી ગયા છીએ. યાદ આવી જાય અથવા સ્વાદ પરથી ખબર પડે તો થોડું મીઠું નાખી દો.

દરેક વ્યક્તીએ શાકનો સ્વાદ બદલાયાની મારી ગેરંટી છે.. તો મિત્રો રાહ શેની જુઓ છો આજેજ બનાવો ફ્રેસ્ટેલીયા મિક્સ વેજીટેબલ અને મને કહેવાનું ભુલતા નહી કે કેવું બન્યું.

નોંધ: મસાલીયાનો ડબ્બો તમારી આગળ વાળાએ તમારી માટે નતો ભર્યો તો તમારે પણ ભરવાની કોઈજ જરૂર નથી.

- મનન મેહતા

હાસ્યલેખ

વૈશ્વિક મંદિ

આજે વિશ્વ મંદિની ગર્તા માં ધકેલાયું છે ચારો તરફ મંદિની બુમરાણ મચી છે.કોઇ ને પણ પુછો "દિવાળી કેવી ગઇ???" તો ચાલુ કરશે, "ચાર જવાઇ ને આ મંદિ એ પત્તર ઠોકિ છે" અને જો તમે સુરત માં રહેતા હો તો પત્યું જીવનમાં ક્યારેય સાંભળ્યું ન હોય એવું સાંભળવા મળશે જોકે એ વાત અલગ છે કે સૌથી વધુ ખર્ચો એ "મંદિ" વાળા જ કરતા હોય છે.જો તમે એમને પુછશો કે,"કેમ બાબુભાઇ શું થયું આ વખતે તો મંદિ હતી ને તો આ નવા કપડાં, નવો દાગીનો, આટલા બધા ફટાકડા?" તો એ બાબુ એના માથાના બે-ચાર વાળ ગણતો ગણતો હસી ને જવાબ આપશે, "શું છે ને કે તમારો મારી ને પણ ગાલ લાલ રાખવો પડે છે." સાલું એ બાબલા ને એક તમારો મારી ને એનો ગાલ સાચે જ લાલ કરવાનું મન થાય છે.માન્યા કે અત્યારે મંદિની અસર છે પણ જેને લાગુ પડે છે એને ઠિક છે આ તો દરેક જણ મંદિ ના નામની માળા જપે છે.ચાલો તમે મને કહો શું ક્યારેય પ્લમ્બર ને મંદિ લાગુ પડશે ??? તમારા બાથરૂમનો નળ બગડયો હોય તો તમે ગમે એવી મંદિ હોય એ નળ રિપેર કરાવવા તેજી ની રાહ જોવા નથી બેસવાના અને એમ કરવા જાઓ તો રોજ રોજ તમારી સવાર બગડે.તમારૂં સ્કુટર લઇ ને તમે તમારી પત્નિ

સાથે(બીજાની હોય તો ગાડી લઇ જવી પડે) ચોપાટી જાઓ છે અને રસ્તામાં પંકચર પડે છે તો ત્યારે તમે રિલાયન્સના ભાવ ઉંચકાવાની વાર નથી જોવાના. ત્યારે તમે તરત જ આજુબાજુ કોઇ રહેમાન કે ઉસ્માન ગેરેજ વાળાને શોધવા જાઓ છો. જાઓ પુછી આવો સિગરેટના બંધાણી ને એને ક્યારેય કોઇ મંદિ નડી છે ??? જાઓ પુછી આવો દારૂ ના બંધાણી ને એને ક્યારેય કોઇ કાયદો કે મંદિ નડિ છે ??? અને તમે જોજો આ મંદિની વાતો પણ એવા લોકો જ કરતા હોય છે કે જેઓ ના ધંધામાં ક્યારેય મંદિ આવતી નથી જેમ કે આ પ્લમ્બર, ગેરેજ વાળા...અથવા તો એવા લોકો જેઓ મંદિ માં કાળા બજારીયા કે ઉંધાયતા ધંધા કરીને અઢળક રૂપિયો બનાવે છે જેમ કે ઉપરોક્ત બાબુભાઇ.

મને અન્ય રાજ્યોનું તો નથી ખબર પણ આપણા ગુજરાતના દરેક શહેર માં કેટલીક બાબતો કોમન જોવા મળશે.સૌથી પહેલી બાબત દરેક ઘરમાં શેરબજારની પ્રવૃત્તિઓ, બીજી બાબત દરેક સોસાયટીની બહાર પાનનો ગલ્લો અને દરેક શાક બજારની બહાર પાણી પુરી ની લારી.પાણી પુરી ની વાતો હમણાં નથી કરવી એ ફરી ક્યારેક કરીશું. હા તો હમણાં વાતો કરતા હતા મંદિ અને શેર બજારની. આપણે ને થાય કે ચાલો જમીને રાત્રે એકાદ સિગરેટ સળગાવી આવીએ કે એકાદ કલકતી સાદું ખાઇ આવીએ

એ વિચારે હું ક્યારેક એ શર્માજી ના ગલ્લે જાઉં છું તો ત્યાં મને હાથમાં સિગરેટ અથવા તો મોઢામાં "૧૩૫" ના ડુયા સાથે વૈશ્વિક મંદિના કારણો, એના માટે જવાબદાર વ્યક્તિ અથવા તો પરિબળો અને મંદિ દુર કરવાના ઉપાયો અંગેની ચર્ચા કરતાં ક્રાંતિભાઈઓ, શાંતિભાઈઓ, સુરેશભાઈઓ મળી આવે છે. અરે આ ઉદયન મુખરજી ખબર નહિં કેવી રીતે CNBC માં પહોંચી ગયો બાકિ માત્ર ચાલે તો હું ઉદયનની જગ્યાએ આ શાંતિ, ક્રાંતિ અને સુરેશ ને જ મોકલી આપું અરે ભાઈ વર્ષોથી એમને મંદિમાં રહેવાનો બહોળો અનુભવ છે તો એમના અનુભવનો લાભ ત્યાં શર્માજી ને ત્યાં આવતા લોકો ને જ કેમ પણ દરેકને મળવો જોઈએ. અરે જો તેમનાથી આપણા વિશ્વની મંદિ દુર થતી હોય તો એનાથી રૂડું શું ???

ચાલો હવે હું આ લેખ પુરો કરુ છું મારે પણ મંદિ છે અને બોલપેનો ના ભાવ વધ્યા છે.

- રાજન ઠક્કર

### એક અવળચંડો દિવસ

આપણા જગુભાઈને જેમ જેમ શિયાળો જામે તેમ તેમ વહેલા ઉઠવાનો કંટાળો આવે છે. પણ તે દિવસ તેમના નસીબ નો સૌથી વધુ અવળચંડો દિવસ હતો..

જગુભાઈનો છાપાવાળો અમસ્તો છેક આઠ વાગે આવે પણ તે દિવસે ન જાણે કેમ તે વહેલો સવારે સાડા છ એ પ્રગટ થઈ ગયો. ભાઈ પહેલા માળે રહેતા હતા એટલે છાપાવાળો કાયમ નીચેથી જ છાપુ ઘા કરતો જે સિધુ જગુભાઈ ના બેડરૂમમાં પડતું. તે દિવસે છાપુ પંખામાં અફળાયા પછી સિધુ ભાઈના નાક સાથે ટિંચાયુ. સાથે પંખાની ધુળનો પણ ભાઈ પર વરસાદ થયો. ભાઈ બિચારા નાક ચોળતા અને ઉંઠકારા કરતા ઉભા થયા ફરી સુવાની કોશીસ કરી પણ ૧૦ મિનિટ આળોટ્યા બાદ કંટાળીને ઉભા થયા. ઉભા થતાં વેત હાથમાં છાપુ લીધું અને વાંચવાનું શરૂ કર્યું. બજારમાં ભરબપોરે ચોરી.. દુકાનમાંથી ૨૦ રૂ. નિ રોકડ ગાયબ ગામમાં હિરાના બે વેપારીએ અઢિસો રૂપિયામાં ઉઠમણું કર્યું. સીમના નેતાએ કુતરાને બચકું ભર્યું. (બીચારો કુતરો) ભગવાન શ્રી રામને હેરાન કરવા બદલ ગ્રામ પંચાયતમાં રાવણ ઉપર કેસ ચલાવાસે આવા આઘાત જનક સમાચાર વાંચીને ભાઈ કંટાળ્યા. છેવટે ઉભા થયા અને ભાભીને બુમ પાડી. "સાંભળો છે.. ચા મુક.. તલપ ઉપડી છે"

સામે ભાભી બરાડ્યા... " શું ખાક ચા મુકું? બે દિવસથી બુમ પાડું છું, ઓફીસેથી આવો ત્યારે ચા લેતા આવજો પણ માત્ર સાંભળે છે કોણ? હવે જાવ અને દુધ અને ચા બન્ને લેતા આવો. જાવ." બિચારા જગુભાઈ. મુડ મરી ગયો. પણ થાય શું? ચા લેવા નજીકની દુકાને ગયા. મનગમતી "શિયાળ બિલ્લી" ચા ના મળી તેથી કોઈક ભળતી ચા લેવી પડી. ડેરી એ દુધ લેવા ગયા તો ડેરી વાળો બલ્ચો.. "આજ થી દુધમાં એક રૂપીયાનો વધારો થાય છે".. ભાઈ મનમા ને મનમા મોંઘવારી વીશે બળાપો કાઢવા લાગ્યા. ઘરે જઈ ભાભીને ચા - દુધ આપ્યા. ભાભીએ ચા બનાવી આપી. ચા ના પહેલા ઘુટડાએ જ ભાઈની જીભ ચોટી ગઈ. ભુલમા ગરમ ગરમ પીવાઈ ગઈ. સાથે એ પણ ખ્યાલ આવ્યો કે ચા મા ખાંડ નથી. એક મીનિટ માટે ભાઈને થયું કપ રકાબી છૂટા ફેંકે પણ પછી ગુસ્સા ઉપર કાબૂ મેળવી, નહવા જતા રહ્યા. માથામાં શેમ્પુ લગાડ્યું ત્યાં પાણી જતુ રહ્યું અને કુવારો બંધ થઈ ગયો. ભાઈએ છેલ્લે ટુવાલથી માથું લુછી ચલાવવું પડ્યું. બાહર આવી ધોયેલું પેન્ટ ચડાવ્યું તો પેન્ટની ઝીપ બગડેલી નિકળી. બાકીના પેન્ટ ઈસ્ટ્રી વગરના હતા એટલે તેમને આગલા દિવસના પેન્ટથી જ ચલાવવું પડ્યું. નોકરીએ જવા પારકીંગમાંથી સ્કુટર કાઢી થોડા આગળ વધ્યા હશે ત્યાં તો પેટ્રોલ ખલાસ થઈ ગયું. અડધો કિલોમિટર સ્કુટરને ધક્કો માર્યો અને

પેટ્રોલ પંપ પર પહોંચ્યા. પેટ્રોલ પુરાવી થોડા આગળ વધ્યા ત્યાં તો પંચર પડ્યું. નજીકમાં જ ગેરેજ દેખાણું એટલે ત્યાં પંચર બનાવવા સ્કુટર મુક્યું. ગેરેજ નો માલિક કહે કે આજે માણસ મોડો આવશે એટલે સ્કુટર મુકી જવું પડશે. હવે નોકરીએ જવાનું ખરેખર મોડું થતું હતું એટલે તેમણે સ્કુટર મુકી બસ પકડી. ગામમાં રહેતા જગુભાઈ શહેરની ઓફીસમાં મહેતાજીની નોકરી કરતાં. પણ ગામડામાં પણ તેઓ ખાસ્સુ ઠાઠવાળું જીવન જીવતા. તે દિવસે ખીચોખીચ ભરેલી બસમાં તેમણે સારી એવી હાડમારી સહન કરવી પડી. બસે એમને છેક શહેરના નાકે આવેલ બસ ડેપો પર ઉતર્યા બાદ તેમણે ઓફીસ પહોંચવા રીક્ષા પકડી. જ્યારે ઓફીસ પાસે ઉતર્યા ત્યારે ખબર પડી કે તેમનું પાકીટ તો બસમા જ કોઈએ તફડાવી લીધું હતું. સવાર સવારમાં બોણીનો ટાઈમ હતો એટલે રીક્ષાવાળાની બે ચાર સુરતી ગાળો સાંભળવી પડી. કાચમ ઓફીસે સવારે નવ વાગે આવી જનાર જગુભાઈ આજે છેક સાડા દસ વાગે આવ્યા. એ સામે એમના બોસ જે સવારે અગ્યાર પહેલા ઓફીસમાં ક્યારેય નથી દેખાયા તે આજે સવારે નવ વાગ્યાથી આવી જગુભાઈની રાહ જોતા બેઠા હતા. એટલે બોસનો મિજાજ પણ જગુભાઈ ઉપર બગડ્યો. તેમણે પણ જગુભાઈની એક ના સુની.. બોસ બરાડ્યા.. "હું ખાસ આજે એ જ જોવા વહેલો આવેલો કે કોણ મારી

ગેરહાજરીનો લાભ ઉઠાવી મોડા આવે છે. મને લાગે છે તમે તો કાયમ મારા આગમનની દસ મિનિટ પહેલા જ આવતા હશો. તમને લોકોને આમ મોડા આવવાનો પગાર આપુ છું? કોઈ ભાન પડે છે કે નહીં કે પછી આમ હરામનો જ પગાર ખાવો છે. જાવ તમારા ટેબલ પર રૂપ-૩૦ ફાઈલો મુકી છે એ ચેક કરી એનો હિસાબ મને બપોરે બે વાગ્યા સુધીમાં આપી દો. ત્યાં સુધી લંચ ના પાડતા.”

બિચારા જગુભાઈ! નોકરીની બિકે બધુ સહન કરી ગયા. પણ સવારથી દિવસ ખરાબ ગયો હતો એટલે ફાઈલોના કામમાં પણ તેમનાથી વેઠ ઉતરી ગઈ. ફાઈલો બોસને મોકલાવી ટીફીન ખોલ્યું તો તેમાં પણ ભાભી એ ભુલથી શાક-દાળ ખારા કરી નાખ્યાંતાં. ખારા મન સાથે તેમણે પેટની ભૂખ મટાડી ત્યાં બોસે બાહર આવી તેમને ફાઈલોના વેઠ બતાવી ગુસ્સો ઉતાર્યો. ઉપરથી બીજી ઘણી ફાઈલો પકડાવી કહ્યું કે જ્યાં સુધી કામના પતે ત્યાં સુધી ઘરે જવાનું નામ ના લેતાં. બોસનો ગરમ મિજાજ જોઈ તે કશું બોલી શક્યા નહીં. જેમ તેમ કરી દિવસ પુરો કર્યો. પણ કાયમ સાંજે પાંચ વાગે ઓફીસ છોડી જતા જગુભાઈ આજે સાડા છ સુધી નિકળી નોહ્તા શક્યા. અને નિકળતી ફેરી યાદ આવ્યું કે પાકીટ તો બસમાં જ મરાઈ ગયેલું એટલે તમણે બોસ પાસે બસનો રૂપિયા ઉપાડ માંગ્યો. બોસે મો

કટાણું કરી બસનો તો આપ્યા પણ સાથે સંભળાવ્યું પણ ખરું.

“ટાઈમે ઓફીસ આવતા હો અને સરખુ કામ કરતાં હો તો પુરો પગાર ઉપાડ તરીકે આપું.. હવે કાલથી ટાઈમ પર આવજો.. જાવ”

બાહર નીકળી રીક્ષામાં બેઠા. ડેપો જઈ બસ પકડી અને ગામમાં ઉતર્યા ત્યારે યાદ આવ્યું કે સ્કુટર તો પાછળ ભુલી આવ્યા. ફરી પાછા રીક્ષા પકડી ગેરેજ પર ગયા અને ત્યાંથી સ્કુટર લઈ ઘર તરફ પ્રયાણ કર્યું. રસ્તામાં સ્કુટર રીઝર્વમાં પડ્યું ત્યારે ધ્યાન ગયું કે ગેરેજ વાળાએ પેટ્રોલ કાઢી લિધું છે. જગુભાઈ ને થયું હાશ હવે ઘરે ગયા બાદ કોઈ ઉપાધી નહીં આવે. પણ..

ઘરે પહોંચી ઘરના ખુલ્લા દરવાજામાંથી પ્રવેશ કર્યો ત્યાં સામે સોફા પર સુંદર વસ્ત્રોમાં એકદમ ખુબસુરત રીતે તૈયાર થઈ અને મોઢું ચડાવીને બેઠેલા ભાભી દેખાણાં. ભાભીને એકદમ તૈયાર થયેલા જોઈ એક મીનીટ માટે તો જગુભાઈ ને આશ્ચર્ય થયું પણ બીજી મિનીટે આંચકો પણ લાગ્યો. ભાભી બરાડ્યા...

“તમને મારા માટે ટાઈમ જ નથી. આજે આપણા જીવનનો આટલો મોટો દિવસ છે તમને મોડા આવતાં જરાય શરમ આવે છે. આજે આપણાં લગ્ન જીવનને પાંચ વરસ પુરા થયાં. કાલે જ કહ્યું હતું ને કે વહેલા આવજો... પિક્ચર જોવા જાવું છે... વહેલા આવવાનું તો દુર રહ્યું ટાઈમ સર પણ ના આવ્યા કે બાહર

ફરવા તો જવાય.. છેક નવ વાગે આવ્યા...  
હવે શું ખાક ફરવા જવાશે? મારા માટે કશું  
લાવ્યા કે પછી ખાલી હાથે ફરવા આવ્યા?"

જગુભાઈ શું જવાબ આપે? બિચારા તતફક્ક  
કરવા માંડ્યા એટલે ભાભી વધુ અકળાયા.  
"આખા ગામમાં બધા મિત્રોને ગિફ્ટ આપતા  
ફરો છો તે તમને હું જ વધારાની લાગી?"  
અને ભાભી રડવા લાગ્યા... આ જોઈ  
જગુભાઈ નો પણ પારો ખસ્યો.. આખા દિવસ  
નો ગુસ્સો ભેગો કરેલો તે હવે બાહર આવવા  
લાગ્યો..

"તને તો બસ જ્યારે હોય ત્યારે નાની નાની  
વાતો માં રડવાનું જ સુજે છે.. આખા દિવસનો  
ભૂખ્યો છું.. જમવાનું તો પુછ.."

"શું ખાક જમવાનું? કાલે તમે જ તો કહેતા  
હતા કે ફિલમ જોઈને બાહર જમશું તમારે  
રવાડે મારી ફિલમ પણ ગઈ અને ભુખ્યા  
રહેવાનો વારો આવ્યો તે નફામાં... કશું  
જમવાનું નથી બનાવ્યું.. ચુપચાપ સુકો નાસ્તો  
અને ચા જમી લ્યો.. મારી તો મેરેજ  
એનેવર્સરીમાં ધુળ પડી.."

આ સાંભળી જગુભાઈ ના ગુસ્સાના ફટકડાનું  
સુરસુરીયું થઈ ગયું. એક તો સખત ભુખ  
ઉપરથી સુકો નાસ્તો ખાઈ ને સુવાનું એમા  
ઘરવાળી પણ રીસાઈ ને બેઠી. જેમ તેમ પેટ  
ભરી સુવા માટે બેડરૂમના પલંગમાં પડતું  
મુક્યું ત્યાં માથે પંખાને જોઈ ને સવારના  
છાપાની નાક સાથેની ટક્કર યાદ આવી ગઈ

અને સાથે યાદ આવી ગઈ આખા દિવસની  
ઘટમાળ... એ યાદો આવતાં જ જગુભાઈ ડરી  
ગયા અને ઓશીકું જમીન પર નાખી સુઈ  
ગયા..

-સપન

એહવાલ

શિયાળો

શિયાળો એટલે આહલાદકતાનો વ્યાપ, માણસો ને ખિલવાની ઋતુ, પંખીના ચિચિયારાની ઋતુ, આળસ ખંખેરવાની ઋતુ... શિયાળામા લાગે જાણે કે સવાર પણ આળસ મરડીને બેઠી થાય છે... ગુલાબી ઠંડીના અહેસાસથી રોમ રોમમા આહલાદકતા વ્યાપી જાય છે... આ ઋતુની સવાર ની બે અલગ અલગ મજા છે. એક તો બ્લેકેટ્મા ટ્રટીયુ વાળીને ભરાઈ રહેવાની મજા અને એક વહેલી સવારે ભારેખમ હૃદયે બ્લેકેટને અલવિદા કહીને કુદરતને માણવાની મજા,, બ્લેનેક્ટમા ભરાયેલા લોકો સપનામા કુદરતની સુન્દરતાને માણે છે અને અલવિદા કહેવા વાલા લોકો વાસ્તવીક કુદરતની સુન્દરતાને માણે છે... સાચા અર્થ મા કહીયે તો હૃદય કદા થવાની છે આ ઋતુ... વહેલી સવારે ચાલવા નિકળી પડવુ, સ્વાશમા આહલાદકતા ભરવી અને ઉચ્છવાસમા આહલાદકતા નિકળવી, રોમ રોમ રોમાંચિત થવુ, રંગબીરંગી ફુલોની દુનિયા, નિરો પિવો, તાપણામા હાથ-પગ શેકવા, જુદા જુદા રસ પિવા, વાયરાના એક ઠંડા જોકાથી ધુજી ઉઠવુ, હયમચી જવુ, આહા શુ સુન્દર દુનિયા રચાય છે ... દરેક માણસ લાગણીઓના જોકાથી હયમચી જતો હોત તો... કાશ... આ ઋતુમા નિશ્કુરતાને એક વિરામ મળે છે અને બધુ જ

સજીવન લાગે છે, રસ્તાઓ પણ... ખબર જ ના પડે કે રસ્તો ચાલે છે કે માણસોના પગ??? આ ઋતુને માણવે એ પોતાનામા જ એક સુન્દર મજાનો અહેસાસ છે હૃદય મન પ્રકુલ્લિત થવુ, શુધ્ધ હવા મળવી એ બધુ જ શક્ય બને છે,, આ ઋતુમા આંતરિક અને બાહ્ય એમ બન્ને સુન્દરતા ખિલવી શકાય છે! થોડી ઠંડી પડવાની શરૂઆત થાય એટલે સામ્મળવા મળે કે સ્વેટર પહેરીને નિકળજે, સ્કાફ મફલર પહેરજે હવા લાગશે, પણ ગુલાબી ઠંડીને માણવી એ કે જેવો તેવો અનુભવ નથી,, ક્યારેક કડકડતી ઠંડીને માણવાનો અનુભવ પણ લેવો જોઈયે, એ બરફ થવાની મજા જ અનેરી છે...આમ તો સ્કાફ, સ્વેટર, શાલ, મફલર, ઓવર કોટ, વીડ-ચિટર, વાન્દરા ટોપીની રંગબીરંગી દુનિયા એટલે શિયાળો... જુદા જુદા રંગોના સ્વેટર , સ્કાફ પહેરેલા બાળકોની દુનિયા પણ સરસ હોય છે, એ નાના ચહેરા ગુલાબી અને રતુમ્બડા બની જાય છે ત્યારે તે ચહેરામાથી કેક વધારે જ નિર્દોષતા ટપકે છે, ઠંડીને માણવાનો લહાવો ચુકવા જેવો નઈ... ગામડાની શિયાળાની સવાર એટલે એક અનેરો અનુભવ, વહેલી સવારના પ્રભાતિયા, ક્યાકથી ગાડાનો ટક ટક અવાજ, ફળીયામા બનાવેલા ચુલા પર ગરમ પાણી મુકવુ અને સાથે સાથે એ ચુલાની ગરમી થી શરીરનુ શેકાવુ, જુદા-જુદા પાક ખાવા, મોઢામા પાણી

નાખવાની હાલત પણ ના હોવા છતાં દાતણ  
કે બ્રશ કરવું, શિયાળાની સવારમાં સૌથી મોટા  
દુશ્મન પાણીથી જેમ-તેમ જેમ-તેમ નહાવું આ  
બધી જ વસ્તુની મજા મેળવિયે છે...  
નહાવામાં તો કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિ નાનું  
બાળક બની જાય, એ નહાવાથી શરીરને કેટલું  
બધું કષ્ટ પડે...  
ઓળો રોટ્લો ખાવાની મજા એટલે શિયાળો,  
એ ચુલામાં શેકેલા રિંગણની સુવાસ અને એ  
હાથેથી થાપેલા રોટલાની મિઠાશ... વાહ રે  
વાહ... સાથે માખણ, ઘી, ગોળ, જાડી મુછો થાય  
એવી છાશ,, મજા જ કે ઓર છે... ટુંક મા,  
અનેક રસ નું સાયુજ્ય એટલે શિયાળો... નાના  
બાળકોને એક જ ઈચ્છા હોય શિયાળામાં કે  
કાશ આજે સ્કૂલમાં રજા હોય તો, પણ આ  
નિર્દયી, નિશ્કર સ્કૂલ વાળાને નાનકડા બાળ  
પર ક્યાથી દયા આવે... આમ શિયાળો એટલે  
મસ્તીની, ઉમંગભરી રંગબીરંગી, ખિલવાની  
મૌસમ...

- શ્લોકા શુક્લા

## ભારતીય સંસ્કૃતિ

જ્યારે આપડે કોઈ પણ અજાણિ વ્યક્તિ ને મલિયે છીયે ત્યારે સૌથી પેહલા ચેહરા પર સ્મિત અને હાથ જોડિ ને નમસ્કાર કહિયે છીયે અથવા પ્રણામ કહિયે છીયે ત્યાથી જ ખ્યાલ આવી જાય છે કે આ છે આપડિ બહુમુલ્ય ભારતીય સંસ્કૃતિ અને એરહોસ્ટેસ પછી એ કોઈ પણ દેશ નિ હોય ભારતીય જુવે એટલે તરત હાથ જોડિને નમસ્કાર કરે છે અને ટુટિ કુટિ ભાષા માં નમસ્તે પણ બોલે છે આપણા દેશ મા બધા ધર્મ ને એક સરખા માન અપાય છે એ કોઈ પણ ધર્મ હોય કદાચ ભારત જ એવો દેશ છે. જેમા ફક્ત હિંદુ ધર્મ મા જ 33 કરોડ દેવિ દેવતાઓ છે અને આપણે માનિયે પણ છીયે અને ફક્ત હિંદુ ધર્મ ના દેવિ દેવતાઓ ને જ નહિ પણ આજનિ યુવા પેઢિ દરગાહ માં પણ જાય છે અને ચર્ચ માં પણ જાય છે કેમકે હિંદુ હોય કે કોઈ પણ ધર્મ હોય સૌથી મોટો ધર્મ “ઇનસાનિયત” છે આપણિ ભારતીય સંસ્કૃતિ નિ ખુબિ એ છે કે આપણે કોઈ પણ ધર્મ ના માણસો ને આપણા મા સમાઇ શકિયે છે જેમ દુધ મા સાકર ભળિ જાય એમ પારસિઓ ને પણ આપણે અપનાવિ લિધા હતા એ વાત તો યાદ જ હશે ને આપણે બધા ને આપણા મા સમાવિયે જ છીયે પછી એ ટેરેરીસ્ટ વિઝા પરજ કાયમિ વસવાટ કરવાનો હોય તો પણ અને આપડિ સંસ્કૃતિ નિ એક ખાસિયત છે

“અતિથિ દેવો ભવ “ કદાચ દુશ્મન પણ ભુખ્યો આવે તો એને પણ ખાવાનુ પુછિયે છીયે કેમકે આપણે મેહમાન ને ભગવાન નુ સ્થાન આપિયે છીયે

આપણા દેશ મા જેટલા જાત જાત ના અને ભાત ભાત ના ભોજન જોવા મળે એટલા ક્યા ના મળે આપણા દેશ મા જેટલા અલગ અલગ ધર્મ, રીતરીવાજો , ભાષાઓ , ઉત્સવો છે એટલા ક્યાય નથી ભારત ને સેલિબ્રેશન કંટ્રિ કેહવામા આવે છે આપણા ઉત્સવો ને જોવા જાણવા અને માણવા માટે તો દુનિયા ભરથી લોકો ચાલ્યા આવે છે આપણુ કલ્ચર એમના માટે એક અદભુત અને અવિસ્મર્ણિય છે આપણે ત્યા જન્મથી મરણ સુધિ ના ગિતો અને સાહિય છે. શાસ્ત્રિય સંગિત આપણા દેશ નિ દેન છે. માણસ જન્મે ત્યારે પણ ગિત ગવાય અને મરે ત્યારે પણ ગિત ગવાય બાળક ને સુવાડતિ વખતે હાલરડા અને ભજન ગવાય ત્યારે જ બાળક ઘાઢ નિદ્રા નો અનુભવ કરે છે અહિ લગ્ન એ ફક્ત રીલેશન નહિ પણ એક પન્નિ માટે પતિ નિ સેવા કરવિ એનો ધર્મ છે ભારતીય સંસ્કૃતિ..

આપણા દેશની સંસ્કૃતિ જીવનમૂલ્યો પર આધારિત સંસ્કૃતિ છે. આપણા દેશનો ઇતિહાસ જીવનમૂલ્યોની મહિમા વધારનારો ઇતિહાસ છે. પરંતુ એ સંસ્કૃતિને આપણે ભૂલી રહ્યા છીયે અને સુખ, શાંતિને ગુમાવી રહ્યા છીયે. સુખ, શાંતિ તથા,

સમાજની ઉન્નતિના માટે આપણી સંસ્કૃતિનું રક્ષણ કરવું એ આપણું પરમ કર્તવ્ય છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

'સંસ્કૃતિ' શબ્દનો અર્થ છે - સ્વચ્છતા, શુદ્ધિ અને શ્રેષ્ઠતા, જે વ્યક્તિની રહેણી કરણીમાં કોઈ દોષ ન હોય, જેનું આચરણ - વિચારો સારા હોય, તે જ સભ્ય અને સુસંસ્કૃત કહેવાશે. સંસ્કૃતિ જીવન ને ટકાવી રાખનાર એક પરીબળ કહો તો કંઈ ખોટું નથી. જ્યાં-જ્યાં સમાજ નું અસ્તિત્વ છે ત્યાં-ત્યાં સંસ્કૃતિ ના મુળ પ્રસારાયેલા છે. આજ ના વિજ્ઞાનિકો પણ સદીઓ જુની મોહે-જો દડો અને હડપ્પન સંસ્કૃતિ ના અવશેષો શોધવામા સફળ રહ્યા છે. એ વાત સાબિત કરે છે જ્યાં સમાજ નો પાયો નખાયો છે ત્યાં સંસ્કૃતિ નો ઉદભવ થયેલો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશે લખનારા આજે પણ થાકતા નથી. હું માનું છું ત્યાં સુધી આપડા ભારત દેશની ગરિમા આપડી સંસ્કૃતિમા રહેલી છે. દરેક દેશ પોતાની સંસ્કૃતિ ને શ્રેષ્ઠ માને છે અને એ ખોટું પણ નથી. તમે તમારા દેશની સંસ્કૃતિ થી જેટલા પરિચિત રહેશો એટલું જ પરિવર્તન તમારા વિચારો માં જોવા મળાશે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ પહેલેથી જ બધાના આકર્ષણ નું કેંદ્ર રહી છે. વિદેશ ના લોકો આપડી સંસ્કૃતિ ને જાણવા અહીં આવે છે.

આખરે આપડી સંસ્કૃતિમા એવું તે શું છે જે જાણવા બધા મથી રહ્યા છે.? મારો જવાબ છે સમાજવાદ, લાગણી, એકતા વગેરે.... હિંદુ સંસ્કૃતિ ને વિશ્વની ધરોહર ગણીએ તો પણ અજુગતું ન ગણાય. હિંદુ સંસ્કૃતિ અને વૈદિકજ્ઞાન મનુષ્યને ઈશ્વર સમિપ લઇ જવાનો ટુકો અને સરળ રસ્તો પણ છે. ટુકમા ભારતીય સંસ્કૃતિ નહિ કે ભારતીય ને બલકે વિશ્વના કોઇપણ ધર્મ કે દેશની વ્યક્તિ ને માણસ બનાવવા સક્ષમ છે.

ઉક્ત વિચારોના શ્રેષ્ઠતમ દ્રષ્ટાંતો પર જો નજર ફેરવીએ તો ભગવાન બુદ્ધ, મહાવિર સ્વામિ, વિવેકાનંદ, ગાંધીજી જેવા અગણીત આર્શદ્રષ્ટાઓનો સગવળ ઉલ્લેખ કરી શકાય. તત્કાલીન મહાપુરુષો જેવા કે સમ્રાટ અશોક અને તેનાથી અગાઉના ઘણા મહાપુરુષોએ પોતાની બૌદ્ધિક સંપત્તી ને ક્ષણભરમા ત્યાગી અને આ મહાન રાષ્ટ્રની અવર્ણનીય સંસ્કૃતિ ના દિપક ને પ્રજ્વલ્લિત રાખવા માટે પોતાની જીંદગી ના અમુલ્ય વર્ષો અને વારસો આ દેશ ને ચરણે ધરી પોતાનું જીવન સાર્થક કરી બતાવ્યું.

ઉક્ત બાબતોની નોંધ ચિન ના વિશ્વપ્રવાસિ હ્યુ એન સંગ ની પ્રવાસ પોથીમા સગવળ ઉલ્લેખ કરેલ છે અને તેમા નાલંદા, તક્ષશિલા જેવી વિશ્વ વિધ્યાલયો નો ઉલ્લેખ કરેલ છે અને આજથી ૫,૦૦૦ વર્ષ પહેલાના

સ્થાપત્યો મા જેવા કે અજંતા,ઇલોરા જેવા કદક ધાર્મિક સ્થળોમા જીવન,ધર્મ,કામશાસ્ત્ર જેવા અધરા પણ જરૂરી પાસઓનો ઉલ્લેખ કરી તે વખતની સભ્ય સંસ્કૃતિ નો ઉત્કૃષ્ઠ અને અવર્ણનીય ઉલ્લેખની નોંધ આવા (ય એન સંગ) વિશ્વપ્રવાસિઓ એ મુગ્ધ થઇ વિશ્વને ભારતીય સંસ્કૃતિના અજોડ અને અવરંનીય સ્થાપત્ય પ્રતિ વિશ્વનુ ધ્યાન દોર્યું. જેના પરિણામે વિશ્વ ભારતની સંસ્કૃતિથી ન કે પ્રભાવિત થયા પરંતુ ધાર્મિક અને સામાજિક રીતે વિશ્વના અન્ય જુથો જેવા કે હુણ, શક, મોગલ ના અમાનવીય અને વિધ્વંશકારી હુમલાઓ થી ભારતની સંસ્કૃતિ અને સમાજાયના છિન્ન-ભિન્ન થઇ અને વૈચારીક અને ધાર્મિક રીતે સમાજ ઘણા વર્ગોમા વહેચાઈ ગયો અને જેનુ સ્ખલન સાંપ્રત સમયમા પણ આપણે સહુ જોઇ શકીએ છીએ.

ઉપર દર્શાવેલ સંસ્કૃતિ અને સમાજરચનાની સાથે પ્રવર્તમાન સમય ને સરખાવીએ તો ભૌતિક સુઃખ (કે જેણે મનુષ્યને આળસુ, પાપી, વ્યભિચારી અને નાસ્તિક બનાવવામા વધુ પડતો ભાગ ભજવ્યો છે.) સિવાય અન્ય મુદ્દાઓની સરખામણી કરીએ તો આ વિશ્વપટ પર મનુષ્યન સિવાય ની તમામ યોનીઓએ પોત-પોતાનુ અસ્તિત્વ (જે

કઇ આપણે બચવા દીધુ હોઇ તે.) ટકાવી અને જીવી રહ્યા છે. અને વિશ્વની સભ્ય-સંસ્કૃતિના બણગા કુકનાર મનુષ્યને ઇત્તર જીવની સાથે સહ-અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાનો નૈતિક અધિકાર ગુમાવી દીધો છે. જેના બેજવાબદાર તત્વો પણ આજ સુ-સંસ્કૃત સમાજ ના મનુષ્ય જ છે તેનો આપણે સૌએ ખેદ પુર્વક સ્વિકાર કરવો જ રહ્યો અને આપણે ઈશ્વર અને પર્યાવરણ ના અપરાધી છીએ. તેવા અફસોસ સાથે હવે પછીના સમાજ,પર્યાવરણ અને વનુષ્યત્વ ને પુનઃ તેમની મુળભુત ઉચાઈએ પ્રસ્થાપિત કરવા માટે આજના યુવાનો, ધાર્મિક નેતાઓ અને જે કોઇની નૈતિક જવાબદારીઓ બનતી હોઇ તેઓએ દેશ,ધર્મ,ભાષા વિગેરે ના મતભેદો ભુલી ને આ વિશ્વને રહેવા લાયક બનાવીએ અને આપણા હવે પછીના કર્ણધારો કે વારસદારોને ભૌતિક સંપતિ વારસામા ન આપતા રહેવા, માણવા અને પ્રગતી અને શાંતી માટે મુળ સંસ્કૃતિ,સભ્યતા અને પર્યાવણીય વિશ્વ વારસામા આપીએ અને આપણા પુર્વજોએ માણેલા સ્વપ્નને સાકાર કરીએ અને એક મનુષ્ય તરીકે શ્રેષ્ઠતમ તર્પણ કરીએ અને મનુષ્ય જીવન ને સાર્થક કરીએ.

- અનિરુદ્ધ અને શિલ્પા

હેલ્થ કોર્નર

ઇમપ્લાન્ટ ડેન્ટિસ્ટ્રી

ઇમપ્લાન્ટ ડેન્ટિસ્ટ્રી એટલે સ્કુ પધ્ધતિ દ્વારા દાંત/દાઢ ની ખાલી જગ્યામાં દાંતના મુળિયા જેવાજ સ્કુ બેસાડવામા આવે છે અને તેના ઉપરજ દાંત જેવા કલરનો સિરામિક દાંત બેસાડવામાં આવે છે. સ્કુ પધ્ધતિ દ્વારા ફિક્સ ચોકઠાની સારવાર કોઇપણ દાંત / દાઢ ના આધાર લીધા વગર કરી શકાય છે.

ઇમપ્લાન્ટ પધ્ધતિ ના ફાયદાઓ

1. સામાન્ય રીતે બનતા ફિક્સ દાંતમાં બે અથવા બે થી વધારે દાંત / દાઢ નો આધાર લેવો પડે છે જ્યારે ઇમપ્લાન્ટ પધ્ધતિ માં કોઇ પણ દાંત/ દાઢ નો આધાર લઇ શકાય છે.
2. ન ફાવતા કે ઢિલા પડિ ગયેલા ચોખઠા ને ફિક્સ કરી શકાય છે.
3. સાદિ બત્રીસી નિ જગ્યાએ બધા જ દાંતો મોઢામાં ફિક્સ થઇ શકે છે અને વધારે સારો દેખાવ લાવિ શકાય છે.
4. ઇમપ્લાન્ટ પધ્ધતિ માં કોઇપણ જાતની લોઢી પડવાનિ કે નસ ન આવતી હોવાથી આ પધ્ધતિ દ્વારા ફિક્સ થયેલ દાંત / દાઢ માં દુખાવો થવાની શક્યતા રેહતી નથી.

5. એકદમ કુદરતી દાંત જેવો એહસાસ આવવાથી તથા દેખાવમા અતિ સુંદર હોવાથી પેશન્ટ નો આત્મ વિશ્વાસ વધે છે.
6. સામાન્ય ચોક્ઠામાં આવતુ તાળવુ બોલવમા નડે છે તથા કાઢતિ વખતે તેમજ પેહરતી વખતે પેશન્ટ ને ઉબકા આવે છે જે ઇમપ્લાન્ટ દ્વારા ફિક્સ કરેલા ચોક્ઠામાં તાળવુ ન આવતુ હોવાથી આવી તકલીફો રેહતી નથી.
7. ઇમપ્લાન્ટ દ્વારા બેસાડવામાં આવેલા સ્કુ દાંતના મુળિયાની જેમ જ વર્તન કરે છે માટે પેશન્ટ ને ઠંડા ગરમ કે સ્વાદમાં કશો ફરક પડતો નથી.
8. ટાઇમ અને ઉમર પ્રમાણે પેઢા તથા જડબાના ફાડકા ઓગળતા જાય છે તે ઇમપ્લાન્ટ દ્વારા રોકિ શકાય છે.
9. ઇમપ્લાન્ટ દ્વારા ફિક્સ કરેલા દાંત / દાઢ / બત્રીસી ને કાઢવા પેહરવા પડતા ન હોવાથી ખોરાક તેમા સેહલાઇથી જતો નથી , જેથી કરીને મોઢામા વાસ આવતી નથી જે સામાન્ય ચોક્ઠામાથી આવે છે.
10. સામાન્ય રીતે ફિક્સ બ્રીજમાં એકથી વધારે દાંતનો આધાર લઇ બનાવામાં આવે છે જેના માટે નેચરલ દાંતને ઘસવા પડે છે અને તેના આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે જ્યારે ઇમપ્લાન્ટ પધ્ધતિ

માઁ બીજા કોઇ ઠાંતનો આધાર લેવો પડતો નથી તેથી બીજા ઠાંતને નુકશાન થતુ નથી.

### ઇમપ્લાન્ટ સર્જરી

- 1 ઇમપ્લાન્ટ સર્જરી મોટા ભાગે લોકલ એનેસ્થેસિયા મા થાય છે જેથી જનરલ એનેસ્થેસિયા નિ (શિશિ સુઘાડિને બેભાન કરવાનુ) ના ગેરફાયદા નિવારી શકાય છે.
- 2 સર્જરી દરમ્યાન દુખાવો થતો નથી જેથી દર્દી માટે અનુકુળ રહે છે
- 3 સર્જરી બાદ પણ નજીવો દુખાવો થાય છે અને ન પણ થઇ શકે આ દુખાવો દર્દિ નિ તાસીર પર આધારીત છે
- 4 ઇમપ્લાન્ટ મુક્યા પછી સામાન્ય રીતે ઋઝ આવવાનો સમાય આઠ અઠવાડિયા અથવા તો છ મહિના હોઇ શકે આ સમયગાળો ઇમપ્લાન્ટ મો ના ક્યા ભાગમાઁ મુકાયો છે તેના પર આધારીત છે.

### ઇમપ્લાન્ટ નો ખર્ચો

- 1 ઇમપ્લાન્ટ નો ટોટલ ખર્ચો રૂપિયા 25,000 થી 35,000 સુધીનો હોઇ શકે ઇમપ્લાન્ટ નિ પ્રારંભિક કિમંત વધારે છે પણ તેની મો મા ટકવાનિ ઉમંર (આશરે 10 થી 30 વર્ષ ) અને જડબા ના હાડકા નો બચાવ ઉપરાંત કુદરતી ઠાંત જેવિ

મજા મળે છે. જ્યારે સામાન્ય ચોકઠા માઁ ડ્રિક્સ ઠાંત 5 થી 7 વર્ષ જ બદલાવા પડે છે તેમજ તેનાથી કુદરતી ઠાંત જેવુ ચાવી શકાતુ નથી.

- 2 પાતળા ઇમપ્લાન્ટ કે જે ખાસ નીચલા જડબા આગળના છે માટે વાપરી શકાય છે એ હજુ પણ ઓછા ખર્ચે થઇ શકે છે (આશરે 15,000 થી 18,000)
- 3 આ ખર્ચો દરેક ક્લીનિક મુજબ અલગ અલગ હોઇ શકે છે.
- 4 માણસ જાય માટે ઇમપ્લાન્ટ વરદાન રૂપ છે અને તેનો લાભ દરેક વ્યકતિ લઇ શકે છે 18 વર્ષ નિ કે 80 વર્ષ ના લોકો પણ ઇમપ્લાન્ટ સર્જરી કરાવી શકે છે.

### - મોલિક બિલાની

#### ડી હેલ્થ ટીપ્સ

#### કરવા જેવુ:

દરરોજ જમ્યા પછી અડધી કલાક પછી પાણી પીવાનુ રાખવાથી એસીડિટી ની તકલીફ થી દુર રહી શકાય છે.

#### ન કરવા જેવુ:

સોફ્ટ ડ્રિક્સ ( પેપ્સી , કોકો કોલા વગેરે) સાથે મિંટોઝ કે પોલો જેવી ચોકલેટ ક્યારેય ના ખાવી આમ કાવાથી પાચન તંત્રમાઁ “પોઇઝન ઇફેક્ટ” થઇ શકે છે.

#### - મોલિક બિલાની