ગુજરાત સમાચાર

સહિયર

www.gujaratsamachar.com

મંગળવાર,
૧૩/૧૦/૨૦૨૬

નવરાત્રિ આવી, ફેશનની 'બહાર' લાવી

હૈયાના ઢંગ કહી દેતો હોઠનો રંગ

નવરાત્રિનો મેકઅપ પણ નવા જ પ્રકારનો હોય ને!

માતાઓની નીંદર ઉડાડી દીધી છે

બાળકોના ફેન્સી ટિફિનની પળોજણે

સલોનીએ તેની પુત્રીને સાવ નાની હતી ત્યારથી જ રોટલી, શાક, દાળ, ભાત, ખીચડી, કઢી, ગ્રીન સલાડ, ફળો, સુકો મેવો, કોપરા જેવી પરંપરાગત અને પૌષ્ટિક વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ પાડી હતી. અને તેની વહાલસોઈ ધરા આ બધું રાજીખુશીથી ખાતી હતી. તેણે દૂધ પીવામાં કે દહીં ખાવામાં પણ ક્યારેય અખાડા નહોતા કર્યાં. જમ્યા પછી છાશ પીવાનું પણ તેને એટલું જ પ્રિય હતું. દીકરી શાળે જતી થઈ ત્યાર બાદ પણ સલોની તેને ટિફિન બોક્સમાં રોટલી-શાક અને ઘરે બનાવેલા ખાખરા, પૂરી, ચકલી, ચેવડો, શક્કરપારા, સુખડી, લાડુ જેવી યુધ્ધ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ વસ્તુઓ આપતી. થેપલાં, ઢોકળાં, ઈડલી-ચટણી, બટાટા પૌંઆ પણ તેના ટિફિનનો ભાગ રહેતાં. પરંતુ છેલ્લા થોડાં દિવસથી ધરા તેના નાસ્તા અને બપોરના ભોજનના ડબ્બા એમ ને એમ પાછા લઈ આવતી. વણસ્પર્શ્યા ટિફિન પાછા લઈને ઘરે આવતી ધરાનો નબળાઈ અને થાકથી ઉતરેલો ચહેરો જોઈને સલોની ચિંતામાં પડી જતી. પહેલા બે-ત્રણ દિવસ તો ધરાએ 'ભૂખ નહોતી લાગી', 'મારી ફ્રેન્ડના ટિફિનમાંથી ખાધું', 'રિસેસમાં રમવા ગઈ હતી એટલે ખાવાનો સમય ન મળ્યો' જેવા બહાનાં કાઢતી રહી. પણ સલોનીએ જ્યારે તેને શાંતિપૂર્વક, સમજાવીને ટિફિન ન ખાવાનું કારણ પૂછ્યું ત્યારે ધરાના જવાબ સાંભળીને તે ચોંકી ઉઠી.

ધરાએ કહ્યું હતું કે તેના ટિફિનમાં મૂકેલું ખાણું એકદમ કંટાળાજનક, જોવું પણ ન ગમે એવું હોય છે. તે ટિફિન ખોલે ત્યારે તેમાંથી આવતી અથાણાંની વાસ આખા ક્લાસ રૂમમાં ફેલાઈ જાય છે. તેની સાથે અભ્યાસ કરતાં અન્ય છાત્ર-છાત્રાઓ તેનું ટિફિન જોઈને મોઢું મચકોડે છે, તેની મજાક ઉડાવે છે. છેવટે તેણે સ્કૂલમાં પોતાના ડબ્બા ખોલવાનું જ બંધ કરી દીધું. અને આખો દિવસ ભૂખ્યા રહેવાથી તે સાંજ સુધી થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે.

ધરાથી વાત સાંભળીને સલોનીએ તેને એટલી જ શાંતિથી પૂછ્યું, 'તો પછી તારી સાથે ભણતા અન્ય બાળકો તેમના ડબ્બામાં શું શું લાવે છે? ત્યારે ધરાએ કહ્યું કે તેઓ ફિંગર સેન્ડિવિચ, કાઠી રોલ, કલરફુલ પાસ્તા, પિત્ઝા, સુશી રોલ, બર્ગર, ક્વિનોઆ રોલ, ડિમ સમ્સ જેવી વસ્તુઓ ફેન્સી ટિફિન બોક્સમાં નાખીને લઈ આવે છે. છેવટે

સલોનીએ પુત્રીને બાથમાં લઈને કહ્યું, હું આજે જ તારા માટે નવાં ટિફિન બોક્સ લઈ આવીશ. સાથે સાથે આ સઘળી આઈટમ્સ બનાવવા માટે જે સામગ્રી જોઈશે તે પણ લેતી આવીશ. આવતીકાલથી જ તને ટિફિનમાં એક પછી એક, આ બધી આઈટમ મળતી રહેશે. બસ, તું ભૂખી નહીં રહેતી.'

જાણકારો કહે છે કે આ સમસ્યા માત્ર સલોનીની નથી. તેના જેવી અનેક મમ્મીઓ માટે તેમના બાળકોના ટિફિનની નખરાળી આઈટમો માથાનો દુખાવો બની ગઈ છે. તેમને માથે નવા ટિફિન બોક્સ ખરીદવાનો, આવી ફેન્સી વસ્તુઓ બનાવવાનો નાણાંકીય બોજો વધ્યો છે. વળી રોજેરોજ નવી નવી વસ્તુઓ બનાવવા માટે તેમને ઊંઘ બગાડીને વહેલા ઉઠવું પડે છે તે જુદું. અને આ ટ્રેન્ડ શરૂ થવાનો 'યશ' સોશ્યલ મીડિયાના ફાળે જાય છે. સોશ્યલ મીડિયા પર ચાલેલો 'પેક-લંચ-વિથ-મી' ટ્રેન્ડ જોઈને બાળકોને પોતાના ટિફિન ફિક્કા લાગે છે. નવી સ્ટાઈલના ટિફિન બોક્સમાં પેક કરેલી, સરસ રીતે 'શણગારેલી' વિદેશી વાનગીઓ ધરાવતી રીલ્સ તેમને લલચાવે છે. બિલકુલ એવી જ રીતે, જે રીતે ભૂલકાઓને ટીવી પર આવતા વિજ્ઞાપનો. વળી આજના આઠ-દસ-બાર-ચૌદ વર્ષના બાળકો ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી પોતાના મોબાઈલ-કમ્પ્યુટર પર જ દુનિયાભરના વ્યંજનો જોતાં હોય છે. ટેકઅવે મીલનો વિદેશી ટ્રેન્ડ પણ તેમના મગજમાં ઘર કરી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં એક ક્લાસ રૂમમાંથી બે-ચાર વિદ્યાર્થીઓ પણ આવું ફેન્સી ખાણું લઈ આવે અને અન્ય છાત્રોને ચીડવીને તેમને લઘુતાગ્રંથિનો અનુભવ કરાવે તોય આ બાળકો પોતાની મમ્મી પાસેથી વિદેશી વાનગીઓ બનાવડાવે છે. આવી દેખાદેખીને પગલે આજની માતાઓના શિરે નવું દબાણ પેદા થયું છે. દરરોજ ઈન્સ્ટાગ્રામ કે પિનટેરેસ્ટ પર જોવા મળે

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

જ્વેલરીમાં ડ્રોન, ગોળીઓ, ટેંકો ઘડવાનો ટ્રેન્ડ

યુધ્ધની આગમાં હોમાયેલા શહીદો-નાગરિકોને યાદ રાખવાની યુક્રેનવાસીઓની હૈયું હચમચાવતી રીત

અલંકારોની વાત આવે ત્યારે આપણી નજર સમક્ષ સોનુ, ચાંદી, પ્લેટિનમ, હીરા, મોતી, કિંમતી અને અર્ધકિંમતી રત્નો ઈત્યાદિમાંથી ઘડેલા પરંપરાગત અને આધુનિક ડિઝાઈનના આભૂષણોની હારમાળા સર્જાઈ જાય. દરેક વ્યક્તિને પોતાની ગમતી ડિઝાઈન અચૂક સાંભરે. પરંતુ સુખ, સમૃધ્ધિ અને શણગારના પ્રતિક ગણાતા દાગીનામાં હૃદયને ભીતરથી હચમચાવી મૂકે એવી ડિઝાઈનની તમે ક્યારેય કલ્પના પણ કરી છે ખરી? આનો જવાબ મોટાભાગે 'ના'માં જ આવે. જ્યારે આ ધરતીના એક દેશમાં ખરેખર આવા અલંકારો બનાવવાનો ટ્રેન્ડ ચાલી રહ્યો છે.

અહીં આપણે વાત કરી રહ્યાં છીએ

યુક્રેનની. છેલ્લા ચાર વર્ષથી રાશિયાએ કરેલી આ દેશની ખુવારીનો ખુમારીથી જવાબ આપતાં યુક્રેનવાસીઓએ હવે તેમના અલંકારોમાં ગોળીઓ, ટેંકો, ડ્રોન અને શાંતિદૂત ગણાતા કબૂતરો સુધ્ધાંને સ્થાન આપી રહ્યાં છે.

રખે માની લેતાં કે આ તેમનો ફેશન ટ્રેન્ડ છે. તેઓ છેલ્લા ચાર વર્ષથી જે માહોલમાં એક એક પળ વિતાવી રહ્યાં છે તેને તેમણે કળામાં

તબદીલ કરીને પોતાની આગામી પેઢીઓ માટે એક રીતે ઈતિહાસ રચ્યો છે એમ કહીએ તો તે વધારે પડતું નહીં ગણાય.

યુક્રેનના સ્વતંત્ર જ્વેલરી ડિઝાઈનરો તેમ જ જાણીતી બ્રાન્ડસ સુધ્ધાં ડ્રોણ, ટેંક, ગોળીઓની ડિઝાઈન ધરાવતાં પેન્ડન્ટ, વીંટી તેમ જ અન્ય જ્વેલરી બનાવતાં કહે છે કે અમે આ રીતે યુધ્ધમાં શહીદ થયેલા તેમ જ કમોતે માર્યા ગયેલા લોકોને યાદ રાખવા માગીએ છીએ. અમારા માટે આ ડિઝાઈન અમારા સંઘર્ષના પ્રતિક સમાન છે. અમારી આગામી પેઢીના બાળકો ઘરેણામાં આવી ડિઝાઈન જોઈને અમને પૂછશે કે આ શું છે, ત્યારે અમે તેમને અમારા આ સંઘર્ષની કહાણી કહીશું.

અહીં એ વાતની નોંધ લેવી રહી કે અસ્ત્રો-શસ્ત્રોની ડિઝાઈન ધરાવતાં અલંકારો યુક્રેનના સેનાનીઓથી લઈને સામાન્ય નાગરિકો સુધ્ધાં પહેરી રહ્યાં છે. આ ડિઝાઈન તેમના જુસ્સાને અકબંધ રાખવાનું કામ પણ કરી રહી છે.

નવરાત્રી : ચાચર ચોકથી પાર્ટી પ્લોટ સુધી, શક્તિ-ભક્તિની આધુનિક વાઈબ

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

આસો મહિનો આવે અને શરદ ઋતુની અનુભૂતી થવા માંડે તથા સિઝનની ઠંડી અને ગુલાબી રાતો, હવામાં ભળેલી સોડમ, ઢોલના ધબકારા અને પગના ઘૂંઘરૂનો રણકાર ગુજરાતમાં માત્ર ઋતુ બદલાયાની નિશાની નથી, પરંતુ એક આખા લોકજીવનમાં નવી ચેતના ફૂંકાયાનો સંકેત છે. વિશ્વભરમાં જેને 'ધ વર્લ્ડ્સ લોંગેસ્ટ ડાન્સ ફેસ્ટિવલ' તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે, તે નવરાત્રી માત્ર નવ દિવસનો મનોરંજક તહેવાર નથી, પણ પ્રાચીન સમયથી ચાલી આવતી ભક્તિ, શક્તિ અને સામૂહિક આનંદની એક અસ્ખલિત ધારા છે. આજના ડિજિટલ યુગમાં, જ્યાં જીવન સ્ક્રીનના નાના ચોકઠામાં કેદ થઈ ગયું છે, ત્યાં 'જેન ઝી' એટલે કે આજની નવી પેઢી માટે નવરાત્રી એક એવું મુક્ત આકાશ બની જાય છે જ્યાં તેઓ પોતાની પરંપરા સાથે એક નવા, તાજા અને આધુનિક દ્રષ્ટિકોણથી જોડાય છે. યુવા પેઢીના ઉત્સાહ અને સદીઓ જૂની આસ્થાનો આ સમન્વય નવરાત્રીને કેવળ ભૂતકાળનો અવશેષ નહીં, પણ ભવિષ્યનો સૌથી ધબકતો સાંસ્કૃતિક ઉત્સવ બનાવે છે.

નવરાત્રીના કેન્દ્રમાં હમેશાં આદ્યશક્તિની ઉપાસના રહી છે. ગરબો શબ્દ મૂળ ગર્ભદીપ સંસ્કૃત સંજ્ઞા પરથી ઊતરી આવ્યો છે, જે કાણાવાળા માટીના ઘડાની અંદર પ્રગટાવવામાં આવતી જ્યોતનું પ્રતીક છે. આ જ્યોત એ બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત ચેતના અને માનવ શરીરની અંદર રહેલા દિવ્ય આત્માનું ચિન્હ છે. માટીનો ઘડો એ નશ્વર દેહ છે અને અંદરનો પ્રકાશ એ શાશ્વત આદ્યશક્તિ છે. પ્રાચીન કાળમાં મહિષાસુર નામના અસુરનો વધ કરવા માટે મા દુર્ગાએ જે રૌદ્ર અને કલ્યાણકારી સ્વરૂપ ધારણ કર્યું હતું, તેની સ્મૃતિમાં આ આરાધના કરવામાં આવે છે. પરંતુ આજના સંદર્ભમાં, મહિષાસુર કોઈ બહારનો દાનવ નથી, પરંતુ સમાજ અને મનની અંદર છુપાયેલી નકારાત્મકતાઓ છે. માનસિક હતાશા, ડિપ્રેશન, રૂઢિચુસ્ત વિચારો, સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો ભેદભાવ, સામાજિક અન્યાય અને ડિજિટલ યુગની એકલતા, આજના યુવાનો માટે આ જ આધુનિક મહિષાસુરો છે, અને તેમની સામે લડવા માટે મા જગદંબા જેવી આંતરિક ઈચ્છાશક્તિની જરૂર છે.

આજના યુગમાં શક્તિની સાચી ભક્તિ એ માત્ર મંદિરમાં માથું ટેકવવા પૂરતી સીમિત નથી રહી, પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં સ્ત્રીના અસ્તિત્વને સન્માન આપવી તે બની ગઈ છે. જેન ઝી માટે નવરાત્રી એ સ્ત્રી સશક્તિકરણનો જીવંત દસ્તાવેજ છે. જે ધરતી પર નવ દિવસ સુધી કન્યાઓ અને દેવીઓની પૂજા થતી હોય, તે જ ધરતી પર વર્ષના બાકીના દિવસોમાં પણ સ્ત્રીઓને સુરક્ષિત, સમાન અને આદરણીય વાતાવરણ મળવું જોઈએ તે વિચાર આ પેઢીના માનસમાં દ્રઢ બન્યો છે.

આ શક્તિપૂજાની સાથોસાથ નવરાત્રીમાં રાધા-કૃષ્ણની દિવ્ય રાસ-પરંપરાનું એક અત્યંત માધુર્યપૂર્ણ પાસું પણ જોડાયેલું છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં જે મહારાસનું વર્ણન મળે છે, તે વૃંદાવનની યમુના કાંઠે ખીલેલો માત્ર સામાન્ય નૃત્ય-વિહાર નહોતો, પરંતુ જીવાત્મા અને પરમાત્માના મિલનની સર્વોચ્ચ પરાકાષ્ઠા હતી. ગોપીઓ સંસારના તમામ બંધનો ત્યજીને કૃષ્ણની વાંસળીના સાદે દોડી આવી હતી, અને શ્રીકૃષ્ણએ પ્રત્યેક ગોપી સાથે એક-એક રૂપ ધારણ કરીને નૃત્ય કર્યું હતું. આ મહારાસ એ દર્શાવે છે કે પરમાત્મા દરેક ભક્ત માટે વ્યક્તિગત રીતે ઉપલબ્ધ છે. ગુજરાતના ગરબા અને રાસમાં આ દિવ્ય તત્ત્વ અત્યંત સહજ રીતે વણાઈ ગયું છે. એક તરફ મા અંબાના ચોકમાં તાળીઓના તાલે થતો ગરબો એ શક્તિનું પ્રતીક છે, તો બીજી તરફ હાથમાં રંગબેરંગી લાકડીઓ લઈને રમાતો દાંડિયા-રાસ એ વૃંદાવનની એ જ પ્રેમસભર ગોપી-કૃષ્ણ લીલાનું વિસ્તરણ છે.

આજની પેઢીએ નવરાત્રીને છોડી નથી, પરંતુ તેને પોતાની મૌલિક શૈલીમાં ઢાળીને વધુ ગતિશીલ બનાવી છે. આ પેઢીનો સૌથી મોટો પ્રભાવ સંગીતના ક્ષેત્રમાં જોવા મળે છે. પરંપરાગત ઢોલ, શરણાઈ, ઝાંઝ અને મંજીરાની સાથે હવે સિન્થેસાઇઝર, ઇલેક્ટ્રિક ગિટાર, એકાઉસ્ટિક ડ્રમ્સ અને આધુનિક બાસનું એવું મિશ્રણ તૈયાર થયું છે જેને 'ઈથનો-ફ્યુઝન' કહી શકાય. પ્રાચીન લોકગીતો અને માતાજીના છંદ જેમ કે 'હે કાળી ભદ્રકાળી', 'મા પાવા તે ગઢથી ઊતર્યા', કે 'મોગલ છેડતા કાળો નાગ' જ્યારે આજના યુવા ગાયકો દ્વારા હાઇ-ટેમ્પો અને પંચવાળા સંગીત સાથે ગવાય છે, ત્યારે આખું મેદાન ઊર્જાના એવા તરંગોથી ભરાઈ જાય છે જે સીધા હૃદયના ધબકારા સાથે જોડાઈ જાય છે. યુવાનો લોકબોલીના જૂના શબ્દોને ભૂલ્યા નથી, પણ એ શબ્દોને આજના ઈલેક્ટ્રોનિક બીટ્સ સાથે સાંભળવાનું પસંદ કરે છે, જેથી ગરબાની ગતિશીલતા અકબંધ રહે છે.

નવરાત્રી કોઈ સંગ્રહાલયમાં સાચવી રાખેલી જૂની-પુરાણી ચીજ નથી, પરંતુ વહેતી નદી જેવી જીવંત પરંપરા છે. દરેક સદી અને દરેક પેઢીએ તેમાં પોતાનો રંગ પૂર્યો છે. ગરબો એ ક્યારેય ક્લબ ડાન્સ કે સ્વચ્છંદી નૃત્ય નહોતો; તે તો માતાજીની સમક્ષ કરવામાં આવતી નમ્ર અને લયબદ્ધ પ્રદક્ષિણા છે. આ નૃત્યમાં શૃંગાર ચોક્કસ છે, પણ તે શૃંગારમાં વૃંદાવનની રાધા જેવી મર્યાદા અને પવિત્રતા હોવી અનિવાર્ય છે.

અનુસંધાન ૧૨મા પાને

શારદાબહેન મહેતા : પ્રથમ સ્નાતક મહિલા

વંદના ગોસ્વામી

ગુજરાતમાં નારીચેતનાનો ઉલ્લાસ વર્ષો પહેલા પ્રગટી ચુક્યો હતો. એમાં કેટલાક નારી વિરોધી તત્ત્વોને કારણે થોડી અડચણ આવી પણ પાણી અને પાણીદાર વ્યક્તિત્વને કોણ રોકી શક્યું છે.

બે સદી પહેલા જ્યારે ગુજરાતમાં જનહીં પણ સમગ્ર ભારતમાં સાક્ષરતાનું પ્રમાણ ઓછું હતું ત્યારે ગુજરાતના પ્રથમ સ્નાતક મહિલા શારદાબેન મહેતા મહિલા ઉચ્ચ શિક્ષણની નીવ નાખે છે. તેઓ ભારતીય સમાજ સુધારક શિક્ષણશાસ્ત્રી અને લેખિકા હતા.

૨૬ જૂન ૧૮૮૨ માં તેમનો જન્મ નાગર બ્રાહ્મણ પરિવારમાં થયો હતો. તેમના પિતા ગોપાલલાલ ધ્રુવ અને માતા બાળાબેન હતાં. તેઓ ભોળાનાથ દીવેટિયાના પૌત્રી હતા. તેમણે પ્રાથમિક શિક્ષણ રાય બહાદુર મગનભાઈ ગર્લ્સ હાઈસ્કુલમાં મેળવ્યું હતું. ૧૯૦૧ વિનિયન સ્નાતકની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેમના મોટા બહેન વિદ્યાગૌરી નીલકંઠ સાથે મહિલા સ્નાતક બન્યાં હતાં.

૧૪ વર્ષની ઉંમરે શારદાબેન વડોદરાના મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડના અંગત ડોક્ટર બટુકરામ મહેતાના પુત્ર તેમજ નવલકથાકાર નંદશંકર તુળજાશંકર મહેતાના દોહિત્ર સુમન મહેતા સાથે વિવાહ જીવન શરૂ કર્યું હતું. લગ્ન જીવન બાદ પણ સમાજ ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ શરૂ રાખી હતી. તેમણે બહેનો માટે અમદાવાદમાં વનિતા વિશ્રામ મહિલા વિદ્યાલયની સ્થાપના કરી હતી. આ ઉપરાંત તેમણે એસ. એન. ડી .ટી. સાથે સંકળાયેલ કોલેજની પણ સ્થાપના કરી હતી. બહેન માટેની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિ સાથે તેઓ જોડાયેલા રહ્યા હતા.

ગાંધીજીના વિચારોથી તેઓ બહુ પ્રભાવિત હતા. તેમણે મહાત્મા ગાંધીના વિચારોને આત્મસાત કર્યા હતા. ૧૮૧૭માં બળજબરીથી શ્રમપ્રથા (ગિરમીટિયા)નો બહિષ્કાર કર્યો હતો. માણસને માણસ તરીકે સ્વીકારવાની હાંકલ કરી હતી. તેમણે ગાંધીવાદી વિચારોને વહેતા કરવા માટે વિદેશી કાપડના બહિષ્કાર સાથે ૧૯૩૦ એક ખાદીની દુકાનની સ્થાપના કરી હતી. લોકોને વિદેશી વસ્ત્રો નહીં પણ આપણી ખાદી પહેરવા માટે સમજાવ્યાં હતાં. જેથી દેશ આર્થિક સધ્ધર થઇ શકે.

૧૯૩૪માં અમદાવાદ નજીક શેરથા ખાતે આવેલા તેમના પતિના આશ્રમમાં સમાજ સુધારણા અને મહિલા શિક્ષણનાં કાર્યોમાં સહકાર આપ્યો હતો. ત્યારબાદ તેમણે મહિલા કલ્યાણ માટે 'જયોતિસંઘ'ની સ્થાપનના કરી હતી. જેમાં અનેક બહેનોએ નવજીવનનો પ્રારંભ કર્યો હતો.

વડોદરામાં તેમણે ચીમનાબાઈ સ્ત્રી સમાજની સ્થાપના કરી હતી. મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓને રોજીરોટી માટે સહેલાઈથી આશ્રય મળી શકે તેવા પ્રયત્ન તેમણે સતત કર્યા હતા. તેમણે મહિલાને ઘરની ચાર દીવાલમાંથી બહાર લાવવાની પુરી કોશિશ કરી હતી.

શારદાબહેનનું સાહિત્ય લેખન પણ નોંધનીય છે, નિબંધ લેખન જીવનકથા અને અનુવાદો કર્યા હતા. ૧૯૩૮ માં તેમણે પોતાના જીવનના સંઘર્ષો અને મહિલા શિક્ષણ માટેના પોતે કરેલા પ્રયત્નોને આવરી લેતી તેમની આત્મકથા 'જીવન સંભારણા' નામે પ્રકાશિત હતી. તેમાં તે સમયની રાજકીય સામાજિક સ્થિતિ અને સાથે સાથે સ્ત્રી જાગૃતિ અને સ્ત્રી શિક્ષણની વાત તેમણે રજૂ કરી છે. તેઓએ પુષ્કર ચંદરવાકર સાથે સંભારણા ભાગ એક-બે ૧૯૯૫-૫૬માં પ્રગટ કર્યું હતું. પુરાણોની કથા વાર્તાઓ બાળકોનું શિક્ષણ વગેરે વાર્તાઓ પણ તેમણે આપી છે. સાથે સાથે એમના મોટા બહેન સાથે મળી અને રોમેશ ચંદ્ર દત્તના પુસ્તક, 'ધ લેક ઓફ પામ્સ'નો અનુવાદ 'સુધાસુહાસિની' નામે ગુજરાતીમાં કર્યો હતો. ત્યાર બાદ વડોદરાના મહારાણી લિખિત પુસ્તક 'પોઝીશન ઓફ વુમન ઈન ઈન્ડિયા'નો 'હિન્દુસ્તાનમાં સ્ત્રીઓનું સામાજિક સ્થાન' નામે અનુવાદ હતો. ગળથૂથીમાં મેળવેલા સાહિત્ય વારસાથી શારદાબહેને ગુજરાતી સાહિત્યને સમૃદ્ધ કર્યું. ૧૩ નવેમ્બર ૧૯૭૦ માં તેઓ સ્વર્ગસ્થ થયા હતા પણ હજી એ ગુજરાતમાં ગુજરાતી સાહિત્યમાં અને સમાજમાં તેઓના કાર્યોની સુવાસ જીવંત છે.

આજે સહેલાઈથી ઉચ્ચ શિક્ષણ લેતી મહિલાઓએ ઉચ્ચ શિક્ષણના પાયોનિયર શારદાબહેનના સંઘર્ષને સલામ આપીને જ ડિગ્રી સર્ટી લેવું જોઈએ.

સમાપન

બીજાનું હિત કરવાની ભાવના રાખશો તો તમારું હિત આપોઆપ થઈ જશે.

- અબ્રાહમ લિંકન

સંબંધોમાં તાજગી લાવે : પ્રેમની ઝપ્પી

પતિપત્ની વચ્ચે નાનામોટા ઝઘડા તેમની રોજિંદી દિનચર્યાનો ભાગ હોય છે, જ્યાં તેઓ સમજ્યાવિચાર્યા વિના ઝઘડી પડે છે ત્યાં આવી પ્રેમની એક નાનકડી ઝપ્પી મોટી કમાલ કરી બતાવે છે. તે નાનકડા ઝઘડાને મોટું રૂપ આપતા અટકાવે છે.

એવું નથી કે પ્રેમની ઝપ્પી માત્ર ઝઘડાને જ અટકાવે છે, પણ ખરેખર પ્રેમની નાનકડી ઝપ્પી પતિપત્નીના સંબંધમાં મોટી કમાલ કરી બતાવે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક માને છે કે જ્યારે આપણે કોઈને ભેટીએ છીએ, ત્યારે આપણા શરીરનો ગુસ્સો વધારતા હોર્મોન્સ ઝડપથી ઓછા થવા લાગે છે, તમારી સામેની વ્યક્તિ ગુસ્સો ભૂલીને તમારા પ્રેમને અનુભવે છે એટલે તમારી પ્રેમની ઝપ્પી તેના ગુસ્સાને પળવારમાં દૂર કરી દે છે અને તે તમને માફ કરી દે છે.

પતિપત્ની વચ્ચેના પ્રેમને એકબીજા પ્રત્યે વ્યક્ત કરવાનો સૌથી અનોખો અને કારગત ઉપાય હોય તો તે છે પ્રેમની ઝપ્પી, જેમાં બોલ્યા વિના તમે તમારી લાગણી વ્યક્ત કરી શકો છો. પત્નીએ જો સારું ભોજન બનાવ્યું હોય તો પતિએ પત્નીને એક પ્રેમની ઝપ્પી અને જો પતિએ કોઈ સારી પોલિસીમાં ઈન્વેસ્ટ કર્યું હોય તો પત્નીએ પતિને પ્રેમની એક ઝપ્પી આપવી જોઈએ. પતિ-પત્ની વચ્ચે હેલ્થિ અને હેપી મેરિડ લાઈફનો અચૂક નુસખો છે આ પ્રેમની ઝપ્પી, જેને ક્યારેય પણ અને ક્યાંય પણ આપી શકાય છે.

પતિપત્નીના એકબીજા પ્રત્યેના પ્રેમની અભિવ્યક્તિની રીત છે પ્રેમની ઝપ્પી, જેનો અર્થ થાય છે કે તમે મને સૌથી વહાલાં છો. પ્રેમની ઝપ્પી આપતી વખતે એવું ક્યારેય ન વિચારો કે તમે ક્યાં છો અને કોની સામે છો. મિત્રો વચ્ચે પણ જો તમે પતિ-પત્ની એકબીજાને જાદુની ઝપ્પી આપશો તો તમારા મિત્રોની નજરમાં તમારું માન વધી જશે. તમારા બંનેની આત્મીયતા અને પ્રેમ વ્યક્ત થશે.

એવું નથી કે માત્ર આનંદના અવસર પર જ પતિપત્ની એકબીજાને ભેટીને પોતાનો પ્રેમ અને આત્મીયતા વ્યક્ત કરી શકે છે. તેઓ દુ:ખ અને તકલીફની ક્ષણોમાં પણ એકબીજાને ભેટીને વધુ નજીક આવી શકે છે અને દુ:ખ વહેંચી શકે છે.

ઓસ્ટ્રેલિયાના વૈજ્ઞાનિકો એક સંશોધન બાદ તારણ પર આવ્યા છે કે જ્યારે આપણે કોઈને દુ: ખ અને તકલીફમાં ભેટીએ છીએ ત્યારે તે વ્યક્તિ રાહત અનુભવે છે. અહેવાલમાં આ વાત મા અને બાળકનું ઉદાહરણ આપીને સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે કે જ્યારે બાળકને વાગતું હોય છે અને મા તેને છાતીએ વળગાડે છે ત્યારે તેનું દુ:ખ અને તકલીફ દૂર થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકોના સંશોધન પ્રમાણે, જ્યારે આપણે આપણા સાથીને ભેટીએ છીએ ત્યારે લોહીમાં રહેલા ઓક્સિટોસિન નામના હોર્મોનનો સ્ત્રાવ થાય છે, જેનાથી લોહીનું વધારે દબાણ નીચું આવે છે, તાણ તેમજ બેચેની ઓછા થાય છે અને સ્મરણશક્તિ પણ વધે છે.

દુ:ખ તેમજ તકલીફની ક્ષણોમાં જ્યારે પતિપત્ની એકબીજાને પ્રેમભરી ઝપ્પી આપે છે ત્યારે બધી જ તકલીફો દૂર થઈ જાય છે, કારણ કે તેમની વચ્ચે પ્રેમ વધે છે અને તેમની વચ્ચેનું બંધન અતૂટ થઈ જાય છે.

ઓફિસથી ઘરે પહોંચવામાં મોડું થઈ ગયું. પત્નીએ બજારમાંથી જરૂરી સામાન મંગાવ્યો હોય પણ તમે ભૂલી ગયા અથવા પત્નીએ સારી સાડી પહેરી હોય, પણ તમે તેનાં વખાણ કરવાનું ભૂલી ગયા તો પત્ની તમારાથી નારાજ થાય તે સ્વાભાવિક છે. તે સ્થિતિમાં પત્નીનો ગુસ્સો દૂર કરવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે પ્રેમની ઝપ્પી. પછી તમે જોઈ શકશો કે કેવી રીતે તેનો ગુસ્સો ક્ષણવારમાં ગાયબ થઈ જાય છે.

પત્નીના ગુસ્સાને શાંત પાડવાનું સૌથી ઉત્તમ માધ્યમ હોય તો તે છે તેને ગળે વળગાડીને તેની માફી માંગવી અને તમારો પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરવો. તમારી આ ઝપ્પી તેના ગુસ્સાને બરફની જેમ ઓગાળશે, કારણ કે તેમાં તમારા પ્રેમની હૂંફ હશે.

કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના એક સંશોધન પ્રમાણે આલિંગન અને સ્પર્શનો સંબંધ એવા અનેક સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણ ધરાવે છે, જે તાણ અને પીડામાં ઘટાડો કરે છે. સંશોધન પ્રમાણે તેની સૌથી વધારે અસર મહિલાઓ પર થતી હોય છે એટલે કે જો પત્ની નારાજ હોય ત્યારે તેને પ્રેમભરી ઝપ્પી આપશો તો તે ક્ષણવારમાં માની જશે.

જ્યારે શાહરુખ ખાન, ગૌરી ખાન, અરબાઝ ખાન તેમજ મલાઈકા જેવી સેલિબ્રિટીઝ જાહેર સ્થળે એકબીજાને ભેટે છે ત્યારે તમે કેટલા રોમાંચિત થાઓ છો. તમારા સંબંધમાં પણ તે જ રોમાન્સ લાવો. તમારા પ્રેમને જાહેર બનાવો. એકબીજાને પ્રેમની ઝપ્પી આપતી વખતે ખચકાટ, અસમંજસ કે શંકાને કોઈ સ્થાન ન આપો, કારણ કે જ્યારે તમે જાહેર સ્થળને બધાની સામે તમારી પત્નીને ભેટો છો, ત્યારે તે તમારા બંને વચ્ચે એક સુરક્ષા ચક્ર બનાવે છે અને તમારા પ્રેમની અભિવ્યક્તિ તમારી પ્રબળ માનસિકતાની સાથે સાથે તમારા નિર્મળ પ્રેમને પણ વ્યક્ત કરે છે. જ્યારે તમારા બંને પાસે લગ્નનું સર્ટિફિકેટ છે તો પછી જાહેરમાં પ્રેમ કરવામાં ડરવાનું કેમ. તમારા પ્રેમનો એકરાર કરો.

લગ્નના કેટલાક વર્ષ પછી જ્યારે ઘર અને ઓફિસની જવાબદારીઓ પતિપત્નીના સંબંધને ઠંડા પાડી દે છે ત્યારે પ્રેમની ઝપ્પી જૂના દિવસોને તાજા કરી દે છે અને પતિપત્નીના પ્રેમમાં રોમાન્સની હૂંફ ઉમેરી દે છે. જીવનમાં મીઠાશ ઉમેરે છે. જ્યારે તમે એકબીજાના સારા કામ અને તકલીફમાં પ્રેમની ઝપ્પી આપો છો ત્યારે સેંસ ઓફ ટુગેધરનેસનો અનુભવ થાય છે. પ્રેમની ઝપ્પી એક એવો રામબાણ ઈલાજ છે કે જેમાં પતિપત્નીના જીવનમાં જૂની યાદોની હૂંફભરી પળો બીજીવાર લાવી શકાય છે.

ભારત જેવા દેશમાં જ્યાં યૌન લાગણીઓ અથવા પ્રેમની અભિવ્યક્તિ યોગ્યતા અને નૈતિકતાની વિરુદ્ધ માનવામાં આવે છે, ત્યાં જ નૈતિકતાનો કક્કો ઘૂંટતા લોકોના વિરોધમાં મહિલાઓ પ્રત્યેની સંવેદનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કોચ્ચિમાં દાયકા પૂર્વે આયોજિત કરવામાં આવેલી 'કિસ ઓફ લવ'ની ઝુંબેશ પૂરા દેશમાં જોર પકડી રહી છે.

'કિસ ઓફ લવ'ના આયોજકોનો તર્ક છે કે પ્રેમથી કિસ કરવી એ કોઈ અશ્લીલતા નથી. આ ઝુંબેશને સોશિયલ મીડિયા પર પણ સમર્થન મળી રહ્યું છે.

ભારતીય દંડ સંહિતા પ્રમાણે એવો કોઈ જ કાયદો નથી, જે બે લોકોને પોતાની ઈચ્છાથી

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

શારદીય નવરાત્રિ અને આયુર્વેદ

નવરાત્રિ અને આયુર્વેદનો સંબંધ ખૂબ ઊંડો છે. આયુર્વેદ એમ માને છે કે, નવરાત્રિ માત્ર એક ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક પર્વ નથી, તે ઋતુ પરિવર્તન સમયે શરીરને સ્વસ્થ અને શુદ્ધ કરવાની એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે.

દર વર્ષે મુખ્યત: બે વાર નવરાત્રિ આવે છે.

(૧) ચૈત્ર નવરાત્રિ : જે દરમિયાન વસંતઋતુ ચાલતી હોય છે.

(૨) શારદીય નવરાત્રિ : જે દરમિયાન શરદઋતુનું આગમન થયેલ હોય છે.

આ બંને સમય એવા છે કે જ્યારે ઋતુ પરિવર્તન થઈ રહેલ હોય છે. જેનાથી આપણા શરીરનું પાચનતંત્ર, અગ્નિ, વાત, પિત્ત, કફ (ત્રિદોષ) અસંતુલિત થઈ જાય છે.

ઋતુસંધિ દરમિયાન સંક્રમણ (Infection) અને બિમારીઓ તથા રોગોનો ખતરો ખૂબ રહે છે. શરદઋતુને તો રોગોની જનની કહેલ છે. ચૈત્ર નવરાત્રિ દરમિયાન ઠંડી (શિયાળા)ની સમાપ્તિ અને ગરમી (ઉનાળા)નો પ્રારંભ થતો હોય છે. ઠંડીના કારણે શરીરમાં જમા થયેલો કફ ગરમીની શરૂઆત થતાં પીગળવા લાગે છે. જેથી શરદી, ખાંસી, સુસ્તી વગેરે જેવી સમસ્યાઓ સર્જાય છે.

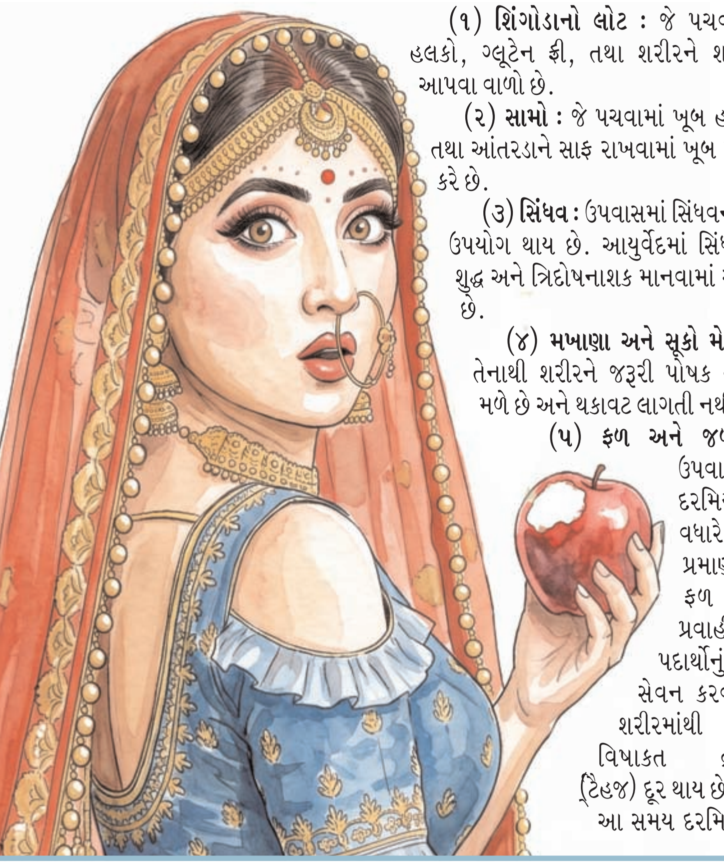
શારદીય નવરાત્રિ વખતે ચોમાસુ પૂર્ણ થાય છે અને ઠંડીની શરૂઆત થાય છે. વરસાદ પછી તડકા-ગરમીના કારણે શરીરમાં પિત્તદોષ વધી જાય છે. જેથી ત્વચારોગ, એસીડીટી અને તાવ આવવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

નવરાત્રિમાં આપણે ઉપવાસ કરીએ છીએ, જેનું આધ્યાત્મિકતાની સાથે સાથે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પણ ખૂબ મહત્વ રહેલું છે.

નવરાત્રિનાં નવ દિવસોનાં ઉપવાસ (Fasting) થી શરીરને ઘીટિંકઅ થવા માટેનો સમય મળે છે, જેથી પાચનતંત્રને આરામ મળે છે, અને રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા વધે છે.

નવરાત્રિ આહારનું આયુર્વેદ દ્રષ્ટિએ પણ ખૂબ મહત્વ રહેલું છે. નવરાત્રિમાં ખવાતા બધા જ ખાદ્ય પદાર્થો સંપૂર્ણ રીતે આયુર્વેદનાં સિધ્ધાંતો પર કાર્ય કરે છે. જેમ કે,

નવરાત્રિ દરમિયાન પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં પાણી, લીંબુ શરબત, નારિયેળનું પાણી વગેરે દિવસભર પીતા રહેવું જોઈએ.



(૧) શિંગોડાનો લોટ : જે પચવામાં હલકો, ગ્લૂટેન ફ્રી, તથા શરીરને શક્તિ આપવા વાળો છે.

(૨) સામો : જે પચવામાં ખૂબ હલકો તથા આંતરડાને સાફ રાખવામાં ખૂબ મદદ કરે છે.

(૩) સિંધવ : ઉપવાસમાં સિંધવનો જ ઉપયોગ થાય છે. આયુર્વેદમાં સિંધવને શુદ્ધ અને ત્રિદોષનાશક માનવામાં આવે છે.

(૪) મખાણા અને સૂકો મેવો : તેનાથી શરીરને જરૂરી પોષક દ્રવ્યો મળે છે અને થકાવટ લાગતી નથી.

(૫) ફળ અને જળ : ઉપવાસ દરમિયાન વધારે પ્રમાણમાં ફળ અને પ્રવાહી પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરમાંથી વિષાકત દ્રવ્યો (ટૈહજ) દૂર થાય છે.

આ સમય દરમિયાન લસણ, ડુંગળી, માંસ, મદિરા જેવા તામસિક અને હાનિકારક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. કારણ કે તેનાથી આળસ, નિંદ્રા, ચંચળતા વગેરે વધે છે.

ઉપવાસના નામ પર પૂરી, સાબુદાણા વગેરે અતિપ્રમાણમાં લેવાથી શરીરમાં 'આમ' (ઝેરી દ્રવ્યો) જમા થવા લાગે છે.

નવરાત્રિ દરમિયાન પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં પાણી, લીંબુ શરબત, નારિયેળનું પાણી વગેરે દિવસભર પીતા રહેવું જોઈએ. તથા સાથે-સાથે પૂરતી ઊંઘ લેવી પણ તેટલી જ જરૂરી છે. મોડી રાત સુધી ગરબા કરવાથી કે ઉજાગરો કરવાથી શરીરમાં વાયુદોષ વધવા લાગે છે. જેથી પથ્ય આહાર-વિહાર માટે ખૂબ જ સાવધાની રાખવી જોઈએ. નવરાત્રિ દરમિયાન લીંબુ ઠંડા પાણીમાં મધ નાખીને પીવાથી પિત્તની સમસ્યાઓમાં ખૂબ લાભ થાય છે, તથા એનર્જી પણ વધે છે, તથા ટોક્સિક દ્રવ્યો શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. ઉપવાસ દરમિયાન જલોપવાસથી પ્રારંભ કરવો જોઈએ. ત્યારબાદ રસોપવાસ પણ કરી શકાય. ૫ થી ૧૦ મુનક્કા અને ૨ થી ૩ અંજીર તથા જવારા, બીટ, કુંવારપાઠુનો રસ લઈ ઉપવાસ રાખવાથી હિમોગ્લોબીન ખૂબ વધી જાય છે, અને શરીરનું પુન: શુધ્ધીકરણ થઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિકતાથી મનનું અને ઉપવાસથી તનનું શુધ્ધિકરણ કરવાનો આ સુનહરો ઉત્સવ (અવસર) સાત્વિકતા, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્યની બક્ષિસ આપે છે જેમાં બે મત નથી.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

ફ્લાઈંગ ફોબીયાની ચિંતાજનક વાતો : કોઈ માર્ગદર્શન કે સારવાર છે ખરાં?

ઘણી વ્યક્તિઓને જમીનથી અફાટ આકાશમાં ૨૫,૦૦૦ -- ૩૩,૦૦૦ ફૂટની ઉંચાઈએ ઉડતા વિમાનમાં મુસાફરી કરવાનો છૂપો ડર હોય છે : વિમાનમાં કોઈ યાંત્રિક ખામી સર્જાશે કે કોઈ ગંભીર સમસ્યા સર્જાશે તો અમારું શું થશે ?

આજના સાયન્સ અને ટેકનોલોજીના આધુનિક યુગમાં ` વિમાનની મુસાફરી દ્વારા એકથી બીજા સ્થળે ઓછા સમયમાં પહોંચી શકાય છે. આ જ સુવિધાને કારણે ઉદ્યોગપતિઓ, વેપારીઓ, વિવિધ દેશના પ્રમુખ અને વડા પ્રધાન વગેરે એર ટ્રાવેલ વધુ પસંદ કરે છે.

બીજીબાજુ ઘણાં લોકોને વિમાનની મુસાફરી દરમિયાન જબરો ડર લાગતો હોય છે. ખાસ કરીને અમદાવાદના ભારે જીવલેણ વિમાન અકસ્માત બાદ તો પ્લેનનું નામ લેતાં જ લોકોનાં મનમાં ભયનું લખલખું ફરી વળે છે. આવી વ્યક્તિઓ તેમનો ભય બીજાં લોકો સમક્ષ નથી દર્શાવતાં. આમ છતાં તેઓ વિમાન જેવો અફાટ ગગનમાં મોટો કૂદકો મારે એટલે કે ટેક ઓફ્ફ કરે કે તરત જ આંખો બંધ કરીને ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં હોય છે. પ્લેન તેના નિશ્ચિત શહેરના મથક પર સલામત રીતે ન ઉતરે એટલે કે લેન્ડ ન થાય ત્યાં સુધી એક કે બીજી પ્રાર્થના કરતાં હોય છે. અમુક મુસાફરો બીજાં મુસાફરો સાથે વાતચીત કરીને કે નાના ટેલિવિઝન પર ફિલ્મ કે સમાચાર જોઈને તેમનું મન હળવું કરતાં હોય છે.

વિમાનની મુસાફરીના આ પ્રકારના છૂપા ભય કે ચિંતાને તબીબીશાસ્ત્રમાં ફ્લાઈંગ ફોબીયા કહેવાય છે. ફ્લાઈંગ ફોબીયાને કારણે ઘણાં મુસાફરોની તબિયત આકાશમાં જ ચિંતાજનક થઈ ગઈ હોવાના અખબારી અહેવાલ પ્રસિદ્ધ થયા છે. ખાસ કરીને પેસેન્જર એરોપ્લેન અફાટ આકાશમાં ૨૫,૦૦૦ -- ૩૩,૦૦૦ ફૂટની ઉંચાઈએ વાદળો વચ્ચેથી પસાર થાય ત્યારે જબરું હાલકડોલક થાય છે, જેને ટર્બ્યુલન્સ કહેવાય છે.

હા, આવા ટર્બ્યુલન્સ પહેલાં વિમાનનો મુખ્ય પાયલોટ તમામ મુસાફારોને જાણ કરે છે કે આપણું વિમાન ગાઢ વાદળો વચ્ચેથી પસાર થવાની તૈયારીમાં છે. હવામાન ખરાબ છે. મહેરબાની કરીને તમામ મુસાફરો તેમની સીટમાંથી ઉભાં ન થાય કે બાથરૂમમાં પણ ન જાય. સીટ બેલ્ટ પહેરી રાખે. ચિંતા કરવાની કે ડર રાખવાની જરાય જરૂર નથી. વિમાન સંપૂર્ણપણે સલામત રીતે જ ઉડી રહ્યું છે. વિમાન મુસાફરીનો ભરપૂર આનંદ માણો.

*** ફ્લાઈંગ ફોબીયા એટલે શું ? કેવાં લક્ષણો હોય ?**

ઈન્ટરનેશનલ સિવિલ એવિયેશન ઓર્ગેનાઈઝેશન(આઈ.સી.એ.ઓ.) ના સર્વેક્ષણની વિગતો એમ કહે છે કે વિમાનની મુસાફરી દરમિયાન ૪૦ ટકા જેટલાં મુસાફરોને માનસિક ભય અને પોતાની સલામતીની ઘેરી ચિંતા સતાવતાં હોય છે. તબીબી ભાષામાં આ પ્રકારના છૂપા ભય કે ઘેરી ચિંતાને એન્ઝાઈટી કહેવાય છે. સરળ રીતે સમજીએ તો આવાં લોકોના મનમાં હવે શું થશે ? એવા વિચાર ઘુમરાતો રહે છે. પરિણામે છૂપો ભય રહે છે. છૂપા ડરને કારણે તે વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા વધી જાય. શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ઝડપી બની જાય. ક્યારેક શરીરમાં ધ્રુજારી પણ થાય. પરસેવો પણ થાય. જબરી બેચેની લાગે. માનસિક તાણ કે ભારણ વધી જાય વગેરે જેવાં લક્ષણો જોવા મળે.

ફ્લાઈંગ ફોબીયા ધરાવતી વ્યક્તિઓને એવો ભય સતાવતો હોય છે કે આપણા વિમાનમાં કદાચ પણ કોઈ યાંત્રિક ખામી સર્જાય કે અન્ય કોઈ સમસ્યા સર્જાય તો અફાટ આકાશમાં કોઈ જ પ્રકારની મદદ ન મળે. અમે અમારી મુઝવણ પણ કોઈને ફોન કરીને ન કહી શકીએ કે જેથી તેઓ તરત જ સહાય કરવા આવે.આવી કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં તો બચી શકવાની શક્યતા બહુ બહુ ઓછી રહે. બસ, ભરોસો ફક્ત ભગવાનનો હોય.

ફક્ત ફ્લાઈંગ ફોબીયા જ નહીં, ઘણાં લોકોને તો પહાડી પ્રદેશોમાંનાં રિસોર્ટ્સ, હોટેલ્સમાં જતાં કે ધર્મસ્થાનોમાં જતાં પણ જબરો ભય લાગતો હોય છે. ઉદાહરણરૂપે ગંગોત્રી, યમુનોત્રી, બદ્રીનાથ, કેદારનાથ, ઉત્તર કાશી વગેરે જેવાં પ્રસિદ્ધ યાત્રાધામ જવા માટે સમુદ્રની સપાટીથી ૧૦,૦૦૦ થી ૧૧,૦૦૦ ફૂટની ઉંચાઈએ મિની બસ પર્વતોના ગોળ ગોળ રસ્તા પર ધીમી ગતિએ આગળ વધતી હોય છે.

બસમાં પ્રવાસ કરતાં અમુક મુસાફરોને આકાશ સાથે વાત કરતા પહાડ , નીચે ઉંડી ખીણ, થોડેક દૂરના અંતરે ધસમસતી ગંગા મૈયા વગેરે દ્રશ્યો જોઈને જબરો ડર લાગતો હોય છે. આપણી બસ ક્યાંક ઉંડી ખીણમાં તો નહીં ખાબકે ને ? ઉંચા પહાડ પરથી કોઈ ભારેભરખમ શીલા કે ભેખડ તો નહીં પડે ને ? વગેરે જેવા ડરામણા વિચારો ઘુમરાતા હોય છે.

*** ફ્લાઈંગ ફોબીયા કેવી રીતે દૂર થાય ? કોઈ સારવાર -- તાલીમ હોય છે ?**

હા, ફ્લાઈંગ ફોબીયાની મુંઝવતી સમસ્યા દૂર થઈ શકે છે. ઘણી વ્યક્તિઓ વિમાનની મુસાફરી અગાઉ ખાસ પ્રકારની એન્ઝાઈટી પીલ્સ(છૂપો ડર કે ચિંતા દૂર કરવા માટેની દવા : ગોળી) લેતાં હોય છે.

આજના આધુનિક યુગમાં આ પ્રકારનો ફ્લાઈંગ ફોબીયા દૂર કરવા અને વિમાન મુસાફરીનો ભરપૂર આનંદ માણવાના હેતુસર કલિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ્સની ખાસ તાલીમ અને માર્ગદર્શનની પણ સુવિધા હોય છે.

*** વિમાનની કોકપીટ જેવી જ લાગતી કેબીનમાં -- સિમ્યુલેટરમાં બેસીને સાચુકલા પ્લેનમાં બેસીને મુસાફરી કરતા હોય તેવો મજેદાર અનુભવ કરવો**

*** વિમાન જમીન પરથી હવામાં ઉંચકાય, અનંત ગગનમાં ઉડે, જમીન પર ઉતરે ત્યારે કેવી કેવી ટેકનિકલ પ્રક્રિયા થતી હોય તેનો વિશિષ્ટ અનુભવ કરવો**

***પાયલોટ વિમાન કઈ રીતે ઉડાડે છે અને તેનું સચોટ - સલામત નિયંણ કરે છે**

*** ઉંડા શ્વાસ લેવા. સાથોસાથ હકારાત્મક વિચારો કરવા. આવી તાલીમથી વ્યક્તિનો આત્મવિશ્વાસ મજબૂત થાય છે. પરિણામે તેનો ફ્લાઈંગ ફોબીયા કે અન્ય પ્રકારનો છૂપો ડર હમેશાં માટે દૂર થઈ જાય છે.**

- જગદીશચંદ્ર ભટ્ટ

મૂંઝવણ

પુરુષે અન્ડરવેર શા માટે પહેરવી જોઈએ? એ પહેરવાના ફાયદા જણાવશો. દેશી વાયેગ્રા લીધા પછી જ્વાળામુખી સળગ્યો હોય એવી એસિડિટી થાય છે, તો એનો ઉપાય શું?

એક યુવક (મુંબઈ)

* અન્ડરવેર અથવા લંગોટ પહેરવાના ફાયદા એટલા કે તમને વધારે ખાંસી થઈ હોય કે કોઈ વખત વધુ વજન ઊંચકાઈ જાય તો અન્ડરવેર બરાબર ટાઈટ પહેરી હોય તો હર્નિયા જેવી તકલીફ ન થાય. અંડકોશ અને ઈન્દ્રિય એકદમ છૂટાં હોય તો એમના અનાયાસ અથડાવાનો પણ ભય રહે છે, જે કોઈ વખત હાનિકારક નીવડી શકે છે એટલે દિવસે અન્ડરવેર પહેરવી અને રાત્રે સૂતી વખતે કાઢી નાખવી હિતાવહ રહેશે. દેશી વાયેગ્રાથી અને ટાડાલાફિલથી પેટમાં બળતરા થઈ શકે છે. આ બળતરાનું નિવારણ બહુ સહેલાઈથી થઈ શકશે, જેથી તમે દેશી વાયેગ્રાના ફાયદાથી વંચિત નહીં રહો. એ માટે તમારે કેઈએમ હૉસ્પિટલમાં એક વાર જવું પડશે ત્યાં ફ્રી ઈલાજ થાય છે. ફક્ત વીસ જ નવા કેસ દર મહિનાના પહેલા બુધવારે લેવામાં આવે છે એટલે વહેલા પહોંચી જવું હિતાવહ રહેશે.

ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલા ટાઈમ સુધી સેક્સ કરી શકાય? સંભોગ કરવાથી પ્રોબ્લેમ આવી શકે?

મારા શિશ્નનું કદ વધારવા માટે મેં દસમા વર્ષે સુન્નત કરાવી હતી, પરંતુ આજે ૨૦ વર્ષની ઉંમરે મારું શિશ્ન મારી ઉંમરના પ્રમાણમાં ખૂબ નાનું છે. ઉપરાંત હું પાંચ મિનિટ કરતાં વધુ વખત શિશ્નોત્થાન ટકાવી નથી શકતો. ઈલાજ સૂચવશો.

એક યુવક (કલ્યાણ)

તમે તમારા ઉત્તેજિત શિશ્નનું કદ નથી જણાવ્યું. જો તમારા શિષ્નની લંબાઈ ઉત્તેજિત અવસ્થામાં પાંચ સેન્ટિમીટર કે એનાથી વધુ હોય તો તમારે જરાય ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. યોનિની લંબાઈ પંદર સેન્ટિમીટર જેટલી હોય છે અને માત્ર બહારના એક-તૃતિયાંશ ભાગમાં સૌથી વધુ ઉત્તેજના અનુભવી શકાય છે. ઉપરાંત બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી શિશ્નોત્થાન ટકાવી શકાય તો પણ એ પૂરતું છે. છેવટે સુન્નતને કારણે ઉત્તેજિત શિષ્નની લંબાઈમાં થતા ફરક પર કશી અસર નથી પડતી.

ગુદામૈથુન વિશેના એક પ્રશ્ન : જો માણસ પૅસિવ હોય અને તેને હરસ-મસા-ફિશર થયા હોય તો તેનાથી દૂર રહેવું હિતાવહ છે. મારી પત્નીએ પંદર વર્ષ પહેલાં હરસનું ઓપરેશન કરાવ્યું હતું. તો અમે ગુદામૈથુન કરી શકીએ?

એક પતિ (સુરત)

* પત્નીને હાલમાં કબજિયાત ન હોય અને

ટૉઈલેટ જતી વખતે કોઈ દુખાવો ન થતો હોય તો તમે ગમે તે મૈથુનમાં રાચી શકો છો. કોઈ પણ મૈથુન કરો, પ્રવેશ સહેલાઈથી થવા માટે કોપરેલ તેલ કે કેવાય જેલી જેવાં ચીકણાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ રહેશે. વ્યક્તિ ગમે તેનો દરવાજો ખટખટાવી શકે છે, શરત એ કે મીઠો આવકાર મળવો જરૂરી છે.

મારી ઉંમર ૫૮ વર્ષની છે. ઈન્દ્રિયમાં ઉત્થાન નથી થતું. મને હાઈ બ્લડપ્રેશર ૧૨૫/૮૫ રહે છે એટલે એની દવા લઉં છું. મારે એ જાણવું છે કે હું આ દવા સાથે દેશી વાયેગ્રા લઈ શકું કે બ્લડપ્રેશરને હિસાબે તકલીફ થાય?

એક પતિ (નડિયાદ)

* તમે જે દવા લો છો એ થોડીઘણી બદલવાની જરૂર છે. આજના જમાનામાં એવી દવાઓ મોજૂદ છે જેની તમારી કામેચ્છા અને કામશક્તિ પર કોઈ પણ વિપરિત અસર ન પડે. સાથે-સાથે બ્લડપ્રેશર પણ કન્ટ્રોલમાં રહે. આ દવાઓ સાથે તમે દેશી વાયેગ્રા પણ સુખેથી લઈ શકો. તમે જે દવા હમણાં લઈ રહ્યા છો એ નાઈટ્રેટયુક્ત હોવાથી દેશી વાયેગ્રા એની સાથે ન લઈ શકાય.

ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલા ટાઈમ સુધી સેક્સ કરી શકાય? સંભોગ કરવાથી પ્રોબલેમ આવી શકે?

એક પત્ની (મુંબઈ)

* ગર્ભ રહ્યા પછી જો સ્ત્રીને તકલીફ ન હોય તો બાળક અવતરે એના કલાક પહેલાં પણ સંભોગ કરી શકાય.

પ્રેગ્નન્સીના પહેલા ત્રણ મહિના : જો સ્ત્રીને હેબિચ્યુઅલ અબોર્શનથી ભૂતકાળમાં ગર્ભ પડી ગયો હોય તો પહેલા ત્રણ મહિના સંભોગ ન કરવો જોઈએ.

પ્રેગ્નન્સીના બીજા ત્રણ મહિના : જો ગર્ભાશયની કોથળીનું મોઢું ખૂલી ગયું હોય તો સંભોગ ન કરવો જોઈએ.

પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન વ્યક્તિએ એવી રીતે સંભોગ કરવો જોઈએ જેથી પુરુષનું વજન સીધું સ્ત્રીના પેટમાં રહેલા ગર્ભ પર ન આવે એટલે કે સ્ત્રી ઉપર અને પુરુષ નીચે એમ આસન અજમાવી શકો અથવા સાઈડ ટુ સાઈડ પોઝિશન કરી શકો અથવા પુરુષ પાછળથી આવીને યોનિપ્રવેશ કરી શકે.

આ સમય દરમિયાન ક્યારેય બ્લિડિંગ થાય અથવા દુખાવો થાય તો સંભોગ ન કરવો જોઈએ. જો કોઈ પણ કારણસર ડૉક્ટરે સંભોગ કરવાની ના પાડી હોય તો સ્ત્રીએ હસ્તમૈથુન કે બીજી કોઈ પણ રીતે ચરમસીમા (ઓર્ગેઝમ) પર પહોંચવાનું ટાળવું જોઈએ.

- અનિતા

વાચકની કલમ

ઘંટારવ

ઘંટારવ થયો છે મંદિરમાં..
પુરુષોત્તમના નાદનો,
માનવજીવન છે દોડાદોડી ભરેલું,
લાગે જીવન શાંતિ વિના અધૂરું,
થોડીવાર તું તંભીજા,
પ્રભુમાં મગ્ન બની જા
પાપને મિટાવવા ખાતર
ધર્મમાર્ગે ચાલતો જા...
સમગ્ર વિશ્વ ભયના ઓથારે,
વેરઝેર, સત્તાના સહારે,
આંખ બંધ કરીને માનવ,
પ્રભુ મસ્તીમાં નાવ ડુબાડતો જા...
જીવન ભર લક્ષ્મી પાછળ દોડયા
કીધા કંઈક કાળાને ધોળાં
તિજોરીમાં રૂંધાતી લક્ષ્મીને
બહાર કાઢીને આઝાદી આપતો જા...
પ્રભુભક્તિ માટે તક મળી,
ત્રણ વર્ષ પછી ક્ષણ મળી,
પુન્ય કમાવવાની ઘડી મળી,
માનવ અવતાર સુધારતો જા...
અન્નદાન, ધનદાન, વસ્ત્રદાન,
ખોબે ખોબે વરસાવ દાન,
પુન્યનું ભાથુ બાંધવા કાજે
પાપના પગથિયા ઉતરી,
પુન્યની સીડી ચઢતો જા...
મોક્ષના દ્વાર સુકર્મથી ખોલ,
પ્રભુ ચરણમાં સ્થાન કરતો જા....

ભારતી પી. શાહ (અમદાવાદ)

■ ■ ■

કોઇ તો જરૂર વાત કરો

કોઇને કોઇ તો જરૂર વાત હશે,
મૂકમાં પ્રેમમાંય ચાંદરાત હશે.
એકદમ મોજમાં અલગ જ લાગેને,
રંગ રૂપ નવીન હાવભાવ હશે.
જોઇ ના કોઇ દી જુદાં જ અંદાઝે,
આંખમાં શાનદાર તેજ રાઝ હશે.
કેટલી ખુશખુશાલ જોઇલો પ્યારે,
આમ પણ ખુશમિજાજ જોરદાર હશે.
કોઇ તો અવનવી અદા રહી 'સાવન',
એટલે તો વધુ હજી પ્રભાવ પ્યાર હશે.

હિતેશ આર. પટેલ 'સાવન' (બારડોલી)

■ ■ ■

જાણી શક્યો નહિ

કુદરત તારી લીલાને જાણી શક્યો નહિ
અવિરત તારી ગતિને જાણી શક્યો નહિ
ઘણા યુગો વહી ગયાં,
ન જાણી શક્યું કોઇ
અકળ કળા તારી, જાણી શક્યો નહિ
સવાર બપોર સાંજમાં, યુગો વહિ ગયા
રોજ નવી સવારને, હું જાણી શક્યો નહિ
પામર માનવી અમે ન જાણે કુદરતને
મળી અમૂલ્ય જિંદગીને,
જાણી શક્યો નહિ
હવા, પાણી અને સઘળું, છે બધું આપનું
કુદરત તણી ભેટને, જાણી શક્યો નહિ
અસંખ્ય જીવ,
આવીને ચાલ્યા ગયા સ્વધામમાં
આવાગમનની રીતને, જાણી શક્યો નહિ

ભગુભાઇ ભીમડા (હલદર-ભરૂચ)

■ ■ ■

મા નવદુર્ગા સ્તુતિ

ઉગતા પ્હોરે સમરું તને
સંધ્યા ટાણે તારું નામ
નિત્ય પોકાર, ઓઠ્ય પ્હોર
તને સમરું દિવસ રાત
ભોંી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની માં (૨)
બહુચર રૂપે બાહ્ય ધરજે
કાળી રૂપે કાળજડે વસજે
જગત જનની બિરદાઉં તને
મારી ચંડી ચામુંડ માત
ભોંી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)
મા મેલડી મનના મેલ ધોજે
ખોડલ બની ખમકારો કરજે
દશા સુધારજે દશા મા
આશા પૂરી કરજે આશા મા
ભોળી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)
મોમાઇ દેવીને નમન કરું
દરિદ્ર ટાળે મહાલક્ષ્મી
અન્નપૂર્ણા સૌને વ્હાલી
તે તો ઠારે જગતનું પેટ
ભોળી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)
માડી તારા રુપ હજાર
કેમ ભૂલાવું રાંદલ મા
મોગલ રૂપ મનમાં વસી
મારી પાર્વતી અંબે મા
ભોળી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)
બારેય મહીને નોરતા ચાર
મારા પૂરા તીરથ ધામ
મા ડુંગરે ડુંગરે તારો વાસ
ભૂલ્યો હું તો ઘર ને ગામ
ભોળી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)
તેરીસ કોટી દેવો નમે
ચૌદ ભુવનમાં દીવા બળે
શીશ નમાઉં શ્રધ્ધાથી
પૂજા કરુ ને ભક્તિ કરુ
ભોળી ભવાની મા
મારી ભોળી ભવાની મા (૨)

રામજી ગોવિંદ કુંઢડીયા (બદલાપૂર ઈસ્ટ)

■ ■ ■

માનવતાની મ્હેંક

હતું મન ચંગાતો થયા
પ્રગર 'મા' ગંગા ચર્મકુંડમાં
હતી ભક્તિભાવની અમીરી
અમ ગુરુ સંત શિરોમણી
છોડો અલગતા છીએ વંશજ
રૈદાસના જોડો એકતા
સમાજ સમરસ્તાના પંથે
ચાલી છોડો ભિન્નતા
અમીરી-ગરીબી તો છે
અમ શરીરનો પહેરવેશ
ખાલી હાથે આવ્યા છે
ને ખાલી હાથે જ જવાના છીએ
છોડી અહમ માનવ પ્રેમે
કેળવો સમાજ સમરસ્તા
છે તું સદ વ્યવહારના હિતથી
મહા નથી જન્મ કે ધનથી
સંત શિરોમણીને મન છે
હિંદુ-મુસ્લિમ કનક એકતાનું
છોડી જાતિભાવ થઈ મુક્ત
છોડી મોટાઈને એકતાથી જીવો
થશે સમાજ સમરસ્તા તો
માનવતાનું સ્વર્ગ બનશે
'રાહી'ને મન તો અવતરશે
ખુદ ઈશ્વરનો અવતાર

બિપિન વાઘેલા 'રાહી' (ટુંડ-અંકલેશ્વર)

■ ■ ■

સંગીન સાથીદાર છું

હું એટલો બધો વગદાર- દમદાર છું.
એના પ્રપેમનો સંપૂર્ણ પણે, હકદાર છું,
મારા ખામોશ પ્રેમને ભલે એ લાખ છુપાવે.
એના પ્રેમને પૂર્ણપણે હું વફાદાર છું,
ગાલે પડતાં ખંજનથી ભલે
મને એ લલચાવે. એના તન, મન,
જિગરનો હું પૂર્ણ દાવેદાર છું,
રસ્તે જતા આવતા કદી કોઇ એને ન કનડે.
એનો ચોવીસ કલાકનો હું પહેરદાર છું,
મારા દિલમાં કાયમવસી, ઘડી ભર દે હસી.
એના ભાગ્યનો હવે અડધો હું ભાગીદાર છું,
મેલી દે રિસામણાં કરી દે ઝટ મનામણાં.
એનો ભવોભવનો
હું સંગીન સાથીદાર છું.

દેવેન્દ્ર કે. ચૌધરી (કમાલપુરવાળા)

■ ■ ■

બેપરવાહ

ન દરદે ઇશ્ક ઉઠયું કોઇ સંગ દિલમાં
મહોબતની કોઇ માયા લાગી નથી
મીલાવી નજર તો એવું લાગ્યું કે
ઉરમાં એના ઇશ્કને પરવાનગી નથી
ઓસરી ગયા જાણે લાગણીના પૂર
જવા જિગરમાં કોઇ જજ્બાત જાગી નથી
નથી આવતો કોઇ ઉરમાં ઉમળકો
નયનોમાં એના કોઇ દિવાનગી નથી

મણીલાલ ડી. રૂપાણી (રાણાવાવ)

જાય છે....

સમય હાથમાંથી સતત સરી જાય છે,
ઇચ્છાઓ બધી મારી અંતે મરી જાય છે.
સમંદરની સાથે હું બાથ ભીડતો નથી,
શ્રદ્ધા પ્રભુમાં રાખુ તોય મન
શંકાઓ ધરી જાય છે.
હોય મારુ, અસ્તિત્વ
તોય લાગતું કે નથી,
પણ શ્વાસના વિશ્વાસથી
મન વાતો કરી જાય છે.
મારી જિંદગીના પત્તા
ગોઠવી રહ્યું છે ત્યાં,
તમારી યાદ આવતા બાજી રૂઠી જાય છે.
ને ખીલતો, કળીની જેમ
મુશ્કરાવ છું સતત,
ને પળ- મળે ન મળે ત્યાં,
ફુલ થૈ ખરી જાવ છું...

હસમુખ સી. જાટકીયા (રાજકોટ)

■ ■ ■

'શબ્દો અને મૌન'

શબ્દો સંભવ નથી
અને મૌનની સમજણ નથી
કહેવાનું તો ઘણું છે હૃદયમાં
પણ હોઠોને અનુમતિ નથી
આંખો બધુ કહી જાય છે
પણ નજરની કોઇ ભાષા નથી
દર્દ અંદરથી ચીસો પાડે છે
પણ ચહેરા ઉપર 'આહ' નથી
સંબંધ પાસે નામ તો છે
પણ લાગણીની
કોઇ ઓળખાણ નથી
હું તો મૌનને પણ સમજતો રહ્યો
પણ મારી ખામોશીની
કોઇને સમજણ નથી.

હર્ષદ ઠક્કર 'દુગારી' (તા. તારાપુર)

■ ■ ■

કેમિકલ વગરની બ્લીચથી ચમકાવો ત્વચા

ત્વચાને સ્વચ્છ હેલ્ધી અને ચમકીલી બનાવવા માટે માનુનીઓ બ્લીચનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. પરંતુ બજારમાં મળતા બ્લીચમાં કેમિકલ ભેળવેલા હોવાથી ત્વચાને લાંબા સમયે હાનિ પહોંચવાની શક્યતા રહે છે. તેથી ખાદ્યપદાપદાર્થોનો ઉપયોગ કરીને ઘરગત્થુ બ્લિચનો ઉપયોગ કરવો મહત્વનું છે. ઘરગત્થુ બ્લિચમાં બેસન, હળદર, લીંબુ મધ, ટામેટા ,દહીં જેવા ખાદ્યપદાર્થો સામેલ છે જે ત્વચાને કુદરતી ચમક આપે છે.

ઘરગત્થુ બ્લિચ પણ ફક્ત ત્વચાને સાફ ન કરતાં ત્વચાને એક્સફોલિએશન, મોઈશ્ચરાઈજિંગ અને ઈન્ફેકશનથી બચાવે છે.

બેસન

૨ ચમચા બેસન, હળદર પાવડર પા ચમચી, લીંબુનો રસ ૨-૩ ટીપાં, મધ એક ચમચો, દહીં અછવા ગુલાબજળ પેસ્ટ બનાવવા માટે જોઈતા અનુસારલેવું એક બાઉલમાં બે ચમચા બેસન લઈ તેમાં હળદર મધ, લીંબુનો રસ અને ગુલાબજળ અથવા દહીં ભેલવી પેસ્ટ બનાવીને ચહેરા પર લગાડી ૧૫-૨૦ મિનીટ પછી સ્વચ્છ ભીના કપડાથી મસાજ કરતાં હોઈે તે રીતે લુછવું અને પછી મોઈશ્ચરાઈઝર લગાડવું.બલિચ લગાડતી વખતે આંખમાં ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

લીંબુ અને મધ

લીંબુ અને મધમાં ત્વચાને સાફ અને ચમક આપવાના કુદરતી ગુણ સમાયેલા હોય છે.

એક બાઉલમાં લીંબુનો રસ અને એક ચમચો મધ ભેળળી પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાડી ૧૫-૨૦ મિનીટ પછી ચહેરો હુંફાળા પાણીથી ઘોઈ નાખવો. અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત કરવું.

મસૂર દાળ

મસૂર દાળ ત્વચા માટે ફાયદાકારક છે. તેનાથી વાન નિખરે છે.

એક કપ મસૂર દાળને રાતના પાણીમાં પલાળી રાખવી અને સવારે તેને વાટી તેમાં ૩ નાના ચમચા દૂધ પેસ્ટ બનાવવા માટે નાખવા. જરૂરિયાત પ્રમાણે દૂધનું પ્રમાણ ઓછું-વત્તુ કરવું. આ પેસ્ટને ચહેરા પર લગાડવી.

બેસન અને દહીં

બેસન અને દહીં પહેલાના સમયમાં પણ વાન નિખારવા અને ત્વચાને ચમકીલી કરવા માટે વાપરવામાં ાવતો હતો. આજે પણ બેસન અને દહીં ત્વચાના નિખાર માટે એટલું જ મહત્વનું છે. એક ચમચો બેસન અને બે ચમચા દહીં લઈ પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાડી ૨૦ મિનીટ પછી ધોઈ નાખવું.

ઓટસ

ઓટસમાં સૈપોનિન નામનું તત્વ હોય છે જે કુદરતી ક્લિંજરનું કામ કરે છે. તેના ઉપયોગથી ટેનિંગ અને ત્વચા પરન ાકાળાશ દૂર કરવામાં મદદ મળે છે. ઉપરાંત ઓટસ મૃત ત્વચાને પણ સરળતાથી દૂર કરે છે.

બે ચમચા ઓટસના લોટમાં એક ચમચોજૈતૂનનું તેલ અને દહીં અને લીંબુો રસ ભેળવી પેસ્ટ બનાવી સ્વચ્છ ચહેરા પર લગાડવું અને ૨૦ મિનીટ પછી ચહેરાને સ્વચ્છ ભીના કપડાથી લૂછવો અઠવાડિયામાં બે વખત કરવાથી ત્વચા ચમકીલી થશે. અચાનક પાર્ટી કે પછ ીકોઈ ફંકશનમાં જવાનું થાય તો આ નુસખો અજમાવાથી ત્વચા ચમકીલી થશે.

અન્ય એક રીતમાં ઓટસને વાટી તેનો પાવડર બનાવી તેમાંગુલાબની પાંખડીનો ભુક્કો અને દહીં ભેળવીને પેસ્ટ બનાવવી. તેમાં થોડો લીંબુો રસ પણ ભેળવવો. આ પેસ્ટને સ્વચ્છ ચહેરા પર લગાડીને ૨૦ મિનીટ પછી ધોઈ નાખવું.

ટામેટા

ટામેટામાં બ્લીચના ગુણ હોય છે. પાકા ટામેટાનો રસ કાઢીને ચહેરા પર મસાજ કરતા હોઈએ તે રી લગાડવો અને સુકાઈ જાય એટલે ચહેરો ધોઈ નાખવો.

બટાકા

બટાકાનો રસ ચહેરા પર લગાડવો અને સુકાઈ જાય પછી ધોઈ નાખવું. અથવા તો બટાકાના પાતળા પૈતા પણ ચહેરા પર થોડી વાર માટે મુકી શકાય.

પપૈયું

પપૈયામાં કુદરતી જ બ્લીચના ગુણધર્મ સમાયેલા હોય છે. પપૈયાનું છુંદો અથવા તો તેનો ગર ચહેરા પર મુકવો તેમજ તેનો જ્યુસ કાઢીને પણ ચહેરા પર લગાડી શકાય. સુકાઈ જાય ઑલે ચહેરો ધોઈ નાખવો.

- જયવિકા આશર

ગુણકારી એલચી કેળા

કદમાં નાના કેળા પણ સ્વાદમાં વધુ મીઠા એલચી કેળાનો વધુ ઉપયોગ દક્ષઈમ ભારતમાં થતો હોય છે. તેનું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે ગુમકારી નીવડે છે.

પાચનક્રિયા

એલચી કેળામાં પ્રચુરમાત્રામાં ફાબિર સમાયેલું હોય છે. જે આંતરડાની ગતિવિધીને નિયંત્રિત કરે છે અને આહારને પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. હૃદય

એલચી કેળામાં પોટેશિયમ સમાયેલું હોય છે જે બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રિતકરવામાં સહાયક છે. તેમજ તેનામાં સમાયેલ ફાઈબર કોલોસ્ટ્રલના લેવલને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે.

ઊર્જા

એલચી કેળામાં કુદરતી જ સાકર સમાયેલી હોય છે. તેના સેવનથી પેટ ભરાયેલું હોય તેમ લાગતું હોવાથી જંકફુડ તેમજ તળેલો નાસ્તો આરોગવાનું મન થતું નથી.

મૂડ સુધારે

એલચી કેળામાં વિટામિન બી૬ અને એમિનો એસિડ ટિપ્ટોફેન સમયોલું હોય છે. જેથી તેના સેવનથી તાણ ઓછી થાય છે તેમજ માનસિક સ્થિતિ સુધરે છે. તેમાં સમાયેલું વિટામિન સી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. તેમજ મેગ્નેશિયમમાં સ્પેશિયોને આરામ આપવામાં મદદ કરે છે.

હાડકાને મજબૂત કરે

એલચી કેળામાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન, ફોસ્પરસ અને વિટામિન એ સમાયેલા હોય છે. જેથી તેના સેવનથી હાડકા મજબૂત થાય છે.

આંખની રોશની

એલચી કેળામાં વિટામિન એ સમાયેલું હોવાથી આંખ માટે ગુમકારી નીવડે છે. તેનું સેવન આંખની નબળી દ્રષ્ટિમાં સુધારો થાય છે.

ત્વચા

એલચી કેળાનું સેવન ત્વચા માટે ફાયદાકારક નીવડે છે. તેના સેવનથત્શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો મળે છે. તેમાં સમાયેલ એન્ટીઓક્સીડન્ટસ વય સાથે વધતી ત્વચા પરની અસરને ધીમી કરે છે. એલચી કેળામાં વિટામિન સી સમાયેલું હોવાથી તે ડેમેજ થયેલા સેલને રિંપેર કરે છે.

વ્યાયામ બાદ

વ્યાયામ કર્યા પછી એલચી કેળાનું સેવન કરવાથી માંસપેશીઓમાં રાહત થાય છે.

વજન ઘટાડવામાં સહાયક

એલચી કેળાના સેવનથી પેટ લાંબા સમય સુધી ભરેલું રહેતું હોવાથી શરીરના વજનને સપ્રમાણ રાખવામાં મદદ કરે છે.

- મીનાક્ષી તિવારી

નવરાત્રિનો મેકઅપ પણ નવા જ પ્રકારનો હોય ને!

નવરાત્રિના રંગભર્યા દિવસો શરૂ થતાં જ દરેક નવયુવતીમાં અનેરો આનંદ અને ઉત્સાહનો ઉમેરો થતો જાય છે. મનમયૂર થનગની ઊઠે છે. જાણે કાગડોળે નોરતાની રાહ ન જોવાતી હોય, એવું જ લાગે! એ દરમિયાન કપડાં, ઘરેણાં, પાર્ટી પ્લોટ કે ક્લબોના ગરબા અટેન્ડ કરવા ક્યાં ક્યાં જવું છે, કેવી રીતે તૈયારી કરવી છે વગેરે કંઈ કેટલીય ચર્ચાઓ અને પ્લાનિંગ પહેલેથી જ શરૂ થઈ જાય છે. મહિના પંદર દિવસ પહેલાં જ બહેનપણીઓ અને મિત્રો જોડે તમામ કાર્યક્રમ ઘડી કઢાય છે. આમાં સૌથી વધુ અગત્યની બાબત છોકરીઓ માટે મેકઅપની હોય છે.

આવા રંગરંગીલા ઉત્સવ ટાણે તમારા રૂપરંગને વધુ ખીલવે તેવાં કપડાંને ઘરેણાંની સાથોસાથ સૌંદર્યને નિખારે અને વ્યક્તિત્વને સૌના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનાવે તેવો મેકઅપ જરૂરી છે. દરેક પ્રસંગ અને ઉત્સવને અનુરૂપ મેકઅપનું આગવું મહત્ત્વ હોય છે, એ ન ભૂલવું જોઈએ.

નવરાત્રીના નવે નવ દિવસ સુરુચિપૂર્ણ અને આકર્ષક મેકઅપ કેવો હોવો જોઈએ. આ બાબતે અમે મુંબઈ-અમદાવાદના જાણીતા બ્યૂટિશિયન સાથે વાતચીત કરી.

તેમણે જણાવ્યું, ''બ્રાઈડલ મેકઅપ હોય, પાર્ટી મેકઅપ હોય કે પછી કોઈ ઉત્સવનો મેકઅપ હોય તેના પાંચ બેઝિક સ્ટેપ્સ હોય છે :

ક્લિઝિંગ, મોઈશ્ચરાઈઝિંગ, ફાઉન્ડેશન, એપ્લિકેશન, આઈ મેકઅપ અને છેલ્લે લિપસ્ટિક. હવે આ તમામ બાબતો તમે કેવી રીતે એપ્લાય કરો છો, તેના ઉપર તમારા મેકઅપના ગેટઅપનો આધાર હોય છે.

નવરાત્રીનો ઉત્સવ રાત્રિનો હોય છે અને મેકઅપ પણ એને અનુરૂપ જ હોવા જોઈએ. આમ તો આ કોઈ મોટી પાર્ટી કે લગ્નપ્રસંગની વેળા નથી એટલે જો છોકરીમાં મેકઅપ સેન્સ હોય તો તે ઘરે પણ જાતે જ મેકઅપ કરી શકે છે. અલબત્ત, બ્યૂટિપાર્લરમાં જવાનો હેતું તો માત્ર મેકઅપનું ફિનિશીંગ સારું હોય એટલો જ હોય છે.''

ડ્રેસઅપ બાબતે ભાર મૂકતાં એક બ્યુટી નિષ્ણાતે કહ્યું કે, ''સ્કીનના કોમ્બિનેશનના ડ્રેસિંગ સેન્સનું મહત્ત્વ વધારે હોય છે. પર્વની મજા લૂંટવાની સાથોસાથ આકર્ષક લુકનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. આ રાત્રિનો ઉત્સવ હોવાથી કપડાં રંગબેરંગી પસંદ કરવાનો આગ્રહ છોકરીઓ વધારે રાખે છે. એના લીધે જ ડ્રેસઅપ સાથે મેચિંગ મેકઅપ જરૂરી છે.

જોકે રાતે થોડો ડાર્ક મેકઅપ કરવાનો હોય છે, પરંતુ ચહેરા પર તેના પેચિસ ના દેખાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે. મોટા ભાગે રાતે આઈ મેકઅપનું મહત્ત્વ જ વધારે હોય છે. તેમ છતાં લિપસ્ટિકની ઉપેક્ષા ના કરી શકાય. મરુન અનેરેડ રંગના આઈ શેડો તથા લિપસ્ટિક સામાન્ય રીતે બહુ પ્રચલિત છે, જે ગોરી ત્વચા અને શ્યામ ત્વચાની યુવતીઓને શોભી ઊઠે છે. તેમ છતાં ગોરી ત્વચાની યુવતીઓ પરપલ, પિન્ક અને લેવેન્ડર કલરના આઈ શેડો કે આઈ લાઈનર પોતાના ડ્રેસને અનુરૂપ લગાવે તો વધુ આકર્ષક દેખાય.

એવી જરીતે શ્યામ રંગની યુવતીઓ પર બ્રાઉન અને મરુન રંગની ખાસ ઈફેક્ટ પડે છે. કારણ કે તેઓ સામાન્ય રીતે પેસ્ટલ કલરના ડ્રેસ વધારે પહેરે છે. જો કે ઘણીવાર નેચરલ રંગની લિપસ્ટિકથી હોઠની ચમક ઊપસી આવે છે ખરી, જો ડ્રેસઅપ અને અનુરૂપ હોય.''

મેકઅપમાં ફાઉન્ડેશન અને બ્લશરનું મહત્ત્વ પણ આગવું હોય છે. એક બ્યુટિશ્યનના મત મુજબ સંપૂર્ણ મેકઅપને આગવી ઈફેક્ટક આપવા પૂરતું જ રુઝ એપ્લાય કરવું જોઈએ.

ગોરા રંગની છોકરી કોઈ પણ ફેન્સી કલર મેકઅપમાં એપ્લાય કરી શકે છે, જ્યારે ડાર્ક સ્કીનની છોકરીને રંગોની પસંદગી સાવચેતીપૂર્વક કરવી પડે છે. ફાઉન્ડેશન તો દરેક યુવતીએ તેની ત્વચાના રંગ કરતાં એક શેડ આછા રંગનું જ વાપરવું.

મેકઅપના બેઝિક સ્ટેપ્સમાં ફેસિયલ, વેક્સિંગ અને બ્લીચીંગ બે-ત્રણ દિવસ પહેલાં જ કરાવી લેવા જોઈએ. મેકઅપને વધુ ગ્લો આપવા માટે, તેની સારી ઈમ્પેક્ટ ઊભી કરવા માટે બ્લીચીંગ કરતાં ફેસ વેક્સ કરાવી લેવું સારું છે. તેનાથી ચહેરો ક્લીન દેખાય છે અને મેકઅપ સાથે સેટિંગ પણ થઈ જાય છે. જો કે આ કામ કોઈ સારા નિષ્ણાત પાસેથી જ કરાવવું જોઈએ, નહીંતર ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે અથવા ચહેરા પર પેચિસ પણ પડી શકે છે.

ગરબે ઘૂમતાં દાંડિયા રાસની રમઝટમાં ડૂબી જતાં મેકઅપ અને ડ્રેસઅપનું તો ક્યાં ધ્યાન રહે જ છે. ઘણી યુવતીઓ એવું કહે છે કે પરસેવાને

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

નવરાત્રિ આવી, ફેશનની 'બહાર' લાવી

હવે તહેવારોની વસંત બેઠી છે. નવરાત્રિની શરણાઈના સૂર અને ઓરકેસ્ટ્રાના પડઘા છેક શરદપૂર્ણિમા સુધી સંભળાય છે ત્યારે આ જ મોડર્ન, ફેશનેબલ યુવતી એકદમ ટ્રેડિશનલ બની જાય છે.

અસલ કાઠિયાવાડી ભરત ભરેલાં ટૂંકા ઘેરદાર ઘાઘરા, બેકલેસ ચોલી અને (ચાંદી મોંઘી બની છે એટલે) વ્હાઈટ મેટલની હાંસડીઓ અને કડલાંઓ પહેરીને પોતાના બોયફ્રેન્ડના ગ્રુપ સાથે રાસ-ગરબા રમવાં નીકળે છે. ભલભલા રૂઢિચુસ્ત મા-બાપો પોતાની યુવાન દીકરીને મિત્રો સાથે રાત્રે રાસ રમવા દૂર દૂર સુધી પરાંમાં મોકલે છે. ફેશનની સાથે સાથે, આપણાં વલણ અને વિચારમાં આવતાં પરિવર્તનની આ નિશાની છે.

ગાડીઓ ભરી ભરીને યુવાન છોકરા-છોકરીઓનાં ટોળે ટોળાં મોટા શહેરોમાં રાતભર ભમતાં હોય છે. આખું ઈન્દ્રધનુષ ધરતી પર ઉતરી આવ્યું હોય એમ અનેક રંગોની બહાર ખીલી ઊઠે છે. આજકાલ ખૂલતા ઘેરા રંગોની ફેશન છે. લાલ,લીલા, પીળા અને શ્યામગુલાલ ફેવરીટ રંગો છે. તો સાથે આરીભરત ને આભલાના ચંપલ અને મોજડીઓ શોભે છે. કેડે કંદોરો પણ ખરો જ અને યુવાનો કાઠિયાવાડીને શરમાવે એવા સોહામણા અને ઠસ્સાદાર લાગે છે. કેડિયુંને ચૂડીદાર અથવા અલીગઢ પાયજામો અને ઝભ્ભો અને કેડ પર ગર્લફ્રેન્ડની કે મેચીંગ ટેટુ તો ચીતરાવી શકાયને?

આજની ફેશન હવે કાચીંડાની જેમ રંગ બદલતી રહે, પણ આ ગરબા વખતે એ જ

નાની બહેનની બાંધણીની ઓઢણી, હાથમાં બાપુ-ગરાસિયાની જેમ કડુંય ખરું જ સ્તો.

આ સમયે યુવતી દાદીમાનો ને માના લગ્ન વખતનો પટારો ખોલી જૂની બાંધણીઓ અને પોલકાં, ઝાંઝર ને કંદોરો કાઢે છે ત્યારે સમજી જવું નવરાત્રિ રૂમઝૂમ કરી આ આવી. જે યુવતીઓ પાસે તેમની મમ્મી કે દાદીનાં ચણિયાચોળી ન હોય તેમને માટે રોજના બારસો રૂપિયાનો ખર્ચ કરીને ભાડેથી મળતા ચણિયાચોળી અચ્છો વિકલ્પ છે. દાંડિયા શોખીનોને આકર્ષવા દુકાનદારોએ રંગબેરંગી બલ્બવાળા પરંપરાગત ડ્રેસ પણ બજારમાં ઉતાર્યા છે. બીજી ઉડીને આંખે વળગે એવી ફેશન બેકલેસ ચોલીમાંથી દેખાતી ખુલ્લી પીઠ પર ચીતરવામાં આવતા ટેટુની છે. પીઠ પર ઘરેણાં ન પહેરી શકાય તો શું થઇ ગયું? ડ્રેસને યુવતી ગરવી ગુજરાતણ બની સુંદર હીંચ લે છે, કેડેથી નમીને લચકથી દાંડિયા રમે છે ત્યારે તો ઘડીભર તારા મઢી રાત પણ આ જોવા થંભી જાય છે, ત્યારે થાય છે, મારું ગુજરાત એ મારું જ ગુજરાત.

નવલાં નોરતામાં નવ દિવસ મહાલવા માટે હરખઘેલી યુવતીઓ નેવુ દિવસ અગાઉથી તૈયારીઓ શરૂ કરી દે છે. મુંબઈની નેહા પારેખે ખાસ નવરાત્રિ માટે રૂ.૧૮,૦૦૦ ખર્ચીને બેક પોલીશીંગ, સ્કીન પોલિશીંગ અને અન્ય અનેક પ્રકારના ફેશિયલ કરાવ્યા હતા. વાળની સારવાર તથા મોહક સ્મિત માટે રૂ. ત્રીસ હજારનો ખર્ચ કર્યો હતો. નવ દિવસ જુદા જુદા ચણિયાચોળી પહેરવા બીજો રૂ.૮૦ હજારનો ખર્ચ કર્યો હતો. આમ, નવરાત્રિની આગોતરી તૈયારીમાં જ તેણે લાખ રૂપિયાનો ધૂમાડો કર્યો હતો. નવરાત્રિ દરમિયાન પાસ અને અન્ય ખર્ચાઓને તો વેગળા ગણવામાં આવે છે.

નેહા જેવી નવરાત્રિની શોખીન અનેક ગોરીઓ નવરાત્રિ પૂર્વે જ હજ્જારો રૂપિયાનો પાણીની જેમ ખર્ચ કરી નાંખે છે. સારો દેખાવ મેળવવા ખણખણતા રૂપિયા ખર્ચતી આ યુવતીઓની તોલે તો કદાચ બોલિવૂડની અભિનેત્રીઓ પણ ફિક્કી પડી જાય છે.

નવરાત્રિમાં સરસ રીતે તૈયાર થઈને દાંડિયા રમવાની ઘેલછા વધી રહી છે. તે કારણે જ બ્યુટી પાર્લરો, કોસ્મેટોલોજીસ્ટો, ડેન્ટિસ્ટો, જ્વેલર્સો તથા ડાન્સ ઈન્સ્ટ્રક્ટરોને બખ્ખાં થઈ ગયા છે. નવરાત્રિના થોડા દિવસ અગાઉ તેમનું બેંક બેલેન્સ કૂદકે ને ભૂસકે વધી જાય છે.

એક સપ્તાહમાં લગભગ ૫૩ જેટલી છોકરીઓ મારી પાસે સ્કીન પોલિશીંગ માટે આવી હતી. આ એક અઠવાડિયામાં જ મારી એક મહિનાની કમાણી થઈ ગઈ હતી, એમ એક અગ્રણી કોસ્મેટોલોજીસ્ટે કહ્યું હતું.

નવરાત્રિના એક મહિના પહેલાં જ મોટાભાગની છોકરીઓ બુકિંગ કરાવી લે છે. તે કારણે એપોઈન્ટમેન્ટ વગર આઈ-બ્રો કરાવવા જેવી દસ મિનિટમાં થઈ જતી સામાન્ય સારવાર પણ કરી શકાતી નથી.

છેલ્લા થોડા સમયથી તો નવરાત્રિમાં કોસ્મેટિક સર્જરી કરાવવાનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે. ઘણી છોકરીઓ પેટ પરની ચરબી ઉતારવાની અથવા સ્તન મોટા કરવાની સારવાર કરાવી આકર્ષક ફિગર

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

હૈયાના ઢંગ કહી દેતો હોઠનો રંગ

માનુનીના ખૂબસુરત અધર પર કંઈકેટલીય શાયરીઓ-કવિતાઓ - ગીતો લખાયાં છે. પામેલાઓ પણ તેમના ઓષ્ટને આકર્ષક બનાવવામાં પાછીપાની નથી કરતી. ખાસ મેકઅપ ન કરતી યુવતીઓ પણ લિપસ્ટિક અચૂક લગાવે છે. અને સૌંદર્ય પ્રસાધનો બનાવતી કંપનીઓ લિપસ્ટિકના કંઈકેટલાય શેડ બજારમાં મૂકતી રહે છે. આમ છતાં ચોક્કસ માનુનીઓ ચોક્કસ શેડ જ વધુ પસંદ કરે છે. સૌંદર્ય નિષ્ણાતો આનું કારણ જણાવતાં કહે છે કે જે તે મહિલાની લિપસ્ટિકના કલરની પસંદગી તેના સ્વભાવને આધીન હોય છે. એમ કહી શકાય કે યુવતીની લિપસ્ટિકનો રંગ તેના વ્યક્તિત્વ અને સ્વભાવની ચાડી ખાય છે. આજે આપણે કેવા રંગની લિપસ્ટિક લગાવનાર સ્ત્રીનો સ્વભાવ કેવો હોઈ શકે તેની વાત માંડીએ.

ક્લાસિક રેડ :

જો તમને રાતા રંગની લિપસ્ટિક લગાવવાનું ગમે છે તો એનો સીધો અર્થ એ થાય છે કે તમને તમારા હોઠ હાઈલાઈટ કરવામાં વાંધો નથી. આ કલર તમારા આત્મવિશ્વાસનું પ્રતિક છે. લાલ લિપસ્ટિક લગાવતી યુવતીઓ બોલ્ડ અને ઊર્જાથી ભરપૂર હોય છે. તો એકદમ સેક્સી પણ ગણાય છે.

સ્વીટ પિંક :

ગુલાબી રંગ લગભગ બધી જ છોકરીઓને ગમે છે. આ ક્યુટ કલર નરમ સ્વભાવની માનુનીઓ વધુ પસંદ કરે છે.

બ્રેવ બ્રાઉન, મોવ, પ્લમ :

આ બધા રંગ સાહસના પ્રતિક છે. તેથી આવા કલરની લિપસ્ટિક લગાવતી માનુનીઓ ચીલો ચાતરીને ચાલનારી અને સાહસી હોય છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ રહસ્યમય હોય છે.

નેચરલી ન્યુડ :

એકદમ સરળ અને સાદગીપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ ધરાવતી યુવતીઓ ન્યુડ લિપસ્ટિક પસંદ કરે છે. જો કે તેઓ તેમના પ્રાકૃતિક દેખાવ વિશે એકદમ આત્મવિશ્વાસુ હોય છે. તે સ્વભાવે શાંત એ સમજદાર હોય છે.

ડીપ પર્પલ :

આ કલર પર પસંદગી ઉતારનારી પામેલાઓની સંખ્યા આંગળીના વેઢે ગણી શકાય એટલી જ હોય છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ રહસ્યમય હોય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે તેઓ બહારથી જેવી દેખાય છે તેના કરતાં એકદમ અલગ હોય છે. તેમના વ્યક્તિત્વનું મોટું પાસું ગૂઢ રહે છે.

લાઈવલી ઓરેંજ :

ચંચળ અને નટખટ સ્વભાવની છોકરીઓને આ કલર વધુ ગમે છે. આનું કારણ એ છે કે ઓરેંજ કલર જીવંતતાથી છલોછલ મનાય છે. અને બોલ્ડ તેમ જ ઊર્જાથી છલકાતી ચંચળ છોકરીઓનું વ્યક્તિત્વ જીવંતતાથી છલકાતું હોય છે.

એલિગન્ટ ફૂશિયા :

મક્કમ મનોબળ અને પડકારો ઝીલવા તૈયાર રહેતી સ્ત્રીઓ સૌથી પહેલા આ રંગ પર પસંદગી ઉતારે છે. તેથી જે છોકરીઓ એમ દર્શાવવા માગતી હોય કે તેઓ પોતાની કોઈપણ સમસ્યાનું સમાધાન પોતાની જાતે જ શોધી લેશે અને કોઈપણ સંજોગો સામે ઘૂંટણિયા નહીં ટેકવે તે અચૂક એલિગન્ટ ફૂશિયા કલરની લિપસ્ટિક લગાવતી જોવા મળશે.

મેટ ફિનિશ :

મેટ ફિનિશની લિપસ્ટિક પણ મક્કમ મનોબળનું પ્રતિક બની રહે છે. પોતાની વાતમાં અડગ મહિલાઓ આવી લિપસ્ટિક લગાવતી જોવા મળે છે.

ગ્લોસી અને શિમર :

ચળકતી લિપસ્ટિક જે તે માનુનીની આંતરિક ખૂબસુરતી અને સ્વચ્છંદ સ્વભાવ દર્શાવે છે.

રસ રઢિયાળી રાતડીમાં ગરબે રમવા આવોને

ભારતીય પરંપરામાં તહેવારો એવી રીતે જોડાયેલાં છે જાણે દીવો અને જ્યોત. દરેક તહેવાર પાછળ કોઈ ચોક્કસ તર્ક, એક લાગણી સંકળાયેલી છે. જે કુટુંબ-સ્નેહીજનો અને મિત્રોને સ્નેહસેતુથી જોડી રાખે છે અને જીવનને રોજિંદી ઘટમાળમાંથી બહાર આવવાનો મોકો આપે છે. કારતક મહિનાના બેસતા વરસથી શરૂ થતાં તહેવારોની પૂર્ણાહુતિ આસો મહિનાના નોરતાથી થાય. નોરતા એટલે શક્તિની આરાધનાનું પર્વ, અંબે માની સ્તુતિ આરાધનાનું પર્વ. આપણને સહજ પ્રશ્ન થાય કે શક્તિની આરાધના વર્ષાન્તે કેમ? જવાબ છે, માણસ આખું વરસ દોડીદોડીને થાકે ત્યારે થાક્યા પાક્યા મન અને શરીરનું જોમ ઓસરવા માંડે. આવા સમયે તેના મનને તરોતાજા કરવા, તેના શરીરમાં ફરીથી જોમ-ઉત્સાહનો સંચાર કરવા શક્તિની આરાધના જ ખપ લાગે. હિન્દુ પ્રણાલીમાં વર્ષના આખરી મહિનામાં નવરાત્રિનું આયોજન કરવા પાછળનો આ છે તર્ક. નવલાં નોરતામાં મા અંબે સોળે શણગાર સજીને ગરમે ઘૂમે. તો પછી માતાના ભક્તો કેમ પાછળ રહે? અંબે આરાધકો પોતે તો સોળે શણગાર સજીને નવ રાત સુધી ગરબા-દાંડિયા રમવા જાય પણ તેઓ એમ પણ વિચારે કે અમે પોતે આટલાં શણગાર સજીએ તો ગરબાને કેમ ન શણગારીએ? આખરે આખી નવરાત્રિ તો ગરબાની ચોફેર જ ઘૂમે છે.

નવરાત્રિના બેએક મહિના પૂર્વે ધારાવીમાં આવેલા કુંભારવાડામાં એક લટાર મારો તો પેઢી દર પેઢીથી અહીં વસતા કુંભારો માટીના પીંડમાંથી ગરબા તૈયાર કરીને તેને શણગારતા નજરે પડે. વિવિધ રંગો, લેસ, આભલાં, કોડી, મોતીનું ડેકોરેશન અને જરીથી લખાયેલું 'જય ભવાની જય અંબે' અને જરીથી જ આલેખાયેલાં સાથીયા, ૐ અને માતાજીનું ત્રિશુલ. કુંભારો દ્વારા કરવામાં આવેલી સજાવટની આ ખાસિયત. આ તો થઈ પેઢી દર પેઢીથી આ વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા લોકોની વાત. પણ ગરબાને ડેકોરેટ કરવાનું કામ ગૃહિણીઓ પણ બહુ નિપુણતાથી કરી જાણે છે. તેમાં પાછું આ તો માનો ગરબો, એટલે કલા સાથે ભક્તિનો સંગમ પણ થાય. આવાં ગરબા બનાવવામાં ઘાટકોપરમાં રહેતી સાસુ-વહુ બાલીબેન અને નયનાબેન જોડી નિષ્ણાત છે.

જોકે, ગરબાની સજાવટ કરવાની શરૂઆત તો તેમણે ફક્ત પોતાના માટે અને થોડાં સંબંધીઓ માટે શોખ ખાતર જ કરેલી. હવે શણગારની વાત પર આવી એ બાલીબેન ગરબાઓને વિવિધ રંગે રંગી લે પછી નયનાબેન તેના ઉપર સિરામિકથી ફૂલ, ગણપતિ, સ્વસ્તિક, તોરણ જેવી ડિઝાઈનો રચે. તોરણમાં વળી પાછાં જુદી જુદી જાતના અનાજ એવી રીતે ભરે કે ગરબા પર કોઈએ સાચુકલું તોરણ લટકાવી દીધું હોય એવું લાગે. સાથે કુંદન, જરી પટ્ટી, બિડ્સ, ટીકી, જરીનાં ફૂલ, જ્વારા જેવી વસ્તુઓથી સુશોભન કરે. આ વર્ષે તેમણે ઘુઘરીવાળા ગરબા પણ બનાવ્યાં છે. બાલી બહેન જ્યારે જ્યારે બહારગામ જાય ત્યારે સુશોભનની આવી સામગ્રી લેતાં જ આવે એટલે તેમના ગરબાઓમાં ભારતભરની શણગારની વસ્તુઓનો શંભુમેળો જામે. આ ગરબાઓ સિવાય મોટી ગરબીઓ માટેના ગરબા ખાસ પ્રકારના પણ હોય, સામાન્ય રીતે મળતાં ફક્ત કાણાં પાડેલાં ગરબાઓ કરતાં જુદાં. આ ગરબાઓમાં પહેલેથી જ જય ભવાની જય અંબે, ૐ, સ્વસ્તિક, દીપ અને ત્રિશુલ કોતરેલા હોય. બીજાં ગરબાઓની કિંમત ૧૦૦ રૂપિયાથી લઈને ૨૦૦ રૂપિયા

સુધી હોય જ્યારે આ ગરબા કુંભારવાડેથી જ પાંચસો રૂપિયાથી ઓછા ભાવે ન મળે. કોતરણી સાથે સજાવટનો સંગમ થાય એટલે કોઈ રૂપ સુંદરીને સરસ મઝાના રંગબેરંગી કપડાં અને સુંદર આભૂષણોથી મઢી દીધી હોય એવું લાગે.

ગરબો નાનો હોય કે મોટો, ઘર માટે હોય કે મંડળ માટે, પણ તેનું વજન ઓછું હોવું જોઈએ. આનું કારણ છે કે વિસર્જન સમયે ગરબામાં દીવો પ્રગટાવીને તેને પાણી પર મુકવામાં આવે ત્યારે બધા ભક્તોની અંદરની ઈચ્છા એવી જ હોય કે તેમનો ગરબો ઘણી વાર સુધી તરતો રહ્યા પછી જળ સમાધિ લે. ગરબો વજનદાર હોય તો તે જલદી ડૂબી જાય.

આ તો થઈ માટીના ગરબાઓની વાત. પણ, સોના-ચાંદીના ગરબા ઘડાવવામાં પણ અંબેમાના ભક્તો પાછુ વળીને નથી જોતાં. અલબત્ત સોનાનાં ગરબા લેવાનું ગજુ કોઈકનું જ હોય પણ ચાંદીનો ગરબો પધરાવનારાઓની સંખ્યા નાની સુની નથી. સોનાનો ગરબો શિરે અંબેમા ચાલો ધીરે ધીરે... ચાંદીના ગરબાની વાત પર પાછા ફરીએ તો કંસારા જાતિના લોકોમાં આ ગરબાઓ ઘડવાની જે નિપુણતા છે તે બીજા કારીગરોમાં જોવા ન મળે. આમ છતાં કુંભાર અને પાંચાલ જાતિના કારીગરો પણ આ કલામાં નિષ્ણાત ગણાય છે. ચાંદીના ગરબાઓમાં આંખે ઊડીને વળગે એવી વાત એ છે કે, તેમાં ઓમ, શ્રી, ત્રિશુલ અને સ્વસ્તિકનું કોતરકામ અચૂક જોવા મળે. આ સિવાય સામાન્ય રીતે ફૂલ-પાનની કોતરણી હોય. ચાંદીના ગરબાની કોતરણીને સોનાના ઢોળથી ડિઝાઈન કરવામાં આવે ત્યારે તેની આકર્ષક ભાત મનભાવન બની જાય. ચાંદીના ગરબાઓ દોઢસો ગ્રામથી લઈને સવા કિલો સુધીના વજનમાં બને. સાથે ચાંદીના દીવા, ત્રિશુલ, આરતી, આરતીની થાળી, અખંડ દીવા અને માતાજીની પૂજા માટે કેટકેટલુંય.

રબો નાનો હોય કે મોટો, ઘર માટે હોય કે મંડળ માટે, પણ તેનું વજન ઓછું હોવું જોઈએ. આનું કારણ છે કે વિસર્જન સમયે ગરબામાં દીવો પ્રગટાવીને તેને પાણી પર મુકવામાં આવે ત્યારે બધા ભક્તોની અંદરની ઈચ્છા એવી જ હોય કે તેમનો ગરબો ઘણી વાર સુધી તરતો રહ્યા પછી જળ સમાધિ લે. ગરબો વજનદાર હોય તો તે જલદી ડૂબી જાય.

ગામઠી ચણિયા-ચોળી, હાથમાં બલોયાં, ચૂડલાં અને બંગડીઓ, પગમાં કડા, ગળામાં હાંસડી કે હાર, કાનમાં ઝુમખાં, માથે દામડી, આંગળીએ વીંટીનો શણગાર સજી ગોરી ગરબે ઘુમવા ચાલી. તો જુવાનિયાં પણ કેમ પાછળ રહે? રબારી જેવું કેડીયું-ધોતી, સલવાર-ઝભ્ભા સાથે પરંપરાગત બાંધણીનો દુપટ્ટો, કાનમાં નાનકડી વાળી, ગળામાં કાળા દોરામાં ઝુલતું ચાંદીનું મોટું પેન્ડન્ટ. આવી જોડીઓ જ્યારે ઢોલ-શરણાઇ કે પછી આધુનિક ઓર્કેસ્ટ્રાનાતાલે રાસ રમે ત્યારે મેદાનમાં હજારો રંગબેરંગી પતંગિયાઓ ઊડી રહ્યાં હોય એવું દ્રશ્ય સર્જાય. ગરબાની સજાવટ પછી હવે ગોરી-યુવાનોના શણગારની વાત પર આવીએ. ગામડાઓમાં તો ગામઠી પહેરવેશ પહેરીને રાસ લેતાં યુવાવર્ગને જોવા એ બહુ સામાન્ય બાબત ગણાય પણ મુંબઈના યુવાનો અને યુવતીઓમાં પણ છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી નવરાત્રિ દરમ્યાન આવા પરંપરાગત કપડાં પહેરવાની ઘેલછા વધી છે. ખાસ કરીને વ્યવસાયિક નવરાત્રિના ગ્રાઉન્ડમાં લટાર મારીએ તો અહીં જાણે આખેઆખું ગામડું ઉતરી આવ્યું હોય એવો ભાસ થાય. ઈન્ડો વેસ્ટર્ન સંગીતના તાલે નાચતું ગામડું! વડોદરા, અમદાવાદ, રાજકોટ કે મુંબઈના અમુક સ્થળોએ આ પ્રકારના પોશાક ખાસ નવરાત્રિથી પહેલાં નવી નવી વિવિધતા સાથે જોવા મળે છે. મુંબઈમાં પહેલાં આવા ગામઠી ડ્રેસ નહોતા પહેરાતા. ચાર દાયકા પહેલાં તેમણે રાજકોટ, પાલીતાણા અને તેની આજુબાજુના ગામડાંઓમાંથી આવા ડ્રેસ બનાવડાવીને મુંબઈમાં વેચવાનું શરૂ કર્યું ત્યાર બાદ ધીમે-ધીમે આ ચલણ વેગ પકડતું ગયું. આજે આ પ્રથા પુરબહારમાં ખીલી છે. પહેલાં બાંધણીનુંજે ચલણ હતું તેમાં થોડી ઓટ આવી છે. આ વર્ષે બુક્કા વર્ક અથવા પાકિસ્તાની પેચ વર્ક જેમાં ખાસ કરીને સળી અને મોતીનું બારીક કામ કરેલું હોય તે, કસબ વર્ક, જરદોશી વર્ક, શાલના કપડાં પર ટીકી વર્ક, કસબ આરી વર્ક જેવા જુદાં જુદાં પેચને જોડીને તેમાં નાની-મોટી કોડી અને મોટાં મોટાં અરીસા જડી ઘેરદાર ઘાઘરો બનાવ્યો છે. સાથે એવી જ ચોળી અને ટીકી-મોતી-સળીના પેચવર્કવાળી મનમોહક ઓઢણી. એકવાર આ એક્સક્લુઝિવ પોશાક જોયા પછી કદાચ બીજા ડ્રેસ ઝટ નજરમાં ન વસે. આ સિવાય એન્ટિક રબારી વર્ક, શીબોરી, પ્રિન્ટ પર કોડી અને આભલાં, કચ્છી રબારી-પાકિસ્તાની જરીકામના જુદાં જુદાં પેચને મિક્સ એન્ડ મેચ કરી તેની સાથે બાંધણીની બોર્ડર અને કોડીનું વર્ક કરી બનાવેલો ડ્રેસ દેશ-કાળ અને નાત-જાતના સીમાડાને ભૂલાવી દે. લહેરિયા, બાંધણીમાં ટીકી વર્ક રંગબેરંગી કોડી, ગામઠી અને વોયલ મટિરિયલ પર જરી, ટીકલી, મોતી સળી, દોરાનું ભરતકામ અને ટાઈ એન્ડ ડાઇનો અદ્ભુત સંગમ ધરાવતા વસ્ત્રો પહેરીને સાવ સામાન્ય દેખાવની છોકરી પણ આકર્ષક દેખાય. યુવાનો માટે સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છનું ઊનનું કામ કરેલાં કેડિયું-ધોતી ઊનના વર્ક સાથે ટીકી, ભરવાડી વર્ક સાથે કોડી મઢેલાં કેડિયાં જેવી વિવિધતા જોવા મળે. કોડી મઢેલાં ડ્રેસ સાથે કોડીના દાગીના પહેરો તો કેવું લાગે? જવાબ છે, જો શો-કેસમાં ગોઠવેલાં ઘરેણાં આટલાં આકર્ષક લાગતાં હોય તો કોઇ યુવતી તે પહેરે ત્યારે વિચાર કરવો પડે કે દાગીના થકી યુવતી શોભે છે કે કન્યાને લીધે દાગીના. હા, તમને કોડીના દાગીનાનો આખો સેટ મળી શકે. આમાં નેકલેસ, કાનના ઝુમખાં, બાજુબંધ, પગના પાયલ, દામડી, કમર પટ્ટો જેવાં ઘરેણાંનો સમાવેશ થઇ જાય. આ ઉપરાંત કોડીના અલગ અલગ જાતના કમરપટ્ટા, ઓક્સિડાઈઝમાં કુંદનના સ્ટોન લગાવેલા નેકલેસ, દામડી, કાનના મોટાં ઝુમ્ખાં, મેટલ બોલ અને ઘુઘરીનો નેકલેસ જેવી અનેક વિવિધતા જોવા મળે. ઘરેણાંની જ વાત માંડી છે તો આવા ઘરેણાંનું સૌથી મોટું બજાર એટલે ભુલેશ્વર. ઈશ્વર પણ ભૂલો પડી જાય એવાં ભુલેશ્વરમાં નવરાત્રિ પૂર્વે મુંબઈની ગૃહિણીઓ, યુવતીઓ અને કિશોરીઓ પરંપરાગત ઘરેણાં લેવા ઊમટી પડે. અહીં તમને નવરાત્રીમાં પહેરવા જેવા દાગીનાનો શંભુમેળો જોવા મળે પછી ખરીદી માટે મેળો ન ભરાય તો જ નવાઈ. ઘરેણાં પરથી વસ્ત્રોની વાત પર પાછા ફરીએ તો નાના-મોટાં બધાના ખિસ્સાને પોસાય એવા ચણિયા-ચોળી-ઓઢણીની અનેકવિધ વરાઈટી ભુલેશ્વરમાં પણ જોવા મળે.

મુંબઈમાં સૌથી વધારે દાટ તો રાતના દસ વાગ્યા સુધી જ દાંડિયા રમવાના સમયે વાળ્યો છે. આટલો ખર્ચ કર્યા પછી થોડો સમય રમે ત્યાં તો રાસ-ગરબા બંધ કરવાનો સમય થઈ જાય. સ્વાભાવિક રીતે જ આવી પરિસ્થિતિમાં ખીસ્સું ઝાઝુ હળવું કરવાની ઈચ્છા ન થાય. છોકરાઓ માટે ટ્રેડિશનલ ડ્રેસ ઉપરાંત જિન્સ સાથે પહેરી શકાય એવી જુટ અને મિરર વર્કની કોટી અને નાની નાની કન્યાઓ માટે બાંધણીમાં જરીકામ કરેલાં ચણિયો-ચોળી ઉપલબ્ધ છે.

રંગબેરંગી વસ્ત્રો અને સરસ મઝાના દાગીના પહેરીને દાંડિયા રમવા નીકળી તો પડ્યાં પણ જો બધું જ મનમોહક રંગોમાં હોય ને દાંડિયા સાવ સાદા હશે તો ચાલશે? ના, આ તો સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખ જેવો તાલ થયો. બધું જ સજાવેલું હોય તો પછી દાંડિયાને પણ સાજ-શણગાર કરીએ તો મઝા આવે. મૂળ દાંડિયાને બાંધણી અથવા સાટિનના રંગબેરંગી વસ્ત્રો પહેરાવાય, તેની ઉપર ઝરીની પટ્ટી લાગે, કિનારાએ ફુમતા અને ઘૂઘરી ઝુલે ત્યારે તે રાસ-રસિયાઓના હાથની શોભા બને.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

વાર્તા

રાજીનામાનો પત્ર

જ્યોતિષશાસ્ત્રના જાણકારોની ભાષામાં કહીએ તો એમ કહી શકાય કે એ વખતે ખૂબ જ શ્રેષ્ઠ યોગ ચાલતો હતો. એમ.એ.માં તે યુનિવર્સિટીમાં પ્રથમ નંબરે આવી હતી અને તરત જ ત્રણ મહિના માટે તેને હંગામી ધોરણે અધ્યાપિકા તરીકેની જગ્યા મળી હતી.

''પરંતુ ભણાવવામાં મને કોઇ રસ નથી'' સ્વાતિએ કહ્યું, ''હું સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરું છું''

''તો તો તારે આ નોકરી કરવી જ જોઇએ જેથી તું યુનિવર્સિટીની લાઇબ્રેરીનો લાભ લઇ શકે. જો એકવાર અહીં કામ કરીશ તો તે પછી સમય પૂરો થવા છતાં તને લાઇબ્રેરીની સગવડ મળતી રહેશે. પ્રિન્સિપાલે સમજાવ્યું.

લાઇબ્રેરીની સગવડ મળવાની વાત મોટી અને મહત્વની હતી. આખરે સ્વાતિએ ભણાવવાનું શરૂ કર્યું. ધીરે ધીરે તેને તેમાં રસ પડવા લાગ્યો. આ સમયગાળા દરમિયાન રજા પર ઉતરેલા પ્રોફેસરે પોતાનું રાજીનામું મોકલી આપ્યું.

સ્વાતીએ હવે આનંદથી નોકરી સ્વીકારી લીધી અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાને પડતી મૂકી સંશોધન માટેનું કામ શરૂ કર્યું. એટલામાં સમીર તરફથી માગું આવ્યું.

''પણ હમણાં હું લગ્ન કરવાની ઇચ્છા રાખતી નથી. પપ્પા, મને મારું રિસર્ચ કામ તો પૂરું કરવા દો.''

''એ તો લગ્ન પછી પણ તું કરજે. સમીરના ઘરમાં તને ભણવાનું વાતાવરણ મળશે. તેની મમ્મી પ્રોફેસર છે મોટી ભાભી પત્રકાર છે. એટલા માટે તારી નોકરી કે થીસીસ માટે કોઇ વાંધો નહીં લે આવો ભણેલો ગણેલો પરિવાર સહજ રીતે નથી મળતો એકવાર સમીરને મળી તો લે જો તને પસંદ ન પડે તે અમે તારા પર દબાણ નહીં કરીએ.''

પિતાના આ આશ્વાસન પછી સ્વાતિ સમીરને મળવા તૈયાર થઇ હતી અને પહેલી નજરમાં એના પર ઓળઘોળ થઇ ગઇ હતી. સમીર સુંદર અને આકર્ષક જ નહીં, બેહદ ખુશમિજાજ યુવક પણ હતો. એ આર્કિટેક્ટ હતો. તેણે તેના ગ્રાહકોના મજેદાર કિસ્સા સંભળાવી સ્વાતિ અને તેનાં બહેનભાઇઓને ખૂબ જ હસાવ્યા. તેની મા પ્રેમાળ પરંતુ ગંભીર હતી જ્યારે ભાભી ખૂબ જ બોલકણી અને મિલનસાર હતી. સ્વાતિને લાગ્યું કે આનાથી સારું કુટુંબ મળવાની ઇચ્છા કરવી એ નરી મૂર્ખતા હતી એટલે લગ્ન માટે તરત તૈયાર થઇ ગઇ.

સમીરના મામા પરદેશથી થોડા સમય માટે આવ્યા હતા, એટલે તેની મમ્મીની ઇચ્છા હતી કે તેઓ પાછા ફરે તે પહેલાં સમીરનાં લગ્ન થઇ જાય એટલે પહેલી મુલાકાત પછી પંદર દિવસમાં જ સ્વાતિ-સમીરનાં લગ્ન કોઇ રીતરિવાજ કે દેખાવ વિના છતાં ધામધૂમ પૂર્વક પૂરાં થયાં. બંને હનીમૂન માટે ઊટી ચાલ્યાં ગયા. સમીર બધું જ તેના સુખ અને આનંદ માટે કરતો હતો. ક્યારે પણ પોતાની ઇચ્છાનું ભારણ તેના પર પડવા દેતો નહોતો. તે કહેતો કે હમબિસ્તર બનતાં પહેલાં સરખા વિચારવાળા બનવું વધુ જરૂરી હતું. સ્વાતિ તેના રૂપ સાથે તેની બુધ્ધિ અને વ્યવહારકુશળતા પર પણ ન્યોછાવર થઇ ગઇ હતી.

''હું કદી પુણ્ય કે પૂર્વજન્મમાં વિશ્વાસ કરતો નથી, પરંતુ તારી સાથે લગ્ન કર્યાં પછી વિચારું છું કે ગયા જન્મમાં મેં જરૂર કોઇ સારાં કર્મ કર્યાં હશે જેના કારણે આજે તું મને મળી છે.''

આ સાંભળી સ્વાતિ ગર્વ અનુભવતી હતી. એક દિવસ બંને ફરવા જતા હતા. રસ્તામાં એક જગ્યાએ ભીડ જોઇ સમીરે એક વ્યક્તિને પૂછ્યું, ''શું વાત છે?''

''બાબા બરકત અલીની મઝાર છે અહીં લોકો મન્નત માંગવા આવ્યા છે હું ચાર કલાકથી ઊભો છું.''

''ચાલ સ્વાતિ, આપણે પણ મઝાર જઇએ.''

સમીરના સ્વરમાં દ્રઢતાં સાંભળી સ્વાતિ ચમકી ગઇ અને પૂછ્યું, શું માંગવું છે?''

''મારે તને હંમેશા ખુશ રાખવા માટેનું વરદાન માગવું છે''

સમીરે ગંભીર સ્વરમાં કહ્યું.

૧૫ દિવસ તો જાણે ઝડપથી નીકળી ગયા. જવાનો દિવસ આવી ગયો. ''જવાનું તો મન થતું નથી, પરંતુ મજબૂરી છે. પરમ દિવસે એક નવા ગ્રાહકને મળવાનું છે. છતાં ઓફિસમાં ફોન કરી પૂછી જોઉં છું કે જો કોઇ કારણસર તેણે મળવાનું રદ કર્યું હોય તો આજે નહીં નીકળીએ.''

''ના સમીર, હવે જવું જોઇએ. મારી રજા પણ આવતા અઠવાડિયે પૂરી થાય છે. એ પહેલાં ઘરનાં સાથે થોડો સમય વિતાવવાની ઇચ્છા છે.''

''તારી રજાઓ? એનો અર્થ શો? તે હજુ નોકરી છોડી નથી?'' સમીરે ચમકીને સવાલ કર્યો, ''ખેર, હવે છોડી દેજે''

હવે ચમકવાનો વારો સ્વાતિનો હતો તે બોલી, ''નોકરી કેવી રીતે છોડી શકું? કાયમી સરકારી નોકરી છે.''

''કાયમી સરકારી નોકરી શું છોડી ના શકાય? એ કોઇ કાયદો તો નથી ને? સમીરે હસીને કહ્યું.

''કાયદો તો નથી પરંતુ હું શા માટે નોકરી છોડું? સ્વાતિએ દલીલ કરી.

''કારણ કે તું નોકરી કરે તે મને પસંદ નથી.'' સમીરે સરળતાથી જવાબ આપ્યો.

સ્વાતિ જરા ઉશ્કેરાઇ ગઇ, ''તારે આ વાત લગ્ન પહેલાં કહેવી જોઇતી હતી.''

''જ્ઞાનચંદજીએ આપણો સંબંધ કરાવ્યો છે. તેમને મારી શરતની જાણ છે. તેમણે કહ્યું હતું કે સ્વાતિને ભણાવવાનું જરા પણ ગમતું નથી. પોતાના જૂના પ્રિન્સિપાલનું માન રાખવા માટે તેણે લીવ વેકન્સી પર ભણાવવાનું સ્વીકારેલું છે. એકાદ મહિનામાં નોકરી પૂરી થવાની છે. જ્ઞાનચંદજી જૂઠું શા માટે બોલ્યા એ હું જાણતો નથી.''

'' મારી રજા પણ આવતા અઠવાડિયે પૂરી થાય છે. એ પહેલાં ઘરનાં સાથે થોડો સમય વિતાવવાની ઇચ્છા છે.''
''તારી રજાઓ? એનો અર્થ શો? તે હજુ નોકરી છોડી નથી?'' સમીરે ચમકીને સવાલ કર્યો, ''નોકરી કેવી રીતે છોડી શકું? કાયમી સરકારી નોકરી છે.'' ''કાયમી સરકારી નોકરી શું છોડી ના શકાય? એ કોઇ કાયદો તો નથી ને?

''એમણે જે કહ્યું તે જૂઠું નહોતું કહ્યું. મને ભણાવવામાં જરા પણ રસ નહોતો. મારે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટેની તૈયારી કરવાની હતી. એટલે યુનિવર્સિટીમાં નોકરી કરવાથી ત્યાંની લાઇબ્રેરીનો ફાયદો ઉઠાવી શકતી હતી. એના કારણે મે લીવ વેકન્સીમાં નોકરી શરૂ કરી હતી. ધીરે ધીરે ભણાવવામાં મને રસ પડવા લાગ્યો અને જ્યારે રજા પર ગયેલા પ્રોફેસરે રાજીનામું આપ્યું ત્યારે મેં એ જગ્યા સ્વીકારી લીધી. જો કે અત્યારે કાયમી નથી, પરંતુ થોડા વખતમાં થઇ જઇશ.''

''સમીર હસીને બોલ્યો, ''એ પહેલાં તો તું ભૂતપૂર્વ થઇ જઇશ. મતલબ રાજીનામું આપી દઇશ.

''પરંતુ શા માટે સમીર?''

''કારણ કે મને પસંદ નથી.''

''પરંતુ મને ગમે છે ને. મારા લગ્ન તારી સાથે પપ્પાએ એટલા માટે કર્યાં હતાં કે તું મને નોકરી કરવાની ના નહીં કહે.''

''પણ પપ્પાએ એ વિશે મને તો કશું કહ્યું નથી.''

''વિચાર્યું હશે કે જો મા અને ભાભી નોકરી કરી શકે છે તો તેની પુત્રી શા માટે ન કરી શકે?''

''એટલા માટે કે તેમના જમાઇએ નોકરી કરતી પત્નીઓના પતિ મતલબ મારા પપ્પા અને ભાઇની દુર્દશા જોઇને જ પોતાની પત્ની ક્યારેય નોકરી નહીં કરે તેવો નિર્ણય કર્યો છે.''

''શું વાત કરે છે, સમીર?'' સ્વાતિએ અકળાઇને સવાલ કર્યો, ''પપ્પા કહ્યા વિના બતાવતા રહે છે કે આ મોંઘો સૂટ તેમને મમ્મીએ અપાવ્યો છે. એ જાતે તો ખરીદવાનું વિચારી પણ શકતા નથી. સુધીરભાઇ કહેતા હતા કે તેમને સ્ટેજ શો જોવાનો અનહદ શોખ છે અને એટલે તેમણે પત્રકાર એવી પત્નીની પસંદગી કરી છે જેથી ફર્સ્ટ ક્લાસનો ફ્રી પાસ મળ્યા કરશે અને તું કહે છે કે તેમની દુર્દશા થઇ રહી છે.......''

''શરમ છુપાવવા માટે ગાલિબનો વિચાર સારો છો.'' સમીરે કટાક્ષમાં હસીને કહ્યું, ''તેં હજુ અમારા ઘરને પારખ્યું જ ક્યાં છે? રહેતાં રહેતાં બધું સમજાઇ જશે. આ સિવાય કોઇ પણ પુરુષ મોંઘો સૂટ કે કોમ્પ્લિમેન્ટ માટે લગ્ન નથી કરતો, સમજી? તેને ઘર અને પત્ની પાસેથી બીજી ઘણી અપેક્ષા રહેતી હોય છે જેને પૂરી કરવાનું કેરિયર વુમન માટે શક્ય નથી બનતું. ખેર, છોડ આ વાત. ચાલ બોટિંગ કરવા જઇએ.''

સ્વાતિનો જવાનો મૂડ તો નહોતો, પરંતુ અગાઉથી ચાલી આવતી એ વાતને યાદ કરી કે પુરુષની હા માં હા મેળવી કોઇ પણ કામ કઢાવી શકાય છે. તે આનંદ સાથે તરત તૈયાર થઇ ગઇ. સમીરનો વ્યવહાર પહેલાં જેવો જ આનંદમય થઇ ગયો એ પછી એ બંને વચ્ચે કશી વાત થઇ નહીં.

ઘરે પાછા ફરતાં મમ્મીના કહેવાથી કે ઑફિસ જતી વખતે સ્વાતિને તેના પિયર છોડતો જજે એ વાતને સમીરે સહર્ષ સ્વીકારી લીધી. સ્વાતિની મમ્મીએ વિનંતી કરી કે, રાત્રીનું ભોજન તેમની સાથે જ લે, ત્યારે સમીરે કહ્યું, ''આજે જ રાત્રે શા માટે હું તો રોજ જમવા આવી શકું છું. તમારા હાથનું ભોજન મને ગમે છે.''

''એ તને મસ્કો મારી રહ્યો છે મમ્મી, નહીં તો તેના ઘરે ફાઇવસ્ટાર હોટલ જેવી રસોઇ બને છે.''

''બેશક'' સમીરે કહ્યું, ''પરંતુ તમે જ કહો. મમ્મી, પોતાના ઘરમાં કોને હોટલનું ભોજન આરોગવાનું ગમે? મને ખરેખર ઘરની સીધીસાદી રોટલી અને દાળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.''

''ઘણો જ સરળ છોકરો છે'' મમ્મીએ તેના ગયા પછી કહ્યું. સ્વાતિ વિચાર કરી ચૂપ રહી કે મમ્મી ખુશ છે. એટલે તેણે તેનો પ્રશ્ન રજૂ કરી તેનો મૂડ ખરાબ કરવાનું યોગ્ય માન્યું નહીં અને મમ્મી પણ તેની નોકરીથી ખુશ તો નહોતી. તે તો સમીરનો પક્ષ જ લેતી. હવે તો પપ્પાને વાત કરવી પડશે.

સાંજે સમીર પપ્પાના આવતાં પહેલાં આવી ગયો તે કશીય વાતની ચિંતા કર્યાં વિના ગપ્પાં મારતો રહ્યો. રાત્રે જવાના સમયે જ્યારે માએ સ્વાતિને સવાલ કર્યો કે ફરી ક્યારે આવશે તો તેનો જવાબ સમીરે આપ્યો, તમે જ્યારે કહો ત્યારે આવશે. અમારે ત્યાં આખો દિવસ તો કોઇ હોતું નથી. એટલે એને અહીં આવવામાં કશો વાંધો નહીં હોય. કાલે સવારે મારે કામ પર મોડા જવાનું છે, ત્યારે તેને અહીં મૂકતો જઇશ.''

સવારે સ્વાતિને છોડીને જતી વખતે સમીરે કહ્યું કે ઘરે ફોન કરીને પૂછી લેજે, જો મમ્મી સાંજે નોટ્સ તપાસવાની ના હોય તો તું તરત ઘરે ચાલી જજે, નહીં તો મારી રાહ જોજે.સ્વાતિએ જ્યારે એનો અર્થ જાણવા પ્રયાસ કર્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે લખવાના સમયે મમ્મી ભાભી કે કોઇ સાથે વાત કરતાં નથી. ભાઇ અને પપ્પા પણ ટીવી જોતા હોય છે અથવા તો ક્લબ ચાલી જતા હોય છે. જ્યારે ઘરમાં ઘરનું વાતાવરણ ન હોય તો ઘરે જવાનો અર્થ શો? ''લાગે છે કે મમ્મી અને ભાભી કામ કરે છે તે સમીરને પસંદ નથી'' સમીર જતાં મમ્મી બોલી.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

મર્દાનગી છલકાતી હોય તેવો અસલી પુરુષ તો શોધવો પડે

ક્લિન શેવ્ડ ચહેરો, સફાચટ છાતી, પાતળી કમર, વ્યવસ્થિત ઓળેલા વાળ સાથે ગઠાયેલા બાવડાવાળો સ્ત્રી-પુરુષના મિક્સ એન્ડ મેચ જેવો 'આધુનિક મરદ'

આજથી લગભગ ત્રણ દાયકા પહેલા એક વાર્તા વાંચેલી. સારા ઘરની સહેલીઓનું એક જૂથ દરિયાકિનારે પિકનિક મનાવવા ગયેલું. આમાંની એક સીધીસાદી યુવતી ચાલતી ચાલતી આગળ નીકળી ગઈ. ત્યાં તેની નજર એક માછીમાર યુવક પર પડી. પોતાની ધૂનમાં મસ્ત થઈને ચાલ્યા જતાં આ યુવકે કમરે નાની પોતડી જેવું કપડું વીંટાળ્યું હતું. આ સિવાયનો તેનો સમગ્રપણે ઉઘાડો દેહ તેના પૂર્ણ પુરુષ હોવાની પ્રતીતિ કરાવી રહ્યો હતો. શ્યામ વર્ણ, વાંકડિયા વાળ મજબૂત-ગઠેલા સ્નાયુબધ્ધ બાવડા, પહોળી છાતી પર ઉગેલા વાળ, ભરાવદાર મૂછો અને 'મર્દાના' સ્વરમાં ગવાતું ગીત. સંબંધિત યુવતી પર તેની 'મર્દાનગી' એ જાદુઈ અસર કરી હોય તેમ અનાયાસે તે તેની સાથે સુરક્ષિત અંતર રાખીને ચાલવા લાગી. તેની નજર આ માછીમાર યુવકને અપલક નિહાળી રહી હતી. થોડી વાર પછી તેને અચાનક ખ્યાલ આવ્યો કે તે માછીમારને જોતી જોતી ઘણી આગળ નીકળી આવી છે. તેણે આસપાસ નજર ફેરવી. દૂર દૂર સુધી કોઈ નહોતું દેખાતું. તે પળભર માટે થંભી. થોડો વિચાર કરતાં તેને પોતાની જાત પર શરમ ઉપજી. ''હું આ શું કરી રહી હતી? પેલા યુવકમાં એવું તે શું હતું કે હું આપોઆપ તેના તરફ ખેંચાઈ ગઈ?'' તે વિચારી રહી. પછી પોતે જ પોતાના પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતી હોય તેમ મનોમન બોલી, ''આને કહેવાય અસલી પુરુષ. કેટલો ભરાવદાર, કેટલો મજબૂત. તેના અંગેઅંગમાંથી જાણે કે મર્દાનગી છલકાઈ રહી હતી.''

બે-અઢી દાયકા પહેલા આ વાર્તા લખાઈ ત્યારે સામાન્ય પુરુષો પણ મુછો રાખતાં. તેમની છાતી વાળથી ઢંકાયેલી રહેતી. કુદરતી રીતે જ કોઈ છોકરાની છાતી પર વાળ ન હોય તો તેને છોકરી જેવો કહેવામાં આવતો. તેમનું 'રફટફ' હોવું તેમની મર્દાનગીનું પ્રતિક ગણાતું. તેમની પ્રતિભાશાળી ચાલમાં પુરુષત્ત્વ છલકાતું. એકદમ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિત્ત્વ ધરાવતો પુરુષ કોઈ પરાક્રમ કરે ત્યારે તે 'મરદ મુછાળો' કહેવાતો.

પણ હવે? આજની તારીખમાં પુરુષો, ખાસ કરીને મહાનગરમાં વસતા પુરુષોને જોઈને એમ લાગે કે આ વ્યક્તિમાંનો 'અસલી પુરુષ' ક્યાંક ખોવાઈ ગયો છે. અગાઉ પ્રતિભાશાળી ચાલ કે સ્પોર્ટ્સ કાર ચલાવવી એ મર્દાનગીની નિશાની ગણાતા. આ પુરુષો પોતે જ પોતાની ઉપર ફિદા થઈ જતાં. જ્યારે આજની તારીખમાં કોઈપણ પુરુષ પોતાની ઉપર જ ફીદા થવા માટે કાંઈક જુદું જ કરે છે. તે જિમમાં જઈને વર્ક આઉટ કરે છે જેથી તેની કમર પાતળી રહે. સાથે સાથે બાવડા બનાવે છે. ગમે તેવી ભાવતી વાનગી પણ એકદમ સંયમપૂર્વક ખાય છે. તેની છાતી ક્લિન શેવ કરેલી હોય છે. જિમમાં કસરત કરતાં કરતાં તેની છાતી ફૂલીને છેવટે સ્ત્રીના વક્ષ:સ્થળ જેવી દેખાય છે. તે પોતાના વાળ હેર પ્રોડક્ટ લગાવીને 'ગોઠવી' રાખે છે. તેની હથેળી સ્ત્રીઓ જેવી પોચી હોય છે. તેની છાતી પરના મર્દાનીગીની નિશાની સમા વાળ ગાયબ હોય છે. તે ચહેરાને ગોરો બતાવવા ફેરનેસ ક્રીમ વાપરે છે. તેના બૂટ એકદમ હળવા વજનના હોય છે. તે લાઈટ પીંક કલરના શર્ટ પહેરે છે. કહેવાની જરૂર નથી કે એક સમયમાં આ રંગ માત્ર સ્ત્રીઓ જ પહેરતી. પુરુષો બ્લેક, ડાર્ક બ્લુ, ગ્રે, બ્રાઉન અને સફેદ જેવા રંગના શર્ટ પહેરતાં. તેઓ ચાલે ત્યારે તેમના પગરખામાંથી ચમ ચમ અવાજ આવતો.

અગાઉ પુરુષોને 'મર્દાના' દેખાવા માટે જરા સરખોય પ્રયત્ન નહોતો કરવો પડતો. જ્યારે આજે તેમને પર્સનલ ટ્રેનર, ડાયેટિશિયન, પ્રોટીન, સપ્લીમેન્ટ્સ છાતી પરના વાળ દૂર કરવા ચેસ્ટ વેક્સિંગ એક્સપર્ટની જરૂર પડે છે. તેઓ તેમના કહ્યા

પ્રમાણે પોતાની દિનચર્યા અને ખાણીપીણી ગોઠવે છે. પોતાના દેખાવ પ્રત્યે અત્યંત જાગૃત પુરુષો પાર્ટીમાં જાય ત્યારે વ્હિસ્કી પીવાનું ટાળે છે. જો તેમના પર્સનલ ટ્રેનર કે ડાયેટિશિયન તેની જાણ થઈ જાય તો? વળી હાર્ડ ડ્રીંક પીધા પછી બીજી સવારે તેમની આંખ નીચેનો ભાગ ફૂલી ગયો હોય તો? તેઓ વ્હિસ્કી જેવુ હાર્ડ ડ્રિંક પીવાનું ટાળીને બિઅર પીએ છે. તે પણ એકદમ મર્યાદિત પ્રમાણમાં.

જો કે એવું નથી કે આજના પુરુષો સોહામણા નથી લાગતા. તેમના સિક્સ એબ પેક કે કસાયેલા બાવડાં કોઈપણ સ્ત્રીને આકર્ષવા માટે પૂરતાં હોય છે. આમ છતાં તેમની સફાચટ અને ઉપસેલી છાતી તેમને સ્ત્રૈણ દેખાવ આપે છે. તેમનો ક્લિન શેવ્ડ ચહેરો અને ગોરા દેખાવાની ઘેલછાને કારણે ચહેરા પર કરાવવામાં આવતી ટ્રીટમેન્ટ પણ તેમને વત્તાઓછા અંશે સ્ત્રીઓ જેવો દેખાવ આપે છે. આવા પુરુષો જ્યારે ડાયટીંગ કરતા હોય અને ગ્રીન સલાડ ખાતા હોય ત્યારે સસલા જેવા લાગે છે.

પહેલાના પુરુષો અને આજના પુરુષોની તુલના કરવા માટે સૌથી સહેલું અને સચોટ ઉદાહરણ છે કપૂર પરિવાર. હિન્દી ફિલ્મ ઉદ્યોગે કપૂર કુટુંબની ચાર પેઢી થી જોઈ છે. આજે આપણે પૃથ્વીરાજ કપૂરને યાદ કરીએ તો તેના પૌરુષત્વભર્યા વ્યક્તિત્ત્વ અને અવાજમાં જે પ્રભાવ હતો તે તેમના પૌત્ર ઋષિ કપૂરમાં શોધ્યો ન જડે. અને આજે હવે તેના પુત્ર રણબીર કપૂરની 'સાંવરિયા' ફિલ્મમાં ટુવાલ પહેરેલી ઉઘાડી કાયા જોઈએ તો તફાવત સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે. ક્લિન શેવ્ડ ચહેરો અને સફાચટ છાતી તેમાં પાછો ગોરોવાન વાન અને નખરાળી અદા. આમાં ક્યાંય પૃથ્વીરાજ કપૂર જેવા અસલ પુરુષના પચાસ ટકા પણ દેખાય છે ખરા?

આજની તારીખનું બીજું સત્ય છે પુરુષોની જેમ વર્તી રહેલી સ્ત્રીઓ. ટ્રાઉઝર અને શર્ટ, ટૂંકા વાળ, હાથમાં લેપટોપ બેગ, પગમાં ચામડાના ચમચમ કરતાં જૂતાં, પાર્ટીમાં એક હાથમાં હાર્ડ ડ્રીંક અને બીજા હાથમાં સિગારેટ, વાતચીત કરવાની બિન્દાસ સ્ટાઈલ, એંસીની સ્પીડમાં ડ્રાઈવ કરાતી કાર અથવા મોટરબાઈક અને હવે તો ટ્રેન સુધ્ધાં ચલાવતી માનુનીઓને ચોક્કસ 'મરદાની' કહી શકાય. ■

(ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

નવરાત્રી

(રિલેશનના રિ-લેસન)

આ સંગીતમય પરિવર્તનની સાથે ફેશનની દુનિયામાં પણ એક મોટો ક્રાંતિકારી પલટો આવ્યો છે. અગાઉના સમયમાં નવરાત્રી એટલે ભારેખમ આભલાવાળા, કાચ અને દોરાના વજનદાર ચણિયા-ચોળી અને ભારે ઘરેણાં પહેરવાનો સમય ગણાતો હતો, જે સુંદર તો લાગતા પણ તેમાં આખી રાત ગરબે ઘૂમવું અત્યંત શારીરિક રીતે થકવી નાખનારું હતું. આજના યુવાનો 'કમ્ફર્ટ વિથ કલ્ચર'ના મંત્રમાં માને છે. તેઓએ હળવા વજનવાળા ઓર્ગેન્ઝા, પ્રિન્ટેડ કોટન, ખાદી અને શિફોનના કુર્તા-ચણિયા અપનાવ્યા છે, જેના પર કચ્છી ભરતકામ કે અજરખ પ્રિન્ટની સુંદરતા અકબંધ રહે છે. એટલું જ નહીં, પરંપરાગત ચણિયા-ચોળી કે કેડિયા-ધોતી નીચે કેનવાસ શૂઝ કે સ્પોર્ટ્સ સ્નીકર્સ પહેરવાનો નવો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો છે.

આજના તણાવપૂર્ણ અને અતિ-સ્પર્ધાત્મક યુગમાં નવરાત્રી યુવા પેઢી માટે એક અદભુત 'મેન્ટલ હેલ્થ થેરાપી' અને 'ડિજિટલ ડિટોક્સ' તરીકે કામ કરે છે. જે પેઢી દિવસના આઠ-દસ કલાક લેપટોપ અને સ્માર્ટફોનની સ્ક્રીન સામે વિતાવે છે, તેના માટે ગરબાનું મેદાન એક મુક્તિનું સ્થળ છે. જ્યારે તમે ગરબાના ગોળ ચક્કરમાં હોવ છો, ત્યારે તમારા હાથમાં સ્માર્ટફોન પકડી રાખવો .અશક્ય છે. તેથી યુવાનો નવ દિવસ માટે નોટિફિકેશન્સ, ઈમેઈલ્સ અને સોશિયલ મીડિયાની બનાવટી દુનિયામાંથી બહાર નીકળીને વાસ્તવિક સંબંધોમાં જીવે છે. સામસામે આંખો મળવી, અજાણ્યા લોકો સાથે પણ તાલ મિલાવીને એક જ લયમાં તાળી પાડવી અને સાથે હસવું, આ માનવીય સ્પર્શ ડિજિટલ યુગમાં સૌથી દુર્લભ અને જરૂરી બાબત છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પણ ગરબો એ 'મૂવમેન્ટ મેડિટેશન' એટલે કે નૃત્ય દ્વારા થતું ધ્યાન છે. જ્યારે સેંકડો પગ એકસાથે જમીન પર પડે છે, સેંકડો હાથ એક જ લયમાં હવામાં લહેરાય છે અને એક જ સૂરમાં માતાજીની આરાધના ગવાય છે, ત્યારે ત્યાં વ્યક્તિગત અહંકાર ઓગળી જાય છે અને એક 'સામૂહિક ચેતના' પ્રગટે છે. આ સામૂહિક ઊર્જા યુવાનોના મગજમાંથી સ્ટ્રેસ, એન્ઝાઈટી અને ડિપ્રેશનને દૂર કરીને એન્ડોર્ફિન જેવા ખુશી આપતા હોર્મોન્સ મુક્ત કરે છે. વળી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ ગરબા એ વિશ્વનું સૌથી શ્રેષ્ઠ અને રસપ્રદ કાર્ડિયો વર્કઆઉટ છે. આજના સમયમાં ફિટનેસ બેન્ડ અને સ્માર્ટવોચ પહેરીને સ્ટેપ્સ ગણતી પેઢી માટે નવરાત્રી એ જીમની કંટાળાજનક કસરત વગર હજારો કેલરી બર્ન કરવાનો અને શરીરને સ્ફૂર્તિલું બનાવવાનો શ્રેષ્ઠ અવસર બની રહે છે.

જોકે, આ સઘળી આધુનિકતા અને ઉલ્લાસની વચ્ચે કેટલીક ગંભીર સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ચિંતાઓ પણ ઊભી થઈ છે, જેના પ્રત્યે આજની નવી પેઢીએ ખૂબ સભાન રહેવું પડશે. સૌથી મોટો પડકાર સોશિયલ મીડિયાના ખોટા પ્રદર્શનનો છે. નવરાત્રી એ ઈન્સ્ટાગ્રામ પર માત્ર 'રીલ્સ' બનાવવા, પર્ફેક્ટ ફોટોઝ ક્લિક કરવા કે ડ્રેસિંગનો વટ પાડવાનો તહેવાર નથી. જો મનમાં ભક્તિભાવ કે સમર્પણ ન હોય અને ધ્યાન માત્ર કેમેરાના એંગલ પર જ હોય, તો ગરબાનો આત્મા મરી પરવારે છે. બાહ્ય સુંદરતા કરતાં આંતરિક ભાવ મોટો છે તે વાત યુવાનોએ ભૂલવી ન જોઈએ.

બીજો મહત્વનો મુદ્દો ગરબાની મૂળ મર્યાદા અને પવિત્રતા જાળવવાનો છે. પશ્ચિમી ક્લબ કલ્ચર, ડીજેના કર્કશ અવાજો અને અનિયંત્રિત વર્તન ક્યારેક ગરબાના વર્તુળમાં ઘૂસણખોરી કરી જાય છે. ગરબો એ ક્યારેય ક્લબ ડાન્સ કે સ્વચ્છંદી નૃત્ય નહોતો; તે તો માતાજીની સમક્ષ કરવામાં આવતી નમ્ર અને લયબદ્ધ પ્રદક્ષિણા છે. આ નૃત્યમાં શૃંગાર ચોક્કસ છે, પણ તે શૃંગારમાં વૃંદાવનની રાધા જેવી મર્યાદા અને પવિત્રતા હોવી અનિવાર્ય છે. સાથોસાથ, મધ્યરાત્રિ પછી અતિશય લાઉડ સ્પીકર્સ વગાડીને બીમાર લોકો, વૃદ્ધો, નાના બાળકો અને અબોલ પશુ-પક્ષીઓને મુશ્કેલીમાં મૂકવા એ પણ માતાજીની ભક્તિનો ભાગ ન હોઈ શકે. સમયમર્યાદા અને અવાજની સીમા જાળવીને તહેવાર મનાવવો એ પણ આજના જાગૃત નાગરિકની પ્રાથમિક ફરજ છે.

નવરાત્રી એ કોઈ સંગ્રહાલયમાં સાચવી રાખેલી જૂની-પુરાણી ચીજ નથી, પરંતુ તે વહેતી નદી જેવી જીવંત પરંપરા છે. દરેક સદી અને દરેક પેઢીએ તેમાં પોતાનો રંગ પૂર્યો છે. આજના આધુનિક યુગમાં 'જેન ઝી' પેઢીએ ગરબાને જે રીતે અપનાવ્યો છે, તે દર્શાવે છે કે આપણી સંસ્કૃતિ કેટલી સર્વગ્રાહી છે. વૃંદાવનના શ્રીકૃષ્ણનો નિષ્કામ પ્રેમ, શક્તિપીઠોની મા જગદંબાનો તેજસ્વી પ્રભાવ અને આજના આધુનિક યુવાનોનો અદમ્ય ઉત્સાહ. આ ત્રણેય પરિમાણો જ્યારે આસો માસની અજવાળી રાતોમાં ઢોલના તાલે એકાકાર થાય છે, ત્યારે નવરાત્રીનો આ મહોત્સવ ધરતી પરનો સૌથી દિવ્ય અને અનોખો ઉત્સવ બની જાય છે. પોતાના પ્રાચીન મૂળને મજબૂત રીતે પકડી રાખીને આધુનિકતાના નવા આકાશમાં પાંખો ફેલાવવી, એ જ નવરાત્રીનું આજના યુગનું સાચું, સાર્થક અને શાશ્વત સ્વરૂપ છે ■

સૌંદર્ય સમસ્યા

મારા વાળ બ્લંટ કટિંગમાં કાપેલાં છે. હું દર રવિવારે વાળ ધોતા પહેલાં તેલ લગાડું છું અને પછી શિકાકાઈ, આમળા અને અરીઠાથી વાળ ધોઉં છું. પણ એનાથી વાળમાં તેલ રહી જાય છે. હું શેમ્પૂથી વાળ ધોવા નથી માગતી. તેથી એવો ઉપાય જણાવો જેથી મારા વાળ સાફ થઈ જાય અને શેમ્પૂ પણ વાપરવું ન પડે.

- એક યુવતી (મુંબઈ)

* વાળમાં તેલ લગાડ્યા બાદ ગરમ પાણીમાં ટુવાલ ભીંજવીને દસ-પંદર મિનિટ સુધી વાળમાં લપેટી રાખો. આનાથી વધારાની ચીકાશ નીકળી જશે અને વાળ અરીઠા-આમળાથી સાફ પણ થઈ જશે.

એક વર્ષ પહેલા મારા પ્રસવ થયા બાદ નાક અને ગાલ પર ઝાંય પડી ગઈ છે. એને દૂર કરવા માટે મેં ઘણી ક્રીમ લગાડી અને કોલ્ડક્રીમથી ઘરે જ ફેશિયલ પણ કર્યું છતાં કોઈ ફાયદો જણાયો નથી. ઉચિત ઉપાય જણાવશો.

- એક મહિલા (ભરુચ)

* પ્રસવ પછી આવી ઝાંય પડવી એ સ્વાભાવિક છે. તમે આહારમાં પ્રોટીન અને વિટામીનયુક્ત પદાર્થોનો સમાવેશ કરો, ભોજનમાં લીલાં શાકભાજી, ફળો, દૂધ, દહીંનો ઉપયોગ વધુ કરો. અને ચહેરાને તડકાથી બચાવો. ઘરની બહાર જતી વખતે હર્બલ યુક્ત સન-પ્રોટેક્ટિવ ક્રીમનો પ્રયોગ કરો. બજારમાં મળતાં ચારોળી અને સંતરાયુક્ત ફેસ માસ્કનો ઉપયોગ કરો. જવનો લોટ અને કાચું દૂધ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર વીસ મિનિટ સુધી લગાડો અને પછી ઠંડા પાણીથી ચહેરો ધોઈ લો. તમારી ત્વચા કાંતિમય બનશે.

હું બાવીસ વર્ષની યુવતી છું, મારી ત્વચા ગોરી અને તૈલીય છે. એક વર્ષ પહેલાં મારા ચહેરા પર ઘણાં ખીલ થતા હતા પણ હવે ઓછા થયા છે. કારણ કે હું પેટ સાફ રાખવા પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપું છું. પણ ખીલના ડાઘ અને ખુલેલાં રોમછિદ્રોને કારણે ચહેરાની ત્વચા ખરાબ દેખાય છે. તેથી એવો ઘરગથ્થુ ઉપચાર જણાવો કે મારી ત્વચા ફરીથી સુંદર અને કાંતિમય લાગે.

- એક યુવતી (અમદાવાદ)

* દિવસમાં આઠ થી દસ ગ્લાસ પાણી પીઓ. સવારે ખાલી પેટે એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી એમાં મધ ભેળવી પીઓ. પ્રોટીન અને વિટામિનયુક્ત આહાર લો. લીલી ભાજી, ફળો, દૂધ, દહીં વધારે ખાઓ.

ખુલેલાં અને મોટાં રોમછિદ્રો ઓછાં કરવા માટે 'હર્બલ ફેસ સ્ક્રબ' થી અઠવાડિયામાં બે વાર ચહેરા પર સ્ક્રબ કરો અને ત્યારબાદ 'હર્બલ યુક્ત એકને ફેસ માક' અને ફેશિયલ કંડિશનિંગ લોશન લગાવો. જેથી રોમછિદ્રો પણ ધીમે ધીમે ઓછાં થશે અને ખીલનાં ડાઘ પણ દૂર થશે.

મારે વાળ સ્ટ્રેટ કરાવવા છે. હું જાણવા માગું છું કે ચોમાસાચમાં વાળ સ્ટ્રેટનિંગ કરાવવા યોગ્ય રહેશે?

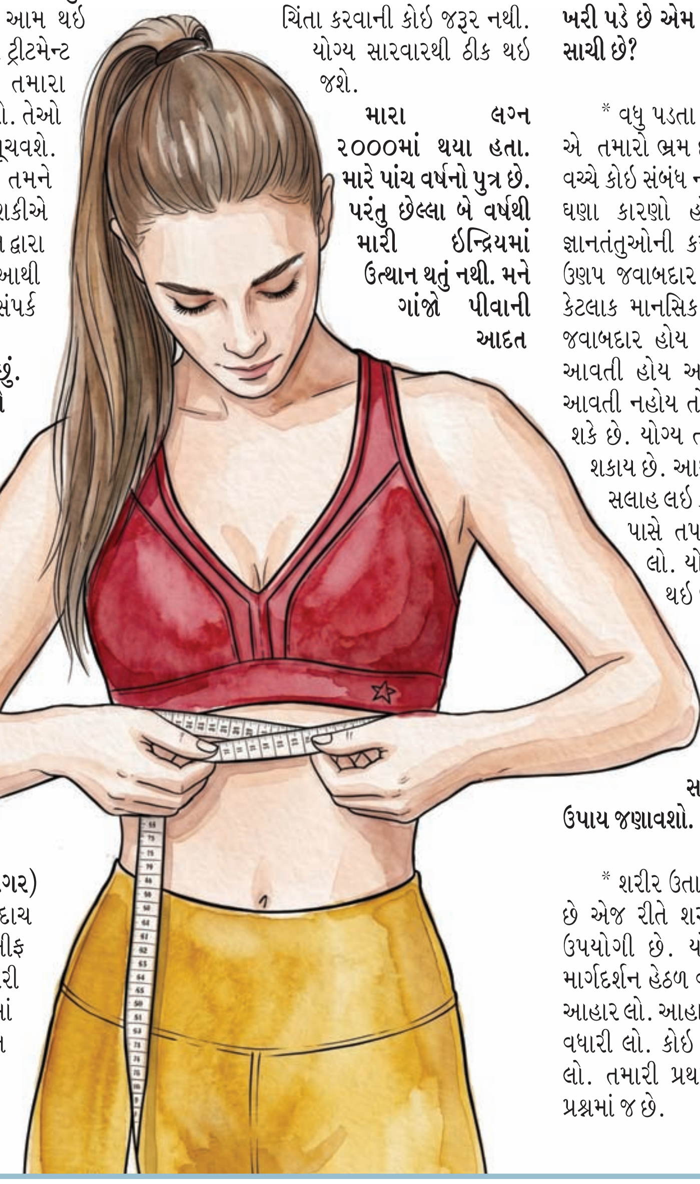
- એક યુવતી (સૂરત)

* વાળને સીધા કરાવવા માટે કોઈ વિશેષ ઋતુ હોવી જરૂરી નથી. તેથી તમે ઈચ્છો ત્યારે વાળ સ્ટ્રેટ કરાવી શકો.

- જયવિકા આશર

મારે વાળ સ્ટ્રેટ કરાવવા છે. હું જાણવા માગું છું કે ચોમાસાચમાં વાળ સ્ટ્રેટનિંગ કરાવવા યોગ્ય રહેશે?

સહિયર સમીક્ષા



હું સ્વીવલેસ ડ્રેસ પહેરી શકતી નથી. હું હેર રિમુવર તેમજ લેડિઝ રેઝરનો ઉપયોગ કરું છું. પણ બધા જ વાળ નીકળ્યા હોય એવું લાગતું નથી. તેમજ રિમુવરથી પણ બધા વાળ નીકળતા નથી. મારી આ સમસ્યા દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો. મારી બીજી સમસ્યા એ છે કે મારા શરીરના પ્રમાણમાં મારા સ્તન ઘણા નાના છે. આ માટે મારે શું કરવું આ ઉપરાંત મારી નીપલ પણ બહાર નીકળતી નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવા વિનંતી.

એક યુવતી (અમરેલી)

* તમારે કોઈ નિષ્ણાત બ્યુટિશિયન પાસે જઈ વેક્સિંગ કરાવવાની જરૂર છે. વેક્સિંગ તમારી સમસ્યાનો ઉપાય છે. વેક્સિંગ કરાવવાથી વાળ મૂળમાંથી ઉખડી જાય છે. નિયમિત રીતે વેક્સિંગ ટ્રીટમેન્ટ લો. તમારા સ્તન નાના હોવાની સમસ્યા છે તો આ માટે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. આ કોઈ શારીરિક ખોડ નથી. હકીકત તો એ છે કે નાના સ્તનમાં સંવેદનાના નર્વ્સ વધુ પ્રમાણમાં ફેલાયેલા હોવાથી નાના સ્તનવાળી યુવતીને જાતીય ઉત્તેજના વધુ થાય છે. અંદર બેસી ગયેલી નીપલ હળવેથી પકડીને બહારની તરફ ખેંચી શકાય છે.

હું ૨૫ વર્ષનો છું. પણ મને હજુ સુધી દાઢી-મુછ આવ્યા નથી. આ કારણે મને ઘણો સંકોચ થાય છે. કોઈ દવા કે ડૉક્ટરનું નામ જણાવવા વિનંતી.

એક યુવક

* હાર્મોન્સને કારણે આમ થઈ શકે છે. તમારે હાર્મોન્સની ટ્રીટમેન્ટ કરાવવાની જરૂર છે. તમારા ફેમિલિ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. તેઓ તમને નિષ્ણાતનું નામ સૂચવશે. અહીં બેઠા-બેઠા અમે તમને ડૉક્ટરે કે દવા સૂચવી શકીએ નહીં. આ માટે યોગ્ય ચેનલ દ્વારા જ આગળ વધવું જોઈએ. આથી તમારા ફેમિલી ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

હું ૧૮ વરસનો છું. કોલેજમાં ભણું છું. દેખાવે પણ સારો છું. મારી સમસ્યા એ છે કે મારી છાતી છોકરીઓની જેમ વિકસિત છે. આથી મારા મિત્રો મારી મજાક ઉડાવે છે. મારી આ સમસ્યા દૂર કરવાનો ઉપાય દેખાડો.

એક યુવક (ભાવનગર)

* તમને કદાચ ગાયનેકોમાસિયાની તકલીફ હોઈ શકે છે. આ બીમારી સાધારણ રીતે યુવાવસ્થામાં વધે છે. આ કારણે સ્તન યુવતીઓ જેવા દેખાય છે. આ માટે કદાચ સર્જરીની જરૂર પડી શકે છે. તમારે કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લઈ જરૂરી એવી તપાસ કરાવવાની જરૂર છે. આ તપાસ પછી ડૉક્ટર તમને યોગ્ય ઉપચાર દેખાડશે. ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. યોગ્ય સારવારથી ઠીક થઈ જશે.

મારા લગ્ન ૨૦૦૦માં થયા હતા. મારે પાંચ વર્ષનો પુત્ર છે. પરંતુ છેલ્લા બે વર્ષથી મારી ઈન્દ્રિયમાં ઉત્થાન થતું નથી. મને ગાંજો પીવાની આદત હતી. પણ એ પણ મેં છોડી દીધી છે. કેટલીક વાર સ્વપ્નદોષ પણ થાય છે. તેમજ માથાના વાળ પણ ખરે છે. વધુ પડતા સેક્સથી વાળ ખરી પડે છે એમ મેં સાંભળ્યું છે. શું આ વાત સાચી છે?

એક ભાઈ (વિસનગર)

* વધુ પડતા સેક્સને કારણે વાળ ખરે છે એ તમારો ભ્રમ છે. સેક્સ અને વાળ ખરવા વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી. શિશ્નોત્થાન ન થવાના ઘણા કારણો હોય છે. રક્તનો પ્રવાહ જ્ઞાનતંતુઓની કમજોરી અથવા હાર્મોન્સની ઉણપ જવાબદાર હોઈ શકે છે આ ઉપરાંત કેટલાક માનસિક કારણો પણ આ પાછળ જવાબદાર હોય છે. અમુક સમયે ઉત્તેજના આવતી હોય અને અમુક સમયે ઉત્તેજના આવતી નહોય તો આ કારણે માનસિક હોઈ શકે છે. યોગ્ય તપાસ પછી જ કારણ જાણી શકાય છે. આથી તમારા ફેમિલિ ડૉક્ટરની સલાહ લઈ કોઈ નિષ્ણાત સેક્સોલોજીસ્ટ પાસે તપાસ કરાવી યોગ્ય સારવાર લો. યોગ્ય સારવાર પછી બધુ ઠીક થઈ જશે.

મારી ઉંમર ૩૬ વર્ષની છે. હું અપરિણીત છું મારા સ્તન નાના છે અને નીપલ અંદરની તરફ છે. મારું શરીર પાતળું છે. મારી સમસ્યા દૂર કરવાનો કોઈ ઉપાય જણાવશો.

એક મહિલા (અમદાવાદ)

* શરીર ઉતારવા માટે વ્યાયામ ઉપયોગી છે એજ રીતે શરીર વધારવા પણ વ્યાયામ ઉપયોગી છે. યોગ્ય વ્યાયામ પ્રશિક્ષકના માર્ગદર્શન હેઠળ વ્યાયામ કરો તેમજ સમતોલ આહાર લો. આહારમાં વજન વધે એવા પદાર્થો વધારી લો. કોઈ આહાર નિષ્ણાતની સલાહ લો. તમારી પ્રથમ સમસ્યાનો ઉત્તર પ્રથમ પ્રશ્નમાં જ છે.

- નયના

મારા સ્તન નાના છે અને નીપલ અંદરની તરફ છે. મારું શરીર પાતળું છે. મારી સમસ્યા દૂર કરવાનો કોઈ ઉપાય જણાવશો.

અજમાવી જૂઓ

દાંતના દુખાવાથી રાહત પામવા દાંતમાં હિંગ દાબી દેવી.

- શરીર, કપડાં, કે વાળ પર ચ્યુઇંગમ ચોંટી ગઈ હોય તો બરફનો ટુકડો ઘસવાથી સરળતાથી નીકળી જશે.
- રબર, રેક્ઝિન, ફૉમ તથા પ્લાસ્ટિકની પર્સ કે બેગ ફાટી ગઈ હોય તો તેને ફેંકવાની બદલે ગ્લાસ, કપ, પ્લેટ, બાઉલના માપ તથા આકાર પ્રમાણે કાપી ગ્લાસ, કપ વગેરે નીચે રાખવાથી ટેબલ પર ડાઘ નહીં પડે.
- નાઈલોનના જૂના મોજા પર બૂટ પૉલિશ અથવા શૂ ક્રિમ લગાડી ચપ્પલ, સેન્ડલ તથા બૂટ પર લગાડી બફ કરવાથી ચમકીલા થશે.
- કપૂરની ટીકડી આખી રાખવા એટલે ઓગળી ન જાય માટે તેની સામે મરીના થોડા દાણા મુકવા.

શર્ટના કૉલર પરથી જામેલો મેલ કાઢવા શેમ્પૂનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. કૉલર પર શેમ્પૂ નાખી રગડવાથી મેલ સરળતાથી દૂર થશે.

- ગુલાબની વચ્ચે કૉપરેલનું એક ટીપું રેડવાથી પાંખડીઓ લાંબા સમય સુધી તાજી રહેશે.
- ચાની પત્તીને તડકામાં સૂકવી તેની ચા બનાવવાથી ચાનો સ્વાદ અનેરો આવશે.
- લોખંડની નાની નાની વસ્તુઓ પર ચૉક પાઉડર ભભરાવવાથી લોખંડને કાટ નહીં લાગે.
- કસ્ટર્ડ પાવડરમાં સાકર નાખ્યા બાદ ગરમ દૂધ નાખી હલાવવાથી કસ્ટર્ડમાં ગાંઠા નહીં વળે.

- મિનાક્ષી તીવારી

◆ (બીજા પાનાનું ચાલુ)

માતાઓની નીંદર

એવી નવી નવી વાનગીઓ બનાવવાનું દબાણ. આહાર નિષ્ણાતો કહે છે કે આજના બાળકોને સુંદર દેખાતી વસ્તુઓ ઝડપથી આકર્ષે છે. તેથી જે વ્યંજનોને સરસ રીતે સજાવવામાં આવે, જે રંગબેરંગી દેખાય, જેનો આકાર આકર્ષક હોય તે વાનગીઓ જોઈને તેમના મોઢામાં પાણી આવે છે. મસ્ત મઝાની દેખાતી રસોઈ તેમની સ્વાદેન્દ્રિયને જાગૃત કરે છે. જો એક વાક્યમાં કહેવું હોય તો એમ કહી શકાય કે હવે બાળકો સૌથી પહેલા આંખોથી ખાય છે, ત્યાર પછી મોઢાથી.

મઝાની વાત એ છે કે પોતાના સહપાઠીઓના ટિફિન બોક્સમાં નવા નવા વ્યંજનો જોયા પછી જે તે બાળકો પોતાની માતાઓને સંબંધિત ક્લાસમેટની મમ્મીને તેની રેસિપી પૂછવાનો આગ્રહ કરે છે. અવારનવાર આવું બન્યા પછી કેટલીક માતાઓએ પોતાના વોટ્સ એપ ગ્રુપ બનાવી લીધાં છે. આ ગ્રુપમાં તેઓ નવી નવી વસ્તુઓની રેસિપી મૂકતી રહે છે. અને જરૂર પડ્યે આપસમાં ચેટ પણ કરી લે છે. જોકે આ ટ્રેન્ડને પગલે મમ્મીઓનું કામ જ નથી વધી ગયું, બલ્કે ઘરના રસોડાનો માસિક ખર્ચ પણ વધી ગયો છે. ખાસ પ્રકારના ચીઝ, વિદેશી ફળો, પેકેજ્ડ સ્નેક્સ, ડેકોરેટિવ કટર્સ, સિંગલ યુઝ એક્સેસરી પાછળ મહિને દહાડે ત્રણથી પાંચ-સાત હજાર રૂપિયા જેટલો ખર્ચ વધી જાય છે. તેના સિવાય જાપાનમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે એવા બેન્ટો સ્ટાઈલ સ્ટીલ ટિફિન પાછળ કરવો પડતો સેંકડો રૂપિયાનો ખર્ચ છોગામાં. અને નોકરિયાત મહિલાઓને સુધ્ધાં પોતાની ઊંઘના કલાકોમાં એકાદ કલાકનો કાપ મૂકીને પરાણે 'પાક નિષ્ણાત'ની ભૂમિકા ભજવવી પડે છે તે નુકસાન પણ નાનું-સુનું ન ગણાય.

આટઆટલું કર્યા પછી પણ આહાર નિષ્ણાતો ચેતવણી આપતાં કહે છે કે ફેન્સી ટિફિન હમેશાં પૌષ્ટિક જ હોય એ જરૂરી નથી. ટિફિનમાં સાદું-દેશી ખાણું લઈ જતાં લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતા બાળકોની માતાઓ વધારાનો ખર્ચ કરીને તેમને જે પ્રક્રિયા કરેલી વસ્તુઓ ટિફિન બોક્સમાં ભરી આપે છે તેમાં પોષક તત્વો ઓછા અને કેલેરી ઝાઝી હોય છે. અવારનવાર આવો આહાર લેતા બાળકો ધીમે ધીમે સ્થૂળકાય થતાં જાય છે. ખાસ કરીને જે માતાઓને ચોક્કસ પ્રકારના સોસ, હમસ ઈત્યાદિ બનાવી રાખવાનો સમય નથી મળતો તેઓ સ્ટોર્સમાંથી તૈયાર સોસ અને અન્ય સામગ્રી ખરીદી આવે છે. તેમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં તેલ અને પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ હોય છે. વાસ્તવમાં આપણા રાજમા-ભાત, દાળ-ભાત, ઈડલી-સાંભર-ચટણી, પનીર પરોઠા, પુડલા જેવા આહારમાં પણ સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણોનો ભંડાર ભરેલો છે. જરૂરી નથી કે આપણે આપણા સંતાનોને વિદેશી વ્યંજનો ખવડાવીને જ પોષક તત્વો પૂરાં પાડી શકીએ. તેઓ વધુમાં કહે છે કે સૌથી પહેલા તો કોઈપણ માતા-પિતાએ સોશ્યલ મીડિયાથી પ્રભાવિત થયેલાં બાળકોની વાત માનીને ફેન્સી ટિફિન બનાવવાનું શરૂ ન કરવું જોઈએ. જો એક જણ આવી શરૂઆત કરે તો તે ક્લાસના અન્ય વિદ્યાર્થીઓમાં ચેપી રોગની જેમ ફેલાય. જ્યારે સંતાનો પહેલી-બીજી વખત ફેન્સી ટિફિનની માગ કરે ત્યારે જ તેમને આપણા રસોડામાં બનતી વસ્તુઓમાં રહેલા પોષક તત્વોની સમજ આપવી જોઈએ. વળી આપણે પણ આપણા ખાદ્ય પદાર્થોને સજાવી શકીએ. આટલું કરીને જે તે માતાઓ આપણા પરંપરાગત આહારની જાળવણી કરવા સાથે સમય, નાણાં બચાવી શકે. તેમના શિરેથી વધારાનો બોજો દૂર કરી શકે.

- વૈશાલી ઠક્કર ■

◆ (ચોથા પાનાનું ચાલુ)

પ્રેમની ઝપ્પી

કિસ કરતા કે ભેટતા રોકી શકે. આ ઝુંબેશમાં જોડાયેલા યુવાનોનું પણ કહેવું છે કે અમે આ આયોજન દ્વારા પ્રેમનો સંદેશ આપવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. તેમનું માનવું છે કે આ અમારું શરીર છે, અમારું મગજ છે. અમે મોરલ પોલિસીની મંજૂરી નહીં આપીએ. પતિપત્ની વચ્ચે પ્રેમની ઝપ્પી લગ્નજીવન માટે ઈમોશનલ ક્લાયમેટ સર્જે છે. પ્રેમની ઝપ્પીનો પ્રેમભર્યો ટચ એકબીજા વચ્ચે હકારાત્મકતા વધારે છે અને તેની સાથે ઈમોશનલ સપોર્ટ પણ આપે છે. પ્રેમની ઝપ્પીને જો રોજિંદી દિનચર્યામાં ઉમેરવામાં આવે, તો તે બતાવે છે કે તમે હંમેશાં એકબીજા સાથે છો, તેથી વ્યસ્તતામાં આપેલી પ્રેમની ઝપ્પી તમે બંને એકબીજા માટે કેટલા ખાસ છો તેનો અનુભવ કરાવે છે. તે એક વણકહ્યો એકરાર છે કે, 'હું હંમેશાં, ડગલે ને પગલે તારી સાથે છું', 'તું મારા માટે ખાસ છે', 'તારી પર મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે', 'તું મને ગમે તે સ્થિતિમાં પસંદ છે'. તેથી જો તમારે તમારા લગ્નજીવનની આવરદા વધારવી હોય તો પ્રેમની ઝપ્પીનો એક ડોઝ સવારે ઊઠીને, એક કામ પર જતી વખતે, એક ઓફિસેથી આવીને અને એક ઊંઘતી વખતે એકબીજાને આપીને તમારા પ્રેમની ઉંમર વધારો. ■

◆ (૮મા પાનાનું ચાલુ)

નવરાત્રિનો મેકઅપ

લીધે બધો મેકઅપ રેલાઈ જાય છે, હેરસ્ટાઈલ સરખી રહેતી નથી. એવામાં સાજશણગાર સજવાની મજા જ મરી જાય છે, પણ ના એવું નથી. તમે ગરબામાં રમવાનો અને મેકઅપ વચ્ચેનો ગાળો બરાબર સેટિંગ કરી લો તો મેકઅપની આભા જળવાઈ રહેશે. અને ૪-૫ કલાક સુધી તમારું આકર્ષણ એવું ને એવું રહેશે. એના માટે તમારે એકાદ કલાકનો ફેર રાખવો.

હેરસ્ટાઈલમાં નેચરલ ઈફેક્ટ લાવવા માટે વાળ લાંબા હોય તો પણ છુટ્ટા રાખવા વધુ સારા, તેમ છતાં ચોટલો ગૂંથી તેના પર ફેન્સી ડેકોરેશન કરી શકાય. જાતે બાંધેલું હાઈનોટ જો રમતી વખતે ડિસ્ટર્બ ના થતું હોય તો એ પણ કરી શકાય છે. તેમાં જરીના ફૂમતાં વગેરેથી ડેકોરેશન કરીને આકર્ષક રૂપ આપી શકો છો. હા, હેરસ્ટાઈલ કર્યા પછી છેલ્લે હેરસ્પ્રે જરૂર કરવું, જેથી તે વધારે કલાક સુધી ટકી રહે."

નવરાત્રિ દરમિયાન મેકઅપમાં ચાર ચાંદ લગાવે છે તમારો ડ્રેસઅપ. જો કે ફેશનને લગતી તમામ બાબતોમાં તમારા ડ્રેસિંગ સેન્સનું ખાસ મહત્ત્વ હોય છે, એ ન ભૂલતાં. લો હવે તમે તૈયાર થઈ ગયાં ગરબે ઘૂમવા ને રાસ રમવા. ■

◆ (૯મા પાનાનું ચાલુ)

નવરાત્રિ આવી,

મેળવે છે. આ કારણે કોસ્મેટિક સર્જનોની તો તિજોરી ભરાય છે. પરંતુ છોકરીઓમાં વધતી જતી આ ઘેલછા યોગ્ય તો નથી જ, એમ કોસ્મેટો-લોજીસ્ટોએ કહ્યું હતું.

જો કે, આ બાબતે દાંડિયા રમવાની શોખીન અમદાવાદની બીનાએ જણાવ્યું હતું કે, દાંડિયા રમવા જતી પ્રત્યેક છોકરીને બીજી છોકરીઓ કરતાં સુંદર દેખાવાની ઈચ્છા હોય છે. અને સારા દેખાવું કોને ન ગમે? આ એક જ મહત્ત્વનો ઉત્સવ છે. અને તેમાં જ રાતભર બહાર રહેવાની પરવાનગી મળે છે. તેથી અમને સરસ રીતે તૈયાર થવાની ઈચ્છા ન થાય? એમ અમદાવાદની અંજલી પુરોહિતે પૂછ્યું હતું. તેણે નવરાત્રિ માટે રૂ.૬૨,૦૦૦ નો ખર્ચ કર્યો છે.

હવે તો વાલીઓ પણ નવરાત્રિને યુવક-યુવતીના પરિચય મિલનના પ્લેટફોર્મ તરીકે જુએ છે. તે કારણે જ તેઓ તેમને મોડીરાત સુધી બહાર રહેવાની છૂટ આપે છે. આ તહેવાર બધા જ ઉજવે છે છતાં અમે તેને સામુદાયિક ઉત્સવ જ માનીએ છીએ. આ આપણો ઉત્સવ છે એટલે વર્ષમાં એકવખત આટલી છૂટ આપવામાં વાંધો નથી. એમ અંજલીની માતાએ કહ્યું હતું.

આ તહેવારને ગ્લેમરસ બનાવવામાં ટીવીએ મોટોભાગ ભજવ્યો છે. યુવાપેઢી દાંડિયાના પાસ પછવાડે પણ હજારો રૂપિયા ખર્ચતા અચકાતી નથી એટલે તેમને સહુથી સારા દેખાવાની ઈચ્છા થવી સહજ છે. તે ઉપરાંત તેઓ કોલસેન્ટરમાં નોકરી કરી સારી કમાણી કરે છે એટલે તેમને આટલો ખર્ચ ભારે પડતો નથી, એમ સમાજશાસ્ત્રીઓનું માનવું છે. નવરાત્રિના આગમન સાથે પશ્ચિમી પહેરવેશ પહેરવા ટેવાયેલી યુવતીઓ પણ દાંડિયારાસમાં જતી વખતે પરંપરાગત ચણિયાચોલીમાં સજ્જ થઈ જાય. બેકલેસ ચોલી, ઘુંટીથી ઉપર સુધીનો ઘેરદાર ઘાઘરો, હાથમાં પરંપરાગત કડલાં, પગમાં ડ્રેસને મેચીંગ પાયલ પહેરીને ગરબે ઘુમતી યુવતીઓને જોઈને એવું લાગે જાણે ગ્રાઉન્ડમાં પતંગિયાઓનું ટોળું ઉડી રહ્યું છે. રંગબેરંગી પાંખો ફફડાવીને ઉડી રહેલા પતંગિયાને દૂરથી જોઈએ તો જેટલું આકર્ષક લાગે એટલું તેને નજીકથી જોયા પછી ન લાગે. આનું કારણ છે તેના સામાન્ય અંગ અને ન ગમે એવા પગ. તેવી જ રીતે સુંદર વસ્ત્ર પરિધાન કરીને પતંગિયાની જેમ ઉડાઉડ કરતી સુંદરીની બેકલેસ ચોલીમાંથી ઝલકતી પીઠ પર જો ડાઘ હોય, પગની પાની ફાટેલી હોય, હાથ બરછટ હોય અને નખ તરડાયેલા હોય તો કેવું લાગે? જો અગાઉથી જ આ બધી ઉણપોનું ધ્યાન રાખીને યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવી હોય તો? વળી આ બધું કાર્ય ઝાઝું અઘરું કે ખર્ચાળ પણ નથી.

આપણી પીઠ પર જલદી કરચલીઓ પડતી નથી તેનું કારણ છે તેમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવેલી તૈલીય ગ્રંથિઓ, પણ આ ગ્રંથિઓને લીધે જ તેમાં બ્લેકહેડ થાય અથવા પીઠ પર ધાબા પડી જાય. બેકલેસ ચોલીમાંથી દેખાતી આવી પીઠ ખૂબસૂરત ડ્રેસની મજા મારી નાખે. પણ નહાતી વખતે લાંબા હાથવાળા બ્રશથી અથવા ખરબચડા કપડા વડે પીઠને હળવેથી ઘસો. નહાવાથી પહેલા પીઠ પર તલના તેલનું માલીશ કરો. બ્લેક હેડને દૂર કરવા ચોખાના લોટમાં દહીં ભેળવીને તેનું મિશ્રણ પીઠ પર લગાવો. થોડીવાર પછી પાણી વડે ધોઈ નાખો. તેવી જ રીતે બદામનો ભૂકો કરી તેમાં ગુલાબ જળ અથવા દૂધ ભેળવી તેનું મિશ્રણ પીઠ પર ઘસો. તડકામાં બળી ગયેલી અથવા તામ્રવર્ણ બનેલી ચામડીને સુંદર બનાવવા ત્રણ ટીસ્પૂન ઈંડાની સફેદી મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને પીઠ પર લગાવી સુકાવા દો. સુકાઈ ગયા પછી તેને ધોઈ નાખો. તેવી જ રીતે તડકાને લીધે પીઠમા પડી ગયેલા ધાબા દૂર કરવા લીંબુનો રસ અને ગુલાબ જળ સરખા ભાગે ભેળવીને પીઠ પર વીસ મિનિટ સુધી લગાવી રાખો અને પછી પીઠ ધોઈ નાખો. પગને આકર્ષક બનાવવા માટે સૌથી સારો વિકલ્પ ઠંડા - ગરમ પાણીનો છે. એક બાલદીમાં ઠંડુ અને એકમાં ગરમ પાણી નાખો. બંને બાલદીમાં વારાફરતી બેથી ત્રણ મિનિટ માટે પગ બોળી રાખો. ત્યાર પછી પગની પાની કોરી કરી તેમાં ક્રીમ લગાવો, તેવી જ રીતે ગરમ પાણીમાં આખુ મીઠું નાખીને તેમાં થોડીવાર પગ ડૂબાડી રાખો, મીઠાવાળા પાણીથી પાનીમાં રહેલી ગંદકી નીકળી જશે. ત્યારબાદ તેની ઉપર બેસન-દહીંનું મિશ્રણ લગાવી દો. નિયમિત રીતે આ પ્રયોગ કરવાથી પગની પાનીનો રંગ પણ સુંદર બને છે. જો પાનીમાં ચીરા પડી ગયા હોય તો બેસન-દહીંના મિશ્રણને બદલે પાનીને પ્યુમીક સ્ટોનથી ઘસીને એડી ઉપર ક્રીમ લગાવી દો. ત્યારબાદ એડી પર પાટો બાંધી દો અને સુતી વખતે કોટનના મોજાં પહેરી લો.

ચહેરાની જેમ હાથ પણ તમારી સુંદરતાનું દર્પણ છે. આખા દિવસમાં હાથ પાસેથી આપણે પુષ્કળ કામ લઈએ છીએ. તેવી જ રીતે હાથ વારંવાર ડિટર્જન્ટ પાઉડરના સંપર્કમાં આવતા હોવાથી જલદી ખરબચડા બની જાય છે. તેથી ઘરકામ કરતી વખતે શક્ય હોય તો હાથમોજાં પહેરી લેવા. ખાસ કરીને વાસણ ઘસતી વખતે આ ઉપરાંત ઘરકામ પુરું થતાં જ હાથ પર ક્રીમ લગાવી લેવી. હથેળી અને હથેળીના પાછળના ભાગને ખૂબસૂરત બનાવવા હથેળીમાં થોડી સાકર લઈ તેમાં લીંબુનો રસ નાખો. આ મિશ્રણને હથેળીના પાછળના હિસ્સામાં ધીમે ધીમે ઘસો અને પછી ધોઈ નાખો. સુંવાળા બનેલા હથેળીના પાછળના ભાગમાં ચમક લાવવા બેસન-દહીંનું મિશ્રણ લગાવો. વીસ મિનિટ પછી ધોઈ નાખો. આટલું કર્યા પછી ચહેરા સાથે હાથ, પગ અને પીઠની સુંદરતા તમારા રંગબેરંગી ચણિયાચોલીમાં દીપી ઊઠશે.

- નમિતા ■

◆ (૧૦મા પાનાનું ચાલુ)

રસ રઢિયાળી રાતડીમાં

મુંબઈના ભુલેશ્વરમાં છેલ્લાં પાંત્રીસેક વર્ષથી દાંડિયાનો હોલસેલનો વેપાર કરતાં એક જાણીતા વેપારી પાસે દાંડિયાની ઓછામાં ઓછી ચાલીસેક જાતની વિવિધતા જોવા મળે. તેઓ નવરાત્રીના સાતેક મહિના અગાઉ જ ફેન્સી દાંડિયા બનાવડાવાની શરૂઆત કરી દે ત્યારે નવરાત્રી સુધીમાં માંડ કામ પૂરું થાય. અહીં ગ્રાહકોને એકસાથે બેથી ત્રણ રંગોમાં સાટિનના કપડાં પર જરી પટ્ટી અને છેવાડે ઘુઘરી અથવા ફૂમતાંના લટકણિયાં લટકાવેલાં દાંડિયા, ઘુઘરીના લટકણિયાં સાથે લોખંડ ઉપર ક્રોમિયમ પ્લેટિંગ કરીને સ્ટીલની ઈફેક્ટ આપેલાં સલી દાંડિયા, મલ્ટિ કલરના મિલેનિયમ દાંડિયા, મેટલના વિવિધરંગી દાંડિયા, એલ્યુમિનિયમના ઝીણા અને ત્રણ રંગે રંગેલા દેખાવમાં સાવ સાદા પણ રમીએ ત્યારે અંદરથી ઘુઘરીનો રણકાર કરતાં દાંડિયા, સ્ટીલના બેરીંગવાળા દાંડિયામાંથી પસંદગી માટેનો વિપુલ અવકાશ રહે. રંગે-ચંગે રાસ રમતા યુવાનોમાં હાથમાં રહેલાં દાંડિયામાં લાઈટ ઝબુકતી જુઓ તો નવાઈ ન પામતાં એમના હાથમાં રહેલા ડિસ્કો દાંડિયા બેટરી સંચાલિત છે. જોડીદારના દાંડિયા સાથે ટકરાતાં તેમાં લાઈટ ઝબુકી ઉઠે છે. અંબેમાને તો ચાંદીના દાંડિયા પણ બહુ ગમે. માતાના ભક્તો માતાજીની મૂર્તિ સામે મૂકવા ચાંદીના દાંડિયા લઈ પણ જાય. ઝવેરી બઝારની ચાંદીની વસ્તુઓ વેચતી અગ્રગણ્ય પેઢીઓમાં ચાંદીના દાંડિયા પણ મળે. જોકે મોટા ભાગે ચાંદીના દાંડિયા માતાજી સામે મૂકવા અથવા તો કોઇ મહાનુભાવના લગ્નના દાંડિયારાસના કાર્યક્રમ સમયે જ ખરીદાતા હોય છે. બાકી સામાન્ય માણસનું શું ગજું કે તે ચાંદીના દાંડિયાથી રાસ રમે. તો પછી સોળશણગારસજી, ચોખલીવાળી ચુંદડીમાં ગરબે રમવા આવો ને, રસ રઢિયાળી રાતડીમાં ગરબે રમવા આવોને...

- અવન્તિકા ■

◆ (૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

રાજીનામાનો પત્ર (વાર્તા)

"હા, મમ્મી અને તે ઈચ્છે છે કે હું નોકરી ન કરું" સ્વાતિએ વાત કરી.

"સવાલ ઘણો ગંભીર છે, બેટી, તારે ધીરજથી કામ લેવું પડશે. હજુ તારા વર્ગો પ્રિન્સિપાલ સાહેબ લઈ રહ્યા છે. તેમને થોડા દિવસ વધુ સંભાળી લેવાનું કહે ત્યાં સુધીંમાં સમીર પોતાના કામમાં વ્યસ્ત થઈને ભૂલી જશે કે તને કામ કરવા સામે એને વાંધો નથી."

પરંતુ સમીર ભૂલ્યો નહોતો. તણે ત્રણચાર દિવસ પછી પુછ્યું કે સ્વાતિએ રાજીનામું મોકલી આપ્યું કે નહીં.

"હમણાં તો રજા લીધેલી છે."

સ્વાતિએ સવાલ ટાળવા જવાબ આપ્યો. સમીર એકદમ ભડકી ઊઠી બોલ્યો, "કોઈને નકામા લટકાવી રાખવાથી ફાયદો શો? જ્યારે તારે રાજીનામું આપવાનું જ છે તો પછી વાર શી?"

"હું નોકરી છોડી આનંદમાં નહીં રહી શકું સમીર અને મને ખુશ રાખવા માટે તે કલાકો સુધી લાઈનમાં ઊભા રહી વરદાન માગ્યું હતું" સ્વાતિએ યાદ અપાવ્યું.

"પરંતુ નોકરી છોડી તું શા માટે આનંદમાં ન રહી શકે?"

"કારણ કે હું હાર્ડકોર કેરિયરિસ્ટ વૂમન છું. હું માત્ર ગૃહિણી બનીને જીવી ન શકું."

"મતલબ તારા વિચારોમાં ગૃહિણીનું કોઈ મહત્વ નથી એમને?" સમીરે સવાલ કર્યો. સ્વાતિએ હકારમાં મસ્તક હલાવ્યું.

"તારી મમ્મીની પણ કશી અગત્યતા નથી?" સમીરે કટાક્ષમાં પૂછ્યું, "તમે બધાં ભાઈબહેન આટલાં સુસંસ્કૃત છો. તારા પપ્પા આટલા જવાબદારી ભર્યા હોદ્દા પર રહેવા છતાં કાયમ હળવાશમાં રહે છે માત્ર તારી મમ્મીને કારણે આ તેમને માટે શું કંઈ નાની વાત ગણાય?"

"માની દુનિયા માત્ર ઘર અને બાળકોની આસપાસ ગુંથાયેલી હોય છે. તે બહારનું કશું વિચારી શકતી નથી. પરંતુ મારી દુનિયા વિસ્તૃત છે. હું ઘરની બહાર ઘણું બધું કરવાની ઈચ્છા રાખું છું."

"ઘર સંસારના સુખચેનના બદલામાં?" સમીરે વાત કાપતાં કહ્યું, "જાણે છે સુધીરભાઈ બાળક ઈચ્છે છે, એવી ઈચ્છા તો ભાભીની પણ છે પરંતુ તેનું કહેવું છે કે જો તેમ થશે તો તેની કારકિર્દીને ન્યાય નહીં આપી શકે. બાળક પ્રત્યે પણ ન્યાય નહીં કરી શકે. થોડો સમય પત્રકારત્વમાં નામ કમાઈ લે પછી ઘર અને બાળકો વિશે વિચારશે. મમ્મી એટલું કમાતી નથી જેટલું નોકરો પાછળ ખર્ચાય છે. મારો કહેવાનો અર્થ એવો નથી કે તું નોકરડીનું કામ કર. ઘર પર રહી નોકર પર નજર રાખ. આ ઘરને સ્નેહભર્યું અને સમૃધ્ધ બનાવ જેવું તારી મમ્મીએ બનાવ્યું છે. જ્યાં જવાનું મન થાય, ભાગવાનું નહીં. આ ઓછી ચેલેન્જિંગ જોબ નથી.

સ્વાતિ ઊભી થઈ.

"ક્યાં જાય છે?" સમીરે તેને બાથમાં લેતાં પૂછ્યું.

"છોડ સમીર, ઘણાં કામ કરવાનાં છે. પહેલાં તો રાજીનામાનો પત્ર લખવો છે. પછી એક એવા ઘર સંસારની રૂપ રેખા તૈયાર કરવી છે જ્યાં માત્ર પ્રેમ જ પ્રેમ હોય." ■

આધુનિક ડેકોરની દુનિયામાં ડોકિયું

મધ્યમ વર્ગીય પરિવારના લોકો 'આધુનિક ડેકોર' શબ્દો સાંભળે ત્યાં તેમને પહેલો વિચાર એ જ આવે કે તે કેટલું ખર્ચાળ હશે? જોકે એમ માની લેવું ભૂલભર્યું ગણાશે કે આધુનિક એટલે ખર્ચાળ. વાસ્તવમાં છલ્લા કેટલાક સમયથી જૂનું તે સોનું ઉક્તિને અનુસરીને લોકો અગાઉના સમયમાં ગૃહ સજાવટમાં જોવા મળતાં એવા ટેબલ-ખુરશી-કબાટ-શોકેસ-રાઈટિંગ ટેબલ જેવા રાચરચીલા તરફ વળ્યાં છે. મોટાભાગે સાગના કાષ્ટમાંથી બનાવેલા આવા ફર્નિચર પર હાથપાલીશ ખૂબ જચે છે. ચોક્કસ વર્ગના લોકો માને છે કે આવું રાચરચીલું ઘરને પરંપરાગત લુક આપે છે. તેમાંય પૂજા ઘરમાં જો કાષ્ટના કોતરકામ કરેલા મંદિરમાં ઈષ્ટ દેવને બિરાજમાન કરવામાં આવે તો તેની સાથે આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારો પણ જોડાઈ જાય છે. વળી તે દશકો સુધી ટકે છે તેથી એક વખત ખર્ચ કર્યા પછી જે તે વ્યક્તિને તેના નાણાંનું મૂલ્ય મળી રહે છે.

ઈન્ટિરિયર ડિઝાઈનરો પણ આ વાત પર મોહર મારતાં હોય તે રીતે કહે છે કે માત્ર મધ્યમ વર્ગીય લોકો જ નહીં, પૈસે-ટકે સુખી હોય એવા લોકો પણ હાથેથી બનાવેલા, પુરાણી શૈલીના ફર્નિચર તરફ આકર્ષાયા છે. તેઓ વધુમાં કહે છે કે મોટાભાગના લોકો 'લકઝરી ડેકોર' સાંભળીને વિચારમાં પડી જાય છે. પરંતુ આજની તારીખમાં લકઝરી એટલે માત્ર અલ્ટ્રા-લકઝરી હોમ, જેની સજાવટ પાછળ અંધાધૂંધ ખર્ચ કરવામાં આવ્યો હોય એવું બિલકુલ નથી. હા, એ વાત ચોક્કસ કે વૈભવી આવાસોમાં ઈન્ટિરિયર ડેકોર પાછળ કરોડો રૂપિયા ખર્ચ કરવામાં આવે છે. પરંતુ સામાન્ય લોકો માટે લકઝરી એટલે ટેકનોલોજીનો સહજ-સુંદર સમાવેશ. તેઓ આ વાત સમજાવતાં કહે છે કે સ્માર્ટ લાઈટિંગ, અવાજથી સંચાલિત થતાં ઘરેલૂ ઉપકરણો, જડબેસલાક સુરક્ષા વ્યવસ્થા, જળવાયુ નિયંત્રણ પ્રણાલી અને મનોરંજન માટેના અત્યાધુનિક, છતાં મર્યાદિત જગ્યા રોકતા સાધનો. કલ્પના કરો કે તમે બહારથી આવીને દરવાજો ઉઘાડો ત્યાં જ પ્રકાશ તમારું સ્વાગત કરે ત્યારે કેવું લાગે? આ અને આવા પ્રકારની ઘણી સ્વયંસંચાલિત સુવિધાઓ તમને કેટલી રાહતનો અનુભવ કરાવે. આજની તારીખમાં સોંઘી ગૃહસજાવટ સાથે પણ ટેકનોલોજીનો સમન્વય કરીને ઘરને લકઝુરિયસ બનાવવાનો ટ્રેન્ડ ફૂલ્યોફાલ્યો છે.

હા, જેમને ખર્ચ કરવામાં પાછું વળીને જોવાની જરૂર ન પડતી હોય એવા લોકો આજે પહેલી નજરે જ આંખોમાં વસી જાય એવા વોર્ડરોબ, બચપણની યાદ તાજી કરાવે એવા હેડબોર્ડ, અલ્ટ્રા મોડર્ન કિચન, અને બેઠક ખંડમાં ક્રીમ અને એન્ટિક ગોલ્ડ, હાથીદાંત, બનારસી સિલ્ક, ટેરાકોટા જેવી વૈભવી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરે છે.

કેટલાંક લોકો કાંઈક અનોખું કરવા પોતાના મૂળિયાં તરફ પણ પાછાં જાય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે અગાઉ ગામડાઓમાં કરવામાં આવતી એવી ગૃહસજાવટ પોતાના શહેરોના ઘરોમાં કરાવે છે. આવા ડેકોરમાં માટીના ઘડાંથી લઈને કુંજા, હુક્કા આકારના ડેકોરેટિવ પીસ, પાણી ગરમ કરવામાં આવતું એવા બંબા, ત્રણ પગવાળી પિત્તળની ઘોડી પર સુંદર કોતરણીવાળું ફ્લાવરવાઝ, હાથેથી ભરતકામ કરેલા તોરણ, કોડીની સેરના લટકણિયાં, સોફાના સ્થાને અડધા ફૂટના પ્લેટફોર્મ પર ગોઠવેલું ગાદલું અને તેના પર દેશી ડિઝાઈનની બેડશીટ બેઠક ખંડને વિશિષ્ટ દેખાવ બક્ષે છે.

ટૂંકમાં લકઝરી એટલે માત્ર ખર્ચાળ નહીં, બલ્કે ઘરને અંગત સ્પર્શ અને આગવી ઓળખ આપતી સજાવટ.

- વૈશાલી ઠક્કર

રોજિંદી ખોટી જીવનશૈલી-આદતો લીવરના સ્વાસ્થ્ય પર જોખમ વધારે!

આપણી રોજિંદી સામાન્ય આદતો પણ આપણને લીવરની અનેકવિધ બીમારીઓ સુધી દોરી જઈ શકે છે, જેનો આપણને અંદાજ પણ નથી આવતો. આ અંગે જાગૃતિ જાળવવી અને કેવા પ્રકારના નાસ્તા, ભોજન લેવામાં આવે છે તેના તરફ ધ્યાનથી નજર રાખવાની જરૂર છે. સફેદ ચોખા, મેંદામાંથી બનેલા સ્વાદિષ્ટ નાસ્તા અને ખાંડ તથા કૃત્રિમ રસાયણો નાંખીને બનાવેલા ઠંડા પીણાં પીવાથી શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તે ચરબીમાં રૂપાંતરિત થઈને લીવરની આસપાસ સંગ્રહ થવા માંડે છે. આટલું જ નહીં, બેઠાળું જીવન અને આઠથી નવ કલાક સુધી કરાતા ડેસ્ક કામોની પણ શરીર પર વિપરિત અસર થાય છે.

આ પ્રકારની જીવનશૈલી પ્રમાણમાં આળસું તો બનાવે જ છે, પણ તેની સાથોસાથ સ્નાયુઓની ગ્લુકોઝ શોષવાની ક્ષમતાને પણ ધીમે ધીમે મંદ કરે છે. આની સીધી અસર લીવર પર પડે છે. લીવર પર મેટાબોલિક પ્રેશર આવે છે. આ સાથે જ ઓછી ઊંઘ અને ઈન્સ્યુલિન સંવેદનશીલતાને નિયંત્રિત કરતાં હાર્મોન્સને વિક્ષેપિત કરે છે. જે આ સમસ્યાને વધુ જટિલ બનાવે છે. લીવરને થતી ખરાબ અસરની જાણ લોકોને ઘણી મોડી થાય છે અને ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે.

ઘણાં લોકોને તો એ વાતની જાણ જ નથી થતી કે તેમનું વજન ધીમે ધીમે વધી રહ્યું છે અને તેની સીધી અસર કયા અંગ અને અવયવો પર પડે છે. વસેરલ-ફેટ (ચરબી) તો વિવિધ અંગોની આસપાસ-ખાસ કરીને તો લીવર પર જામવા માંડે છે, જેને ફેટી-લીવર કહેવામાં આવે છે. આ ચરબી ત્વચાની નીચે પણ જામવા લાગે છે અને ધીરે ધીરે શરીર સ્થૂળ બને છે. ભારતીયો આવી આનુવાંશિકતા ધરાવે છે.

સૌથી વધુ મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે શરીરના કોઈ પણ અંગો કરતાં લીવર પર ખૂબ જ ઝડપથી ચરબીના થર જામે છે. આવા ફેટી-લીવર ધરાવતા દરદીઓએ તો શુધ્ધ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું સેવન જાળવીને કરવું જોઈએ અને ઈંડા, પનીર, માછલી અને ચિકન જેવા પ્રોટીન સ્રોતોને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ. આવું થવાથી થોડા દિવસોમાં જ લીવર પરથી ચરબીનું પ્રમાણ ધીમે ધીમે ઘટવા લાગશે. થોડા મહિનામાં જ આ હકીકત અનુભવવા મળશે, પણ આ પહેલા આહારમાં સખત પરેજી અથવા અન્ય પુરવણી અંગે જાણવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.

ઈન્સ્યુલિન-પ્રતિકારને સુધારવા માટે જરૂરી પગલાં લેવા જરૂરી છે. લીવરની પૂરતી સંભાળ રાખવી પણ જરૂરી છે. આ બાબત માત્ર લીવર માટે જ નહીં, પણ તમારા મેટાબોલિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તમારી રોજિંદી આદતો જે તમારા લીવર પર ચરબીની જમાવટ કરે છે તેજ આદતો તમારા બ્લડ પ્રેશરને વધારે છે તમારા બ્લડ સુગરને ડાયાબિટીસ ભણી ધકેલે છે.

બેશક, આવી પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવું કંઈ હાનિકારક તો નથી. આનો અર્થ એ છે કે રિપોર્ટ અલગ રીતે વાંચવામાં આવે તે પહેલાં તમારી પાસે હજુ પણ ચોક્કસ કાર્ય કરવાનો-યોગ્ય પધ્ધતિસરની જીવનશૈલી અપનાવવાનો સમય છે. આથી, તમે શક્ય એટલી વહેલી તકે ખરાબ અને આરોગ્ય બગાડે એવી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર લાવો અને સારું-સુખમય જીવન જીવો.

- ભૂપેન્દ્ર પટેલ

ઘણાં લોકોને તો એ વાતની જાણ જ નથી થતી કે તેમનું વજન ધીમે ધીમે વધી રહ્યું છે અને તેની સીધી અસર કયા અંગ અને અવયવો પર પડે છે. વસેરલ-ફેટ (ચરબી) તો વિવિધ અંગોની આસપાસ-ખાસ કરીને તો લીવર પર જામવા માંડે છે, જેને ફેટી-લીવર કહેવામાં આવે છે.

દાવત

મોસમ આવી પૌષ્ટિક વાનગીઓની

બદામનો હલવો

સામગ્રી : બદામના ફડચા ૧/૨ કપ, ખાંડ ૧.૧/૪ કપ, મેંદો ૧/૨ કપ, પાણી ૨.૧/૨ કપ, ઘી ૧.૧/૪ કપ, કેસર અથવા લેમન યલો કલરનાં થોડાં ટીપાં, ગુલાબનું એસેન્સ.

રીત : ખાંડમાં ૧.૧/૪ કપ પાણી રેડી ગરમ કરવું. ખાંડ ઓગળે એટલે ૧ ટે. સ્પૂન દૂધ નાંખી મેલ કાપવો. પિત્તળની તાવડીમાં ચાસણી ગાળી, ધીમા તાપે ગરમ રાખવી. મેંદામાં ૧.૧/૪ કપ પાણી રેડી ખીરું બનાવવું. બદામના ફડચાને થોડા પાણીમાં અડધો કલાક પલાળીને નિતારી લેવા. થોડા ફડચા કોરા રાખવા. ઘીને ગરમ કરવું. ઉકળતી ચાસણીમાં ઘી તથા મેંદાના ખીરાની એકસાથે ધાર કરવી. સતત હલાવવું. ઘટ્ટ અને પારદર્શક થાય ત્યાં સુધી ગેસ પર રાખી નીચે ઉતારી બદામનાં ફડચા, કેસર તથા એસેન્સ નાંખવા. એક પ્લેટમાં કાઢી ઉપર થોડા બદામનાં ફડચા ગોઠવવા.

ઓરેન્જ ફ્રૂટ જેલી

સામગ્રી : જિલેટીન ૨ એન્વેલપ, પાણી ૧ કપ, ગરમ પાણી ૧.૧/૨ કપ, ખાંડ ૧ કપ, મીઠું ૧ ચપટી, લીંબુનો રસ ૨ ટે.સ્પૂન, સંતરાનો રસ ૨ કપ, ૩ સંતરાની છોલેલી ચીરીઓ.

રીત : જિલેટીનને પાણીમાં પલાળવું. ૫ મિનિટ પછી તેના ઉપર ઊકળતું પાણી, ખાંડ તથા મીઠું નાંખવાં. જિલેટીન તથા ખાંડ ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવવું. ઠંડુ કરવું. લીંબુનો રસ તથા સંતરાનો રસ નાંખવો. મોલ્ડમાં ચાર ટેબલસ્પૂન જેલીનું પાણી રેડી સેટ કરવું. સેટ થયેલી જેલી ઉપર સંતરાની ચીરીઓ ગોઠવવી. પાછું થોડું જેલીનું પાણી રેડવું. ફરીથી રેફ્રિજરેટરમાં સેટ થવા માટે મૂકવું. બાકીનું જેલીનું પાણી રેડી સેટ થવા માટે મૂકવું. ત્રણથી ચાર ક્લાસ પછી, બરોબર સેટ થાય પછી પ્લેટમાં અનમોલ્ડ કરવું. ક્રીમ અથવા આઈસક્રીમ સાથે પીરસવું.

જૈન વેજીટેલ મક્ખનવાલા

સામગ્રી : ફણસી ૧૦૦ ગ્રા., વટાણાના દાણા ૧ કપો, મલાઈ ૧ કપ તાજી, દૂધ ૧ કપ, માખણ ૨ ચમચા, તેલ તળવા માટે, ગરમ મસાલો ૧ ચમચી, ફ્લાવર ૧૦૦ ગ્રા., કાચું કેળું એક ત્રણધારી, મેંદો ૨ ચમચી, ટામેટાંનો સોસ ૩ ટેબલ સ્પૂન, લાલ મરચું અડધી ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત : ફણસીને લાંબી કાપવી. કેળાંની છાલ કાઢી લઈ તેની લાંબી (લગભગ ૨ ઇંચ) અને પાતળી ચીપ્સ કાપવી. તેને ગરમ તેલમાં તળવી. ફણસી, વટાણા, મોટું સમારેલું ફ્લાવર, મીઠાના પાણીમાં બાફી લેવા. દૂધ, મલાઈ, મેંદો અને સોસ એક વાસણમાં મિક્સ કરવા. બીજા એક વાસણમાં માખણ ગરમ કરી તેમાં બાફેલું શાક નાંખી મિક્સ કરેલું દૂધ, મલાઈ અને સોસ નાંખવા. સ્વાદ મુજબ મીઠું, લાલ મરચું નાંખવું. ૧ ચમચી ગરમ મસાલો નાંખવો. ધીમા તાપે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવું.

વટાણા સાબુદાણાની પેટીસ

સામગ્રી : ૧ વાડકી સાબુદાણા, ૦ાા વાડકી શીંગદાણા, ૧ કી. વટાણા, દ્રાક્ષ, કોથમીર, ૦ાા ઝૂડી, ૫ લીલા મરચાં, ગરમ મસાલો ૨ ચમચી, ૩ લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી અજમો, ૦ાા વાડકી-નાળિયેરનું ખમણ, થોડા તજ, લવિંગ, મીઠું, મરચું, ૨ વાડકી મેંદો, સાકર, તેલ.

રીત : સાબુદાણા ધોઈને છૂટા પાડવા. શીંગ શેકીને ફોતરાં કાઢીને ખાંડવી. વટાણાને છોલીને છૂંટો કરવો. તજ-લવિંગને સાંતળવા અને પછી અંદર સાબુદાણા તથા શીંગને ધીમે તાપે શેકવાં. આછો બદામી રંગ થાય એટલે નીચે ઉતારવું. પછી તેમાં વટાણાનો છૂંદો, દ્રાક્ષ, મીઠું, મરચું, સાકર, ગરમ મસાલો, કોપરું, અજમો, કોથમીર, મરચાં તથા લીંબુનો રસ નાંખી બરાબર હલાવવું. મેંદાના લોટમાં જરા મીઠું નાંખી ઘીનું મોણ નાંખી લોટ બાંધવો. પૂરી વણી તેમાં ઉપરનું પુરણ ભરવું. પેટીસને હાથથી દબાવી તેલમાં તળવી. ટોમેટો કેચપ સાથે પીરસો.

-હિમાની

આંબળા પાક

સામગ્રી : ૧ કિ. આંબળા-મોટાં લેવા, ૧ાા કિ. સાકર, ૧૦૦ ગ્રામ ઘી, ૧૦૦ ગ્રા. બદામ, ૫૦ ગ્રામ ચારોળી, ૨૫ ગ્રામ પિસ્તા, ૧ ગ્રામ કેસર, ચપટી બરાસ, ચાંદીનો વરખ.

વસાણું : વાંસકપુર, એલચી, ધોળી મૂસળી, કાળી મૂસળી, પીપર, સફેદ મરી, ગંઠોડા, ગોખરુ, આસન દરેક ૦ાા તોલો લેવું. (અર્ધો તોલો એટલે ૫ ગ્રામ લેવું.) તજ, લવિંગ, નાગકેસર, સૂંઠ, જાવંત્રી, દરેક ૦। તોલો લેવું.

રીત : આંબળાને વાંસની સળીથી કાણાં પાડી, ચૂનાના પાણીમાં એક રાત પલાળી રાખવાં. બીજે દિવસે પાણીથી ધોઈ, આંબળા બફાય તેટલું જ પાણી નાંખી, ધીમા તાપ ઉપર બાફવા મૂકવા. બફાઈ જાય પછી ઠળિયા કાઢી, સ્ટીલની અથવા પિત્તળની કલાઈવાળી ચાળણી ઊંધી પાડી તેના ઉપર છીણી નાંખવાં. જેથી રેસા અને છોડા નીકળી જશે. પછી તેની અંદર સાકરનો ભૂકો નાંખી, ગેસ ઉપર મૂકી હલાવતા રહેવું. ઉપર જણાવેલાં બબધાં વસાણાં ખાંડી, ચાળી અંદર નાંખવાં. કેસરને ગરમ કરી, વાટી, દૂધમાં ઘૂંટી અંદર નાંખવું. બદામ-પિસ્તાં અને ચારોળીનો ભૂકો નાંખીને બરાબર ઠરે ત્યારે ઉતારી, એલચી, બરાસનો ભૂકો નાંખી, થાળીમાં ઘી લગાડી પાક ઠારવો. સાધારણ ઠંડો પડે એટલે ચાંદીનો વરખ લગાડવા.

નોંધ : આંબળા ખૂબ પૌષ્ટિક છે. તેમાં રહેલું વીટામીન 'સી' ગરમ થવા છતાં નાશ પામતું નથી. માટે આંબળાનો પાક, જેમ, શરબત, છૂંદો, અથાણું ગમે તે મનપસંદ વાનગી બનાવી બાળકોને ખવડાવો.

વાચકોએ નોંધ લેવી કે કોઈપણ જાહેરખબરમાં જણાવેલી માહિતીની સત્યતા બાબતે અમો કોઈ બાંયેધરી આપતા નથી. વાચકોએ પોતાની રીતે પૂરતી ચકાસણી કરીને યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો રહેશે.
- જાહેરખબર મેનેજર

તાંત્રિક દાદા ગુરુ
નવરાત્રી-કાળીચૌદશ સુધી વિશેષ વિધી
પ્રેમી મિલન લવપ્રોબ્લેમ છૂટાછેડા
સૌતનત્રાસ ✧ મનપસંદ લગ્ન ✧ સાસરીદુખ
શત્રુજીત ✧ સજાતીય સંબંધ ✧ તાત્કાલિક રીઝલ્ટ
અમદાવાદ- આજ સુધી મારા ત્યાં કોઈ નિરાશ નથી થયું
9662812386

માં ખોડિયાર અંબે જ્યોતિષ
તમારા સપના સાકાર કરો
અધુરા કાર્ય પુરા કરાવો
પ્રેમ લગ્ન - બ્રેકઅપ - બિઝનેસ - વિદેશ વિઝા
લવ પ્રોબ્લેમ પ્રેમી મિલન
સાસરા ત્રાસ ધારેલા કામ છુટાછેડા
શેર સટ્ટા લોટરી • ગુપ્તધન • લક્ષ્મી પ્રાપ્તિ
શત્રુનાશ • સ્ત્રી-પુરૂષ ટોટલ સમાધાન
ઘરે બેઠા કામ - અમદાવાદ-બરોડા-સુરત
9913121001