ગુજરાત સમાચાર

સહિયર

www.gujaratsamachar.com

મંગળવાર,
૨૦/૧૦/૨૦૨૬

સદા સર્વદા શોભાદાયી 'સાડી'

ડિઝાઈનર બેક-નેકલાઈન ધરાવતાં બ્લાઉઝ

જેન ઝીનો પરંપરાગત અલંકારો પ્રત્યેનો ઝોક

કથા દશભુજાળા મા દુર્ગાના અવતરણની

આપણા પૌરાણિક ગ્રંથોમાં આપણા દેવી-દેવતાઓની કથાઓ બખૂબી વર્ણવવામાં આવી છે. અને હમણાં નવરાત્રિ આવી રહી છે ત્યારે આપણે મા દુર્ગાના અવતરણ વિશે જાણીએ.મા દુર્ગાના અવતરણ વિશે વાત શરૂ કરવાથી પહેલા એ જાણવું આવશ્યક છે કે ભગવાન રામના રાવણ પરના વિજય અને મા દુર્ગાના રાક્ષસ મહિષાસુર પરના વિજયને પગલે દશેરા, એટલે કે વિજયા દશમી ઉજવવામાં આવે છે.

આપણા ગ્રંથોમાં જણાવ્યા મુજબ મહિષાસુર રાક્ષસે લાંબા વર્ષો સુધી તપ કરીને દેવાધિદેવ મહાદેવની કૃપા મેળવી.મહિષાસુરની ભક્તિથી પ્રસન્ન થઈને શિવજીએ તેને વરદાન આપ્યું કે તને કોઈ પુરુષ નહીં હણી શકે. તારો વધ માત્ર એક નારીના હાથે થશે. મહિષાસુર આ વરદાનથી ફૂલ્યો નહોતો સમાયો. તેણે માની લીધું કે કોઈ સ્ત્રી ક્યારેય તેના ઉપર વિજય નહીં મેળવી શકે. આમ પોતાના મદમાં મસ્ત બનેલા મહિષાસુરે સમગ્ર બ્રહ્માંડ પર કેર વર્તાવવો શરૂ કરી દીધો. તેણે ચારેકોર કત્લેઆમ આદરી.આટલું ઓછું હોય તેમ તેણે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપિત કરવા દેવતાઓના નિવાસો પર હુમલાઓ કરીને સ્વર્ગ પર પણ કબજો જમાવી લીધો.

મહિષાસુર સામે હારી ગયેલા દેવતાઓએ બ્રહ્માનું શરણું લીધું. બ્રહ્મા તેમને શિવ અને વિષ્ણુ પાસે લઈ ગયાં. હવે મહિષાસુરનો વધ કરવાનો એકમાત્ર ઉપાય હતો પ્રચંડ શક્તિના અવતાર સમી સ્ત્રીનું અવતરણે. તેના સિવાય મહિષાસુરને કોઈ વશમાં કરી શકે તેમ નહોતું.છેવટે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશમાંથી શુધ્ધ ઊર્જા એક જ બિન્દુ પર એકઠી કરવામાં આવી અને તેને દશભુજાળા મા દુર્ગાનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું.ત્યાર પછી બધા દેવોએ મા દુર્ગાને મહિષાસુર સામે બાથ ભીડવા પોતાના આયુધો અને અન્ય પાવન વસ્તુઓ આપી.

જ્યારે મા દુર્ગાએ મહિષાસુરના સૈન્યને ધૂળ ચાટતો કરી દીધો ત્યારે આ રાક્ષસને સમજાયું કે હવે તે સ્વર્ગમાં પણ પહેલા જેવો સલામત નથી. કોઈપણ રાક્ષસ તેમની સામે લડીને જીતી ન શક્યો ત્યારે મહિષાસુરે વિકરાળ ભેંસનો અવતાર ધારણ કર્યો અને મા દુર્ગાના સૈનિકો પર સપાટો બોલાવ્યો. તેણે પોતાની ચાબુક જેવી પૂંછડી મા દુર્ગાના સૈનિકો પર વીંઝીને અનેકને મોતને ઘાટ ઉતારી દીધાં.પરંતુ મા દુર્ગાના સિંહે તેના ઉપર તરાપ મારી અને તેને યુધ્ધમાં વ્યસ્ત રાખ્યો. દરમિયાન મા દુર્ગાએ ભેંસના અવતારમાં રહેલા મહિષાસુરના ગળે ગાળિયો નાખી દીધો. જોકે મહિષાસુર એમ ગાંજ્યો જાય એવો નહોતો. તેણે તત્કાળ સિંહનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું. અને જ્યારે દુર્ગા માતાએ તેના સિંહ સ્વરૂપનું માથું વાઢ્યું ત્યારે તેણે છટકી જઈને મનુષ્ય અવતાર ધારણ કરી લીધો.હવે મા દુર્ગાએ તેના ઉપર બાણોનો વરસાદ વરસાવ્યો.પરંતુ મહિષાસુર વધુ એક વખત છટકી ગયો અને તેણે મહાકાય હાથીનો અવતાર ધારણ કરીને મા દુર્ગાના સિંહ પર દંતશૂળ વડે હુમલો કર્યો. પણ મા દુર્ગાએ મહાકાય હાથીની સૂંઢ ટુકડાઓમાં વાઢી નાખી.આમ છતાં અહીં મા દુર્ગા અને મહિષાસુરના યુધ્ધનો અંત ન આવ્યો. મહિષાસુરે વધુ એક વખત મહાકાય હાથીમાંથી રાક્ષસી ભેંસનું રૂપ ધારણ કર્યું અને ટેકરીઓમાં સંતાઈ ગયો. અહીંથી તેણે પોતાના વિશાળ શિંગડાઓ વડે મા દુર્ગા પર પત્થરોના ઘા કરવા માંડ્યા. છેવટે મા દુર્ગાએ તેમને કુબેરે આપેલું અમૃત પીધું અને પૂરી શક્તિથી મહિષાસુર પર તરાપ મારીને તેને જમીન પર પટકી દીધો. હવે મા દુર્ગાનો ડાબો પગ મહિષાસુરની છાતી પર હતો. તેમણે તેનું માથું ઝાલીને તેના ઉપર પોતાના અણિયાળા ત્રિશુળથી વાર કર્યાં. ત્રિશુળ વડે વિંધવા સાથે તેમણે પોતાના દશમાંથી એક હાથમાં ચળકતી તલવાર લઈને તેનું માથું વાઢી નાખ્યું.આ રીતે મહિષાસુરનો વધ થતાં તેના અદૃશ્ય સૈનિકો ભયના માર્યાં નાસી ગયાં અને બ્રહ્માંડને મહિષાસુરના કેરમાંથી મુક્તિ મળી.

ભારતના પ્રાંત પ્રાંતની નોખી-અનોખી દશેરા

આપણા દેશમાં ઘણાં પર્વો એવા છે જે વિવિધ પ્રાંતોમાં અલગ અલગ રીતે ઉજવાય છે. દશેરા તેમાંનો એક છે. આ દિવસને નરસા પર સારપના વિજય તરીકે ઉજવવામાં આવતો હોવાથી તેને વિજયા દશમી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.પરંતુ તેની સૌથી શાનદાર ઉજવણી મૈસૂર ખાતે કરવામાં આવે છે.

વાસ્તવમાં પંદરમી સદીમાં વિજયનગરના રાજાઓએ દશેરાની ભવ્ય ઉજવણી કરવાનો આરંભ કર્યો હતો.વિજયનગરના રાજાઓના પતન પછી શાસનકર્તા વાડ્યાર રાજાઓએ નોરતાંના દસમા દિવસે (નવરાત્રિ પૂરી થયાના બીજા દિવસે)ચામુંડી ટેકરીઓ પર બિરાજતા ચામુંડેશ્વરી માતાની પૂજા કર્યા પછી દશેરાના પર્વની ઉજવણીનો આરંભ કર્યો હતો.તે દિવસે માતા ચામુંડેશ્વરીની મૂર્તિને હાથી પર શણગારેલી સુવર્ણ અંબાડી પર પધરાવીને નગરયાત્રા કરાવવામાં આવે છે. મૈસૂર મહેલથી શરૂ થયેલી આ શોભાયાત્રાપ્રાચીન ખીજડાના વૃક્ષની પૂજા સાથે વિરામ પામે છે. અહીં એ વાતની નોંધ લેવી રહી કે મહાભારતની કથા મુજબ પાંડવોએ પોતાના અજ્ઞાતવાસ દરમિયાન આ ખીજડાના વૃક્ષમાં પોતાના શસ્ત્રોઅસ્ત્રો સંતાડ્યા હતાં .દશેરાના દિવસે અજ્ઞાતવાસ પૂરો થતાં તે બહાર કાઢીને તેની પૂજા કરી હતી. ત્યારથી લઈને અત્યાર સુધી વિજયા દશમીના દિવસે હથિયારોની પૂજા કરવાની પરંપરા ચાલી આવે છે. દશેરાના દિવસે મૈસૂર મહેલને

રોશનીથી ઝળાંહળાં કરવામાં આવે છે.

દશેરાને લણણીનો ઉત્સવ પણ ગણવામાં આવે છે. આ દિવસે ધરતીપુત્રો ભગવાનને પોતાનો પાક અર્પણ કરીને તેમનું ઋણ અદા કરે છે. ઘણાં ખ્રિસ્તી ખેડૂતો તેમનો પાક પોતાના ઘરના દરવાજા પાસે મૂકીને ઈશવરનો આભાર માને છે.

વિજયાદશમી શાસ્ત્રીય નૃત્યની તાલીમ લેનારાઓ માટે પણ ખાસ ગણાય છે. આ દિવસે શાસ્ત્રીય નૃત્યની તાલીમ લેવા ઈચ્છુકો તેમની વિદ્યાનો આરંભ કરે છે. (તેનાથી એક દિવસ પહેલા,એટલે કે નવમાં નોરતે વિદ્યાના દેવી સરસ્વતીની પૂજા કરવામાં આવે છે.)નૃત્ય શીખવાનો આરંભ કરનારાઓ દશેરાના દિવસે નૃત્યના દેવતા નટરાજના આશિર્વાદ લઈને તાલીમ લેવાનું શરૂ કરે છે.

ઉત્તર ભારતમાં દશેરાની ઉજવણીમાં રામલીલાનું સૌથી વધુ મહત્વ હોય છે.રાવણ પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને સ્વગૃહે પરત ફરેલા રામની સ્મૃતિમાં ઠેર ઠેર આવેલા વિશાળ મેદાનોમાં રામલીલા ભજવાય છે. જે તે પાત્રના વેશમાં તૈયાર થયેલા કલાકારોને જોવા , તેમના સંવાદો સાંભળવા પણ એક લ્હાવો ગણાય છે. અલબત્ત,દેશના અન્ય ઘણાં ભાગોમાં પણ રામલીલા ભજવાય છે.તેવી જ રીતે રાવણના પુતળાનું દહન પણ દેશના મોટાભાગમાં કરવામાં આવે છે.પરંતુ વારાણસીમાં રાવણદહનનો નઝારો નોખો જ હોય છે.

મહારાષ્ટ્રમાં અકબીજાને શમી વૃક્ષના પાંદડાને સોના તરીકે આપવાની પરંપરા ચાલી આવે છે. એમ કહેવાય છે કે પાંડવોએ તેમનો અજ્ઞાતવાસ પૂરો કરીને ખીજડાના વૃક્ષમાં સંતાડેલા પોતાના આયુધો આ દિવસે બહાર કાઢ્યાં હતાં અને તેની પૂજા કરી હતી.સાથે તેઓ પોતાના રાજ્યમં પરત ફર્યાં હતાં તેની ખુશીમાં શમી વૃક્ષના પાંદડાને સોનું ગણીને એકમેકને આપવાનો રિવાજ ચાલ્યો આવે છે. જોકે પશ્ચિમ બંગાળમાં મા દુર્ગાની પૂજાનું અનેરું માહાત્મ્ય છે. નવરાત્રિ દરમિયાન અહીંનો નઝારો જોવા જેવો હોય છે.આવું જ કાંઈક દશેરાના દિવસે પણ જોવા મળે છે. હિમાચલ પ્રદેશ,કર્ણાટક ઈત્યાદિમાં પણ નવરાત્રિ અને દશેરાની ઉજવણી કાંઈક આવી જ રીતે થાય છે.જોકે કુલ્લુમાં સ્થાનિક વાજિંત્રોના તાલે સ્થાનિક મંદિરોની મૂર્તિઓની શોભાયાત્રા કાઢવામાં આવે છે.તે વખતે સમગ્ર માહોલ રંગબેરંગી બની જાય છે.

ટૂંકમાં દેશના વિવિધ પ્રાંતોમાં આ એક જ તહેવાર નોખી નોખી રીતે ઉજવાય છે. પરંતુ તેની પાછળનો હેતૂ એક જ હોય છે, દુષ્ટતા પર ભલમનસાઈનો વિજય.દશેરા આપણને આપણી અંદર રહેલા દુષ્ટ તત્વો પર વિજય મેળવવાનો સંદેશો આપે છે.રાવણ દહનનો અર્થ જ આપણા મસ્તિષ્કમાં રહેલા નકારાત્મક વિચારોનું દહન કરવું એવો થાય છે.

વિશ્વાસની વિજયાદશમી : સંબંધોમાં નકારાત્મકતાનું દહન અને પ્રેમનો વિજય

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

દશેરા એટલે કે વિજયાદશમી ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક એવો પાવન પર્વ છે જે સદીઓથી આપણને અસત્ય પર સત્યના, અંધકાર પર પ્રકાશના વિજયનો સંદેશ આપતો આવ્યો છે. ત્રેતાયુગમાં ભગવાન શ્રીરામે દસ માથાવાળા લંકાપતિ રાવણનો વધ કરીને સંસારને અહંકાર અને અન્યાયના બોજમાંથી મુક્ત કર્યો હતો. દર વર્ષે આપણે આસો સુદ દસમના દિવસે રાવણ, કુંભકર્ણ અને મેઘનાદના વિશાળ પૂતળાઓ બનાવીને ધામધૂમથી તેનું દહન કરીએ છીએ, ફટાકડા ફોડીએ છીએ અને જલેબી-ફાફડાની મિજબાની માણીએ છીએ. પરંતુ શું ક્યારેય આપણે એ વિચાર્યું છે કે શું કાગળ અને લાકડાના પૂતળા સળગાવી દેવાથી આપણા મનની અંદર છુપાયેલો રાવણ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે?

આજના ૨૧મી સદીના ડિજિટલ યુગમાં વાસ્તવિક યુદ્ધ હવે મેદાનોમાં નહીં, પણ આપણા મન અને આપણી અંગત જિંદગીમાં ચાલી રહ્યું છે. આધુનિક સમયમાં સૌથી મોટો પડકાર આપણા પારિવારિક, દાંપત્ય અને મિત્રતાના સંબંધોને સાચવવાનો છે. સોશિયલ મીડિયાના સમયમાં લોકો એક ક્લિક પર હજારો લોકો સાથે કનેક્ટેડ છે, પરંતુ અંદરથી એકબીજાથી અત્યંત ડિસ્કનેક્ટેડ અને એકલવાયા છે. નાના-નાના અહંકાર, અવિશ્વાસ, સરખામણી અને ધીરજના અભાવે વર્ષો જૂના મજબૂત સંબંધો પણ તણાઈ રહ્યા છે. આ સંજોગોમાં દશેરાનું પર્વ માત્ર એક પૌરાણિક કથા બનીને રહેવાને બદલે જીવન જીવવાની એક સચોટ ફિલસૂફી બની જાય છે. જેમ રામે રાવણના દસ માથાનો નાશ કર્યો હતો, તેમ આજે આપણે આપણા સંબંધોને ખોખલા કરી રહેલા દસ આધુનિક વિકારો કે દૂષણોનું દહન કરવું અનિવાર્ય બન્યું છે.

વ્યક્તિગત નકારાત્મક બાબતોનું દહન કરવું એ માત્ર અડધું કામ છે; બાકીનું અડધું કામ સંબંધોમાં સદગુણો અને હકારાત્મક મૂલ્યોનું વાવેતર કરવાનું છે. આ વર્ષે વિજયાદશમીએ બહારના રાવણનું દહન કરવાના બદલે આપણા સંબંધોમાં વિષ ઘોળી રહેલા અહંકાર, અવિશ્વાસ, ક્રોધ અને અપેક્ષાઓના રાવણનું દિલથી દહન કરીએ. મનમાંથી કડવાશને વિદાય આપીને ક્ષમા, આદર, વિશ્વાસ, સહાનુભૂતિ અને અતૂટ પ્રેમના રામરાજ્યની સ્થાપના કરીએ.

રાવણના દસ માથા માત્ર પૌરાણિક પ્રતીક નથી, પણ એ માનવીય મનની દસ નબળાઈઓનું પ્રતિબિંબ છે. આજના સંબંધોને બચાવવા માટે આપણી અંદર રહેલી દસ નકારાત્મક બાબતોનું દહન કરવાનું છે. તેમાં સૌથી પહેલાં આવે છે અહંકાર. સંબંધોમાં સૌથી ઘાતક ઝેર જો કોઈ હોય તો તે 'હું' અને 'મારું'ની ભાવના છે. 'હું જ કેમ પહેલ કરું?', અથવા તો 'હું કેમ સોરી કહું?' કે પછી 'મારી ભૂલ નહોતી' આવા અહંકારી વિચારો સારામાં સારા સંબંધોની હત્યા કરી નાખે છે. શ્રીરામે રાવણના અહંકારનો જ વધ કર્યો હતો. સંબંધમાં 'સાચા સાબિત થવું' તેના કરતાં 'સાથે રહેવું' વધુ મહત્વનું છે. અહંકારનું દહન કર્યા વિના સાચો પ્રેમ ક્યારેય પાંગરી શકતો નથી.

તેવી જ રીતે મોડર્ન સંબંધોમાં સૌથી મોટી તકલીફ એ છે કે આપણે સામેવાળા વ્યક્તિ પાસેથી અતિશય અપેક્ષાઓ રાખીએ છીએ. ફિલ્મો, વેબ સિરીઝ અને રોમેન્ટિક નોવેલ્સ જોઈને કે વાંચીને આપણે જીવનસાથી કે પરિવાર પાસેથી પરફેક્ટ બનવાની આશા રાખીએ છીએ. સામેવાળો વ્યક્તિ પણ એક માણસ છે અને તેમાં ખામીઓ હોઈ શકે છે તે ભૂલી જવાય છે. જ્યારે આ અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ તૂટે છે ત્યારે નિરાશા અને કડવાશ જન્મે છે. આ ઉપરાંત ઈન્સ્ટાગ્રામ, ફેસબુક કે લિંક્ડઈન પર દેખાતી લોકોની ગ્લેમરસ જિંદગી જોઈને પોતાના પાર્ટનર કે જીવન સાથે સરખામણી કરવી એ આજના સંબંધોની સૌથી મોટી બીમારી છે. પેલીના પતિએ આવી ગિફ્ટ આપી, 'તેઓ દર વર્ષે વેકેશન પર વિદેશ જાય છે', 'તેમનું ઘર કેટલું મોટું છે' વગેરે જેવી વિચારસરણી પોતાના ઘરની શાંતિ છીનવી લે છે. દરેક વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ અલગ હોય છે. સ્ક્રીન પર દેખાતી રીલ લાઈફ પાછળ દોડીને પોતાની રીયલ લાઈફની ખુશીઓને બાળી નાખવાનું બંધ કરવું પડશે.

આજના સંબંધોમાં ફોનનો પાસવર્ડ, ચેટિંગ હિસ્ટ્રી, લાસ્ટ સીન અને લોકેશન ટ્રેકિંગ વિશ્વાસ કરતા પણ મોટા મુદ્દા બની ગયા છે. પાર્ટનરનો ફોન છૂપી રીતે તપાસવો કે તેની દરેક હિલચાલ પર શંકા કરવી એ સંબંધની પાયાની ઈંટ હલાવી દે છે. જ્યાં શંકા પ્રવેશે છે ત્યાંથી પ્રેમ વિદાય લે છે. વિશ્વાસ વિનાનો સંબંધ એ હવા વિનાના ફુગ્ગા જેવો છે, જે લાંબો સમય ટકી શકતો નથી. આ ઉપરાંત વાતચીતનો અભાવ પણ સંબંધોને વધારે નુકસાન કરે છે. ડિજિટલ યુગમાં આપણે મેસેજિંગમાં કલાકો વિતાવીએ છીએ, પણ રૂબરૂ બેસીને મનની વાત કરવાનું ભૂલી ગયા છીએ. એક જ રૂમમાં બેઠેલા પતિ-પત્ની કે પરિવારજનો પોતપોતાના સ્માર્ટફોનમાં વ્યસ્ત હોય છે. મનમાં રહેલી નારાજગી કે મૂંઝવણ વિશે ખુલીને વાત ન કરવાથી ગેરસમજોનો પહાડ બની જાય છે. સાયલન્ટ ટ્રીટમેન્ટ આપવાની ટેવ સંબંધોને ધીમે ધીમે કોરી ખાય છે.

ચિંતાજનક બાબત એ છે કે, આજની પેઢી 'ઈન્સ્ટન્ટ' સંસ્કૃતિમાં જીવે છે. માત્ર ૧૦ મિનિટમાં ગ્રોસરી, ૩૦ મિનિટમાં ફૂડ ડિલિવરી અને એક સ્વાઈપ પર મનોરંજન. પરંતુ સંબંધો ઈન્સ્ટન્ટ નૂડલ્સ જેવા નથી હોતા, તેને પાકવામાં સમય લાગે છે. નાની નાની વાતોમાં પિત્તો ગુમાવવો, ધીરજનો અભાવ અને ભૂલોને સહન કરવાની ક્ષમતા ન હોવી એ આજના બ્રેકઅપ અને છૂટાછેડાનું મુખ્ય કારણ છે. બીજી નકારાત્મક બાબત છે ઈતિહાસનું રટણ કર્યા કરવું. ઘણા લોકો ઝઘડા

અનુસંધાન ૧૨મા પાને

પંડિતા રમાભાઈ : માનવતાના મશાલચી

વંદના ગોસ્વામી

આજે એક એવી મહિલાની વાત કરવી છે. જેણે પોતાની આખી જિંદગી સમાજસેવાના નામે કરી હતી. દીનદુઃખિયાના આંસુ લૂછવા હંમેશા એનો હાથ લંબાયેલો રહ્યો હતો. નામ પંડિતા રમાબાઈ સરસ્વતી. તેમણે મહિલાના ઉત્કર્ષ માટે ચિંતા અને ચિંતન કર્યું. સંસ્કૃત વિદ્વાન તરીકે પંડિતા ખિતાબ મેળવનાર તેઓ પ્રથમ ભારતીય મહિલા હતા. રમાબાઈનો જન્મ ૨૩ એપ્રિલ ૧૮૫૮ ના રોજ મરાઠી બ્રાહ્મણ પરિવારમાં થયો હતો. વિદ્વાન પરિવાર હોવાને કારણે બાળપણમાં ઉત્તમ ઘડતર થયું. તેમના પિતા અનંતશાસ્ત્રી ડોંગરે સંસ્કૃત ભાષાના વિદ્વાન વ્યક્તિ હતા. તેમણે રમાબાઇને ઘરે જ સંસ્કૃત શીખવ્યું હતું, સાથે સાથે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરાવ્યો. બહુ જ નાની ઉંમરે રમાબાઈએ અઢળક વાચન કર્યું.

૧૮૭૬-૭૮ માં પડેલા ભયાનક દુષ્કળમાં રમાબાઈના પિતાનું અવસાન થયું હતું . ૧૬ વર્ષની ઉંમરે તેના ભાઈ શ્રીનિવાસ સાથે સંસ્કૃત શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમગ્ર ભારત ભ્રમણ તેમણે કર્યુ હતું. આ મુશ્કેલ સમયમાં ભાઈનો સાથ મળ્યો. જીવનની ગાડી સરસ રીતે ચાલી રહી હતી ત્યાં અચાનક પાછું એમાં પંક્ચર પડ્યું. ૧૮૮૦માં ભાઈનું મૃત્યુથયું.

એમને લગ્ન કરવા ન હતા પણ પરિવારે રમાબાઈની એકલતા જોઈ બંગાળી વકીલ બિપીન બિહારીદાસ સાથે લગ્ન કરાવ્યા. ફરી જીવન સરસ રીતે ચાલવા માંડ્યું પણ ફરી કોઈની નજર લાગી અને થોડા વર્ષમાં જ તેમના પતિનું અવસાન થતા ૨૩ વર્ષની નાની ઉંમરે વિધવા બને છે.

પછી રમાબાઈ તેમની પુત્રી મનોરમા સાથે પુણે શહેરમાં રહેવા આવ્યાં. પોતાને જે મુશ્કેલી પડી એ બીજી સ્ત્રીઓને ન પડે એ માટે એમણે મહિલાઓના ઉત્થાન માટે એક સંગઠનની સ્થાપના કરી.

આ સંગઠનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળવિવાહના કુરિવાજોને અટકાવવાનો હતો સાથે મહિલાઓ વધુ શિક્ષિત થાય. લોડ ડફરીન દ્વારા શરૂ કરાયેલ મહિલા ચિકિત્સા આંદોલન રમાબાઈની દરખાસ્તનું જ પરિણામ હતું. મહિલા તબીબી પ્રશિક્ષણ શરૂ કરવાના હેતુથી ૧૮૮૩ માં તેઓ બ્રિટન ગયા. જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ભારતીય મહિલાની સ્થિતિ સુધારવાનો હતો. આ પ્રવાસ દરમિયાન તેમણે ઈસાઈ ધર્મ અંગીકાર કર્યો. ૧૮૮૬માં તેઓ બ્રિટનથી અમેરિકા સફર કરી, અહીં તેમણે ભારતના પ્રથમ મહિલા ચિકિત્સક આનંદીબાઈ જોશીના અભ્યાસ દરમિયાન પાઠ્યપુસ્તકોના અનુવાદનું કાર્ય કર્યું.

પોતાનું પુસ્તક 'ધ હાઈ કાસ્ટ' - હિન્દુ વુમન પ્રકાશિત કર્યું. આ તેમનું પ્રથમ પુસ્તક હતું જે તેમણે અંગ્રેજીમાં લખ્યું હતું અને આ પુસ્તક તેમણે આનંદીબાઈ જોશીને સમર્પિત કર્યું હતું. આ પુસ્તકમાં હિન્દુ સમાજની બાલિકા વધુ અને બાલ વિધવાઓ સહિત હિન્દુ મહિલાઓના, ખાસ કરીને બ્રાહ્મણ મહિલાઓની મુશ્કેલી વિશે વાત કરી હતી. ભારતમાં મહિલા સાથે થતા અન્યાય સામે પુસ્તકના આલેખન દ્વારા અવાજ ઉઠાવ્યો હતો. ૧૮૯૬ માં પડેલા દુષ્કાળના સમયે રમાબાઈએ બળદગાડાઓના કાફલા સાથે મહારાષ્ટ્રના ગામેગામમાં પ્રવાસ કર્યો. તથા હજારો બાળકો બાલવિધવાઓ અનાથ બાળકો તેમજ મહિલાઓને બચાવી તેમને શારદાસદન અને મુક્તિ ખાતે આશ્રય આપ્યો હતો.

વિધવા અનાથ દિવ્યાંગ જેવા જરૂરિયાત મંદ લોકસમુહ માટે આવાસ, શિક્ષણ વગેરે સેવાઓ માટે પંડિતા રમાબાઈ મુક્તિમિશન આજે પણ સક્રિય છે. બ્રિટિશ સરકાર દ્વારા તેમની સામુદાયિક સેવાઓ બદલ ૧૯૧૯ માં 'કેસર એ હિંદ'થી સન્માનિત કર્યા હતા. ભારત મહિલાઓના ઉત્કર્ષ કાર્યના યોગદાન બદલ ૨૬ ઓક્ટોબર ૧૯૮૯ ના રોજ ભારતીય ટપાલ વિભાગ દ્વારા એમની ટિકિટ બહાર પાડવામાં આવી. તેમનું મૃત્યુ ૫ એપ્રિલ ૧૯૨૨ માં ટૂંકી બીમારીમાં ૬૩ વર્ષની ઉંમરે થયું હતું. ૧૯૭૮ માં કલકતા વિશ્વવિદ્યાલયે તેમને સંસ્કૃતના વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં તેમના જ્ઞાન અને કાર્ય બદલ પંડિતા અને સરસ્વતી જેવા ખિતાબોથી સન્માનિત કર્યા હતા. સાત ભાષા પર પ્રભુત્વ ધરાવનાર રમાબાઇ મૂળ હિબ્રુ અને ગ્રીક ભાષામાંથી બાઈબલનો અનુવાદ તેમની માતૃભાષા મરાઠીમાં કર્યો હતો. મુંબઈમાં એમના નામનો રોડ તો બન્યો પણ રમાબાઈએ જે માર્ગ પસંદ કર્યો એના પર કેટલા ચાલી શકયા ?

સમાપન

ભાર વગરના ભણતર જેમ ભાર વગરનો ભગવાન મારે સમાજને આપવો છે.
- મોરારિબાપુ

ફળો અને શાકભાજીને ફ્રિજમાં સાચવવાની રીત

દરરોજ શાકભાજી અને ફળોના ભાવ રાજાની કુંવરીની જેમ વધતા જ જાય છે. તેથી પ્રત્યેક ગૃહિણીની રાતોની ઊંઘ ઊડી ગઈ છે. એમાંય તે મધ્યમવર્ગીય ગૃહિણીની તો હાલત કફોડી થઈ ગઈ છે કારણ કે મોંઘવારી કુદકે ને ભૂસકે વધી રહી છે જ્યારે આવક તો એટલી જ રહી છે. તેથી પ્રત્યેક મહિલા અનાજ અને શાકભાજીના દુર્વ્યયને રોકવામાં લાગી ગઈ છે. બગાડને અટકાવવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે - શાકભાજી અને ફળો લાંબા સમય સુધી સારા રાખવા.

આપણામાંથી મોટાભાગની મહિલાઓ બજારમાંથી શાકભાજી અને ફળોને ખરીદીને ઘરે લાવીને સીધી રેફ્રિજરેટરમાં મુકી દે છે. આપણને ખબર હોવી જોઈએ કે વિવિધ ફળો અને શાકભાજીને ફ્રિજમાં મુકવાની રીત પણ અલગ-અલગ હોય છે. તે ઉપરાંત ઉત્તમ ગૃહિણીએ જાણવું જોઈએ કે કઈ રીતે રેફ્રિજરેટરનો મહત્તમ ઉપયોગ કર્યા બાદ તેને લાંબા સમય સુધી સારી સ્થિતિમાં કાર્યરત રાખવું.

મોટેભાગે ફ્રિઝમાં આપણે શાકભાજી અને ફળો મુકીએ છીએ. તે માટે સહુ પ્રથમ ફ્રિઝનું તાપમાન એકદમ નીચું રાખવું જોઈએ. નીચા તાપમાને ફળો અને શાકભાજી લાંબા સમય સુધી તાજાં રહે છે. નીચા તાપમાનમાં ફળોને બગાડતા બેક્ટેરિયા વિકસી શકતા નથી અને તેથી તે ખરાબ થતા નથી.

જોકે આ નિયમ કાંદા, બટેટા અને શક્કરિયાને લાગુ પડતો નથી. આને ઊંચા તાપમાનમાં એટલે કે ઘરમાં ટોપલીમાં છુટા કરીને રાખવા જોઈએ.

રેફ્રિજરેટરમાં વધુમાં વધુ ચાર ડિગ્રી સેન્ટિગ્રેડ તાપમાન રાખવું જોઈએ. આ માટે ફ્રિઝ થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો કે ફ્રોસ્ટ-ફ્રી ફ્રિઝમાં આખા ફ્રિઝનું તાપમાન એકસરખું જ હોય છે. જ્યારે સામાન્ય ફ્રિઝમાં ચીલર ટ્રે સૌથી ઠંડી અને ક્રીસ્પરનું તાપમાન ગરમ હોય છે. જ્યારે દરવાજાના ખાનાનું પણ તાપમાન વધારે હોય છે. જો ફ્રિઝ વારેઘડીએ ઉઘાડ-બંધ કરવામાં આવે, લાંબા સમય સુધી ખુલ્લું રાખવામાં આવે અથવા થોડા-થોડા સમયાંતરે સાફ કરીને ઠંડુ ન રાખવામાં આવે તો તેનું તાપમાન વધતું જ જાય છે. જો ફ્રિઝમાં વિવિધ ડીશો રૂમના તાપમાને કે તેનાથી પણ વધુ ગરમ મુકવામાં આવે તો અંદરનું તાપમાન વધી જાય છે અને તેને ઠંડુ કરવા કોમ્પ્રેસરે બમણા વેગથી કામ કરવું પડે છે. જો કે ભરેલા ફ્રિઝને ઠંડુ કરવા કરતા ખાલી કે અડધા ફ્રિઝને ઠંડુ કરવામાં કોમ્પ્રેસરને વધુ કામ કરવું પડે છે કારણ કે વસ્તુને ઠંડી કરવા કરતા હવાને ઠંડી કરવામાં વધુ શક્તિ જરૂરી છે. ક્યારેક એવું પણ જોવા મળે છે કે ફ્રિઝમાં અમુક વરાળ નીકળતી કે ભેજવાળી વસ્તુ મુકવાથી ફ્રિઝના ઉપરના ભાગમાં આવેલી કોયલ ઉપર પાણીના ટીપા બાઝી જાય છે. તેથી હંમેશા ફ્રિઝમાં કોઈપણ વસ્તુ ઢાંકીને મુકો. તે ઉપરાંત શાકભાજી અને ફળોના ભેજને જાળવવા માટે તેને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં મુકીને ફ્રિઝમાં મુકો. જો કે આવી થેલીનું મોઢું ટાઈટ બંધ ન કરો તથા તેમાં કાંણા પાડો. તેથી તેમાં હવાની હેરફેર થાય. હંમેશા ક્રીસ્પરમાં શાકભાજી અને ફળો મુકો. જો તેમાં શાકભાજીને મુકો તો પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં વીંટાળવાની જરૂર નથી કારણ કે ક્રીસ્પરની બાંધણી એવી છે કે શાકભાજી અને ફળોમાંથી ભેજ ન જાય.

ઘણા ફળો અને શાકભાજી એવા હોય છે કે જો તેને લાંબા સમય સુધી ફ્રિઝમાં ઓછા તાપમાને રાખવામાં આવે તો તે સડી જાય છે. તેથી ફળો અને શાકભાજીને બહુ લાંબા સમય સુધી ન સંઘરો. ખૂબ લાંબો સમય રાખવાથી તે નરમ પડી જશે અને તેમાંના બધા જ સત્વ ખત્મ થઈ જશે. નહિ તો પછી આ બગાડ તમને ભારી પડશે. આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ કાકડી અને રીંગણાં છે. આ ઉપરાંત પણ ઘણા ફળોની છાલ ઢીલી પડી જાય છે અને તેમાંના ગુણ પણ ખલાસ થઈ જાય છે.

ઓગસ્ટ અને સપ્ટેમ્બર મહિનામાં મળતા સફરજન દેખાવમાં તો ખૂબ તાજા દેખાય છે, પરંતુ થોડા દિવસ કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં રહેવાથી તે એકદમ સુકા પડી ગયા હોય છે. તેવી જ રીતે પેરને પણ બાંધીને ફ્રિઝમાં ન મુકવામાં આવે તો તે સડી જાય છે. મોસંબી અને સંતરાને લાંબા સમય સુધી રાખતા તેમાંથી વાસ આવે છે. ગાજર પણ થોડા સમય બાદ કડવા લાગે છે, પરંતુ જો તેને કાઢીને રૂમના તાપમાને થોડા દિવસ રાખો તો તેનો સ્વાદ હતો તેવો થઈ જાય છે.

જો તમે ઘણા શાકભાજી અને ફળો લાવો તો તેને ફ્રિઝમાં મુક્યા બાદ દરરોજ જુઓ. દરરોજ તેમાંથી નમૂનાનું શાક કાઢીને કાપી જુઓ અને એમ લાગે કે કોઈક વસ્તુ ખરાબ થઈ ગઈ છે તો તેને તરત જ કાઢી નાંખો. એક ખરાબ ફળને લીધે બધા જ ફળો બગડવાની શક્યતા છે.

આજકાલ બજારમાં વાડીએથી સીધા શાકભાજી કે ફળો આવતા નથી. બજારમાં આવતા પહેલાં તે પણ કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં હોય છે તેથી તે કેટલા દિવસ સારા રહી શકે તેની કોઈ ખાતરી નહિ.

તેમ છતાં ફળો અને શાકભાજી તેની જાત અને સ્થિતિ અનુસાર ત્રણથી ચાર દિવસથી માંડીને ત્રણથી ચાર અઠવાડિયા સુધી સારા રહી શકે છે. મશરૂમ અને સ્ટ્રોબેરી ફ્રિઝમાં ત્રણથી ચાર દિવસ સારા રહી શકે છે ત્યારબાદ

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

ખાંસી અને ઉપાય

ખાંસીને સામાન્ય ભાષામાં આપણે 'ઉધરસ' તરીકે ઓળખીએ છે. જેને આયુર્વેદમાં કાસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ગળામાંથી 'ખોં'- 'ખોં' જેવો અવાજ નીકળવો એ ખાંસીનું ખાસ લક્ષણ છે. આ રોગ ક્યારેક સ્વતંત્રરૂપે તો ક્યારેક બીજા રોગોનાં લક્ષણ તરીકે જોવા મળે છે. ક્યારેક શરદી મટી ગયા પછી કે શરદીની સાથે સાથે જ ખાંસી પણ જોવા મળે છે. ઉધસ કે ખાંસી સૂકી કે કફવાળી બંને રીતે હોઇ શકે છે.

આયુર્વેદમાં ઉધરસનાં પાંચ પ્રકાર બતાવેલા છે. (૧) વાતજ (૨) પિત્તજ (૩) કફજ (૪) ક્ષતજ (૫) ક્ષયજ.

શ્વસનતંત્રના અન્ય રોગો કે જેમાં ખાંસી એક મુખ્ય લક્ષણ હોય છે. જેમાં ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા, હુપીંગ કફ, ઓરી, ક્ષય (.મ.) અને ફેફસાં તથા હૃદયનાં બધા જે રોગોમાં ખાંસી હાજર જ હોય છે.

લક્ષણ :- ઉધરસ શરૂ થતાં પહેલાં દર્દીનાં ગળામાં બળતરા જેવું લાગે છે. ગળાની અંદર ખાતા પીતા કાંટાની જેમ ખૂંચે છે. રોગીનો અવાજ ભારે થવાની સાથોસાથ ગળામાં ખારાશ લાગે છે. ક્યારેક હળવો તાવ પણ આવી જાય છે. દર્દીને સાધારણ ગભરામણ જેવું લાગે છે. શરીર સુસ્ત અને અશક્ત બને છે. કોઈ કામ કરવામાં મન લાગતું નથી. દર્દીને સતત આરામ કરવાની ઈચ્છા થાય છે. સતત ખાંસી આવવાથી છાતીમાં તો ક્યારેક પેટમાં દુ:ખાવો પણ થાય છે. કેટલાક દર્દીઓને ખાંસીની સાથે-સાથે ઉલટી પણ થાય છે. કેટલાંકને ખાંસીની સાથે સાથે ગળફા પણ પડે છે. કેટલાક દર્દીને માત્ર સૂકી ખાંસી જ હોય છે. આ ખાંસીનો શિયાળામાં વધુ પ્રકોપ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે ખાંસીનો પ્રકોપ રાત્રે વધી જાય છે. જ્યારે કેટલાંક દર્દીને ખાંસીના પ્રકોપ થવાનો કોઈ નિશ્ચિત સમય હોતો નથી.

જ્યારે ફેફસામાં કફ ભરાઈ જાય છે અને પોતાની મેળે નીકળી શકતો નથી ત્યારે કુદરત પોતે જ શરીરમાં ખાંસી પેદા કરી તે કફ બહાર કાઢવા પ્રયાસ કરે છે.

કારણો :- પ્રદૂષિત પર્યાવરણની સ્થિતિમાં ધૂમાડો હવા-પાણી અને માટી-ધૂળ વગેરે વ્યક્તિની શ્વાસનળીમાં દાખલ થઈને ખાંસી પેદા કરે છે. બહુ જ ઠંડા, ચીકણાં, તીખાં ચટપટાં મસાલેદાર ભારે ખોરાકનાં અતિ સેવનથી, કેળા, દહીં, વાસી ખોરાક વધારે લેવાથી ખાંસીનાં ઉપદ્રવનો ભોગ બની જવાય છે. નશીલા પદાર્થોમાં ધૂમ્રપાન, શરાબ, સ્મોક, અફીણ, ગાંજો વગેરે સેવન કરનાર વ્યકિત ખાંસીનો અચૂક શિકાર બને છે. ક્યારેક ઋતુ પરિવર્તન સમયે થનાર એલર્જી ઉધરસ પણ જોવા મળે છે. જેને આયુર્વેદિક સરળ સારવાર દ્વારા મટાડી શકાય છે.

૧. સૂકી ખાંસીમાં દશમૂળ કવાથ ને પાણી સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

૨. જેઠી મધ અને બહેડાં પાવડર સરખા ભાગે મેળવીને એક ચમચી પાવડર મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

૩. બહેડાની ગોળી, ચંદ્રામૃત રસ, સુતશેખર રસ, ભાગોતર વટી, મહાલક્ષ્મી વિલાસ રસ, પ્રવાલપિષ્ટ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ લઈને સેવન કરવાથી સત્વરે ફાયદો થાય છે.

૪. દૂધમાં હળદર નાખીને ઉકાળીને પીવું.

૫. ગંઠોડાનું ચૂર્ણ દૂધમાં નાખીને ઉકાળો પીવાથી ખાંસીમાં રાહત થાય છે.

૬. એલર્જી ઉધસમાં બૃહત હરિદ્રાખંડ એક એક ચમચી બે વખત લેવું.

૭. અરડૂસી અને તુલસીનાં પાનનો રસ મધ સાથે પીવાથી ઉધરસમાં આરામ મળે છે.

૮. લવીંગાદિ વટી, એલાદિવટી અને ખદીરાદી વટી આમાંથી કોઈ એકનું વૈદકીય સલાહ મુજબ સેવન કરવાથી ઉધરસનો વેગ ઓછો થાય છે.

પથ્યાપથ્ય :- પૌષ્ટિક, હલકુ અને ગરમ ભોજન કરવું. જુના ચોખા, ભાજી, સુવા, કળથી, મેથી, પરવળ અને સૂંઠનું પાણી હિતકર છે.

ઠંડા પદાર્થો, ભેજવાળી જગ્યા, દહીં, છાશ, આઈસક્રીમ, ફ્રીઝમાં મુકેલા પદાર્થો ન ખાવા, પંખા કે એ.સી.ની સીધી હવા નુકશાનકારક છે. તેલ, મરચું, અથાણાનો ત્યાગ કરવો. ફેફસાને મજબૂત બનાવવામાં ધૂમ્રપાન, સીગારેટ કે અન્ય નશીલા પદાર્થોનું સેવન હોય તો છોડી દો. દૂષિત વાતાવરણ, વાહનોનો ધૂમાડો અને કારખાનાનાં રાસાયણિક ગેસથી બચવા ફેસ માસ્કનો ઉપયોગ કરવો.

જેથી ઉધરસ શરૂ થાય કે તુરત જ નિષ્ણાતની સલાહ લેવાથી જલ્દીથી રોગ કાબૂમાં આવે છે. એલર્જીક ખાંસીમાં શિયાળામાં લીલી હળદર, લીલું લસણ વગેરેનું સેવન વધારે કરવું જોઈએ. હળદરવાળું દૂધ, કાળા મરીવાળું દૂધ પીવાથી ખાંસીમાં ખૂબ જ સારો ફાયદો થાય છે. નિયમિત ત્રણ મહિના સુધી ૫ કાળાં મરીનો પાવડર કરીને દૂધમાં નાંખીને ઉકાળીને પીવાથી ખાંસીમાં ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

દવા વગર બ્લડપ્રેશર ઓછું કરી શકાય

દવા વગર બી.પી. ઓછું થતું હશે? જેવું આ હેડીંગ વાંચશો એટલે તમને આવો જ સવાલ થવાનો. પણ સાથે સાથે તમે બી.પી.ની દવાઓ લઈને કંટાળ્યા છો પણ ખરા. બી.પી.ની દવા પાછી ઘણી સ્ટ્રોન્ગ. એનાથી ડીપ્રેશન આવે. મોં સુકાય, સખત કાયમનો થાક લાગે અને જાતીય શક્તિ પણ ઓછી થાય. નીચે જણાવેલા સરળ ઉપાયો અજમાવો. તમારા ડોક્ટરને પુછી જોજો. પ્રયત્ન કરવામાં નુકસાન નથી. ફાયદો થવાની સો ટકા શક્યતા છે. બે ત્રણ મહિનામાં ફેર પડશે. જુઓ તો ખરા.

૧. રોજ લસણની ત્રણ કળી છોલી નાખીને પાણી કે દુધની સાથે ગળી જાઓ. અમેરિકા અને યુરોપમાં પ્રયોગ કરીને બી.પી.માં ફાયદો થાય છે એવું ૫૦૦ માણસો ઉપર બે માસના પ્રયોગથી સિધ્ધ થયું છે.

૨. કેફીન આપે તેવા પદાર્થો : ચા, કોફી, કોલા અને ચોકલેટ અને અમુક પ્રકારની દવાઓ-લેવાનું તદ્દન બંધ કરી દો. ત્રણ મહિનામાં બી.પી.માં ફેર જણાશે.

૩. લાફીંગ ક્લબમાં જાઓ અને ખૂબ હસો - ઘરે પણ મારા મારીને ખૂન ખરાબાની ફિલ્મોને બદલે ચાર્લી ચેપ્લીન, લોરેલ હાર્ડી, કિશોરકુમાર અને મહેમૂદની કોમેડી ફિલ્મો જુઓ. બી.પી. ઓછું થશે જ.

૪. દવા તરીકે ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ આપે તેવી ગોળીઓ, તેલ કે મેકરેલ અને સાલમન જેવી માછલીના તેલમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તે ગોળીઓ અથવા ઓલીવ ઓઈલ રોજ બે ચમચી ખોરાક તરીકે લેવાનું રાખો. બી.પી. ઓછું કરવાનો અકસીર ઈલાજ છે.

૫. તમારા પેટનો ઘેરાવો ઓછો કરો. પેટ પર ચરબી વધારે હશે તો હૃદયને વધારાની ચરબીના કોષને લોહી આપવામાં જોર પડશે અને વધારે ચરબી નહીં હોય તો નળીઓમાં ચરબીના ગઠ્ઠા નહીં જામી જાય અને બી.પી. ઓછું થશે.

૬. મૃદુભાષી બનો : મોટેથી બૂમો પાડીને વાત કરવાને બદલે જ્યારે વાત કરો ત્યારે ધીમે ધીમે વાત કરો જોજો બી.પી. ઓછું થઈ જશે.

૭. તમારા ખોરાકમાં ફાઈબર વધારે લો : વટાણા, કોબી, ભાજી, શક્કરીયા, સફરજન, મકાઈ વગેરે વધારે લો - જેટલી ફાઈબર તમે લેશો તેટલી તમારી ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ ઓછા થશે અને તેને કારણે બી.પી. તો ઓછું થશે પણ કબજીયાત જતી રહેશે.

૮. રોજ ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ મી. ગ્રામ જેટલું કેલ્શિયમ તમને ૫૦૦ મી.લી. દૂધમાંથી મળશે માટે રોજ દૂધ બે ગ્લાસ પીઓ. જેથી પુરતા કેલ્શિયમને કારણે તમારું બી.પી. તો કાબુમાં રહેશે પણ તે ઉપરાંત તમારા વાળ, નખ, દાંત, હાડકા અને ચામડી તંદુરસ્ત રહેશે.

૯. મીઠું ઓછું ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. સાવ બંધ નથી કરવાનું. એક ચમચી એટલે કે પાંચ ગ્રામ અથવા તેથી થોડું ઓછું લેવાથી બી.પી. ચોક્કસ કાબુમાં રહેશે. મીઠાવાળા બિસ્કિટ ચવાણા, ધાણાની દાળ, ગાંઠીયા, ફાફડા, અથાણા, મરચા, પાપડ વગેરે બંધ કરો અથવા ઓછા ખાઓ. બી.પી.માં ફેર પડશે.

૧૦. રોજ નારંગી, મોસંબી, કોબી, આમળા, જામફળ, લીલામરી, ટામેટા, સ્ટ્રોબેરી કેરી - આ બધામાંથી જે ઠીક લાગે તે એકાદ-બે ખાઓ તો તમારા શરીરમાં જરૂર પૂરતું વીટામીન સી મળશે. જેનાથી બી.પી. કાબુમાં આવી જશે.

૧૧. રોજ ૨૦૦૦ મી. ગ્રામ જેટલું પોટેશ્યિમ ખોરાકમાં લો. બટાકા, શક્કરિયા, કેળા, અખરોટ, ક્રીમ કાઢી નાખેલું દૂધ, નારંગી, ટેટી અને તરબૂચમાં ખૂબ પોટેશિયમ મળશે. બી.પી. એની જાતે જ પોટેશિયમને કારણે નીચું આવશે.

૧૨. મગજ અને શરીરને ઠંડુ રાખો. ગરમીમાં બહાર ના નીકળો. જો શોખ હોય તો તરવા જાઓ. સ્ટ્રેસ વધે. તેવા કોઈપણ ખોટા પ્રયત્નો ના કરો. મનને શાંત રાખવા શવાસન કરો. મેડીટેશન કરો.

૧૩. થોડી કસરત કરો : ચાલવાનો શોખ કેળવો. સુંદર લીલા વૃક્ષો અને લીલી હરીયાળી હોય તેવા બગીચામાં રોજ અડધો કલાક સવારે કે સાંજે ફરવા જાઓ,. મિત્રોને મળો. મઝાની વાતો કરો. ઉશ્કેરાટ જશે અને મન શાંત થશે. બી.પી. ઓછું થશે.

૧૪. પુરતો આરામ લો : છ થી આઠ કલાકની ઉંઘ દરેકને માટે જરૂરી છે. જો તમે શરીરને આરામ આપશો તો મન પણ ઠેકાણે રહેશે અને બી.પી.ની ચિંતા નહીં રહે.

વધારે બી.પી. રાખવું કોઈને પોષાય નહીં. કોઈવાર એમાં મગજની નસ તૂટી જાય અને લકવો પણ થઈ જાય. કોઈ વાર હાર્ટએટેક પણ થાય. આવું બધુ ના થાય અને લાંબી રોગ રહિત જિંદગી જીવવા માટે દવા વગરના ઉપરના પ્રયોગ અજમાવી જુઓ. વિશ્વાસ રાખો. બી.પી. કાબૂમાં આવશે જ.

મૂંઝવણ

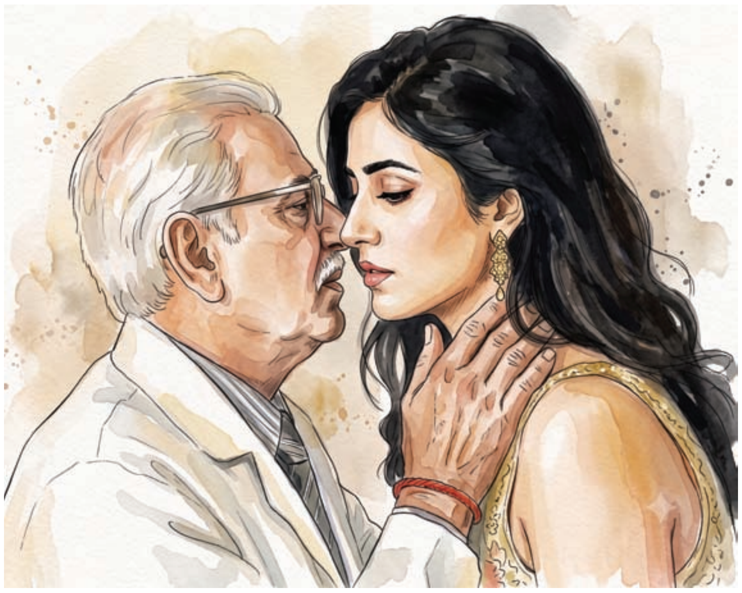
સ્ત્રીની ઉંમરનાં કયાં વર્ષો ગર્ભાધાનની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ કહેવાય?

એક બહેન (અમદાવાદ)

* આ વિષયના અભ્યાસીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે સ્ત્રીની ''ફર્ટિલિટી'' તેની ૧૮ થી ૨૮ વર્ષની વયમાં ''વધુમાં વધુ'' હોય છે. કન્યા તારુણ્યમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે તેનાં આરંભનાં વર્ષોમાં હજી અંતઃસ્ત્રાવ યથાર્થ સમતુલાથી સેટ થયા નથી હોતા. તેથી કન્યાનું માસિક ચક્ર અને સ્ત્રીબીજની ઉત્પત્તિ (ઑવલ્યુશન) પણ નિયમિત નથી હોતાં. તેથી તે આરંભનાં વર્ષોમાં ગર્ભાધાનની શક્યતા તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ ઓછી હોય છે. જોકે જે કન્યાને નિયમિત ઑવલ્યુશન થતું હોય તેને તો માસિક સ્ત્રાવ શરૂ થયા પછી ગમે તે વયે (બારથી સત્તર વર્ષની વયે પણ) ગર્ભ રહી શકે. પણ અઢાર વર્ષની વય થતાં હૉર્મોન્સની ઉત્પત્તિ બરાબર થતાં અને ઑવલ્યુશન નિયમિત થતાં ગર્ભાધાનની વધુમાં વધુ શક્યતા રહે છે. આ ઑવલ્યુશનનું નિયમિત ચક્ર ૨૮ વર્ષ સુધી એકંદરે ચાલે. તેથી ૧૮ થી ૨૮ વર્ષની વય ગર્ભાધાનની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ કહેવાય. એનો અર્થ એવો નથી કે ૨૮ વર્ષ પછી ગર્ભ ન રહે. સ્ત્રીને જ્યાં સુધી બીજની ઉત્પત્તિ થતી હોય ત્યાં સુધી ગર્ભ રહેવાની શક્યતા છે. ચાળીસથી પિસ્તાળીસની ઉંમરે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓને આર્તવસમાપ્તિ (મેનોપૉઝ) આવે. આર્તવ બંધ થઈ ગયા પછી ગર્ભ રહેવાની શક્યતા રહેતી નથી.

હા, આજે હવે લગ્ન મોટી વયે થતાં હોય છે. માતા-પિતા બનવાની આકાંક્ષા રાખતાં સ્ત્રી-પુરુષે ઘણી મોટી ઉંમરે લગ્ન કરવાં તે સલાહભર્યું નથી. સ્ત્રીએ તેની વય ૨૮ વર્ષની થાય તે પહેલાં પરણી જવું જોઈએ. તે વય સુધી ગર્ભાધાનની તક વધુમાં વધુ રહેલી છે. તે પછી તો તે તક ઘટતી જાય છે. આટલું લખ્યા પછી એટલી સ્પષ્ટતા કરી લેવા દો કે ત્રીસ-બત્રીસ-પાંત્રીસ વયની કે તેનાથી મોટી વયની સ્ત્રી પણ માતા બન્યાના અનેક દાખલાઓ મળી આવે. એટલે ૨૮ વર્ષની વય પછી સ્ત્રી માતા બની જ ન શકે એવી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. ત્રીસ કે તેથી વધારે વર્ષની અપરિણીત યુવતીઓને ચિંતા વધારવાની જરૂર નથી. આ તો પ્રશ્ન પુછાયો છે તેનો શરીરધર્મની દૃષ્ટિએ વૈજ્ઞાનિક ઉત્તર ઉપર આપ્યો છે. ''લેટ મૅરેજિઝ'' હિતાવહ નથી. પણ લગ્ન એક સામાજિક સંસ્થા છે. અનેક સામાજિક, આર્થિક કારણો તેને પ્રભાવિત કરે છે. યુવતીને યોગ્ય વયે પરણવું હોય, પણ ઈચ્છા મુજબનો મુરતિયો મળતો ન હોય. તેમાં જ્ઞાતિ-જાતિ-ગોત્રની મર્યાદા પણ કારણરૂપ બને. અને ગ્રહોમાં માનનારા પણ તેની માન્યતાને કારણે બાધારૂપ બને. યોગ્ય વયે પરણી ન શકતાં યુવક-યુવતી જે સામાજિક સંદર્ભમાં ફસાયાં છે, તે સંદર્ભ મૂળગામી ક્રાંતિ માગે છે. પણ તે આપણા વિષયની બહારની બાબત છે.

મને છેલ્લા દોઢ વર્ષથી કામશક્તિ સાવ મંદ થઈ ગઈ છે. મને મારા સુખની ચિંતા કરતાં પત્નીને યોગ્ય પ્રમાણમાં સુખ નથી આપી શકતો, તેનું વધારે દુઃખ થાય છે.



અમારી પતિ-પત્નીની ઉંમર સાઠ કરતાં વધારે છે. મને છેલ્લા દોઢ વર્ષથી કામશક્તિ સાવ મંદ થઈ ગઈ છે. પત્નીની સ્પર્શરમતથી મને માંડ માંડ ઈરેક્શન થાય છે. પછી મૈથુન પણ થઈ શકે છે. પણ મને કુદરતી ઈરેક્શન થતું નથી તેથી ઘણી જ નિરાશાનો અનુભવ થાય છે. મારાં પત્ની મુખ દ્વારા પેનિસ સાથે રમત કરે છે તો તેનાથી મારી ઉત્તેજના વધે છે અને ઈરેક્શન પણ થાય છે. મને મારા સુખની ચિંતા કરતાં પત્નીને યોગ્ય પ્રમાણમાં સુખ નથી આપી શકતો, તેનું વધારે દુઃખ થાય છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો.

એક ભાઈ (મુંબઈ)

* પહેલી સલાહ તો તમે હતાશાને અને ચિંતાને દૂર કરો. તમારું આવું માનસિક કારણ તમારી કામેચ્છાને અને ઉત્તેજનક્ષમતાને વધારે માઠી અસર કરશે. તમને પત્નીની સ્પર્શક્રિયાથી પણ જો ઉત્થાન થતું હોય તો તમે કંઈ ''નપુંસક'' નથી થઈ ગયા. કુદરતી ઉત્થાન થાય કે પ્રયત્નથી-મૈથુનક્રિયા કરવા માટેની યોગ્યતા-ક્ષમતાની છે. ઉત્થાન થયા પછી તમે મૈથુન કરી શકો છો તેથી સર્વપ્રથમ તો હતાશાને મનમાંથી ખંખેરી નાખો. મુખમૈથુનથી ઉત્તેજના અને ઉત્થાન થતાં હોય અને પત્નીનો તેમ કરવામાં વિરોધ ન હોય તો નિરર્થક ''તનાવ'' (ટેન્શન) ન અનુભવો. તમે સર્વથા તનાવમુક્ત-ચિંતામુક્ત સ્થિતિમાં સહશયન કરશો તો તમને કુદરતી ઈરેક્શન પણ થશે. સહશયનના આરંભમાં તમે અંદર જાંગિયો પહેરી રાખો. નિર્વસ્ત્ર થવાની ઉતાવળ ન કરો. જરાક રક્તસંચાર પેનિસમાં વધતાં, જો જાંગિયો પહેર્યો હશે તો તેનાથી થતા દબાણને કારણે ઉત્થાન ઝડપથી થશે. ઉત્થાનરહિત સ્થિતિમાં નિર્વસ્ત્ર થવાની ઉતાવળ ન કરો. પત્નીને બીજા સ્થાનોમાં વહાલ કરવાનું કહો. તમને શરીરનાં જે સ્થાનો (પેનિસ સિવાયનાં) માં પત્નીનાં સ્પર્શ તથા ચુંબનોથી સુખનો અનુભવ થતો હોય તે સ્થાનો સૂચવો.

કશું પણ તનાવ સાથે ન કરો. સાવ હળવાફૂલ બનીને કરો. તરંગોનો અંત નથી. તમારા અંગત જીવનમાં શયનખંડમાં તમે મુક્ત બનીને તરંગકલ્પનામાં સરી શકો છો. હા, ફૅન્ટસી પણ પરમ કામોત્તેજક બની રહે.

પેનિસના ઉપયોગ વિના, એટલે કે મૈથુનક્રિયા વિના પણ સ્ત્રીને યોનિના આગળના એકતૃતીયાંશ ભાગમાં તથા કિલટોરિસ પર સ્પર્શ-ઘર્ષણ દ્વારા એક કરતાં વધારે વખત જાતીય સુખની પરાકાષ્ઠાનો અનુભવ કરાવી શકાય છે. પત્નીને પેનિસ દ્વારા મૈથુનક્રિયા કર્યા વગર પણ કામતૃપ્તિનો અનુભવ આ રીતે થઈ શકે છે. તેથી તે અંગેની ચિંતા છોડો. સ્વસ્થ શરીરવાળા, નીરોગી દંપતી પરસ્પરને મુખમૈથુન દ્વારા પણ પૂર્ણ જાતીય સુખ આપી શકે છે. બન્ને એવી સ્થિતિમાં સૂએ કે જેથી પરસ્પર મુખમૈથુન શક્ય બને. અંગ્રેજીમાં ૬૯ એવા આંકડાના સંકેતથી આ 'પોઝિશન' (આસન)ને ઓળખવવામાં આવે છે. ૬૯ એમ અંગ્રેજીમાં લખાયેલો આંકડો જુઓ. આ તેવી પોઝિશન છે જેમાં એકબીજાનાં મુખ એકબીજાના જનનઅવયવોની સમીપ હોય છે. આજના કોઈ નિષ્ણાત સેક્સોલૉજિસ્ટ, નીરોગી દંપતીના મુખમૈથુનને હાનિકારક કહેતા નથી.

- અનિતા

વાચકની કલમ

કુદરતનો કહેર

કુદરતનો છે આ કહેર
જાણે ધરા રિસાઈ ગઈ
વર્ષા એ માઝા મુકી
તણાયા ગામોનાં ગામ
ખેડૂતોએ કર્યું વાવેતર
ફરી વળ્યા છે પાણી ગરીબો અન્ય જનોના
ઝુંપડા બધા વહી ગયા
ખાવાનાં પડ્યા છે ફાંફાં
જ્યાં જુવો ત્યાં પાણી પાણી
ખેતરો ડુબ્યા તળાવ જેવા
પુલો તુટ્યા રસ્તા તુટ્યા
જનજીવન પર પડી છે અસર
કુદરતના આ કહેર ઉપર કોઈનું ચાલતું નથી
વેપારીઓની ડુબી દુકાન
નુકસાન થયું છે ભારી
ગટરોના પાણી ઘરમાં ઘુસ્યા
ક્યાં જવું ક્યાં રહેવું સમસ્યા પડી ઘણી
હે અનાથોના નાથ
કરો સહાય અમને પ્રભુ

એ. જી. ચૌહાણ (નડીયાદ)

■ ■ ■

જીવન તું ક્યાં લઈ જાય છે?

જીવન તું ક્યાં લઈ જાય છે?
બચપનથી જુવાની તરફ અને
યુવાનીથી ઘડપણ તરફ
જીવન તું ક્યાં લઈ જાય છે?
શીખવવા બધું તું બચપણથી
ઘડપણ લગાવી દે છે
અને શીખી જતા જ
તું સ્મશાને મોકલી દે છે
જીવન તું ક્યાં લઈ જાય છે?
પોતાના ને અજાણ્યા અને
અજાણ્યાને પોતાના બનાવી દે છે
પછી બધાથી દૂર તું ક્યાં લઈ જાય છે?
બચપનથી રૂપી જીવન પુષ્પ ખીલે
અને ઘડપણ સુધી પહોંચે
સમણાઓ પુરા કરવાની કોશિશ કરે
ત્યાં તું થંભાવી દે છે
ઈચ્છારૂપી સંવેદનાની રાખ
સ્મશાનમાં કરી દઈ
તું જીવને ક્યાં લઈ જાય છે?
હે-જીવન તું ક્યાં લઈ જાય છે?

મીનાક્ષી દેસાઈ (વડોદરા)

■ ■ ■

સખી.. કાનાને..

સખી, આજ પૂનમે ચાંદલીયો ઊંગ્યો
હાલ ગરબે ઘુમીએ
જમના તીર, ભરી ગાગરે
ચાંદનીમાં વરસાવીએ
શીતલ વરસતી ચાંદનીએ
ન્હાયને ગરબે ઘુમીએ
તારલે મઢી, આભલાંની ઓઢણી
ઓઢી ગરબે ઘુમીએ
હાલ સખી કાનાને ચાંદનીને
તાળીએ ઝબોળીએ
હટાવી ઘુંઘટ શરમનો
કાનાને ગરબે ઘુમાવીએ
હાલ, સખી ગરબે ઘુમીએ
હાલ સખી ગરબે ઘુમીએ

બી. એમ. શાહ (ગણદેવી)

■ ■ ■

અંબે મૈયા

અલબેલી અંબે મૈયા
ચાચર ચોકમાં પધારોને
જગતજનની મતવાલી મૈયા
ગરબે ઘૂમવા આવોને
ભક્તો તારા તને પોકારે
બાલુડા કાજે આવોને
કુમકુમ પગલે આવીને
હૈયા સૌના હરખાવોને
આસોપાલવના તોરણ બાંધુ
ફૂલડાં હું વેરાવું
ઝગમગ ઝગમગ દિવડા
ચારેકોર હું પ્રગટાવું
સોના રૂપાના બાજોઠ મૈયા
તારે કાજ ઢળાવું
પૂજા આરતીના થાળ
સુંદર હું તો સજાવું
રાત્રિ ઢળે અવનિ પર
ચાંદતારા નભમાં ઝળકે
ઝળહળતો તેજ પ્રકાશ
બધે ગરબા ગાતો ફરે
સૌ ભક્ત જનોના પાય
ગરબે ઘૂમવા થનગને
રાસ-ગરબા, સનેડાની રમઝટ
ચારેકોર ગુંજે
અંબે મૈયા સહેલી સંગે
રાસ ગરબે ઘૂમે
પૂજા-આરતી હવનહોમ
ચારેકોર રચે
વ્રત, તપ, ધ્યાન થકી
તારો ઉત્સવ ઉજવે
લળી લળી પાયે લાગી
તારા આશિષ માંગે
દસ દસ દિનનો ઉજળો
અનેરો ઉત્સવ
તન મન થકી માણતો
માનવ સમુદાય
દશેરાએ રાવણ-પાપીને હરી
વિજયપતાકા લહેરાય
વિશ્વમાં સઘળે બધું
મંગળ મંગળ થાય

ભારતી પી. શાહ (અમદાવાદ)

■ ■ ■

ચમકતો સિતારો

સારો સારો તોય સાગર હું ખારો છું,
ધસમસતી સરિયાનો તોય
હું પ્યારો-દુલારો છું.
લોક કહેતા હોય છે,
પ્રેમીઓ હોય છે સાવ પાગલ,
તોય માશુકાને મન એનો
હું દિલોજાન સથવારો છું.
જાલીમ જમાનો પ્રેમીઓને
કદી જીવવા દેતો નથી,
તોય હસીનાઓના દિલમાં
હું પ્રાણથી પ્યારો છું.
ડૂબી રહી હોય નાવ
જ્યારે પ્રિયાની મઝધારે,
ત્યારે કિનારે સલામત
લાવનારો એનો હું તારો છું.
કરી નથી કદીય અમે
પ્રભુને પ્રાર્થના-ઈબાદત,
તોય એ છે તારણહાર
અમારો એનો હું ચમકતો સિતારો છું.

■ ■ ■

પરદા નથી

શોધી રહ્યું છે દિલ મારું
દિલરૂબાને ચાંદમાં ચાંદ પણ ઝાંખો પડે
મહેબૂબના શણગારમાં
આમ તો પરદા ન'તાં, કોક દી દેખાય છે
ધડકનો વધી જાય છે
દિલબર તમારી યાદમાં
દર્દ મારું છે નશીલું કહું તો કોને કહું હવે
પરદો હટાવે બે ખબર
તો શબ્દો કહું બે પ્યારના
આંધી ઊઠી છે પ્યારની ને હું નશામાં ચૂર છું
અથડાવું છું લડખડાઉં છું
ઊભો રહ્યો છું રાહમાં
કોઈ તો એને કહો 'દિલકશ'
અહીં ઝૂરી રહ્યા ઘાયલ થયો, પાગલ થયો
પરદા નશીના પ્યારમાં

દિલીપભાઈ આચાર્ય 'દિલકશ' (ભુજ)

■ ■ ■

પ્રેમ

પ્રેમ પાગલ હોય છે
હૈયુ ઘાયલ હોય છે
દરિયાથી ઊંડા જુઓ
મનના સાગર હોય છે
કવિની કવિતા વાંચીને
હસતાં કાગળ હોય છે
પગમાં છમછમ બોલતાં
કેમ પાયલ હોય છે
નીકળો લઈને છત્રી
ગાંડો શ્રાવણ હોય છે
ત્યારે ઈશ સ્વીકારે જે
જીવ લાયક હોય છે
સાત મીઠા સૂરોથી
રમતાં ગાયક હોય છે

દર્શિતા બાબુભાઈ શાહ 'સખી'
(અમદાવાદ)

■ ■ ■

મને ખૂબ ગમે

તું જ મને બોલાવે ને
તું જ આવે એ મને ખુબ ગમે,
મારા આવ્યા પછી
તું જ મને ભીંજવે એ મને ખૂબ ગમે.
તારા સાથે વિતાવેલી બાળપણની યાદ
તું જ યાદ કરાવે,
એ મધુર દિવસો
તું જ વાગોળે એ મને ખૂબ ગમે.
મનભરીને મળતા બિન્દાસ
ભય વગર એ મને ખૂબ ગમે,
આજે પણ તું મને મળે કોઇ
ભય વગર એ મને ખૂબ ગમે.
માનું છું સમય બદલાઇ ગયો છે
પહેલાં કરતાં,
છોકરીમાંથી યુવતી બની ગઇ
એ મને ખૂબ ગમે.
તું વરસાદ જેવી છે,
રાહ જોવડાવે છે ઘણી,
આવે છે ત્યારે દિલ ખોલીને
વરસી જાય છે એ મને ખુબ ગમે.

બંકિમચંદ્ર બ્રહ્મભટ્ટ 'ચંદ્ર' (અમદાવાદ)

■ ■ ■

દેખાય છે

ઝાડ લીલું તાજગી દેખાય છે
પાનમાં તો જિંદગી દેખાય છે
પ્હાડ ઊંચો લાગતો નીચે થકી
પંથ ટૂંકો ચાલતા પરખાય છે
મેલ ધોવાથી નદી મેલી નથી
મિત્રતાના પાઠ તો શીખાય છે
લાગણીથી આંખ ભીની થાય જો
માણસાઈ દિલથી લેખાય છે
વાવવાથી કામ થઈ જાતું નથી
બીજ ઊગે તો 'કર્મ' હરખાય છે

રોહિત 'કર્મ' (હિંમતનગર)

■ ■ ■

એકરૂપ બની જઈએ

પ્રીતના પંથે વિચારીને આગળ વધીએ
મૌન ધારણ કરીને ચહેરાને વાંચી લઈએ
મળીએ ત્યારે અંગત વાતનો ખુલાસો કરીએ
ભૂલ સ્વીકારીને બસ માફી માગી લઈએ
મનની સાચી વાત દિલ ખોલીને કરીએ
ગમતું મળે ત્યાં મોજ મસ્તી કરી લઈએ
ગુલાબી ગાલ પર ગુલાલ લગાવી દઈએ
કેસુડાનાં રંગે તારા કેશને રંગી દઈએ
સ્નેહની સરિતામાં ડૂબકી લગાવી દઈએ
હાથ પકડીને સામે કિનારે પહોંચી જઈએ
પ્રીતની મસ્તીનો આનંદ
મોજથી માણી લઈએ
આલિંગન આપતાં તારા
હોઠને સ્પર્શી લઈએ
આકાશ બહુ મજા આવી
હોં બસ સાથે જ રહીએ ભાર ના લાગે તારો
એકરૂપ બની જઈએ

કિરણભાઈ આર. પંચાલ 'આકાશ'
(વડોદરા)

■ ■ ■

ગરબે રમતી ગોરી માટે યોગ્ય પરિધાન અને જ્વેલરીની પસંદગી

નવરાત્રિ એટલે માતાજીનો પર્વમાતા જંગદબાની પૂજા-અર્ચના અને તેને ખુશ કરવા માટે ગરબા-રાસ લેવાતા હોય છે. આ નવ દિવસમાં માનુનીઓ નવા-નવા પરિધાન અને જ્વેલરી પહેરીને ગરબા રમાવી નીકળતી પડતી હોય છે. મ્યૂઝક, રંગો અને ડાન્સ સાથે ધૂમ મચાવતી નવરાત્રિની નવ રાત્રિઓમાં યુવાનિયો ધૂમ મચાવતા હોય છે. યોગ્ય પરિધાન અને આભૂષણોની પણ યોગ્ય પસંદગી હોવી જરૂરી છે. જ્વેલરી ઘણા પ્રકારની હોય છે. જેમાં ઓક્સીડાઈઝ્ડ આભૂષણા, મંદરિના આભૂષણો તેમજ અન્ય ડિઝાઈનો સમાવેશ છે. માનુનીઓ જવ્લેરીમાં માથાના ટીકડાથી લઈને પગમાં પાયલ સુધીના ઘરેણાં પહેરે છે. હાથમાં તથા બાવડામાં પણ બંગડીઓના ઝુમખા પહેરેલા જોવા મળેછે. તેમજ કાનમાં લટકણિયા તથા ઝુમખા પણ શોભા વધારે છે.

ઓક્સીડાઇઝ આભૂષણો

ઓક્સીડાઈઝ્ડ આભૂષણો એક ક્લાસિક પસંદગી માનવામાં આવે છે. તે કોઈ પણ મિરર વર્ક ઘાઘરા ચોલી સાથે મેળ ખાય છે.

મંદિરની ડિઝાઇનના આભૂષણો

માતાજીના આકારના પેન્ડન્ટ અથવા તો હાર પણ યોગ્ય પસંદગી છે. લાંબી ચેઈન સાથે માતાજીના આકારનું પેન્ડન્ટ શોભા આપે છે.તે અનારકલી તેમજ સાડી અથવા તો ફ્યુઝન ડ્રેસ સાથે મેળ ખાય છે.

નવરત્ન

રંગેબરેંગી રત્ન અને મોતી ધરાવતી જ્વેલરી લુકને વધુ આકર્ષક બનાવે છે. ઘારરા ચોલી સાથે આ જ્વેલરી પરફેક્ટ પસંદગી છે.

મિરર જ્વેલરી

ગરબા નાઈટ માટેની આ ખાસ જ્વેલરી પહેરનારને વધુ સુંદર બનાવે છે. તે કોઈ પણ પરિધાન સાથે મેળ ખાય છે.

છીપલા

છીપલા ડિઝાઈના હાર અને લટકણિયા ભરેલા ઘાઘરા ચોળી સાથે મેળ ખાઈને તેની શોભા વધારે છે.

પરિધાન

ઘાઘરા ચોળી

રંગબેરંગી ભરતકામથી ભરેલા ઘાઘરા ચોળી માનુનીઓની નવરાત્રિમાં પહેલી પસંદગી છે. તેની સાથે મેળ ખાતી જ્વેલરી પહેરીને ગરબે રમતી ગોરીનું લુક આકર્ષક લાગે છે.

ઇન્ડો-વેસ્ટર્ન

ઈન્ડો વેસ્ટરન ડિઝાઈનના પોષાકમાં બ્લાઉઝ અને સ્કર્ટનો મેળ જામે છે.

કુર્તી અથવા અનારકલી

ઘાઘરા ચોળી પછી લાંબી કુર્તી અને અનારકલી ડ્રેસ નવરાત્રિના પોષાકમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. તેની સાથે લટકિણયા અને ગળામાં હાંસડી જેવો હાર સારો લુક આપે છે.

- જયવિકા આશર

દિવાળીના શુભ પર્વ પહેલાં ઘરને સ્વચ્છ-સુઘડ બનાવો

મહિલાઓ ઘરને સ્વચ્છ રાખવા માટે નિયમિત સાફ-સફાઈ કરતી હોય છે. પરંતુ દિવાળીના તહેવારોમાં લક્ષ્મીપૂજન, ચોપડાપૂજન, કુળદેવીની પૂજાનું વિશેષ મહત્વ હોવાથી આ તહેવારોમાં સ્વચ્છતા અને સાફ-સફાઈનું મહત્વ વધી જતું હોય છે. તેમજ બિનઉપયોગી ચીજોને બહાર કાઢવી પણ જરૂરી છે.

કિચન

કિચનમાં રસોઈ થવાથી તે વધુ ખરાબ થતું હોય છે. ગેસસ્ટવ,બર્નર,ટાઈલ્સ, ચિમની, કેબિનેટો વગેરેને સાફ કરવા માટે બેકિંગ સોડા, સરકો અથવા લીંબુનો ઉપયોગ કરવો. તેમજ કેબિનેટોને સાબુના પાણીથી લુછીને કોરી કરવી.હવે તો મોટા શહેરોમાં સાફ-સફાઈ માટે પણ ભાડૂતી માણસો મળી રહે છે જે સફાઈ માટેના ઉપકરણો અને વસ્તુઓ સાથે લાવતા હોય છે.

જુનો સામાન

ઘરમાં લાંબા સમયથી બિનઉપયોગી પડી રહેલો જુના સામાનને કાઢી નાખવો જોઈએ.મોટા ભાગની મહિલાઓ ક્યારેક કામ આવશે કરીને બે-ત્રણ વરસથી પણ બિનઉપયોગમાં આવતા સામાનને કાઢવા માટે ખચકાટ અનુભવતી હોય છે. કપડાં, વાસણો, ક્રોકરી,તેમજ અન્ય બિનઉપયોગી વસ્તુઓને ફેંકી દેવામાં અથવા તો જરૂરિયાતોને આપી દઈને ઘરની બહાર કાઢવી.

પડદા

બારી-બારણાંના પડદાના કપડા ભારી અને મોટા હોવાથી વારંવાર ધોવાથા હોતા નથી. તેથી શક્ય હોય તો પડદા નવા કરાવવા નહીં તો તેને ધોઈને ઈસ્ત્રી કરીને ફરી ઉપયોગમાં લેવા.

કાચ

કાચને સાફ કરવા માટે વિનેગર અન ેપાણીનો ઘોળ લેવો.કાચને સાફ કરવા માટેના લિકવિડ પણ બજારમાં મળતા હોય છે તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. **ચાંદીના વાસણો,નળ અને ટાઇલ્સ**

ચાંદીના વાસણોને સાફ કરવા માટે ઘરગત્થુ ઉપાય તરીકે ટૂથપેસ્ટની મદદ લેવી.મુલાયમ કપડા પર ટૂથપેસ્ટ લઈને રગડવું અને પાણીથી સાફ કરવું. બ્રશ પર પણ ટૂથપેસ્ટ લગાડીને સાફ કરી શકાય.

ખરાબ ઇલેક્ટ્રીક સામાન

ટેલિવિઝન, મોબાઈલ ફોન, ચર્જર અથવા તો અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સામાન જે ખરાબ થઈ ગયા હોય અને વપરાશમાં ન આવતા હોય તેને કાઢી નાખવા જોઈએ. આ ચીજો નકારાત્મક ઉર્જાનો ઘરમાં વધારો કરે છે અને તરક્કીમાં બાધા નાખે છે. તેમજ અશાંતિનું કારણ પણ બને છે.

બેકાર કોસ્મેટિક્સ અને દવાઓ

વાસ્તુના અનુસાર, ઘરમાં એક્સપાયરી તારીખ ેધરાવતી દવાઓ, જૂના મેકઅપ પ્રોડકટસ રાખવું શુભ માનવામાં આવતું નથી. તે પ્રગતિમાં રૂકાવટ લાવતું હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેમજ સ્વાસ્થય માટે પણ હાનિકારક માનવામાં આવે છે.

ખંડિત મૂર્તિઓ

હિંદુ ધર્મગ્રંથો અનુસાર ઘરમાં તૂટેલી મૂર્તિઓ, ધાર્મિક ચિત્રો અથવા જૂની પૂજાની સામગ્રીઓ રાખવી અશુભ માનવામાં આવે છે. તેમજ તે નકારાત્મકતા ફેલાવતું હોવાનું માનવામાં આવે છે. જેથી તેને ઘરબહાર કાઢી નાખવી.

જુના જોડા

ઘરમાં પહેરવામાં ન આવતા હોય તેવા જુના જોડાઓનો નિકાલ કરવામાં જ ડહાપણ છે. કહેવાય છે કે ાવા જોડાઓ ઘરની ખુશાલીને પ્રભાવિત કરે છે. તેમજ તેના પર બેકટેરિયા અને ધૂળ જમા થતી હોવાથી ફંગલ ઈન્ફેકશન લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે.

- મીનાક્ષી તિવારી

જેન ઝીનો પરંપરાગત અલંકારો પ્રત્યેનો ઝોક- નવા અંદાજમાં

આજનું જેન ઝી દરેક રીતે નોંખું તરી આવે છે. તેઓ પોતાની પસંદ- નાપસંદ બાબતે એકદમ સ્પષ્ટ છે. ચાહે તે વિચારો હોય કે લાઈફ સ્ટાઈલ, પરંપરા હોય કે આધુનિકતા, જેન ઝી તેમનો સ્વતંત્ર મત ધરાવે છે અને તેનો અમલ પણ કરે છે. તેમની જ્વેલરીની પસંદગી વિશે જે વાત કરીએ તો તેમણે પરંપરાગત ડિઝાઈનના અલંકારો સામે મોં નથી મચકોડ્યું અને માત્ર આધુનિક ડિઝાઈનના દાગીનાનો આગ્રહ નથી રાખ્યો, બલ્કે બંનેનું સુંદર સંયોજન કરીને આભૂષણોને પોતિકો સ્પર્શ આપ્યો છે.

જ્વેલરી ડિઝાઈનરો પણ આ વાત કબૂલતાં કહે છે કે અત્યાર સુધી તરૂણ- યુવા પેઢીને પરંપરાગત જ્વેલરીમાં ખાસ રસ નહોતો પડતો. હા, તેમને ચાંદીના ઓક્સિડાઈસ કરેલા ઘરેણાં ગમતાં. ખાસ પ્રસંગોએ તેઓ પોતાના પોશાકને છાજે એવા ઓક્સિડાઈસ કરેલા ચાંદીના અલંકારો પહેરતાં. પણ હવે તેમને કુંદન, પોલકી, જડાઉ, કચ્છી સિલ્વર ગમવા લાગ્યાં છે. તેઓ પ્રસંગોપાત પહેરાતા લહંગા અને સાડી ઉપરાંત ડેનિમ, શર્ટસ, ડ્રેસીસ પર પણ પહેરી શકાય એવા પરંપરાગત ડિઝાઈનના અલંકારો પસંદ કરવા લાગ્યા છે. અલબત્ત, તેને આધુનિક સ્પર્શ આપીને, આ સીઝનમાં તેમનો આ નવો અંદાજ મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળી રહ્યો છે.

એક જ્વેલરી ડિઝાઈનર કહે છે કે નવી પેઢીની કન્યાઓ ઓક્સિડાઈસ જ્વેલરી ઉપરાંત પોલકી અને કુંદનના નેકલેસ, ઝૂમખાં, ચાંદબાલી, બંગડીઓ, બ્રેસલેટ, વીંટી જેવા અલંકારો પ્રત્યે આકર્ષાઈ છે. પરંતુ તેમની મમ્મીઓ પહેરતી એટલી ભારે નહીં. તેમને આ પ્રકારના ઘરેણાં ખાસ પ્રસંગો પહેરી શકાય એવી ડિઝાઈનમાં જોઈએ છે છતાં થોડાં હળવાં આ સ્માર્ટ તરૂણીઓ- યુવતીઓ પોતાના ખર્ચેલા નાણાંનું પૂરેપૂરું વળતર મેળવવાના પક્ષમાં રહે છે. તેઓ કહે છે કે અમારી મમ્મીઓએ બનાવડાવેલા દાગીના માત્ર ખાસ પ્રસંગોએ જ પહેરાય છે. બાકીનો સમય તે લોકરમમાં પડયાં રહે છે તેનો શો અર્થ? આ જોઈને જ અમને વિચાર આવ્યો કે એવી ડિઝાઈનની જ્વેલરી શા માટે ન બનાવડાવવી જે લહંગા, સાડી, અનારકલી, પંજાબી સુટ ઉપરાંત ડેનિમ, સ્કર્ટ, ફ્રોક સાથે પણ પહેરી શકાય અને તેને માટે દાદી- મમ્મીના સમયના અલંકારોને આધુનિક ડિઝાઈનમાં અને હળવા વજનમાં ઢાળવામાં આવે તેનાથી રૂડું શું?

ઝવેરીઓ તેમના આ અભિગમને ધ્યાનમાં લઈને નવી ડિઝાઈનો તૈયાર કરવા લાગ્યાં છે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે આ બાબતે તેમણે આંતરરાષ્ટ્રીય જેન ઝીને આકર્ષવામાં પણ જરાય કચાશ નથી રાખી. તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે યુરોપમાં વસતી ભારતીય યુવતીઓ કયારેય આપણી જૂની પધ્ધતિના અલંકારો પહેરવાનું પસંદ નહીં કરે. તેથી તેઓ તેમાં વિકટોરિયન ડિઝાઈનનો મઝાનો સુમેળ સાધે છે. જ્યારે મધ્ય- પૂર્વમાં રહેતી ભારતીય કન્યાઓ માટે આપણી પરંપરાગત અને પર્શિયન ડિઝાઈનનું સુંદર મિક્સ એન્ડ મેચ કરે છે અને અમેરિકા- કેનેડામાં ઠરીઠામ થયેલી છોકરીઓને હળવાં વજનના અને નાના કદના પરંપરાગત- કલરફુલ અલંકારો બનાવી આપે છે. ચાહે તે બુટ્ટી હોય, વીંટી હોય, હાર કે બંગડી- પાટલાં- ચુડલાં.

> **અત્યાર સુધી તરૂણ- યુવા પેઢીને પરંપરાગત જ્વેલરીમાં ખાસ રસ નહોતો પડતો. હા, તેમને ચાંદીના ઓક્સિડાઈસ કરેલા ઘરેણાં ગમતાં. ખાસ પ્રસંગોએ તેઓ પોતાના પોશાકને છાજે એવા ઓક્સિડાઈસ કરેલા ચાંદીના અલંકારો પહેરતાં. પણ હવે તેમને કુંદન, પોલકી, જડાઉ, કચ્છી સિલ્વર ગમવા લાગ્યાં છે.**

મહત્ત્વની વાત એ છે કે બોલીવુડ અદાકારાઓ સુધ્ધાં ઘરેણાં બાબતે જેન ઝીના પગલે ચાલી રહી હોય એવો તોલ સર્જાયો છે. તારા સુતરિયા, કરીના કપૂર, આલિયા ભટ્ટ જેવી અભિનેત્રીઓએ અવારનવાર પહેરેલા આધુનિક ડિઝાઈનના પરંપરાગત આભૂષણો તેનો પુરાવો છે. ■

ડિઝાઈનર બેક- નેકલાઈન ધરાવતાં

બ્લાઉઝ

સાડી ગમે તેટલી સુંદર હોય તોય વ્યવસ્થિત ફિટિંગવાળા બ્લાઉઝ વિના તેની મઝા મારી જાય. અહીં આપણે વ્યવસ્થિત ફિટિંગ શબ્દોને અંડરલાઈન કરીએ તોય તે જૂના જમાનાની વાત લાગે. આજની તારીખમાં સાડીને કોમ્પ્લીમેન્ટ કરે એવા બ્લાઉઝની ફેશન ચાલે છે. મોટાભાગે તે સાડી કરતાં બ્લાઉઝ ચડિયાતા જોવા મળે છે. આકર્ષક બ્લાઉઝને કારણે સાદી સાડીની પણ શોભા વધી જાય છે. અને તહેવારોની મોસમમાં વિવિધ પેટર્નના બ્લાઉઝ રંગ જમાવશે એ વાત ચોક્કસ.

ફેશન ડિઝાઈનરો કહે છે કે આધુનિક યુવતીઓને અલગ અલગ ડિઝાઈનના બ્લાઉઝ પહેરવાનું ગમે છે. તેમનું એક બ્લાઉઝ, બીજા બ્લાઉઝને મળતું આવતું હોય તે પણ મંજૂર નથી હોતું, ચાહે તે ફેબ્રિક હોય, નેકલાઈન હોય, એમ્બ્રોઈડરી હોય કે પછી પેઈન્ટિંગ. જોકે આજની તારીખમાં હૃદયાકાર નેકલાઈનથી લઈને બોટ નેક, હોલ્ટર નેક, 'વી' નેક સૌથી વધુ પસંદ કરવામાં આવે છે. ફેશન ડિઝાઈનરો વધુમાં કહે છે કે ખાસ કરીને પૂજા દરમિયાન પહેર્વામાં આવતી સાડી સાથે સિલ્ક, જામદાની, બ્રોકેડ અને એમ્બ્રોઈડરી કરેલા બ્લાઉઝ માનુનીઓમાં હમેશાંથી પ્રિય રહ્યાં છે. પરંતુ હવે તેમાં અજરખ અને ચીકનકારી બ્લાઉઝનો ઉમેરો થયો છે.

બોલ્ડ રમણીઓ કોર્સેટ પેટર્નના બ્લાઉઝ પ્રત્યે વધુ આકર્ષાય છે. કોર્સેટ બ્લાઉઝ તેમને બોલ્ડ લુક આપવા ઉપરાંત પેન્ટ અને સ્કર્ટ પર પહેરવા પણ ચાલે છે. તેના સિવાય આ પામેલાઓ 'વી' આકારના સ્પગેટી સ્ટાઈલ બ્લાઉઝ, હોલ્ટર અને કપ શેપના બ્લાઉઝ વધુ પસંદ કરે છે. તેઓ ઉમેરે છે કે એ સમય વિતી ગયો જ્યારે મહિલાઓ મેચિંગ બ્લાઉઝ પહેરીને સંતોષ માની લેતી. આજની યુવતીઓને એડજસ્ટેબલ બેક, સ્કલ્પ્ટેડ નેકલાઈન, સ્ટેટમેન્ટ સ્લીવ્ઝ અને બેક ડિટેઈલિંગ ધરાવતા બ્લાઉઝથી ઓછું કાંઈ નથી ખપતું.

લગભગ ૧૮થી ૨૫ વર્ષની યુવતીઓમાં ભરચક્ક ભરતકામ કરેલા, રેસર-બેક અને કટવર્ક હોલ્ટર બ્લાઉઝ સૌથી માનીતા છે. જ્યારે ક્લાસિક 'વી' નેક અને ફિટેડ બ્લાઉઝની પણ ખાસ્સી માગ છે. મહત્વની વાત એ છે કે આવા સઘળાં બ્લાઉઝ તૈયાર મળી જતાં હોવાથી તે સીવડાવવાની કડાકૂટમાંથી બચી જઈ શકાય છે. આમેય મોટાભાગની કન્યાઓ- યુવતીઓ અથવા તો અભ્યાસ કરતી હોય છે કે પછી નોકરી. આવી સ્થિતિમાં તેમની પાસે ફેબ્રિક ખરીદીને ડિઝાઈનર પાસે બ્લાઉઝ સીવડાવવા જવાનો સમય પણ નથી હોતો. અને જે વસ્તુ તૈયાર મળી જતી હોય તેને માટે દોડધામ-માથાઝીંક કરવામાં તેમને રસ પણ નથી પડતો. તેઓ એ વાત પણ સારી પેઠે જાણે છે કે બ્લાઉઝ સીવડાવવાનું વધુ મોંઘુ પડે છે. તો પછી સમય અને નાણાંનો વેડફાટ શાને કરવો?

> **આજની તારીખમાં સાડીને કોમ્પ્લીમેન્ટ કરે એવા બ્લાઉઝની ફેશન ચાલે છે. મોટાભાગે તે સાડી કરતાં બ્લાઉઝ ચડિયાતા જોવા મળે છે. આકર્ષક બ્લાઉઝને કારણે સાદી સાડીની પણ શોભા વધી જાય છે. અને તહેવારોની મોસમમાં વિવિધ પેટર્નના બ્લાઉઝ રંગ જમાવશે એ વાત ચોક્કસ.**

- **વૈશાલી ઠક્કર** ■

સદા સર્વદા શોભાદાયી 'સાડી'

દેશી-વિદેશી સેલિબ્રિટીઓને આકર્ષે છે આધુનિક-પરંપરાગત સ્ટાઈલમાં પહેરાતું પ્રત્યેક ફિગર પર શોભતું ભારતીય પરિધાન

થોડા વર્ષ પૂર્વે યોજાયેલા કેન્સ ફિલ્મોત્સવમાં અભિનેત્રી ઐશ્વર્યા રાય- બચ્ચને લાલ જાજમ પર ચાલતી વખતે સાડી પહેરીને પોતાની સ્માર્ટનેસ પુરવાર કરી હતી. રેડ કાર્પેટ પર ગાઉન પહેરવાના વર્ષોથી ચાલ્યા આવતા ટ્રેન્ડને અનુસરવાને બદલે ઐશ્વર્યાએ સાડી પહેરી તેનું કારણ પ્રસૂતિ પછીની તેની ભરાવદાર બનેલી કાયાને ખૂબસુરતીપૂર્વક ઢાંકવાનું હતું. આખી બાંયના નહેરુ કોલરવાળા લાંબા બ્લાઉઝ સાથે પહેરેલી સુંદર સાડીને કારણે અભિનેત્રીની સ્થૂળતા સંપૂર્ણપણે ઢંકાઈ ગઈ હતી.

ફેશન ડિઝાઈનરો કહે છે કે સેંકડો વર્ષ પુરાણા ભારતીય પરિધાનની આ જ તો ખૂબી છે. છ વારની સાડી ગમે તેવો બાંધો ધરાવતી સ્ત્રી પર શોભે છે. સ્થૂળકાય માનુની સાડીથી પોતાની સ્થૂળતા ઢાંકી દે છે. જ્યારે પાતળી પરમાર પોતાના આકર્ષક અંગોને સાડી દ્વારા ખૂબસુરતીથી દર્શાવી શકે છે. બસ, જે તે માનુનીએ પોતાની દેહયષ્ટિને શોભે તે રીતે સાડી પહેરવાની હોય છે. કરીના કપૂરની જ વાત કરીએ તો તેણે ફિલ્મ 'હિરોઈન'માં સાડી પહેરીને પોતાની આકર્ષક કાયાના કામણ પાથર્યા હતા. આ ફિલ્મમાં તેણે સાડીના છેડાને માત્ર બોર્ડર જેટલો સાંકડો રાખીને શિલ્પીની જેમ કંડારેલી તેની કટિને પ્રદર્શિત કરી છે. અગાઉ સિંગાપોરમાં યોજાયેલા આઈફા એવોર્ડ ફંક્શનમાં બિપાશા બાસુએ પણ બિકિની-સાડી ધારણ કરીને પોતાની બિકીની- બોડીનું પ્રદર્શન કર્યું હતું.

ફેશન ડિઝાઈનરો સાડી સાથે નવા નવા પ્રયોગો કરતાં રહે છે તેને કારણે જ ભારતના આ પરંપરાગત પરિધાને ફિલ્મોત્સવમાં રેડ કાર્પેટ પર પહેરાતા ગાઉનનું સ્થાન ખૂબસુરતીથી લેવા માંડ્યું છે. ઘણા ફેશન ડિઝાઈનરોએ તો ફેશન શોમાં રેમ્પવૉક કરતી મોડેલોને શોર્ટ્સ પર સાડી પહેરાવવાના અખતરા પણ કર્યાં છે.

જો કે અભિનેત્રી વિદ્યા બાલન સાડીને હમેશાં પરંપરાગત પધ્ધતિથી જ પહેરે છે. જ્યારે નેહા ધૂપિયા અને શ્રીયા શરણ તેને મૉર્ડન સ્ટાઈલમાં પહેરવાનું પસંદ કરે છે. ઘણાંને એમ લાગે છે કે ફેશન ડિઝાઈનરોમાં સાડી પર નવી નવી જાતના અખતરા કરીને તેનું મૂળ સ્વરૂપ બગાડી રહ્યાં છે. પણ નિષ્ણાતો કહે છે કે વાસ્તવમાં એવું નથી. સાડી પહેરવાની ભાતભાતની સ્ટાઈલને કારણે ક્યારેય સાડી ન પહેરતી માનુનીઓ પણ આ પરિધાન તરફ આકર્ષાય છે. આને કારણે જ વિદેશી સેલિબ્રિટીઓ પણ સાડી પેહરવા લલચાઈ છે.

થોડા સમય અગાઉ ભારતની મુલાકાતે આવેલી ઓપ્રાહ વિનફ્રેએ ડિઝાઈનર સાડીને પરંપરાગત સ્ટાઈલમાં પહેરવાનું પસંદ કર્યું હતું. જ્યારે લેડી ગાગાએ સાડી-ગાઉન પહેરીને હમેશાંની જેમ પોતાની અનોખી સ્ટાઈલ પ્રદર્શિત કરી હતી. પેરિસ હિલ્ટન ગ્રીશન (ગ્રીક સ્ટાઈલમાં) સાડી ધારણ કરી બધાના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની હતી. ફેશન ડિઝાઈનરો દ્રઢપણે માને છે કે આંતરરાષ્ટ્રીય સેલિબ્રિટીઓને નવી નવી સ્ટાઈલમાં પહેરાતી સાડી ખૂબ આકર્ષે છે. તેમાંય ખૂબસુરત પાલવ ધરાવતી સાડી-ગાઉન પેટર્ન તેમની માનીતી છે. તો પછી નવા નવા અખતરા કરવામાં ખોટું શું છે?

મુંબઈની એક જાણીતી ફેશન ડિઝાઈનર અલગ અલગ ૫૦ રીતે સાડી પહેરાવવાના શો યોજે છે. તેની સાડી પહેરાવવાની સ્ટાઈલમાં પરંપરાગત અને આધુનિક પધ્ધતિને ખૂબીપૂર્વક વણી લેવામાં આવે છે. તે કહે છે કે આ એક એવું પરિધાન છે જે સિવ્યા વિના પહેરી શકાતું હોવાથી તેને અનેક સ્ટાઈલમાં ધારણ કરી શકાય છે. ચાહે તમે તેમાં ભરતકામ કરો કે તેના ઉપર ઘરેણાંની ડિઝાઈન બનાવો. વળી સાડીમાં સંખ્યાબંધ ફેબ્રિક અને રંગોનો ઉપયોગ કરી શકાતો હોવાથી દરેક વર્ગની માનુની તેને પોતાની પસંદ મુજબ પહેરી શકે છે. ■

જગદલપુર-બસ્તરનો દશેરા ઉત્સવ

મધ્ય પ્રદેશના બસ્તર જિલ્લાના જગદલપુર શહેરનો દશેરા ઉત્સવ પખવાડિયા સુધી ચાલે છે. દેશભરમાંથી લોકોનાં ટોળેટોળાં અહીં ભેગાં થાય છે. અહીંના પેલેસ ગ્રાઉન્ડ પર માણસો કીડિયારાની જેમ ઊભરાય છે. આખા બસ્તર જિલ્લાના આદિવાસીઓ માટે આ એક મહત્ત્વનો ઉત્સવ છે. તેઓ ખાસ પ્રકારનું કેફી પીણું પીને આ ઉત્સવમાં છાકટા થઈ મહાલે છે. બે માળ ઊંચો વિશાળ રથ નગરની શેરીઓમાંથી ખેંચીને તેઓ પેલેસ ગ્રાઉન્ડમાં લઈ જાય છે. તેઓ ચિત્ર-વિચિત્ર પોશાકોમાં સજ્જ થઈને અને મસ્તક પર જાતજાતનાં પીંછાં થતા ફૂલો ખોસીને તેઓ મેળામાં આવે છે. મેળામાં જાતજાતના સ્ટોલ્સ ફૂટી નીકળેલા છે. વીસ વર્ષ પહેલાં માત્ર ઝાડની ઝાલો અને પાંદડાંઓ પહેરીને ઘૂમતા આદિવાસીઓ હવે આ સ્ટોલ્સ પરથી ખરીદેલી સાડીઓ, બંગડીઓ અને માથામાં નાખવાની બો પટ્ટી પહેરતા થયા છે. ગ્રાઉન્ડમાં સતત ઘૂમતા રહેતા ચકડોળને આશ્ચર્યથી જોતા આ આદિવાસીઓ તેમાં બેસીને ચીસાચીસ કરે છે. આ મેળો તેમને માટે ધાર્મિક ઉત્સવની સાથેસાથે મનોરંજનના સાધનસમો છે.

જૂના બસ્તરના રજવાડાની રાજધાની જગદલપુરના આ દશેરા ઉત્સવને રામ અને રાવણની કથા સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. અહીં ચાલતી લોકવાયકા પ્રમાણે કાકટિય વંશના રાજા પુરુષોત્તમ દેવે પાંચસો વર્ષ પહેલાં આ દશેરાની ઉજવણીની પ્રથા શરૂ કરેલી. કહેવાય છે કે એ રાજાએ જગન્નાથપુરી સુધીની પદયાત્રા કરેલી અને ત્યાંના મંદિરમાં એક લાખ મુદ્રાઓ ભેટ ધરી હતી. આથી ભગવાન જગન્નાથ પ્રસન્ન થયા અને પૂજારીના સ્વપ્નમાં આવીને તેમણે આદેશ આપ્યો કે એ રાજાને ૧૨ પૈડાંનો રથ આપવો. ત્યાર બાદ મહારાજા હંમેશાં એ રથમાં સવારી કરતા અને તેમને રથપતિનું બિરુદ મળ્યું હતું.

બસ્તરનું રજવાડું ભારતમાં ભળ્યું ત્યારથી તત્કાલીન મહારાજા પ્રવીણચંદ્ર દેવે રથમાં સવારી કરવાની પ્રથા બંધ કરાવી અને એ સ્થાન માઈ દાંતેશ્વરીના પૂજારીએ લીધું. હવે પૂજારી શહેરની વચ્ચોવચ આવેલા કાછન ગુડી મંદિરમાં આવીને આ ઉત્સવ શરૂ કરવાની અનુમતિ દેવી પાસે માગે છે. ઉત્સવ શરૂ થાય છે પછી સરઘસ નીકળે છે. એવાં નવ વર્ષની કુમારિકા (જેના પંડમાં દેવી આવે છે) દેવીનું પ્રતિનિધાન કરે છે. ત્યાર બાદ વિવિધ ગામડાંઓમાંથી માઈ દાંતેશ્વરીને અર્ધ્ય આપવા આવાં સરઘસો નગરમાં આવે છે.

એ પછી વિવિધ મંદિરોમાં પૂજારીઓ નવ રાત સુધી દેવીની સ્તુતિ કરે છે. કોઈ પ્રૌઢ યોગી બસ્તરના કલ્યાણ માટેની પ્રાર્થના કરે છે. તેમની સમક્ષ સતત નવ રાત સુધી દીવો બળતો રહે છે. અને ભક્તો એમનાં દર્શને આવી એમને વિવિધ નૈવેદ્ય ધરે છે.

આ ઉજવણીનું બીજું મહત્ત્વનું પાસું છે રથ. આ રથમાં દાંતેશ્વરી માતાનાં છત્રચામર હોય છે. ઉજવણી શરૂ થયાના બીજાથી છઠ્ઠા દિવસ સુધી અને દસમા તથા અગિયારમાં દિવસે આદિવાસીઓ શહેરની મુખ્ય બજારોમાંથી આદિવાસીઓ આ રથ ખેંચીને લઈ જાય છે. આ રથ લાકડાનો જ બનેલો હોય છે. એમાં વપરાતું દોરડું અને લાકડું આજુબાજુનાં ગામડાંના આદિવાસીઓ દ્વારા ભેટ અપાયેલું હોય છે. બલિ માટેના બકરા પણ આદિવાસી ગામો તરફથી આપવામાં આવે છે. સૌરા આદિવાસીઓ ૨૨ પેઢીઓથી રથ બાંધવાનો અને કેટલાક આદિવાસીઓ તેનાં પૈડાં બનાવવાનો એકાધિકાર ધરાવે છે. બે

મહિના પહેલાં જ રથ બાંધવાનું શરૂ થઈ જાય છે. આ રથ જ્યારે શેરીઓમાંથી લઈ જવાતો હોય ત્યારે લોકો ઘરોનાં છાપરાં અને અગાશી પરથી તેનાં દર્શન કરે છે. ત્રીસ બાય ચાલીસ ફુટનું-કદ ધરાવતા આ રથની ટોચે દેવીના સ્થાનક માટેનો ચંદરવો હોય છે. ૧૨ પૈડાંનો રથ જગદલપુરની સાંકડી શેરીઓમાંથી પસાર થઈ શકે તેમ ન હોવાથી આઠ અને ચાર પૈડાંના બે રથ બનાવાય છે.

દશેરાની ઉજવણીનાં પંદર દિવસમાં એક દિવસ સરસ્વતીપૂજા માટે નિર્ધારિત હોય છે. રાજારજવાડાંઓના સમયમાં અહીંના રાજવીઓ ભગવાં કપડાંમાં સજ્જ થઈ, પુષ્પોનો મુકુટ પરિધાન કરી, પગમાં કશુંય પહેર્યા વિના નગરની શેરીઓમાં જતા અને સરઘસ સાથે નીકળતી માઈ દાંતેશ્વરીની પાલખી ઊંચકતા. આ દાંતેશ્વરીનું સરઘસ દાંતેવાડા નામના સ્થળે આવેલા દાંતેશ્વરીના મંદિરમાંથી હજુય અહીં આવે છે. રાજવીઓ માતાની પાલખી ઊંચકીને મહેલના ચોગાનમાં બનાવાયેલા દાંતેશ્વરની મંદિરમાં મૂકતા. પછી મધ્યરાત્રિએ મહાપૂજા થતી. બકરા અને ભેંસોનો બલિ ચઢાવાતો.

ઉજવણીમાં રથની અંતિમ ફેરી પૂરી થઈ જાય પછી રિવાજ પ્રમાણે આદિવાસીઓ મોડી રાત્રે રથ ચોરી જાય છે. દંતકથા એવી છે કે રાજવીઓનાં અમુક કૃત્યોથી નાખુશ થયેલા માહિયા જાતિના આદિવાસીઓ વિરોધરૂપે રથ ચોરીને કુમ્હડકોયના જંગલમાં લઈ ગયેલા. આ વાત જાણીને રાજવીઓએ આદિવાસીઓને બોલાવી તેમની ફરિયાદ સાંભળી હતી. ત્યારથી રથ ચોરવાનો રિવાજ પરંપરાગત ચાલ્યો આવે છે.

ભૂતકાળમાં આદિવાસીઓના વડાઓનો દરબાર આ ઉજવણી પછી યોજાતો અને આદિવાસીઓના આંતરકલહોનું નિરાકરણ લવાતું. આજે પણ આ પ્રથા ચાલુ છે અને જિલ્લાના કલેક્ટરના વડપણ હેઠળ આવો દરબાર આજેય યોજાય છે.

પંદર દિવસના આ ઉત્સવનું સૌથી સુંદર પાસું છે આદિવાસીઓનાં નૃત્યો અને ગીતો, માહિયા આદિવાસીઓ માથા પર પહેરેલા વિચિત્ર મુકુટમાં બળદનાં શીંગડાં ભેરવીને, મોટેમોટેથી ઢોલ વગાડતાં વગાડતાં નાચે છે. છેલ્લા ત્રણ દિવસ દરમિયાન ઉજવણીના સમાપનની વિધિ થાય છે. વિવિધ દેવી-દેવતાઓને વિદાય આપવામાં આવે છે. અંતિમ દિવસે માઈ દાંતેશ્વરીને વિદાય અપાય છે અને એ સાથે જ ઉત્સવની પૂર્ણાહુતિ થાય છે.

ભૂતકાળમાં આદિવાસીઓના વડાઓનો દરબાર આ ઉજવણી પછી યોજાતો અને આદિવાસીઓના આંતરકલહોનું નિરાકરણ લવાતું. આજે પણ આ પ્રથા ચાલુ છે અને જિલ્લાના કલેક્ટરના વડપણ હેઠળ આવો દરબાર આજેય યોજાય છે. અહીંના આ દશેરાના ઉત્સવે કાળક્રમે પોતાની ભવ્યતા ગુમાવી છે. તેમ છતાં આદિવાસીઓ તેમની વર્ષોથી ચાલી આવતી આ પરંપરાને વળગી રહ્યા છે. આ દિવસોમાં જગદલપુર નૃત્ય, ગીતો અને વિવિધ ધાર્મિક-સામાજિક વિધિઓથી જીવંત થઈ ઉઠે છે. રાજા અને રજવાડાંઓ તૂટે છે, પણ ભગવાનમાંનો અમારો વિશ્વાસ નથી તૂટતો એવી આ આદિવાસીઓની માન્યતા આ ઉત્સવ દ્વારા દ્રઢ થાય છે. આ જ એમનું જીવન છે અને આ જ એમની સંસ્કૃતિ.

વાર્તા

સાગરને મળે સરિતા

હું વિચારોમાં સ્કુટર ચલાવતો હતો. ત્યાં અચાનક પાછળથી જોરજોરથી ગાડીના હોર્નનો અવાજ આવતાં જ હું ચોંકી ઉઠ્યો. મને એમ થયું કે હું કોઈ અપરિચિત માર્ગ પર છું. પણ ક્ષણવારમાં પાછો વર્તમાનમાં આવી ગયો ત્યારે ખબર પડી કે, હું સાચ્ચા રસ્તે આગળ વધી રહ્યો છું.

દરરોજની જેમ ઘરનો દરવાજો ખુલ્લો હતો. મેં હળવેકથી બ્રીફકેસ મૂકી અને બૂટ કાઢી, શર્ટ ઉતારતો હતો ત્યાં માનો અવાજ આવ્યો,

''તે વધારે વખત બેઠી નહિ..''

''સરિતા, બીજું શું કહેતી હતી?'' નીતિએ મમ્મીને પૂછ્યું.

''બીજું શું કહે? મને તો તે અહીં આવે છે તે જ પસંદ નથી. પણ શું કરું? કોઇને ધક્કા મારીને થોડી કાઢી શકાય છે?''

''તો પણ કહે, તો ખરી કે શું શું વાત થઈ?''

''પહેલાં તો ચૂપચાપ બેઠી હતી. પછી બધાના ખબર પૂછતી હતી. મે તો તરત જ કહી દીધું, સાગર વિશે નહિ પૂછતી. તે ખૂબ ખુશ છે. જો તું એમ સમજતી હોય કે તે દુઃખી છે તો એવા ભ્રમમાં ન રહેતી.''

''તો તેણે કહ્યું, એવું નથી. હું અહીં તેને મળવા પણ આવી નથી. ફક્ત તેની ખબર પૂછવા આવી છું. હું તમને વચન આપું છું કે હું સાગરને ક્યારેય નહિ મળું. બસ આટલું કહીને તે જતી રહી.''

મમ્મીને ખબર નહોતી કે હું આવી ગયો છું. અને મે બધી વાતો સાંભળી લીધી છે. હું ચૂપચાપ શર્ટ પહેરીને સ્કુટરની ચાવી લઇને બહાર નીકળી ગયો.

સ્કુટર સ્ટાર્ટ કરીને હું તે રેસ્ટોરન્ટમાં પહોંચી ગયો, જ્યાં હું અને સરિતા મળતા રહેતાં. આ રેસ્ટોરન્ટનું ખૂણાનું ટેબલ અમારું મિલનસ્થળ હતું. આજે પણ તે ટેબલ ખાલી હતું. હું ત્યાં જઈને બેઠો. વેઇટર પાણીનો ગ્લાસ લઈને દોડતો આવ્યો.

''આજે તમારા મિત્ર ન આવ્યા?'' તેણે ખૂબ જ સહજતાથી પૂછ્યું. મે ફક્ત હસીને ના પાડી દીધી. હું ઘણીવાર અહીં બેસી રહ્યો. રાતના સાડાઆઠ વાગે ફરી ઘરે પહોંચ્યો.

''બ્રીફકેસ મૂકીને ક્યાં ગયો હતો? ખબર છે, મમતા ક્યારની તારી રાહ જુએ છે.'' ઘરમાં પ્રવેશતાં જ મમ્મી તાડુકી ઊઠી.

હું જવાબ આપ્યા વગર જ બાથરૂમમાં જતો રહ્યો. બહાર આવીને જમવાની ના પાડીને. હું મારા રૂમમાં જતો રહ્યો. મમતા મારી પાછળપાછળ આવી.

''તમારી તબીયત તો સારી છે ને?''

''હા.''

''ખબર છે આજે હું શું કામ આવી?''

''ના''

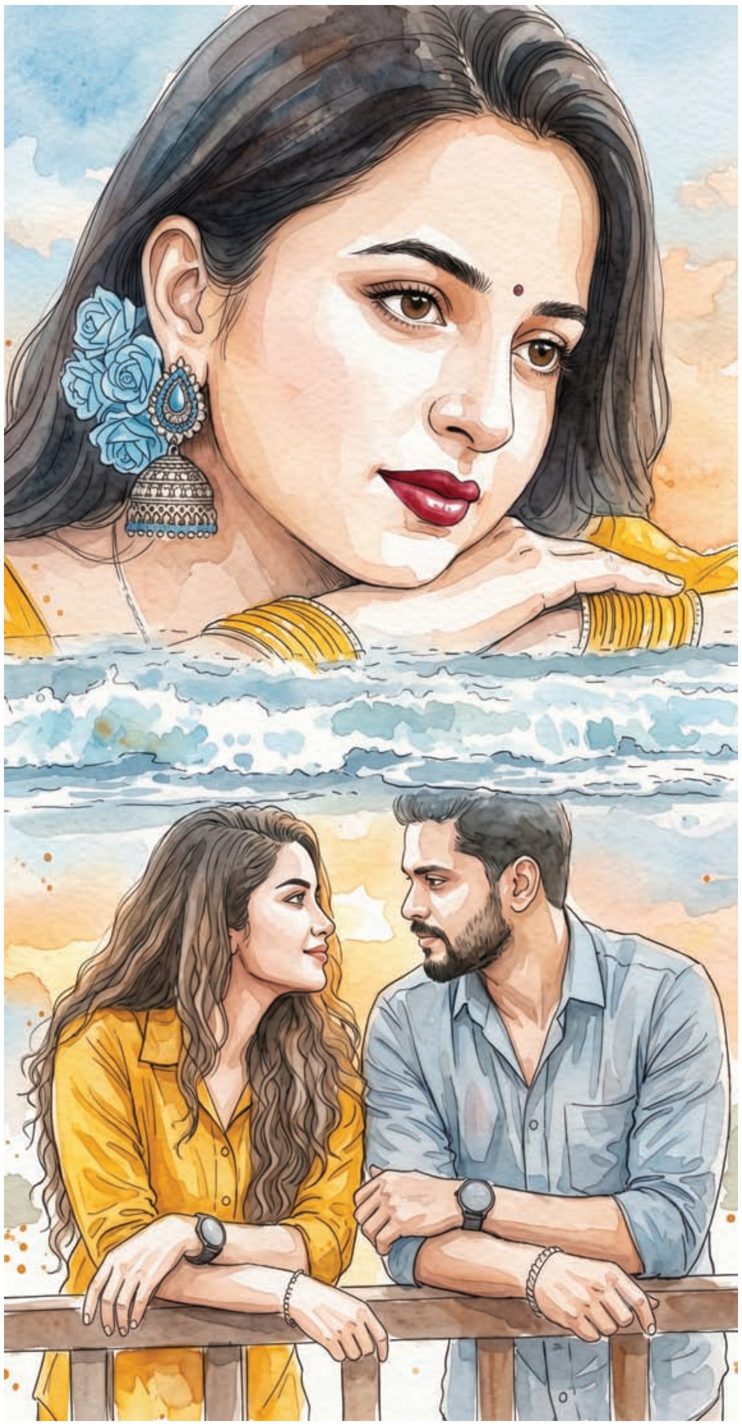
''હું સાંજના શોની પિક્ચરની બે ટિકિટ લઈને આવી હતી. પણ બેકાર ગઈ. તમે કેટલા મોડા આવ્યા.'' તેણે નારાજગીથી કહ્યું.

''આઈ એમ સોરી.''

''તમને શું થયું છે? મને તો કહો.''

''એકવખત કીધુંને કંઈ નહિ. તારે ઘરે જવાનું હોય તો મૂકી જા. કે પછી અહીં રાત રોકાવાની છે?'' હું થોડો ગુસ્સામાં બોલ્યો. તે જવાબ આપ્યા વગર જ જતી રહી. હું સુવાનો પ્રયાસ કરવા લાગ્યો.

સવારે આંખ ખુલી ત્યારે મમતા ચાનો કપ લઈને ઊભી હતી. ''ઓફિસ જતી વખતે મને રસ્તામાં ઘરે મૂકતાં જજો.''



કુટુંબીજનોના આગ્રહથી મારે મમતા સાથે લગ્ન કરવા પડ્યા. પરંતુ હું સરિતાને ભૂલી શક્યો નહિ. આમને આમ પાંચ વર્ષ વીતી ગયા.

એક દિવસ સવારે છાપામાં એક ફોટો જોઈને હું ચોંકી ઉઠ્યો. ફોટાની નીચે લખ્યું હતું. 'વિકાસ સાહિત્ય મંદિર'નો આજે બીજો સ્થાપનાદિન છે. આ પ્રસંગે સુપ્રસિધ્ધ લેખિકા સરિતાના બીજા પુસ્તકનું વિમોચન થવાનું છે અને સરિતાનું સમ્માન પણ થવાનું છે.

મે બધાની નજર ચૂકવીને તે છાપાનું કટિંગ ખીસામાં સરકાવી લીધું અને જલ્દી-જલ્દી તૈયાર થઇ ગયો. મમતાએ મને ટોક્યો પણ ખરો, કે હજી નવ વાગ્યા છે. ત્યાં ઓફિસ કેમ ચાલ્યા? અમારી સાથે રહેવું ગમતું નથી?

તેને જવાબ આપવાનું ટાળીને હું શુઝ પહેરવા લાગ્યો તો તેણે પૂછ્યું, ''જમવું નથી?''

''ના''

મને જુની વાતો યાદ આવી ગઈ. સરિતાએ મને કહ્યું હતું કે, ''સાગર, તારા ઘરના કહે ત્યાં તું લગ્ન કરી લે, તેઓ તારા ભલા માટે જ કહે છે. મેં નક્કી કર્યું છે કે હું અપરણીત રહીશ. પણ તું લગ્ન કરી લેજે. ક્યારેક મને યાદ તો કરીશ ને?''

આજે મને ખબર પડી કે સરિતા પોતાની વાત પર અડગ હતી. અને હું કાયર એને બીજાની સાથે લગ્ન કરવાનું પણ ન કહી શક્યો. હું તો તેની સાથે જ લગ્ન કરવા ઇચ્છતો હતો. પરંતુ ઘરનાઓ સામે મજબૂર હતો.

જે સાગર પર વિશ્વાસ કરીને પર્વત તથા મેદાન છોડીને સરિતા આવી હતી. તેને સાગરે અપનાવી નહિ. અને મધદરિયે જ ડુબાડી દીધી. કદાચ, સરિતાને ન અપનાવી શક્યો એટલે જ સાગરના જીવનમાં ખારાશ છે.

હું વિચારો કરતો તે છાપાની ઓફિસમાં પહોંચ્યો. ત્યાં જઈને વિકાસ સાહિત્ય મંદિરનું સરનામું પૂછ્યું. થોડીવારમાં સહ-સંપાદકે સરનામું આપ્યું. અને હું એકદમ ખુશ થઈ ગયો. જાણે મારી મંઝિલ મળી ગઈ.

પછી વિકાસ સાહિત્ય મંદિર પહોંચીને તે છાપાનું કટીંગ બતાવીને સરિતાના સરનામાં વિશે પૂછ્યું. પહેલાં તો તેમણે મને કંઇ પણ કહેવાની ના પાડી દીધી. ઘણી કાકલુદી બાદ તેમણે અંદર જઈને સરિતાને ફોન કર્યો. મારું નામ આપ્યું. અને સરનામું આપવું કે નહિ તેમ પૂછ્યું. સરિતાએ હા પાડતાં જ તેણે મને સરનામું ફોન નંબરો આપ્યા.

હું ઓફિસમાં પહોંચ્યો. અને સરિતાને ફોન લગાડ્યો. પહેલાં તો મારા 'હેલ્લો' નો કોઈ જવાબ જ ન મળ્યો. બે-ત્રણ વખત 'હેલ્લો, હેલ્લો' કરતાં તેનો એકદમ ભારે અવાજ સંભળાયો.

''સાગર.... કેટલા વર્ષો પછી તારો અવાજ સાંભળું છું.''

મને થયું કે તે બોલી નથી શકતી. અમદાવાદ છોડીને નાના ગામડામાં તે શું કરી રહી છે? મે તેને કહ્યું કે હું તેને મળવા કાલે આવું છું. ફોન મૂકીને હું મારા કામ પતાવવામાં વ્યસ્ત થઇ ગયો. અમદાવાદ સરિતાને ખૂબ ગમતું હતું. તે છોડીને તે નાનકડા ગામડામાં શા માટે રહે છે? તે વાતનું મને આશ્ચર્ય થયું. તંદ્રામાં મારો પ્રવાસ પૂરો થયો. બસ સ્ટેન્ડ પર ઉતરીને મે રિક્ષાવાળાને 'સુજલ એપાર્ટમેન્ટ' કહ્યું તો તે હસવા લાગ્યો.

''અરે આને 'સુજલ એપાર્ટમેન્ટ' જવું છે.'' એમ કહીને તેણે બીજા રિક્ષાવાળા સામે આંખ મિચકારી. મને એકદમ આશ્ચર્ય થયું. મે પૂછ્યું, ''મને કંઈ સમજાતું નથી. કેમ તમે હસો છો?''

તેણે કહ્યું કે, ''સુજલ એપાર્ટમેન્ટ એટલે કુંવારી ડોશીઓનો ફ્લેટ'' અને મને ઇશારાથી રિક્ષામાં બેસવાનું કહ્યું.

થોડીવારમાં રિક્ષા અટકી. અને રિક્ષાવાળો બોલ્યો, ''લો, સામે છે તે સુજલ એપાર્ટમેન્ટ. હું અહીં ગેટ પર ઊભો છું. કદાચ, તો તમને અંદર જવા જ નહિ મળે પણ હું અહીં ઊભો છું. એટલે પાછા વળતી વખતે તમને તકલીફ ન પડે. જો અહીં તમારે કોઈની સાથે ઓળખાણ હોય તો અમને કહેજો. જેથી અમને પણ વાંધો ન આવે..'' એમ કહીને તે બિભત્સ રીતે હસ્યો.

રિક્ષામાંથી ઉતરીને હું ગેટની બીજી તરફ બેસેલા ચોકીદાર પાસે ગયો અને તેણે મારી સામે કરડાકીભરી આંખે જોયું. અને પૂછ્યું, ''ક્યાં જવું છે?''

''ફ્લેટ નંબર-૧ માં સરિતાને મળવું છે.''મે કહ્યું. તેણે મારું નામ પૂછ્યું.

જ્યારે મે સાગર કહ્યું તો તેણે તરત જ ગેટ ખોલી આપ્યો. ''આવો, સરિતા તમારી જ રાહ જોઇ રહી છે.''

ગેટ ખુલવાનો અવાજ સાંભળતાં જ સરિતા બહાર દોડતી આવી. ચોકીદારે તેને જોતાં જ કહ્યું. ''બેટા, આજે પહેલીવાર તને દોડતી જોવ છું. બસ, તું આવી જ ખુશ રહે એવી મારી ઇચ્છા છે.''

શું સરિતા ઉદાસ જ રહે છે. મને જોઇને તે કેટલી ખૂશ લાગતી હતી. જાણે જુદાઈના પાંચ વર્ષ ગાયબ થઇ ગયા.

તે મને અંદર લઇ ગઇ. બેઠકખંડમાં બેસાડી પાણી લઇ આવી. પછી રસોડામાં જઈને રસોઇ કરવામાં વ્યસ્ત થઇ. હળવા ગ્રે રંગની સાડીમાં તે સુંદર દેખાતી હતી.

હું તેના રૂપનું પાન કરતો હતો. ત્યાં તેનો અવાજ આવ્યો. ''શું વિચારે છે? બાથરૂમમાં જઈને નાહી લે.''

થોડીવારમાં ફ્રેશ થઈને હું બહાર આવ્યો. તો ગરમગરમ રસોઇ તૈયાર હતી. અમે જમવા બેઠા. મને જમતો જોઇને તેની આંખમાં પાણી ભરાઇ ગયા. તે નેપકીન લઇને બહાર જતી રહી. હું ચૂપચાપ જમતો રહ્યો.

જમ્યા બાદ અમે વાતો કરવા લાગ્યા. ''અવિવાહીત છોકરીઓએ એકલા રહેવું ખૂબ જ દુષ્કર કાર્ય છે. મારી પહેલી નવલકથાના પ્રશંસક એક બીલ્ડર હતા. તેમના જીવનમાં પણ મારી નવલકથા જેવી જ ઘટના ઘટી હતી. તેમની પત્ની મારી મિત્ર બની ગઇ અને તેમણે મારી મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ કાઢવા માટે અહીં સુજલ એપાર્ટમેન્ટ બનાવી આપ્યું. અમે આઠ કુંવારી છોકરીઓ અહીં રહીએ છીએ. તેમણેમને ભાઇની જેમ મદદ કરી. અમારા માટે બૂઢા ચોકીદારો કાકાને તેણે જ શોધી આપ્યા. તેઓ અમને પુત્રીવત પ્રેમ કરે છે.

અહીં બધી જ કુંવારી છોકરીઓ છે. એટલે લોકો ''કુંવારી ડોશીઓના ફ્લેટ'' તરીકે ઓળખે છે. જવા દે મારી વાત, તારી વાત કર. તારી પત્ની કેમ છે? તારી નોકરી કેમ ચાલે છે?''

''હું તો ત્યાં જ નોકરી પર છું. ફરક એટલો છે કે હું મેનેજર બની ગયો છું. મારો એક પુત્ર છે. નીતિના લગ્ન થઇ ગયા છે. હું તને મારી ઓફિસનું સરનામું અને ફોનનંબર આપું છું.''

''તારે ત્યાં પુત્ર છે, એટલે સમજું છું કે તારું લગ્નજીવન સુખી હશે. પુત્રનું શું નામ રાખ્યું?''

''સરિત.''

''તે સરિતાનું 'સરિત' કર્યું. કોઈએ વિરોધ ન કર્યો.''.

''શરૂઆતમાં બધાએ કર્યો. પણ હું અડગ હતો. એટલે પછી તેમણે તેને 'પપ્પુ' કહેવાનું શરૂ કર્યું. હું જ તેને 'સરિત' કહું છું.''

''સરિતા, તું પાછી આવી જા. હું તને સારી નોકરી અને ફ્લેટ અપાવી દઇશ. ત્યાં આપણે સાથે રહીશું''

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

''સરિતા, બીજું શું કહેતી હતી?'' નીતિએ મમ્મીને પૂછ્યું. ''બીજું શું કહે? મને તો તે અહીં આવે છે તે જ પસંદ નથી. પણ શું કરું? કોઇને ધક્કા મારીને થોડી કાઢી શકાય છે?'' ''તો પણ કહે, તો ખરી કે શું શું વાત થઈ?'' ''પહેલાં તો ચૂપચાપ બેઠી હતી. પછી બધાના ખબર પૂછતી હતી. મે તો તરત જ કહી દીધું, સાગર વિશે નહિ પૂછતી.

શ્રીકૃષ્ણએ ગોપીઓને શરદપૂર્ણિમાની રાતે મહારાસ રમાડ્યો હતો

વર્ષમાં કુલ છ ઋતુઓ આવે છે. વર્ષા, શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ. આ દરેક ઋતુઓની આગવી ઓળખ અને વિશિષ્ટતા છે. શરદ્ ઋતુમાં ચાંદનીનું અજવાળું માણવાનું મળે છે. આસો સુદ - પૂનમ આવે છે ત્યારે ચંદ્ર સંપૂર્ણ રીતે ખીલી ઉઠે છે. તેનો પ્રકાશ શીતળ લાગે છે. આકાશ નિર્મળ હોય છે. શ્વેત ચાંદની રેલાતી હોય છે.

આ રાત્રિએ ચંદ્ર પણ પૃથ્વીની વધુમાં વધુ નજીક હોય છે. ચંદ્રના આ શાંત-શીતળ પ્રકાશથી અનેક પ્રકારની વનસ્પતિ-ઔષધિઓને અત્યંત પોષણ મળે છે.

આ શરદ્ પૂર્ણિમાને માણેકઠારી પૂનમ પણ કહેવાય છે.

આવા ધવલરંગી ઉત્સવે લોકો દૂધ-પૌંઆનો પ્રસાદ જમીને ખુશાલી વ્યક્ત કરે છે.

આ શરદપૂર્ણિમાના દિવસે શ્રીકૃષ્ણે કરેલી રાસલીલાને સૌ યાદ કરે છે.

ચીર-હરણલીલા વખતે શ્રીકૃષ્ણના વચને ગોપીઓએ પોતાનાં વસ્ત્રો લેવા માટે લોકલાજ મૂકી હતી, ત્યારે શ્રી કૃષ્ણે પ્રસન્ન થઈને શરદપૂર્ણિમાએ મહારાસનું મહાસુખ આપવાનું વચન આપ્યું હતું.

શરદ પૂર્ણિમાએ ગોપીઓ પણ રાસનું અલૌકિક સુખ માણવા વ્રજ છોડીને વૃંદાવનમાં આવી ગઈ હતી.

આપેલ વચનને પૂર્ણ કરવા અને ગોપીઓને સુખ આપવા માટે શ્રીકૃષ્ણે શરદ પૂર્ણિમાની રાત્રિએ યમુનાના કાંઠે બંસરીના સૂર એવા તો વહેતા મૂક્યા કે, તેમાં ગોપીઓ દેહભાન ભૂલી પ્રેમમાં ઘેલી બની ગઈ છે.

રાસમંડળના મધ્યમાં રાધાને પોતાની પડખે રાખી એક ગોપી અને એક કૃષ્ણ એ રીતે ભગવાને અનેકરૂપો ધારણ કર્યાં. ગોપીઓને મહારાસનું દિવ્ય સુખ આપ્યું.

આ શરદ્પૂર્ણિમા માટે એવું પણ કહેવાય છે કે, રાત્રિએ લક્ષ્મીજી સ્વયં આકાશમાં વિચરે છે ને પૃથ્વી પરના મનુષ્યોના જોતાં બોલે છે કે, ઉઁદ્ધય [ક્રિચ્ડ' 'કોણ જાગે છે?'

જે જાગે તેને ધનવાન બનાવીશ. સનત્કુમાર-સંહિતામાં કોજાગરી પૂર્ણિમાની કથા આવે છે. લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિ માટે આ દિવસે કોજાગર વ્રત કરવામાં આવે છે.

વાલખિલ્ય નામના ઋષિ કહે છે કે પૂર્વે મગધદેશમાં વલિત નામનો બ્રાહ્મણ હતો. તે કુશનો પુત્ર હતો.

વિદ્યાપ્રવીણ અને સદ્ગુણસંપન્ન આ બ્રાહ્મણની સ્ત્રી બહુ કજિયાળી હતી. પોતાના નિર્ધન બ્રાહ્મણપતિની તમામ આજ્ઞાઓથી વિપરીત જ વર્તન કરતી.

એકવાર તેણે પતિના પિતાનું શ્રાદ્ધપિંડ ગંગા નદીમાં નાખવાને બદલે વિષ્ટાના કૂવામાં નાખ્યું. તેથી બ્રાહ્મણના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો. ઘરત્યાગ કરી લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરવા વનમાં ચાલી નીકળ્યા. અહીં કાલીય નાગને વંશમાં ઉત્પન્ન થયેલી કન્યાઓ સાથે તેની મુલાકાત થઈ. આ કન્યાઓએ કોજાગર વ્રત કર્યું હતું.

આસોની પૂર્ણિમાની રાત્રિએ નાગકન્યાઓએ બ્રાહ્મણને જુગાર રમવા બેસાડ્યો. બ્રાહ્મણ પોતાના શરીર સિવાય બધું જ જુગારમાં હારી બેઠો. એ જ સમયે લક્ષ્મીજી તથા વિષ્ણું ત્યાંથી પસાર થયા.

બ્રાહ્મણે તો કોજાગર વ્રત અજાણતાં જ કર્યું હતું, તેથી લક્ષ્મીએ કૃપા કરીને બ્રાહ્મણનું સ્વરૂપ કામદેવ જેવું કરી આપ્યું. નાગકન્યાઓએ બ્રાહ્મણ પાસે હારીને ગાંધર્વલગ્ન કર્યાં. પછી એ બ્રાહ્મણ ફરી પોતાના ઘરે પાછો આવ્યો. તેની પત્નીએ પણ ધનવાન પતિનો સત્કાર કર્યો ને સુખી થયો.

સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયમાં આ શરદ્પૂર્ણિમાનું એક આગવું મહત્વ છે.

સ્વામિનારાયણ ભગવાન પણ જ્યારે મનુષ્ય સ્વરૂપે આ પૃથ્વી ઉપર હતા ત્યારે તેઓએ ઘણી જગ્યાએ શરદ્ પૂર્ણિમાનો શરદ્ ઉત્સવ ઉજવ્યો છે અને સંતો-ભક્તોની સાથે રાસે રમ્યા છે.

સંવત્ ૧૮૭૯માં શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને પંચાળામાં ઝીણાભાઈને ત્યાં રાસોત્સવ રમીને જે દિવ્ય સુખ આપ્યું તેનું વર્ણન સંપ્રદાયના તમામે તમામ મુખ્ય ગ્રંથોમાં અંકિત થયેલું છે. શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાન ઉત્સવ ઉજવવા માટે સંવત્ ૧૮૭૯માં પંચાળામાં ઝીણાભાઈને ત્યાં પધાર્યા હતા.

ત્યારે એટલા બધા સંતો-ભક્તો આવેલા કે, તેમના ઉતારાની વ્યવસ્થા ગામની બહાર પશ્ચિમ દિશામાં ઉંચા ટેકરા ઉપર વડના વૃક્ષની

ઉપર તરફ ઘાસની પર્ણકુટીઓ બાંધીને કરવામાં આવી હતી.

પૂનમના દિવસે શ્રીજી મહારાજ સભા ભરીને બિરાજમાન થયા હતા. મોટા-મોટા સંતોએ મહારાજને પ્રાર્થના કરી કે, શ્રીકૃષ્ણે જેમ ગોપીઓને શરદપૂર્ણિમાની રાત્રીએ મહારાસ રમાડી દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરાવ્યો હતો તેવો આનંદ આજે અમને પણ કરાવો. અમારી દરેક સંતની સાથે રાસ રમો.

ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, સારું! આજે તમારો સંકલ્પ પૂરો કરીશું. જ્યાં શ્રી હરિ રાસે રમશે તેવી મંજુરી મળી એટલે સૌ સંતો-ભક્તો તો પ્રેમવિભોર બની ગયા. આજે તો બસ! પ્રગટ પુરુષોત્તમ અક્ષરધામના ધામી સાથે રાસ રમવા મળશે.

આજે તો ન્યાલ થઈ જઈશું ન્યાલ. એવા સંકલ્પો કરતા સંતો - ભક્તો પ્રેમમાં ને પ્રેમમાં ગાંડા જેવા થઈ ગયા. એમ કરતાં રાત્રી પડી એટલે શ્રીજીમહારાજ પાસે સદ્ શ્રી બ્રહ્માનંદ સ્વામી આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે, પ્રભુ! રાસ રમવાની તૈયારી સંપૂર્ણ થઈ ગઈ છે. ઝીણાભાઈએ ત્રંબાળુ, ઢોલ, શરણાઈ, કાંસા-જોડી, કરતાલો વગેરે સાજ તૈયાર કરાવી દીધા છે. આપ પધારો એટલે રાસ રમવાનો પ્રારંભ કરીએ, શ્રીજી મહારાજ પધારીને તૈયાર કરેલા મંચ ઉપર બિરાજમાન થયા.

ચંદ્ર પૂર્ણપણે પ્રકાશી રહ્યો હતો. વૃક્ષો ઝૂકી રહ્યાં હતા. મુક્તાનંદસ્વામી, બ્રહ્માનંદ સ્વામી, નિષ્કુળાનંદ સ્વામી, પ્રેમાનંદસ્વામી જેવા મોટા-મોટા સંતોએ પણ આજ તો હાથમાં કરતાલો લીધી હતી. પગે ઘુઘરા ધારણ કર્યા હતા. જે સંતો કુંડાળાની વચ્ચે બેઠા હતા તેમણે દુક્કડ, સરોદ, પખવાજ, સિતાર, શરણાઈ, ઝાંઝ, સારંગી, મંજીરા આદિ અનેક પ્રકારનાં વાજિંત્રો લીધાં હતાં. ત્યાં જ શ્રીજીનો ઈશારો થતાં જ ઢોલ ઉપર સંતે દાંડી મારી અને રાસ રમવાનો પ્રારંભ થયો.

સદ્ શ્રી બ્રહ્માનંદ સ્વામીએ સખી ગોકુળ ગામના ચોકમાં... એ કીર્તન ઉપાડ્યું. કરતાલના નાદે-સૂરો સાથે ઠાવકી મહોબત જમાવી દીધી. રાસ જામ્યો. સંતોના એક-કે બે નહીં પણ સાત-સાત કુંડાળા કરવામાં આવ્યા. શ્રીજીમહારાજ પણ મંચ ઉપરથી ઊભા થયા અને રાસ રમવા પધાર્યા. સંતોના આનંદનો પાર ન રહ્યો. બ્રહ્માનંદ આ પ્રસંગને વર્ણવતા કીર્તન ગાવા લાગ્યા કે,

ચહુ કોરે સખાની મંડળી રે,
ઉભા વચમાં છેલો અલબેલ,
રમે રાસ રંગીલો રંગમાં રે.

શ્રીજી મહારાજ પણ સંતોની સાથે રાસ રમવા લાગ્યા. જેટલા સંતો હતા તેટલા રુપ શ્રીજીએ ધારણ કર્યા. દરેક સંતની સાથે રાસ રમવા લાગ્યા. સૌ સંતને પોતાની સાથે ભગવાન રાસ રમે છે તેવા દર્શન થયા એટલે સંતો તો પ્રેમવિભોર થઈ ગયા. સંતોનો રાસ રમવાનો વેગ પણ વધી ગયો. વાજિંત્રોના ઘોષ પણ મેઘની ગર્જનાને થંભાવી દે તેવા થવા લાગ્યા. મહારાસ બરાબરનો જામ્યો.

આ મહારાસની દિવ્ય સ્મૃતિ સૌના અંતરમાં કંડારાઈ જેવી શ્રી હરિની ઈચ્છા હતી. તેથી આજે સહુને સુખના સાગરમાં ડૂબાડી દીધા. રાસ રમતા કોઈ થાકતું જ ન હતું. અંતે છેવટે બ્રહ્માનંદ સ્વામીએ સંતોના ઉતારામાં આગ લાગી છે તેવું તરકટ કરીને રાસની પૂર્ણાહૂતિ કરાવી. પંચાળાની સમગ્ર ભૂમિ આજે આ પૂર્ણિમાની રાત્રીએ રમાયેલા મહારાસથી પાવન થઈ ગઈ.

આવા દિવ્ય-અલૌકિક રાસની સૌની સ્મૃતિ થાય એટલા માટે સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના દરેક મંદિરોમાં ભગવાન રાસ રમવા તૈયાર થયા હોય તેવા શણગાર ધરાવવામાં આવે છે અને સૌ સંતો-ભક્તો રાસ રમે છે. થાળમાં આજના દિવસે ભગવાનને દૂધ-પૌંઆ ધરાવવામાં આવે છે અને રાસ રમ્યા બાદ આ પ્રસાદ લઈ સૌ કૃતકૃત્ય બને છે. ■

◆ (ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

વિશ્વાસની વિજયાદશમી: (રિલેશનના રિ-લેસન)

વખતે વર્ષો જૂની વાતો, ભૂતકાળની ભૂલો અને ભૂલી ગયેલી કડવાશોને તાજી કરી દે છે. ભૂતકાળના કચરાને વર્તમાનમાં ઢસડી લાવવાથી ભવિષ્ય ક્યારેય સુંદર બની શકતું નથી. જે વીતી ગયું છે તેને માફ કરીને ભૂલી જવાની ક્ષમતા કેળવવી જ પડશે. ભૂતકાળને યાદ કર્યા કરવાથી અથવા તો તેનું અકારણ રટણ કરતા રહેવાથી સંબંધોને નુકસાન જ થાય છે.

સંબંધ એ બે પૈડાંવાળી ગાડી છે. જ્યારે સંબંધમાં માત્ર એક જ વ્યક્તિના સુખ, સુવિધા, કરિયર કે મહત્વકાંક્ષાઓની વાત થાય અને બીજાના ત્યાગ કે યોગદાનની અવગણના થાય, ત્યારે સંતુલન બગડે છે. સંબંધોમાં સ્વાર્થ અને સોદાબાજીને બદલે પરસ્પર સમર્પણ અને સહયોગની જરૂર હોય છે. સંબંધોમાં આત્મકેન્દ્રી વલણ વધારે નુકસાન કરે છે. તેમાં પરસ્પરને અનુકુળ થવાની ભાવના વધારે જરૂરી છે. તેવી જ રીતે પ્રેમના નામે સામેવાળાના જીવન પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો, તેમને પોતાના મિત્રો કે પરિવાર સાથે મળતા રોકવા, તેમના શોખ કે સપનાઓ પર પાબંધી લગાવવી એ પ્રેમ નથી પણ બંધન છે. સંબંધમાં બંને વ્યક્તિને પોતાના વ્યક્તિગત વિકાસ માટે 'મી-ટાઈમ' અને પૂરતી મોકળાશ મળવી જરૂરી છે. સંબંધોમાં સૌથી મોટું નુકસાન કૃતજ્ઞતાનો અભાવ હોય છે. સામેવાળા વ્યક્તિ આપણા માટે જે કંઈ કરે છે તેને સામાન્ય માની લેવું એ પણ એક દૂષણ છે. વર્ષો વીત્યા પછી 'આભાર' કે 'તારા હોવાથી મારું જીવન સુંદર છે' કહેવાનું બંધ થઈ જાય છે. સંબંધોમાં સ્વીકાર અને આભારની લાગણી ન હોય તો જીવન યાંત્રિક બની જાય છે.

વ્યક્તિગત નકારાત્મક બાબતોનું દહન કરવું એ અડધું કામ છે; બાકીનું અડધું કામ સંબંધોમાં સદગુણો અને હકારાત્મક મૂલ્યોનું વાવેતર કરવાનું છે. શ્રીરામના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈને આજના સંબંધોમાં ઘણા આદર્શો અપનાવવા જેવા છે. સંબંધોમાં સૌથી પહેલાં તો પ્રેમ કરતાં પણ આદરનું સ્થાન ઊંચું છે. મતભેદ હોય ત્યારે પણ વાણી અને વર્તનની મર્યાદા જાળવવી એ સાચા આદરની ઓળખ છે. તેવી જ રીતે વાતચીત દરમિયાન માત્ર સાંભળવા ખાતર સાંભળવું નહીં, પણ સામેવાળાની લાગણી અને મનોસ્થિતિને સમજવા માટે પૂરા ધ્યાનથી સાંભળવું. તેવી જ રીતે માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે. સામેવાળાની ભૂલને ક્ષમા આપીને આગળ વધવાની ઉદારતા સંબંધોને દીર્ઘાયુ બનાવે છે.

સંબંધોમાં પારદર્શકતા અને પ્રમાણિકતા પણ અત્યંત જરૂરી છે. પ્રમાણિકતા એ વિશ્વાસની સૌથી મજબૂત દીવાલ છે. તેવી જ રીતે પોતાના જીવનસાથી જોડે કે પોતાના પાર્ટનર સાથે દિવસમાં ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક સ્ક્રીન, ફોન કે લેપટોપ વગર માત્ર એકબીજા સાથે બેસીને દિવસભરની વાતો કરવી, સાથે ભોજન કરવું અથવા તો લટાર મારવા જવું જેવી કામગીરી કરવી જોઈએ. સંબંધોમાં સિમ્પથી કરતા એમ્પથીની વધારે જરૂરી છે. કોઈપણ મુદ્દે પોતાની જાતને સામેવાળાના સ્થાને મૂકીને વિચારવાની ક્ષમતા કેળવવી જોઈએ. જ્યારે તમે સાથીદારના દ્રષ્ટિકોણથી પરિસ્થિતિને જોશો ત્યારે ક્રોધ આપોઆપ ઓગળી જશે.

દશેરા આપણને એ શીખવે છે કે રાવણ ગમે તેટલો શક્તિશાળી, જ્ઞાની કે સમૃદ્ધ કેમ ન હોય, જો તેના પાયામાં અધર્મ અને અહંકાર હોય તો તેનો પરાજય નિશ્ચિત છે; અને શ્રીરામ પાસે સાધનો ભલે મર્યાદિત હતા, પણ તેમની પાસે ધર્મ, વિનમ્રતા, ધૈર્ય અને આદરનું બળ હતું, જેથી વિજય તેમનો જ થયો. આજના યુગમાં સંબંધોમાં હકારાત્મકતાનો વિજય મેળવવા માટે આપણે ઘણા સુધારા કરવા પડશે અને સહહૃદયતા કેળવવી પડશે. સૌથી પહેલાં તો કોઈપણ સંબંધમાં જ્યારે ઝઘડો થાય ત્યારે ઉદ્દેશ્ય સામેવાળાને પછાડવાનો કે હરાવવાનો ન હોવો જોઈએ, પણ સમસ્યાનું સમાધાન લાવવાનો હોવો જોઈએ. યાદ રાખો, જ્યારે સંબંધમાં કોઈ એક જીતે છે અને બીજો હારે છે, ત્યારે હકિકતે સંબંધ જ હારી જાય છે. વિવાદને સંવાદથી ઉકેલવો એ જ વિજયાદશમીની સાચી ભાવના છે.

તેવી જ રીતે દંપતી કે મિત્રો ક્યારેય એકબીજાના સ્પર્ધક ન હોઈ શકે. જીવનસાથીની સફળતામાં પોતાની સફળતા જોવી, તેમની નબળાઈઓને ઢાંકીને તેમની તાકાત બનવું એ જ સાચો પ્રેમ છે. રામ અને સીતાનો સંબંધ પરસ્પર વિશ્વાસ અને એકબીજા પ્રત્યેના અખંડ સમર્પણનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. આ ઉપરાંત તહેવારો કે વીકેન્ડ પર સોશિયલ મીડિયાથી થોડું અંતર રાખીને વાસ્તવિક સંબંધોમાં લાગણીઓનું રોકાણ કરો. સામેની વ્યક્તિની નાની નાની ખુશીઓનું ધ્યાન રાખવું, તેમને પ્રોત્સાહિત કરવા અને તેમના યોગદાનની કદર કરવી સંબંધમાં નવી ઊર્જા ભરી દે છે. આ વર્ષે વિજયાદશમીએ બહારના રાવણનું દહન કરવાના બદલે આપણા સંબંધોમાં વિષ ઘોળી રહેલા અહંકાર, અવિશ્વાસ, ક્રોધ અને અપેક્ષાઓના રાવણનું દિલથી દહન કરીએ. મનમાંથી કડવાશને વિદાય આપીને ક્ષમા, આદર, વિશ્વાસ, સહાનુભૂતિ અને અતૂટ પ્રેમના રામરાજ્યની સ્થાપના કરીએ. ■

સૌંદર્ય સમસ્યા

કેટલાક વર્ષથી મને મારા પગના તળિયે ગાંઠ થઈ જાય છે. એકાદ-બે વાર તો મેં એને ઓપરેશન દ્વારા દૂર કરાવી હતી. પરંતુ પાછી નીકળ્યા જ કરે છે. આનો કોઈ ઈલાજ છે ખરો?

એક યુવક (મુંબઈ)

* પગના તળિયા તેમજ આંગળીઓ પર ગાંઠ હોવાનું કારણ જૂતા જરૂરથી વધારે કઠણ અને તંગ હોવાનું છે. આને કોર્ન કહે છે. આથી તમે યોગ્ય માપના જૂતા ખરીદો. તો કદાચ તમારી સમસ્યા દૂર થશે. યોગ્ય માપના બૂટ-ચપ્પલથી તમને આ ગાંઠોને કારણે થતો દુઃખાવો પણ ઓછો થશે. વજન વધુ હોય તો તે ઊતારવાની કોશિશ કરો. ઘણી વાર પગનું હાડકું વધી જવાને કારણે પણ આમ થાય છે. આથી તમે કોઈ ઓર્થોપેડિક સર્જનની સલાહ લો.

મારો ચહેરો અને કપાળ પર બ્લેકહેડ્સ છે. મેં બ્લેકહેડ્સ સ્ટિક પણ વાપરી જોઈ છતાં કોઈ ફાયદો જણાયો નહીં. યોગ્ય ઉપચાર જણાવશો.

હું ચોવીસ વર્ષનો અવિવાહિત વિદ્યાર્થી છું. મારા ચહેરાની ત્વચા હંમેશા રૂક્ષ રહે છે. અને શિયાળામાં ત્વચા પર ખંજવાળ પણ આવે છે. નાકની આસપાસ અને આંખોની નીચેની ત્વચા જાડી થઈ ગઈ છે. એમાંથી સફેદ રગંનો ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે. હું આ સમસ્યાથી પીડાઉ છું. યોગ્ય ઉપાય જણાવશો.

- એક યુવક (વડોદરા)

* શરીરમાં પાણીની ઉણપ અને હવામાનમાં થતા બદલાવને લીધે ત્વચા શુષ્ક થઈ જાય છે તેથી દિવસમાં દસથી બાર ગ્લાસ પાણી પીઓ. અને ત્વચાની સ્વચ્છતા પર વધારે ધ્યાન આપો. રાતે સૂતાં પહેલાં 'હર્બલ મિલ્કી ક્લિન્ઝર'થી ચહેરો સાફ કરો. અને 'નાઈટ નરિશિંગ' ક્રીમ લગાવો. દિવસે શુષ્ક ત્વચા માટે ખાસ બનાવેલા 'હર્બલ મોઈશ્ચરાઈઝીંગ લોશન' લગાવો અને અઠવાડિયામાં બે વાર પપૈયામાંથી અથવા સંતરામાંથી બનાવેલા ફેસ પેક લગાડો. ધીમે ધીમે ફાયદો થશે.

મારી ઉંમર ૧૯ વર્ષ છે. મારો ચહેરો અને કપાળ પર બ્લેકહેડ્સ છે. મેં બ્લેકહેડ્સ સ્ટિક પણ વાપરી જોઈ છતાં કોઈ ફાયદો જણાયો નહીં. યોગ્ય ઉપચાર જણાવશો.

- એક યુવતી (રાજકોટ)

બ્લેકહેડ્સ કાઢવા માટે તમે પહેલાં તો ગરમ પાણીથી ચહેરો સાફ કરો. ત્યારબાદ ટુવાલને હળવા હાથે ચહેરા પર ઘસો. અઠવાડિયામાં બે વખત એક ચમચી રવો અને અડધી ચમચી જવનો લોટ દૂધ અથવા પાણીમાં ભેળવી પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાડો. દસ મિનિટ બાદ હળવે હાથે ચહેરા પર મસાજ કરો. અને પછી પાણીથી ચહેરો ધોઈ લો. થોડાં જ દિવસોમાં તમને બ્લેકહેડ્સથી છૂટકારો મળી જશે.

હું ૧૬ વરસની યુવતી છું. મારી ત્વચા તૈલીય છે. ચહેરાપર ખીલ થઈ ગયા છે. તેમાં પસ થઈ ગયું છે. કોઈ એવો ફેસપેક અથવા ઉપાય બતાવો જેનાથી ખીલ મટી જાય અને ડાઘ પણ ન રહે.

- એક યુવતી (વડોદરા)

* તમે ક્લેમાઈન પેકનો અરોમેટિક ટોનર સાથે પેસ્ટ બનાવી ત્રણ વખત ચહેરા પર લગાડો. ૨૦ મિનિટ બાદ ચહેરો ધોઈ નાખવો. ફુદીનાનો પાવડર, લીમડાના પાવડરને સપ્રમાણ માત્રામાં ગુલાબજળ સાથે ભેળવી પેસ્ટ બનાવવી. અઠવાડિયામાં બે વખત ચહેરા પર લગાડી ૨૦ મિનિટ બાદ ચહેરો ધોઈ નાખવો.ટરબેસ્ડ મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ હિતાવહ છે.

- જયવિકા આશર

અજમાવી જૂઓ

રોટલી-પરોઠાને મુલાયમ પોચી બનાવવા હુંફાળા પાણીથી લોટ બાંધવો.

- ફ્રિજમાં રાખેલા સખત માખણને ગરમ પાણીમાં ડૂબાડી રાખેલ ચાકૂથી કાપવાથી તે બ્રેડ પર બરાબર પાથરી શકાશે.
- ૧૦૦ ગ્રામ જેટલા ઘઉંના લોટમાં (અંદાજે) એક ટી.સ્પૂન રવો ભેળવવાથી પૂરી ક્રિસ્પી બનશે તથા ફૂલશે.
- ટી બૅગને ઠંડા બરફના પાણીમાં બોળી હળવેથી બંધ આંખ પર ૧૫-૨૦ મિનિટ રાખવાથી આંખનો થાક ઉતરી જશે.
- એક શીશી અથવા વાઝમાં ફૂદીનાની ડાળખીઓ મૂકવાથી રસોડામાંથી માખીનો ઉપદ્રવ ઓછો થશે.

અચાનક ખાટી કઢી બનાવવી પડે તો થોડી આમલી નાખી શકાય.

- ત્વચા વિકાર, ફોડલા- ગુમડાથી રાહત પામવા અને અશક્ત વ્યક્તિ કોબીનો રસ પીએ તો ફાયદાકારક નીવડે છે.
- પ્રસુતાને દૂધ ઓછું આવતું હોય તો મેથીનો એક લાડુ ખવડાવવાથી દૂધની માત્રા વધશે તથા ગર્ભાશય ફરી પોતાની સ્થિતિમાં આવી જશે.
- જખમ રૂઝાવવા મધ ઉત્તમ એન્ટિસેપ્ટિક છે. ઘા પડતાં જ મધ લગાડવાથી રાહત થાય છે.
- ગળું બેસી ગયું હોય તથા દુખાવો થતો હોય તો બે ચમચી મધમાં ચાર ચમચી સફરજનનો વિનેગાર અને ચપટી મીઠું ભેળવી પીવાથી રાહત થશે.

-હિમાની

સહિયર સમીક્ષા

હું જે લત્તામાં રહું છું ત્યાં એક આધેડ વયના પુરુષની દુકાન છે. હું તેની દુકાનેથી ઉધાર ચીજ વસ્તુઓ લાવું છું. અને જરૂર પડે તો ઉછીના પૈસા પણ તે મને આપે છે. પરંતુ આના બદલામાં તે મારી સાથે શૈયા સુખ માણે છે. મારા પતિને આ વાતની ખબર પડશે તો શું થશે એનો ડર પણ મને સતાવે છે. મારે બે સંતાન છે. હું દેખાવડી છું. હું ૩૫-૪૦ વર્ષની છું. મને આ પુરુષ સાથે શરીર સુખ માણવું ગમે છે પણ પતિને ખબર પડશે એનો ડર પણ લાગે છે. યોગ્ય સલાહ આપવા વિનંતી.

એક મહિલા (સુરત)

* આજે નહીં તો કાલે તમારા પતિને આ વાત ખબર પડવાની જ છે. આવી વસ્તુ લાંબા સમય સુધી છૂપી રહેતી નથી. તમારે પર પુરુષ સાથે જાતીય સુખ પણ માણવું છે અને પતિના ડર પણ છે. બે નાવમાં સવાર થઈ સફર કરવાની આદત જોખમી છે. આ પુરુષ બીજા સાથે યૌન સંબંધ રાખતો હશે અને ન કરે નારાયણ તેને એઈડ્સ થશે તો તમોને પણ આનો ચેપ લાગવાની શક્યતા છે. એક જ સાથી સાથે શૈયા સુખ માણવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે એ તો તમને ખબર જ હશે. આથી આ પુરુષ સાથે સંબંધ તોડી તમારા પતિ સાથે સુખ માણવાનો પ્રયાસ કરો. તેની દુકાનેથી ઉધાર સામાન અને પૈસા લેવાનું બંધ કરો. તમારા લત્તામાં ઘણી દુકાન હશે એમાંની એક દુકાનમાંથી માલ-સામાન લેવાનું રાખો.

મને મારા બોસની પત્ની સાથે પ્રેમ થઈ ગયો છે. મેં એને મારા મનની વાત જણાવી તો તેણે બે વાર મને માર ખવડાવ્યો હતો. પણ હું તેને ભૂલી શકતો નથી.

હું ૧૮ વર્ષનો છું. મારી સગાઈ થયે છ વર્ષ થયા છે. મેં મારી ભાવિ પત્નીને પહેલી વાર જોઈ ત્યાંરથી જ તે મને પસંદ નથી. પરંતુ મારા ઘરવાળા તેને પસંદ કરે છે. કેટલીક વાર મને આપઘાત કરવાનો વિચાર આવે છે. મારે શું કરવું તે જણાવવા વિનંતી.

એક યુવક (મામવાડા)

* આપઘાત કરવાનો વિચાર છોડી દો. આપઘાત કરવો એ કાયરતાની નિશાની છે. અને તમે કાયર નથી એમ હું ધારું છું. અને આમપણ ભગવાને આપેલી અમુલ્ય જિંદગીનો અંત લાવવાનો આપણને કોઈ અધિકાર નથી. તમે તમારા પરિવારને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરો. હજુ તમારી ઉંમર ઘણી નાની છે. આ યુવતી તમને કેમ ગમતી નથી? કોઈ વ્યક્તિને પરખવા માત્ર બાહ્ય સૌંદર્ય પૂરતું નથી. આંતરિક સૌંદર્ય પણ મહત્વનું છે. તમને એ યુવતી પસંદ ન હોય તો તમારા વડીલોને તમારા મનની વાત નિઃસંકોચ જણાવો. કારણ કે, આ યુવતી સાથે તમારે જિંદગી પસાર કરવાની છે આથી આ મહત્વનો નિર્ણય પણ તમારે જ લેવો પડશે. ચારે બાજુની પરિસ્થિતિ પર વિચાર કરી આ નિર્ણય લેજો. તમારે કારણે કોઈ નિર્દોષની જિંદગીને નુકસાન ન થાય એ વાતનો ખ્યાલ રાખજો.

હું ૩૦ વર્ષનો છું. ત્રણ વર્ષથી હું એક ઑફિસમાં કામ કરું છું. મારે મારા બોસને ઘરે રોજ કામ કરવા જવું પડે છે. મને મારા બોસની પત્ની સાથે પ્રેમ થઈ ગયો છે. મેં એને મારા મનની વાત જણાવી તો તેણે બે વાર મને માર ખવડાવ્યો હતો. પણ હું તેને ભૂલી શકતો નથી. તેને ખાતર હું મારો પ્રાણ આપવા પણ તૈયાર છું. મને બીજી કોઈ સ્ત્રી ગમતી જ નથી. હું તેના ઘર માટે મારો પગાર ખર્ચી નાખું છું. તેમજ તેના ઘરનું બધું કામકાજ પણ કરું છું. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવા વિનંતી.

એકભાઈ (વડોદરા)

* તમને માર્ગદર્શનની કાંઈ પણ જરૂર નથી. કારણ કે, તમે અયોગ્ય વ્યક્તિને પ્રેમ કર્યો છે. આ સ્ત્રી પરિણિત છે તેને તમારામાં જરા પણ રસ નથી. તમારી જગ્યાએ કોઈ બીજું હોત તો તરત જ સમજી જાત અને આ સ્ત્રીથી પોતાની જાતને દૂર કરી દેત. એ સ્ત્રીના ઘર પાછળ તમારો આખો પગાર ખર્ચી તમે મૂર્ખામાં ખપો છો. તમારે આ સ્ત્રીને ભૂલી જવી પડશે. તેના સિવાય મારું મન લાગતું નથી. હું તેને માટે મારા પ્રાણ આપવા પણ તૈયાર છું. એ બધુ ફિલ્મોમાં શોભે છે. વાસ્તવિક જીવનમાં નહીં. તમારે વાસ્તવિકતાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. શક્ય હોય તો નોકરી બદલી નાખો અને યોગ્ય સાથી પસંદ કરી પરણી જાવ. આપોઆપ એ સ્ત્રીને ભૂલી જશો.

હું ૨૮ વર્ષની છું. મારા લગ્ન થયે આઠ મહિના થયા છે. અમે સેક્સ બાબતે ઘણા અજાણ છે. યોનિ પ્રવેશ પછી તરત જ તેમનું સ્ખલન થઈ જાય છે. મને કોઈ ઉત્તેજના થતી નથી. શું મારા પતિમાં કોઈ ખામી હશે? સ્ત્રી શારીરિક રીતે સંતૃપ્ત ક્યારે ગણાય.

એક મહિલા (અમદાવાદ)

* તમારા પતિ શીઘ્ર સ્ખલનથી પીડાય છે. આ સમસ્યા મોટી નથી. આ પાછળ માનસિક ઉત્તેજના, લિંગના આગળના ભાગમાં વધુ પડતી સંવેદનશીલતા પ્રોસ્ટેટ કે યુરિનમાં ઈન્ફેક્શન કે ડાયાબિટિસની શરૂઆત જેવા ઘણા કારણો કામ કરે છે. તમારા પતિની તપાસ કરાવી ઈલાજ કરાવો. આ ઉપરાંત ઓરલ સેક્સ દ્વારા તમારા પતિ તમને સંતોષ આપી શકે છે. મહત્વની વસ્તુ સંતોષ છે સેક્સની પ્રક્રિયા નહીં.

- નયના

આયુર્વેદિક ઔષધિ અને વસ્ત્રોનો સંગમ: આયુર્વસ્ત્ર

'હિલિંગ ક્લોથ' તરીકે ઓળખાતાં આ પોશાક બીમારીમાં રાહત આપે છે

આયુને વધારતો અને શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં સહાયક થતો વેદ એટલે 'આયુર્વેદ'. આજે નાની-મોટી તમામ બીમારીમાં આયુર્વેદિક ચિકિત્સા કરવાનું ચલણ વધી ગયું છે. આપણા ઋષિમુનીએ રચેલા આ વેદની મહત્તા વિદેશોમાં પણ વધતી જાય છે. આજની ભાગદોડભરી જીવનશૈલીમાં આપણે પોરો ખાવા બેસીએ એટલે શરીરના સાંધામાં દુખાવો થતો હોવાની જાણ થાય છે. ઊઠ-બેસ કે હલન-ચલન કરવામાં મુશ્કેલી થતાં આપણને શરીર પર માલિશ કરાવવાનો વિચાર આવે છે. ચોક્કસ પ્રકારની જડીબુટ્ટી ધરાવતાં તેલથી માલિશ કરવાથી સાંધા અને સ્નાયુના દુખાવામાં રાહત થાય છે તે આપણે સહુએ અનુભવ્યું છે. પણ શું તમે જાણો છો કે આ સામાન્ય વિચારમાંથી જન્મ થયો છે 'ઓર્ગેનિક વસ્ત્ર'નો. ચોક્કસ પ્રકારની જડીબુટ્ટીને તેલમાં ભેળવીને શરીર પર ચોળવામાં આવે તો સ્નાયુને સારવાર મળે છે. આજ સિધ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવે છે આયુર્વસ્ત્ર.

આપણા શરીરનું સૌથી મોટું અંગ ત્વચા છે. ત્વચા પર જે કઈ લગાડવામાં આવે છે તે શોષાઈ જાય છે. પાણી, ક્રીમ, લોશન, બામ લગાડીને આપણે આ અનુભવીએ છીએ. આપણે જે પોશાક પહેરીએ છીએ તેનું કાપડ પણ સતત ત્વચાના સંપર્કમાં રહે છે અને તેની પણ ત્વચા પર અસર થાય છે. આયુર્ એટલે આયુર્વેદિક અને વસ્ત્ર એ કપડા માટેનો સંસ્કૃત શબ્દ છે. આ બંને શબ્દ મળવાથી બન્યો 'આયુર્વસ્ત્ર' શબ્દ. ટૂંકમાં કહીએ તો આ વસ્ત્ર ઔષધિય ગુણો ધરાવતાં હોય છે. તેને કારણે બીમારીમાં રાહત થાય છે. એટલે આ વસ્ત્રોને 'હિલીંગ ક્લોથ' પણ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વસ્ત્ર તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા લાંબી અને જહેમતભરી છે. આ કાપડ ઓર્ગેનિક કપાસમાંથી બનેલા યાર્ન દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. ઓર્ગેનિક યાર્નને મહિનાઓ સુધી જડીબુટ્ટી ધરાવતાં તેલમાં ડુબાડી રાખવામાં આવે છે જેથી તે તેલમાં રહેલા ઔષધિય ગુણોને શોષી લે છે. ત્યારબાદ આ યાર્નને ખુલ્લી હવામાં સુકવવામાં આવે છે. યાર્ન સુકાઈ ગયા બાદ તેમાંથી કાપડ વણીને પોશાક તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ ઓર્ગેનિક કાપડ એકદમ મુલાયમ હોય છે અને તેમાંથી મંદ-મંદ સુગંધ આવતી હોય છે.

પાંચ હજાર વર્ષ પુરાણા આયુર્વેદના જ્ઞાનનો લાભ લઈને કેરળના વૈદોની મદદથી આયુર્વસ્ત્ર તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા ઘડી કાઢવામાં આવી હતી. જુદી-જુદી વ્યાધિ માટે જુદી-જુદી જડી બુટ્ટી, પાન-ફુલ અને ઔષધિનું મિશ્રણ કરીને તેલ બનાવવામાં આવે છે. જેમ કે ડાયાબિટિઝ માટે લજામણી, જીરુ, ચંપાના ફૂલ, આર્થરાઈટીસ માટે મીઠો લીમડો અને સદાબહારના ફૂલ, ત્વચા રોગ માટે હળદર, લીમડો અને ચંદનનું મિશ્રણ કરી તેલ બનાવવામાં આવે છે. આયુર્વસ્ત્ર પહેરવાથી તાત્કાલિક તેની અસર થતી નથી. પરંતુ ક્રમશઃ તેના લાભની જાણ થાય છે. એક અગ્રણી ફેશન ડિઝાઈનરે થોડા સમય અગાઉ બે પ્રકારના આયુર્વસ્ત્ર બનાવ્યા છે એક છે 'ઈમ્યુનિટી બુસ્ટર' અર્થાત શરીરની રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારનારા આયુર્વસ્ત્ર. આ પોશાકને પહેરતાં રહેવાથી શરીરમાં એન્ટિ-બોડીઝનું નિર્માણ થાય છે જે બીમારી સામે લડે છે. જ્યારે બીજા પ્રકારના વસ્ત્ર છે 'વેલ બીઈંગ લાઈન'. આ વસ્ત્ર રક્તને શુધ્ધ કરી શરીરની ઊર્જા વધારે છે. અત્રે નોંધનીય છે કે જુદી જુદી વનસ્પતિ, જડીબુટ્ટી અને શાકભાજીના ઔષધીય ગુણોવાળા વસ્ત્રોનું કેરળના બલરામપુરમમાં મોટાપાયે ઉત્પાદન થાય છે. તેઓ કાપડને રંગવામાં ઔષધીય ડાઈનો ઉપયોગ કરે છે.

બલરામપુરમ અને તેની આસપાસના વિસ્તારના લગભગ ૬૫૦૦ વણકરો ઓર્ગેનિક કાપડ બનાવે છે. આ કાપડની વધતી જતી લોકપ્રિયતાને લીધે કેન્દ્રસરકારે તેના માટે માળખાકીય સુવિધા ઊભી કરવા એક કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. આ માટે તિરુવનન્તપુરમની સરકારી આયુર્વેદિક કોલેજમાં સંશોધન ચાલી રહ્યું છે. આ કોલેજ સાથે સંકળાયેલી હોસ્પિટલમાં કોયર મેટ્રસ લગાડવામાં આવી છે. તેમ જ દરદીઓને તેમની બીમારી મુજબ તૈયાર કરવામાં આવેલા આયુર્વસ્ત્ર પહેરવા અપાય છે.

નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે આરામ ફરમાવતી વેળા, મેડિટેશન કરતી વેળા કે સુતી વખતે આયુર્વસ્ત્ર પહેરવાથી તેનો મહત્તમ લાભ મળશે. કારણકે આ સ્થિતિમાં ત્વચાનું ડિટોક્સીફિકેશન થાય છે એટલે તે ઔષધિના ગુણોને સારા એવા પ્રમાણમાં શોષે છે. કામ પરથી ઘરે આવ્યા બાદ, નાહીને આયુર્વસ્ત્ર પહેરી, મીણબત્તી પ્રગટાવવી અને હળવા સંગીતને સાંભળવું. દરરોજ અડધાથી એક કલાક સુધી આમ કરવાથી તેની તન-મન પર સકારાત્મક અસર થાય છે.

આયુર્વસ્ત્રને ઓર્ગેનિક સાબુથી જ ધોવાના હોય છે. જેથી કાપડમાં રહેલા ઔષધીય ગુણ લાંબા સમય સુધી જળવાઈ રહે. વળી આ વસ્ત્ર ઈકો-ફ્રેન્ડલી છે. ઓર્ગેનિક કૉટનમાંથી બનતાં આયુર્વસ્ત્રને તૈયાર કરવા ઓર્ગેનિક દોરો તથા નાળિયેરની કાચલીમાંથી બનેલા બટનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ વસ્ત્રોમાં રહેલાં લેબલ ઓર્ગેનિક ઈન્કથી પ્રિન્ટ કરવામાં આવ્યા હોય છે.

આજે ભારતીય ટેક્સટાઈલ માર્કેટમાં આ પ્રકારના ઈકોફ્રેન્ડલી કાપડની ભારે માગ છે. આ ઉપરાંત અમેરિકા, જર્મની, ઈટાલી, મલેશિયા, તાઈવાન, સિંગાપુર, જોર્ડન તથા સાઉદી આરબ દેશોમાં પણ તેની માગ વધી રહી છે.

સાઉદી આરબના શાહી પરિવારને ઓર્ગેનિક વસ્ત્રો તથા પડદા ખૂબ ગમે છે. ગયા વરસે કેરળના વણકરોએ અંદાજે ૧૦ કરોડ રૂપિયાના વસ્ત્રોની નિકાસ કરી હતી અને આ આંકડો વધીને ૫૦ કરોડ સુધી જવાની ધારણા છે.

(૧૫મા પાનાનું ચાલુ)

સુંદર વ્યક્તિત્વ

રાતનું આકાશ વગેરે ને ધારીને જુવો. આંખને રિલેક્ષ રાખો.

હોઠ

હોઠ પર લિપસ્ટિક લગાડવાથી તે હોઠના કુદરતી રંગને નુકસાન કરે છે. જરૂર ન હોય ત્યારે લિપસ્ટિક ન લગાવો. તેના રંગો મુડ વસ્ત્રો, બીજા રંગ સાથે મેચ કરી લો.

દાંત

દાંતની સફાઈ જરૂરી છે જે આપણે બહુ ધ્યાનથી કરતાં નથી. ખાધા પછી પાણીથી કોગળા જરૂર કરો, ખરાબ શ્વાસ આવતો હોય તો પણ સફાઈ જરૂરી છે. એપલ, ખાટા ફળો વગેરે દાંત માટે જરૂરી છે. યોગ્ય સમયે ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત લઈ દાંતમાં કોઈ ખરાબી હોય તો તે દૂર કરાવો.

યોગ્ય પોશ્ચર

સારી દેહલતા એ સુંદર વ્યક્તિત્વની પ્રથમ શરત છે. પ્રયત્નથી, સભાન રહેવાથી સારું પોશ્ચર બનાવી શકાય છે. તેનાથી ઉંચાઈ દેખાય છે. સારું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઉઠે છે.

બેસતા ઉઠતા ચાલતાં સીધું ટટ્ટાર પોશ્ચર હિતાવહ છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. ખુરશીમાં બેસો ત્યારે ખુરશીની પીઠ સાથે પીઠ મેળવો અને સીટ પર આખી તમારી સીટનો ભાગ ઢંકાઈ જાય તે રીતે જ બેસો. કમર, પીઠ વળેલી રહે તે રીતે ન બેસો.

આટલી ટીપ્સ ધ્યાનમાં રાખવાથી તમારા વ્યક્તિત્વમાં એક નવો નિખાર આવશે.

- નીપા

(ચોથા પાનાનું ચાલુ)

ફળો અને શાકભાજીને ફ્રિજમાં સાચવવાની રીત

સ્ટ્રોબેરી પોચી પડીને સડવા લાગે છે. મશરૂમ કાળા પડી જાય છે પણ તેનાથી તેના સ્વાદમાં ફરક પડતો નથી. ચેરી, કેરી, પીચ, પેર, મકાઈ અને રીંગણા ફ્રિઝમાં એક અઠવાડિયા સુધી સારા રહે છે. કોબી, ફ્લાવર, કાકડી, દ્રાક્ષ, લેટુસ, પપૈયા, કલીંગર, પાલક વગેરે ફળો અને શાકભાજી બે અઠવાડિયા સુધી સારા રહે છે. જ્યારે સફરજન, સંતરા, મોસંબી, બીટ, ગાજર, કોબી વગેરે લાંબા સમય સુધી રાખી શકાય છે.

ઘણી મહિલાઓ મોટું ફ્રિઝ રાખીને તેમાં શાકભાજી અને ફળો મોટા પ્રમાણમાં ભરે છે. આ સમયે ફ્રિઝમાં ક્યા ભાગમાં શું મુકવું તે પણ જાણવું જોઈએ. આ માટે શાકભાજી અને ફળોને બે ભાગમાં વિભાજિત કરવા જોઈએ. પહેલાં ભાગમાં સફરજન, પીચ, પ્લમ, ચેરી, દ્રાક્ષ, ભાજી, બીટ, ગાજર, મશરૂમ અને મકાઈનો સમાવેશ થાય છે. આ બધા જ ફળો અને શાકભાજી ૦ ડિગ્રી તાપમાને સારા રહે છે એટલે તેને ફ્રિઝરની નીચે મુકવા.

એક દરવાજાવાળા ફ્રિઝમાં ચીલર એકદમ ઉપર અને ક્રીસ્પર એકદમ નીચે હોય છે એટલે આવા ફળો અને શાકભાજીને એકદમ ઉપરના ખાનામાં મૂકો અને વિવિધ ખાનાનું તાપમાન ફ્રિઝના થર્મોમીટરથી જાણી લો. જો કે પેરને ફ્રિઝમાં રાખવા કરતાં તાજા લાવીને ખાવામાં જ મજા છે છતાં ફ્રિઝમાં રાખવાં હોય તો તેને બરોબર વીંટાળીને મુકો. દ્રાક્ષ અને લીલી ભાજીને પોલિથીનની બેગમાં વીંટાળતા પહેલાં ધોઈને સૂકવી દો જેથી કરીને પાનમાં રહેલા વધારાના પાણીથી તે બગડે નહિ તે ઉપરાંત થેલીમાં મુકવાથી ફ્રિઝની સૂકી હવામાં તેનો ભેજ પણ નહિ ઊડી જાય. મકાઈને તેના ઉપરના છોડાની સાથે જ મુકો. જો મકાઈને ખુલ્લી કરીને ઘરમાં ૨૪ કલાક પણ રાખવામાં આવે તો તેની ૬૦ ટકા મીઠાશ જતી રહે છે. તેથી તેનો સંગ્રહ કરવાને બદલે જલદીમાં જલદી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ફળો અને શાકભાજીના બીજા વિભાગમાં સંતરા, મોસંબી, કેળા, કસ્ટર્ડ સફરજન, કેરી, અનાનસ, ટમેટા, કાકડી, દાણા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આવા બધાને ક્રીસ્પરમાં મુકો. જો કે કેળાને કોઈ દિવસ ફ્રિઝમાં ન મુકો. ટામેટાને હંમેશા થેલીમાં બાંધીને મુકો. સૂરણ કે કંદ જો કાપ્યું ન હોય તો તેને ફ્રિઝમાં મુકવાની જરૂર નથી. તેના કાપેલા ભાગને પોલીથીનની બેગમાં વીંટાળીને ફ્રિઝમાં મુકો. ટીંડોરા જેવા શાકભાજીને પણ થેલીમાં બાંધીને મુકો. બટેટાને ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં હવાની અવરજવર રહે તે રીતે રાખો. તે જ પ્રમાણે કાંદા પણ રાખો. ગરમીમાં કાંદા-બટેટા સડી જશે. લીલા કાંદા થેલીમાં બાંધીને ફ્રિઝમાં રાખો. સહુથી છેલ્લે મહત્ત્વની વાત છે કે મોટાભાગના ફળો અને શાકભાજીને પોતાની સુગંધ હોય છે. તેથી એકની સુગંધ બીજાને ન લાગે તે માટે બધું જ વ્યવસ્થિત બંધ કરીને રાખો તથા તમારા સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કરો.

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

સાગરને મળે સરિતા (વાર્તા)

''ના, સાગર હું અહીં ખુશ છું. અહીં પણ હું એકલી નથી. મારી સાથે તારી યાદ છે. ફક્ત તારો ફોટો મારી પાસે નથી. જો તે આપ્યો હોત તો..'' વાત કરતાં કરતાં સરિતા એકદમ રડી પડી. ઘણીવાર સુધી તે મારા ખોળામાં માથુ મૂકીને રોતી રહી. અને હું તેના વાળમાં આંગળી ફેરવતો રહ્યો. પછી ધીમેથી તેનું માથું ઊંચકીને તેની પાંપણો ચૂમી લીધી. તે અંદર જઈને મોઢું ધોઈ આવી. ''સાગર, માફ કરજે. હું મારા પર નિયંત્રણ ન રાખી શકી.'' ઊભો રહે હું કોફી બનાવું.''. કોફી પીતાંપાતાં મે જવાની વાત કરી તો તેણે કહ્યું સાંજે બધી છોકરીઓ આવે- તેની સાથે ઓળખાણ કરીને જજે. સાંજના તો ત્યાં મીની પાર્ટીનું આયોજન થઈ ગયું. ચોકીદાર કાકા પણ આવી પહોંચ્યા. મોકો જોઈને મે તેમને કહ્યું, ''સરિતાનું ધ્યાન રાખજો.'' તેઓ અચાનક મને ધૂરકીને બોલ્યા, ''તમે તેનું ધ્યાન રાખ્યું?''

હું ક્ષણવાર માટે હતપ્રભ બની ગયો તેણે કહ્યું. ''તમે અને તમારી જેવા અન્ય યુવકોએ આ છોકરીઓનું ધ્યાન રાખ્યું હોત તો મારી જરૂર ન પડત. પણ હું અહીં તેમનું સંપૂર્ણ ધ્યાન રાખું છું. તમે જાઓ, ચિંતા ન કરતાં.''

હું એકદમ શૂન્યમન્સક બની ગયો. ત્યાં સરિતા આવી અને કહ્યું, ''સાગર, ક્યાં ખોવાઇ ગયો? ઘર યાદ આવી ગયું ને? તું જા મને તને રોકવાનો પણ કોઈ નથી. બને તો સરિતનો એક ફોટો મોકલજે જેથી મન મનાવ્યા કરું.'' આટલું બોલતાં ફરી તેની આંખો ભરાઈ આવી. રસ્તામાં પાછા ફરતી વખતે મને વિચાર આવ્યો કે, હું સરિતાની સામે વામણો પુરવાર થયો. તેના અનહદ પ્રેમની સામે હું એકદમ નિમ્ન બની ગયો. ખરેખર સરિતા સાગરની જ હતી અને રહેશે. તે વાતની પ્રતિતી મને આજે થઈ ગઈ.

સુંદર વ્યક્તિત્વ અને સૌંદર્ય મેળવવા માટેની ઘરેલુ ટીપ્સ

સૌંદર્યની ઝંખના પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષને હોય છે પરંતુ તે જ્યારે જન્મ જાત ન હોય ત્યારે મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે! બ્યુટીપાર્લર સૌંદર્ય મંદિરો ગણાય છે. ઈન્સ્ટંટ બ્યુટી માટે તાત્કાલિક ઉપચારો અને પ્રસાધનોના ઉપયોગ દ્વારા કોઈપણ યુવતીનું રૂપ જ ફરી જાય છે. તેના પરિણામો પણ ઝડપી છે. પરંતુ જે લોકો માટે પાર્લરના પગથિયા ચઢવાનું મુશ્કેલ છે. તેમને સુંદરતાનો આનંદ ન લેવો એવું નથી. જાતે સુંદર થવાની પ્રક્રિયા જરાક લાંબી લાગે છે. છતાં તેના પરિણામો નિશ્ચિત છે. એ લાંબો સમય ચાલનારા છે. કુદરતના દરબારમાં અખૂટ પ્રસાધનો રહેલા છે. માત્ર તેની માહિતીના અભાવે આપણે તેથી અળગા રહીએ છીએ.

વાળ

જેમ કે વાળની સંભાળ માટે વાળમાં મસાજ જરૂરી છે. આંગળીના ટેરવાથી ગરમ તેલ પચાવવાથી બ્લડ સરક્યુલેશન વધતા વાળના મૂળ વિકાસ પામી વિસ્તરે છે. મેથીને રાતના પલાળી બીજા દિવસે વાટીને પેસ્ટ કરો. તેમાં સહેજ પાણી નાંખો, ચણાનો લોટ નાંખી તેનાથી વાળ ધોવાથી વાળને સાબુની જરૂર રહેતી નથી. જો વાળમાં ખોડો થયો હોય તો ચોખાનું ઓસામણ પચાવવાથી તે નીકળી જાય. પાણી હુંફાળું થાય એટલે વાળમાં પચાવો, થોડીવાર પછી ધૂવો.

જો અકાળે વાળ સફેદ થતાં હોય તો આંબળાને છ કલાક પલાળો, વાટી નાંખો, તેમાં મહેંદીના પાન પણ વાટો, વાળનાં મૂળમાં આ પેસ્ટ પચાવો, અર્ધા કલોક પછી ધૂવો. વાળ ખરતા પણ અટકશે અને સફેદાઈ પણ ગાયબ થઈ જશે.

ત્વચા

ચોખ્ખી સુંદર ત્વચા એક અસ્કયામત ગણાય છે. સ્વચ્છતા ત્વચાની પ્રાણ છે. જે ત્વચા અંદરથી કે બહારથી સ્વચ્છ નથી તે સુંદર પણ નથી. જે ત્વચા રોગીષ્ટ છે તે પણ સુંદર દેખાતી નથી. જે લોકો માનસિક પરિતાપ કરે છે તેમની ત્વચા અંદરથી ખરાબ થાય છે, જે લોકો ઉપરથી માવજત કરતા નથી તેમની ઉપલી સપાટી પણ સ્વચ્છ રહેતી નથી.

આવી યુવતીઓ ટામેટાનો માવો માસ્ક તરીકે વાપરી શકે છે. અરીસા સામે ઊભા રહી માસ્ક ચોપડવાથી ચહેરા પર ક્રાંતિ જણાય છે. રાત્રે સૂતી વખતે ત્વચાનું મસાજ જરૂરી છે. ખીલ થતા હોય તો દહીં અને હળદર ભેગા કરી ચહેરા પર લગાવો, અર્ધા કલાક પછી ધોઈ નાખો. ફુદીનાની પેસ્ટ પણ ખીલ ઉપર ફાયદો કરે છે. બટાકાની છીણ અથવા અડધિયું ચહેરાની ત્વચા પર ઘસવાથી બ્લેમિશિશ દૂર થાય છે.

ચહેરા પર અઠવાડિયે એક વખત ફેસિયલ જરૂરી છે. ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી ફેસિયલ નિયમિત કરવું જરૂરી છે તે પછી માસ્ક લગાવવાથી છિદ્રો સંકોચાઈ, ત્વચા ટાઈટ થાય છે. જો ડ્રાયસ્કીન હોય તો ચણાનો લોટ, મધ, ગાજરનો રસ, સુખડનો પાવડરનો માસ્ક લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. જો તૈલી ત્વચા હોય તો ઈંડામાં લીંબુનો રસ ભેળવી બીટ કરી ચહેરા પર લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

ત્વચાને ઉજળી, ડાઘરહિત કરવા દહીંમાં ચણાનો લોટ, હળદર, લીંબુનો રસ ભેગા કરી ચોપડવાથી ડાઘ નીકળી જાય છે.

આ રીતે સુંદર ત્વચા થાય પછી મેકઅપ લગાડશો તો નિખરી ઉઠશે.

આંખની સંભાળ

આંખની સ્વચ્છતા, નિરોગી પણા માટે માવજત જરૂરી છે. દેખાવમાં આંખ ચબરાક લાગવી જોઈએ. આંખના પાંપણ, આઈબ્રોઝને સરખી કરવાથી વ્યક્તિત્વ બદલાય છે. પણ બંને પગ પર સરખું વજન આપો. ખુંદા વળેલા ન રહો. આંખોના ઉપલા હિસ્સા પર હળવો મસાજ કરો.

આંખોને પ્રસાધન કરતાં માવજતની વધુ જરૂર હોય છે. આંખો થાકેલી હોય તો ટીબેગ્સને ઓઈલના પાણીમાં બોળી આંખ પર મૂકો. આંખ નીચે કુંડાળા હોય તો શાક, ફળ, ગાજર રસ વધુ લેવાથી ફાયદો થાય છે. પાસ્મિબ, બ્લિંકીંગ, પણ જરૂરી છે. કુદરતી રંગો જેવા કે લીલો, સફેદ,

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

દેશવટો ભોગવી રહેલા દુપટ્ટાને ફરી ગળે વળગાડ્યા ફેશનેબલ રમણીઓએ

ભારતીય પોશાકમાં સાડી અને સલવાર સુટ (કુરતો, સલવાર, દુપટ્ટો) હમેશાં મોખરે રહ્યાં છે. મહાનગરોમાં ભલે ફેશનના પ્રવાહ છાશવારે બદલાતાં હોય, પરંતુ આપણા દેશના અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં આજે પણ પરંપરાઓ ધબકે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ તે સૌથી પહેલા પરિધાનને લાગૂ પડે. મઝાની વાત એ છે કે ફેશન ડિઝાઈનરો પણ અવારનવાર તેમની પાસેથી પ્રેરણા લેતાં હોય છે અને તેની સીધી અસર બૉલીવૂડની ફિલ્મોમાં જોવા મળે છે. અલબત્ત, ફેશન શોઝમાં રેમ્પ વૉક કરતી સુંદરીઓ જ મોટાભાગે તેનો આરંભ કરે છે. વર્તમાન સમયની વાત કરીએ તો વર્ષ ૨૦૦૦ની દુપટ્ટાવાળા ડ્રેસની ફેશન પૂરજોશમાં પરત ફરી છે.

૬૦ અને ૭૦ના દશકમાં ફિલ્મી અભિનેત્રીઓ તેમ જ સામાન્ય મહિલાઓ પણ ચુસ્ત કુરતા અને ચુડીદાર સાથે દુપટ્ટો પહેરતી જોવા મળતી. આશા પારેખ, સાયરા બાનુ, વૈજયંતિ માલા, સાધના, નૂતન, મીના કુમારી, હેમા માલીની, રેખા, માલા સિન્હા જેવી તમામ અદાકારાઓ આવા જ ખૂબસુરત પોશાકમાં જોવા મળતી. જ્યારે તે વખતની ફેશનેબલ પામેલાઓ ડિનર પાર્ટી માટે આ પ્રકારના ખાસ પોશાક સીવડાવતી.

૨૦૦૦ની સાલની વાત કરીએ તો કરીના કપૂર પણ ચુડીદાર-કુરતા-દુપટ્ટા હોંશે હોંશે પહેરતી. એટલે સુધી કે દબંગ ગર્લ નામે જાણીતી બનેલી સોનાક્ષી સિંહા પણ પોતાની કારકિર્દીના આરંભમાં મોટાભાગે દુપટ્ટાવાળા ડ્રેસ પહેરતી.

આજની તારીખની વાત પર પરત ફરીએ તો જાન્હ્વી કપૂર, સોનમ કપૂર જેવી ફેશનિસ્ટો પણ દુપટ્ટાવાળા ડ્રેસ પહેરવામાં ગર્વ અનુભવી રહી છે. તો પછી સામાન્ય સ્ત્રીઓ, ખાસ કરીને મહાનગરોમાં રહેતી રમણીઓને આપણી આ પરંપરાને ફરીથી ગળે લગાડવામાં વાંધો આવે એમ નથી લાગતું. આમેય સામાન્ય સ્ત્રીઓ ફેશન બાબતે હમેશાંથી ફિલ્મી અભિનેત્રીઓને જ અનુસરતી આવી છે. અને જો દુપટ્ટાવાળા ડ્રેસ બાબતે પણ તેઓ તેમને અનુસરશે તો તેનો યશ આ અદાકારાઓના ફાળે જ જશે. ■

સહિયર
ગુજરાત સમાચાર
મંગળવાર, ૨૦/૧૦/૨૦૨૬
૧૬

દાવત

અવનવા પુલાવ તથા પૌષ્ટિક દાળ

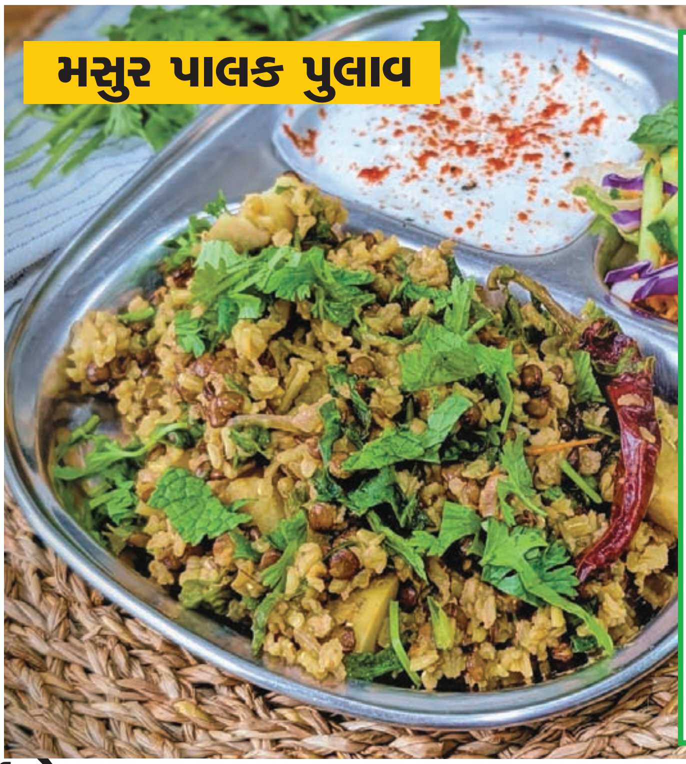
શાહી પુલાવ

સામગ્રી : ૧ વાડકી ચોખા, ૨ પાઈનેપલની રીંગ, ૫૦ ગ્રામ લીલી દ્રાક્ષ, ૪થી ૫ નંગ ચેરી, ૧૦૦ ગ્રામ લીલા વટાણા, ૦।। વાડકી ક્રીમ, ૨ ટે. સ્પૂન બટર, થોડા કાજુના ટુકડા, મીઠું, ૧ ટી સ્પૂન ઘી.

રીત : ચોખાને બેથી ત્રણવાર ધોઈ ઘીમાં શેકી પાણી નાંખી ચડાવવા. તેમાં મીઠું ઉમેરવું. દાણો છુટ્ટો રહે તે રીતે રાંધીને નીચે ઉતારી લેવા. વટાણાને છોલી ઉકળતા પાણીમાં જરા મીઠું નાંખી બાફી નાંખવા. માખણ ગરમ મૂકી તેમાં વટાણા સાંતળવા. પાઈનેપલના ટુકડા, દ્રાક્ષ, ચેરી તથા ક્રીમ તેમાં નાંખવા.

રાંધેલા ભાત તેમાં સાચવીને ભેગો કરી દેવો. તાવેથાની પાછલી અણીથી બંને બરાબર મિક્સ કરી ઢાંકણ ઢાંકી ધીરે તાપે શીજાવા દેવું. થોડું ઘી મૂકી તેમાં કાજુના ટુકડા તળી નાંખવા. તૈયાર થયેલા પુલાવને કાચના વાડકામાં કાઢી ઉપર કાજુના ટુકડા ભભરાવવા.

મસુર પાલક પુલાવ



સામગ્રી : ૦।। વાડકી મસુર, ૧ વાડકી ચોખા, ૧૦૦ ગ્રામ પાલક, ૨ નંગ કાંદા, ૧ નંગ ટામેટું, ૩ કળી લસણ, ૨ ટી સ્પૂન આખા ધાણા, ૦।। ટી સ્પૂન જીરું, ૧ ટી સ્પૂન ખસખસ, કટકો આદુ, ૨ નંગ તમાલપત્ર, ૨ ટે. સ્પૂન ઘી, ૨ નંગ મરચાં.

રીત : ૧ નંગ કાંદો, લસણ, ધાણા, જીરુ, ખસખસ તથા આદુ ભેગાં કરી વાટવાં. મસુરને ૭થી ૮ કલાક પાણીમાં પલાળવા. ચોખાને બરાબર ધોઈ ચોખ્ખું પાણી નાખવું. પાલકના પાન ચૂંટી એકદમ બારીક કાપવા. કાંદાની પાતળી ચીરીઓ કરવી. ટામેટાના ઝીણા ટુકડાં કરવા. ઘી ગરમ મૂકી તેમાં તમાલપત્ર નાંખી કાંદાની થોડી ચીરીઓ નાંખવી. વાટેલો મસાલો ઉમેરી ધીરે તાપે સાંતળવું. ચોખાને પાણીમાંથી કાઢી તેમાં નાંખવા અને શેકાવા દેવા. ત્યાર બાદ પાલક અને મસુર નાંખી માપ પૂરતું પાણી નાખવું. મીઠું તથા ઝીણા સમારેલા મરચાં નાંખી ભાતને ચડવા દેવો. બરાબર ચઢી અને દાણો છુટ્ટો થાય એટલે નીચે ઉતારી બાઉલમાં કાઢવો. થોડું ઘી મૂકી બાકીની કાંદાની ચીરીઓ બ્રાઉન રંગની થવા દેવી. તેમાં ટામેટાના કટકા નાંખવા. તેને ભાત ઉપર છૂટા ભભરાવવા.

ચીઝ ટાર્ટ

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ મેંદો, ૫૦ ગ્રામ માખણ કે વનસ્પતિ ઘી, ચપટી મીઠું. ૫ ટે. સ્પૂન ખમણેલું ચીઝ, ૧ નંગ કાંદો, ૧ નંગ લીલું મરચું,૧ કળી લસણ, ૧ ટી સ્પૂન કોર્નફ્લોર, ૧ વાડકી દૂધ, ૧ ટે. સ્પૂન બટર, ૦। ટી સ્પૂન મરીનો ભૂકો.

રીત : લોટ અને મીઠું ભેગા કરી ચાળવા. તેમાં હલકે હાથે માખણ કે ઘી ભેળવવું. ફ્રિજનાં ઠંડા પાણીથી લોટ બાંધવો. તેની પૂરી વણી વાડકીથી સરખી ગોળ કાપવી. આ પૂરીને ટાર્ટ બનાવવાની વાડકીમાં સરખી ગોઠવી કિનારીએથી જરી દબાવવી. કાંટાથી વાડકીના વચ્ચેના ભાગને પૂરીમાં થોડા કાણા પાડવા જી બેકિંગ દરમિયાન પૂરી ફૂલી અને વાડકીથી અદ્ધર થઈ ન જાય. આ પ્રમાણે બધા ટીન તૈયાર કરી ઓવનમાં મૂકી ૧૫થી ૨૦ મનિટ માટે બેકર કરવા. કાંદાને છોલી એકદમ ઝીણો સમારવો. લસણની કળીને તથા લીલા મરચાંને ઝીણાં સમારવા. માખણ ધીરે તાપે ગરમ મૂકી તેમાં કાંદા તથા લસણને સાંતળવા. તેમાં લીલાં મરચાં તથા કોર્નફ્લોર નાંખી તરત જ દૂધ નાંખવું. સતત હલાવવું જેથી ગાંઠા ન પડે. થોડું ચીઝ બાજુએ રાખી બાકીનું તેમાં નાંખી દેવું. બરાબર હલાવી નીચે ઉતારી લેવું. દરેક ટાર્ટ કેસમાં આ ચીઝનું મિશ્રણ ભરી દેવું. ઉપર છીણેલું ચીઝ તથા સહેજ મરીનો ભૂકો ભભરાવવા. થોડી વાર ઓવનમાં મૂકી ઉપરનું ચીઝ ગુલાબી થાય એટલે બહાર કાઢી લેવા. ગરમ પીરસવા. આ જ ફીલિંગને ટોસ્ટ ઉપર પાથરીને ખાઈ શકાય અથવા તો થોડું માખણ મૂકી તવી ઉપર બ્રેડને તળી તેના ઉપર લગાડીને બાળકોને નાસ્તામાં આપી શકાય.

પાલક મકાઈનો પુલાવ

સામગ્રી : ૧ ઝૂડી પાલવ, ૧ વાટકી ચોખા, ૨ નંગ મકાઈ, ૨ નંગ કાંદા, ૨ નંગ લીલા મરચાં, ૧ ટે. સ્પૂન આખા ધાણા, ૨ ટે. સ્પૂન ખમણેલું લીલું કોપરું, ૨ લસણની કળી, ૨ ટે. સ્પૂન સમારેલી કોથમીર, મીઠું, ૨ ટે. સ્પૂન ઘી.

રીત : ૧ નંગ કાંદાને છોલી સમારવો. પાલકનાં પાન ચૂંટી ધોઈ મોટા સમારવા. ૧ નંગ કાંદાને છોલી ધોઈ ચીરીઓ કરવી. થોડા ઘીમાં કાંદા સાંતળી પાલક નાંખી દેવી. થોડી વાર ચડવા દઈ ઉતારી લેવી. ઠંડી પડે એટલે લીકવીડાઈઝરમાં વાટી નાંખી તેનો પલ્પ બાજુએ રહેવા દેવો. તેમાં મીઠું ઉમેરવું. મકાઈને આછા શેકી ચપ્પાની ધારથી દાણા કાઢી લેવા. કોથમીર, આખા ધાણા, લીલા મરચાં, કોપરું, લસણની કળી, ભેગાં કરી વાટી નાંખવા. કાંદાને છોલી ચીરીઓ કરી ઘીમાં સાંતળવા. થોડી વાર પછી વાટેલો મસાલો તેમાં નાંખી સાંતળવું. ચોળાને ધોઈ પાણીમાંથી કાઢી તેમાં ઉમેરવા. બધું જ થોડી વાર શેકાવા દેવું. તેમાં પૂરતું પાણી તથા મીઠું નાંખી ચોળાને ચડવા દેવા. જરા કડક રહે એટલે તેમાં પાલકનો પલ્પ તથા મકાઈનાં દાણા નાંખી તાવેથાથી પાછળની અણીથી હલાવી ઢાંકીને ધીરે તાપે ચડવા દેવું. બરાબર ચડી જાય એટલે નીચે ઉતારી લેવો.

એપલ ટાર્ટ

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ મેંદો, ૫૦ ગ્રામ માખણ, ચપટી મીઠું, ૨ નંગ સફરજન, ૧।। ટી સ્પૂન માખણ, ૨ ટે. સ્પૂન ખાંડ, ૧ ટી સ્પૂન લીંબુનો રસ, ૦। ટી સ્પૂન તજનો ભૂકો, ચપટી જાયફળનો ભૂકો.

રીત : મેંદો તથા મીઠું ભેગા ચાળવા. તેમાં માખણ હલકે હાથે ભેળવી ફ્રિજનાં ઠંડા પાણીથી લોટ બાંધવો. તેની પૂરી વણી ગોળ કાપી ટાર્ટ કેસમાં ગોઠવવી. કાંટાથી વચ્ચે કાણા પાડી ઓવનમાં બેક કરવી જેને બ્લાઈન્ડ બેકીંગ કહેવામાં આવે છે. બેક થઈ જાય એટલે બહાર કાઢી કેસમાંથી ટાર્ટ છૂટા પાડવા. માખણ તથા ખાંડને ભેગાં કરી ગરમ કરવા. ખાંડ આછા કથ્થાઈ રંગની થઈ જાય એટલે નીચે ઉતારી લેવું. છોલી અને સમારેલા સફરજન તેમાં નાંખવા. બરાબર હલાવી ચમચી લીંબુનો રસ નાંખી ફરી ગેસ ઉપર મૂકી ઢાંકણુ ઢાકવું. પાંચ મિનિટ બાદ નીચે ઉતારી લેવું. તજ તથા જાયફળનો ભૂકો ભભરાવી ટાર્ટમાં ભરી દેવું. પીરસતી વખતે ઉપર ગળ્યું ક્રીમ રેડવું.

મિક્સ દાળ

સામગ્રી : ૨ ટે. સ્પૂન મગની દાળ, ૨ ટે. સ્પૂન અડદની દાળ, ૨ ટે. સ્પૂન મસુરની દાળ, ૧ ટે.સ્પૂન ચણાની દાળ, ૧ નંગ કાંદો, ૬થી ૭ કળી લસણ, ૧ ટે. સ્પૂન આખા ધાણા, ૦।। ટી સ્પૂન આખું જીરુ, ૨ નંગ લીલા મરચાં, ૧ નંગ આખું લાલ સૂકુ મરચું. ૧ ટી સ્પૂન અડદની દાળ, કટકો આદુ, ૧ ટે. સ્પૂન સમારેલી કોથમીર, મીઠું, ૧ નંગ લીંબુ, ૧ ટે. સ્પૂન ઘી, ૦।। ટી સ્પૂન આખું જીરું, હળદર.

રીત : બધી દાળને ભેગી કરી ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. આખા ધાણા, જીરુ, લાલ મરચું, અડદની દાને ભેગાં કરી શેકવા. તેને ખાંડી ઝીણો પાવડર કરવો. લસણને ફોલી નાખવું. આદુ તથા મરચાનાં કટકા કરવા. લસણ, આદુ, મરચાં તથા તૈયાર કરેલા પાવડરને ભેગાં લસોટી નાંખવા. થોડું પાણી લેવું. કાંદાને છોલી ઝીણો સમારવો. દાળને ધોઈ પ્રેશરકુકરમાં બાફી નાંખવી. ઘી ગરમ મૂકી તેમાં કાંદો સાંતળવો. થોડી વાર બાદ તેમાં વાટેલો મસાલો નાંખી ધીરે તાપે બરાબર સાંતળવું. ઉપર ઘીની પરપોટી થાય એટલે તેમાં બાફેલી દાળ નાંખી દઈ થોડું પાણી ઉમેરવું. દાળને જરા જાડી રાખવી તથા દાણા આખા રાખવા. ભાંગવા ન દેવા. તેમાં મીઠું તથા હળદર નાંખવા. લીંબુ નીચોવવું. થોડા ઘીમાં જીરુ તતડાવી, ગુલાબી થાય એટલે દાળમાં નાંખી દેવું. દાળ નીચે ઉતારી લઈ બાઉલમાં કાઢી ઉપર કોથમીર ભભરાવવી. આ દાળ ખૂબ પૌષ્ટિક છે. શિયાળામાં પરોઠા સાથ પીરસી શકાય. દહીં પીરસવાથી તેમાંથી સંપૂર્ણ ઊંચી ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન મળી શકે.

પાઈનેપલ ટાર્ટ

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ મેંદો, ૫૦ ગ્રામ માખણ, ચપટી મીઠું, ૧ પેકેટ પાઈનેપલ જેલી, ૧૦૦ ગ્રામ ક્રીમ અથવા તો બે દિવસની દૂધ ઉપરની મલાઈ, ૨ ટે. સ્પૂન બૂરુ ખાંડ, ૧ ટી સ્પૂન લીંબુનો રસ, ૨ નંગ પાઈનેપલ રીંગ, ડેકોરેશન માટે ચેરી.

રીત : મેંદો તથા મીઠું ભેગા કરી ચાળવા. તેમાં માખણ ભેળવી ઠંડા પાણીથી લોટ બાંધવો. તેની પૂરી વાળી ગોળ કાપી ટાર્ટ ટીનમાં ગોઠવવા. કાંટાથી વચ્ચે કાણા પાડી ઓવનમાં બેક કરી લેવી. ગરમ પાણીમાં જેલીના ક્રીસ્ટલ્સ ઓગાળી નાંખવા. એક એલ્યુમિનિયમનાં વાડકાનાં કાઢી ફ્રિજમાં મૂકવી. થોડી ઘણી જેલી સેટ થાય એટલે તેમાં ૧ પાઈનેપલની રીંગને ક્રશ કરી તેમાં નાંખવી. ક્રીમને બીટ કરી તેમાં બુરુ ખાંડ ભેળવી તે પણ ઉમેરવું.

લીંબુનો રસ ઉમેરી બરાબર હલાવી તૈયાર કરેલા ટાર્ટમાં ભરી દેવું. આ ટાર્ટને ફ્રિજમાં મૂકવા. બરાબર સેટ થઈ જાય એટલે બહાર કાઢી બાકીની પાઈનેપલ રીંગના સરખા ટુકડા કરી એક ટુકડો પાઈનેપલ તથા એક ચેરી ટાર્ટ ઉપર બાજુ-બાજુમાં મૂકી ડેકોરેશન કરવું.

-હિમાની

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

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

તાંત્રિક દાદા ગુરૂ
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