ગુજરાત સમાચાર
સહિયર
www.gujaratsamachar.com
મંગળવાર,
૨૭/૧૦/૨૦૨૬

આધુનિક શેપવેઅર મારે એક તીરથી બે નિશાન

કોપરાનું દૂધ : રેશમ સમા કેશ પામવાનો ઉપાય

આધ્યાત્મિકતા અને આધુનિક ફેશનના ફ્યુઝન સમી સ્પિરીચ્યુઅલ જ્વેલરી

સુઝબુઝથી સજાવો તમારા સપનાના ઘરને

રંગીન પડદા, કુશન્સ, ફૂલોની ગોઠવણી અને કાર્પેટ દ્વારા ઘરને 'વાઈબ્રન્ટ લુક' આપી શકાય છે

પ્રત્યેક ગૃહિણી પોતાના સપના અનુસાર ઘરને સજાવવાનો પ્રયાસ કરતી હોય છે. બધાનું ઘર વિશાળ હોય કે ઘરને લેટેસ્ટ ટ્રેન્ડ અનુસાર સજાવવા માટે પૂરતી નાણાકીય સગવડ હોય એવું જરૂરી નથી. આમ છતાં ગૃહિણી પોતાની આવડત અને સુઝના આધારે ઘરને સુંદર બનાવવા મથતી જ હોય છે. જો કે આ પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમને જાતજાતની મુંઝવણોનો સામનો કરવો પડે છે. જેમ કે હોમ ડેકોરમાં યોગ્ય કલર કોમ્બિનેશન કોને કહેવાય? આ કોમ્બિનેશન એવું હોવું જોઈએ જે લેટેસ્ટ હોવા સાથે સુરુચિપૂર્ણ દેખાય. વાસ્તવમાં ગૃહ સુશોભનમાં રંગોનું કોમ્બિનેશન મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણી હરખપદૂડી માનુનીઓ ભારે ડેકોર અને ફર્નીચરની સાથે ઘેરા રંગનું કોમ્બિનેશન કરવાની ભૂલ કરી બેસે છે. આનાથી કોઈપણ બાબતની યોગ્ય રજૂઆત થતી નથી. જો તમે દીવાલ માટે ઘેરા રંગને પસંદ કરો તો હળવું ફર્નીચર રાખવું. વળી એક જ રંગના અલગ અલગ શેડનો ઉપયોગ ન કરવો. ક્રીમ, બેઝ અને બ્રાઉન જેવા રંગો બધા પ્રકારના ડેકોરમાં સરસ દેખાય છે અને તેનાથી ગૃહ સજ્જામાં સંતુલન જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત ફ્યુશિયા પિંક, ટર્કોઈઝ બ્લુ જેવા વાઈબ્રન્ટ રંગોનો ટ્રેન્ડ પણ હાલમાં છે. આ રંગોનો યોગ્ય કોમ્બિનેશન સાથે ઉપયોગ કરી શકાય છે. જો ઓરડાની છત નીચી હોય તો તેને દીવાલોના રંગ કરતાં વધુ ઘેરા રંગથી રંગવી નહીં. ઊલ્ટું છતમાં હળવો રંગ લગાડી તેને ઊંચી દેખાડવાનો પ્રયાસ કરવો. તે જ પ્રમાણે ફરસ નાની હોય તો દીવાલો પર ઘેરો રંગ કરવાની ભૂલ ન કરવી. જો દીવાલો પર હળવો રંગ કરાવો તો કુશન્સ, કાર્પેટ, લેમ્પ વગેરે ઘેરા રંગના રાખવા.

નાના ઘરની દીવાલોને સફેદ રંગે રંગવાથી તે મોકળાશવાળી દેખાય છે. પરંતુ ઘરમાં નાના બાળકો હોય તો સફેદ રંગે રંગેલી દીવાલ જલ્દી ગંદી થઈ જવાની ભીતિ રહે છે. અને વારંવાર રંગ કરાવવો સહુને ન પરવડે તે સમજી શકવા જેવી વાત છે. એક અગ્રણી ઈન્ટિરિયર ડિઝાઈનરે કહ્યું હતું કે, આજકાલ ઓછી જગ્યા હોવાને કારણે મોટે ભાગે દીવાલો પર પેસ્ટલ રંગ જ કરાવવામાં આવે છે. આવા રંગ પર લાગેલા ડાઘ અને ગંદકીને સાફ કરવા બજારનાં ઘણા વિકલ્પ ઉપલબ્ધ છે. શક્ય હોય તો પીઓપી કરાવ્યા બાદ પ્લાસ્ટિક્સ પેન્ટ કરાવવો. પ્લાસ્ટિક પેન્ટ કરાવવાથી દીવાલો પર લાગતાં ડાઘને સહેલાઈથી સાફ કરી શકાશે.

જો કે વ્હાઈટ કે ઓફ વ્હાઈટ રંગની દીવાલો દેખાવમાં એકદમ સારી લાગે છે. પણ બર્થ-ડે પાર્ટી કે ફેમિલી ગેટ-ટુગેધર વખતે ઘરને કલરફૂલ દેખાવ આપવા શું કરવું તેની મુંઝવણ ઘણી મહિલાઓ અનુભવતી હોય છે. અહીં મહત્ત્વની વાત એ યાદ રાખવાની છે કે વ્હાઈટ અને ઓફ વ્હાઈટ શેડની સાથે કોઈ પણ કલરસ્કીમ મેચ થઈ શકે છે. સાદી દીવાલોને વાઈબ્રન્ટ લુક આપવા માટે રંગીન વૉલ એસેસસરીઝનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત રંગીન પડદાં, કુશન્સ, ફ્લાવર એરેન્જમેન્ટ, કાર્પેટ દ્વારા પણ ઘરને વાઈબ્રન્ટ લુક આપી શકાય છે તે ભૂલવું જોઈએ નહિ.

કોઈ ખાસ પ્રસંગે વધુ ખર્ચ કર્યા વગર ઘરને નવો દેખાવ આપવાનો ઉપાય પણ છે. આ માટે રૂમના કુશન, પડદાં, ટેબલ લેમ્પ, ફ્લાવર વાસ, સેન્ટર ટેબલ, સોફા વગેરેના કલર કોમ્બિનેશન માટે બે રંગોનો ઉપયોગ કરવો. આ કોમ્બિનેશન માટે રેડ- ઓફ વ્હાઈટ, ગ્રે-પર્પલ, ટર્કોઈઝ- લાઈમ ગ્રીન જેવા આકર્ષક શેડ્સનો ઉપયોગ કરી શકાય. પ્રિન્ટ અને ડિઝાઈન દ્વારા થોડું વધુ આકર્ષણ પણ ઉમેરી શકાય છે.

નાનું ઘર ધરાવતી માનુનીઓએ યાદ રાખવું કે નાના બેડરૂમમાં રૉટ આયર્નનો પલંગ જ સારો દેખાય. આ પલંગ જગ્યા ઓછી રોકવા સાથે સમકાલીન દેખાવ પણ આપશે. લાકડાના પલંગ કરતાં તે ઓછી કિંમતે મળે છે. અને તેમાં રંગ અને સ્ટાઈલની વૈવિધ્યતા હોય છે. જો બજેટ થોડું વધારે હોય તો સોફા-કમ-બેડ પણ લઈ શકાય. આનાથી બેડરૂમ વધુ મોકળાશવાળો દેખાશે.

ઘર માટે યોગ્ય ફર્નીચર ખરીદવા માટે ઈન્ટિરિયર ડિઝાઈનરનો અભિપ્રાય લેવો. જો આ માટે પૈસા ન ખર્ચવા હોય તો પણ આ કામ મુશ્કેલ નથી. તમે ઈન્ટિરિયર કે ફર્નિશિંગના શો રૂમમાં લગાડેલા ડિસ્પ્લેના કોન્સેપ્ટમાંથી આઈડિયા લઈ શકો છો. આ આઈડિયા પરથી બજેટ, પસંદગી અને જરૂરિયાતને આધારે ફર્નીચરની ખરીદી કરી શકાય. માર્કેટમાં થોડું ફરવાથી સસ્તા વિકલ્પો પણ મળી રહે છે તે ધ્યાનમાં રાખો.

આજકાલ ઓછી મગજમારી અને ઓછા ખર્ચમાં રસોડાને આધુનિક લુક આપવો મુશ્કેલ નથી. આજે મોડ્યુલર કિચન બનાવનારી ઘણી કંપનીઓ છે. તેનો સંપર્ક સાધી જરૂરિયાત, બજેટ અને સ્ટોરેજની આવશ્યક્તા જણાવવી. તેઓ જરૂરિયાત અનુસાર મોડ્યુલર કિચન ડિઝાઈન કરી દેશે. તેઓ માપ લઈને સુવિધા અને બજેટ પ્રમાણે સામાનને કિચનમાં ફિટ કરી આપે છે. આનાથી મગજમારી વગર જ આધુનિક કિચન મળી જશે.

જો કે નાના ઘરમાં મોટેભાગે ફર્નીચર ઓછું રાખવામાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે મહેમાનો આવે ત્યારે મુશ્કેલી થાય છે. આવી સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે ઘરમાં વધારાની ફોલ્ડિંગ ખુરશીઓ રાખવી. આના લીધે અચાનક જ મહેમાનો આવે ત્યારે ક્ષોભનો અનુભવ ન થાય.

ઘરના લુકમાં પડદાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જો કે વારંવાર નવા પડદાં બનાવવાનું ન પરવડતું હોય તો થોડી સૂઝનો ઉપયોગ કરી જૂના પડદાને નવો લુક આપી શકાય છે. જૂની બનારસી કે બોર્ડરવાળી સાડીની બોર્ડર કાઢીને પડદાની કિનાર પર લગાડવી. આનાથી પડદા ભારે તથા નવા જેવા દેખાશે.

ા ઉપરાંત પડદા પર આભલાં કે સિકવન્સ લગાડી તેને નવો દેખાવ આપી શકાય છે. અને જો આમાંથી કશું જ ન કરવું હોય તો હેવી કર્ટન નૉટ ખરીદીને પડદાં બાંધી દેવા.

નાની જગ્યાના ઈન્ટિરિયર ડેકોરેશન વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાતો :

* ફર્નીચરનો આકાર અને કદ રૂમની સાઈઝને ધ્યાનમાં રાખી પસંદ કરવા. નાના રૂમમાં મોટા ફર્નીચરને મૂકી દેવાથી રૂમ વધુ નાનો દેખાશે. આ ઉપરાંત જરૂરી હોય એટલું જ ફર્નીચર મૂકવું.
* ડ્રોઈંગરૂમમાં સોફાને બદલે ખુરશીઓ મૂકવી. જો સોફા મૂકવો હોય તો તેની સાથે ફોલ્ડિંગ ખુરશીઓ મૂકવી.
* અંદરની બાજુ સ્ટોરેજ ક્ષમતા હોય તેવું ફર્નીચર ખરીદવું. પલંગ અને સોફા એવા ખરીદવા જેમાં સામાન મૂકવાની જગ્યા હોય.
* ઘરની અંદરની દીવાલો દૂર કરીને સ્લાઈડીંગ દરવાજા બેસાડવાથી પણ ઘર મોકળાશભર્યું લાગશે.
* બાથરૂમના અરીસા પાછળ એક ખાનું બનાવવું જેમાં સાબુ, ડિટર્જન્ટ વગેરે મૂકી શકાય. બેસિનની નીચે પણ કેબીનેટ બનાવી શકાય છે. બાથરૂમની દીવાલ પર રેક્સ બનાવવા.
* રસોડામાં નાના-નાના ખાના બનાવી તેમાં જ બધી વસ્તુઓ મૂકવી જેથી રસોડું સુઘડ લાગે.
* ડ્રોઈંગરૂમનું ફર્નીચર પસંદ કરતી વખતે રૂમમાં મોકળાશ રહેવી જોઈએ તે વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

ડ્રીમ ચીટિંગ : સપનું, શંકા અને સત્યના ત્રિભેટે ચડતી સપ્તપદી

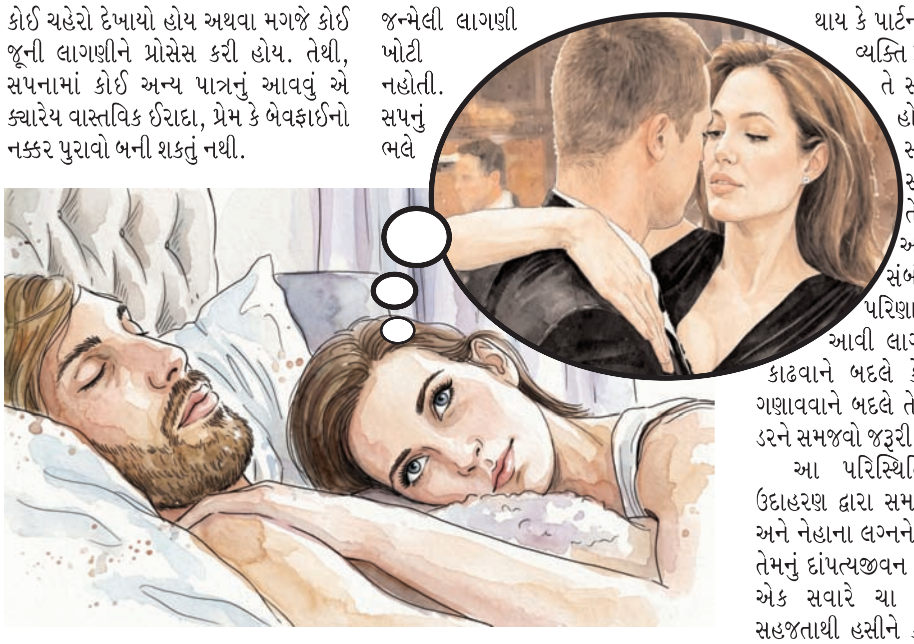
રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

તાજેતરમાં સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થયેલા એક વીડિયોએ આજના સંબંધો, માનસિક અસલામતી અને અપેક્ષાઓ પર એક ગંભીર ચર્ચા જગાવી છે. એક વીડિયોમાં પત્ની આંખમાં આંસુ સાથે બેઠેલી દેખાય છે અને તેનો પતિ કેમેરા સામે ઘટના સમજાવે છે. રડવાનું કારણ કોઈ વાસ્તવિક ઝઘડો, વિશ્વાસઘાત કે બહારનું અફેર નહોતું, પરંતુ પતિને રાત્રે ઊંઘમાં આવેલું એક સ્વપ્ન હતું. પતિએ ઊંઘમાં તેની શાળા સમયની એક જૂની મિત્રને જોઈ અને સવારે ઉઠીને સહજભાવે આ વાત પત્ની સાથે શેર કરી. પતિ માટે એ માત્ર ઊંઘ દરમિયાન મગજમાં ચાલેલી એક રેન્ડમ ફિલ્મ હતી, પરંતુ પત્ની માટે એ માનસિક આઘાત બની ગઈ. પત્નીનો આક્ષેપ હતો કે પતિએ 'ડ્રીમ ચીટિંગ' કર્યું છે. તેનો તર્ક એવો હતો કે માણસ સપનામાં એ જ લોકોને કે ઘટનાઓને જુએ છે જેના વિશે તે જાગૃત અવસ્થામાં વિચારતો હોય. કોઈ પરિચિત સપનામાં આવે ત્યાં સુધી વાંધો નથી, પરંતુ સપનામાં પણ પાર્ટનર સિવાય બીજા કોઈ સાથે ભાવનાત્મક કે રોમેન્ટિક ક્ષણ માણવી એ એક પ્રકારનો વિશ્વાસઘાત છે. આ વીડિયો પછી ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ્સ પર એક તીવ્ર ચર્ચા શરૂ થઈ ગઈ કે શું સપનાઓ પર આપણો કોઈ કાબૂ હોય છે? શું આવા સપના પાર્ટનર સામે કબૂલવા જોઈએ કે પછી મૌન રહેવું જ સમજદારી છે?

આ વિવાદના કેન્દ્રમાં રહેલો શબ્દ છે 'ડ્રીમ ચીટિંગ'. મનોવિજ્ઞાન અને પોપ-કલ્ચરમાં આ શબ્દનો ઉપયોગ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઊંઘ દરમિયાન સપનામાં પોતાના કાયદેસરના પાર્ટનર સિવાય કોઈ અન્ય ત્રીજી વ્યક્તિ સાથે રોમેન્ટિક, શારીરિક કે અતિશય ગાઢ ભાવનાત્મક સંબંધ બાંધતી દેખાય. વાસ્તવિક જીવનમાં વફાદાર રહેતો માણસ પણ સવારે જાગે ત્યારે ક્યારેક આવા વિચિત્ર સપનાને લીધે અપરાધભાવ અનુભવવા લાગે છે. બીજી તરફ, જો પાર્ટનર સામે આ વાત ભૂલથી પણ બોલાઈ જાય, તો સામેની વ્યક્તિ અસુરક્ષા, ઈર્ષ્યા અને આક્રોશથી ઘેરાઈ જાય છે. સવાલ એ થાય છે કે શું સપનું એ ખરેખર માણસના અચેતન મનની દબાયેલી વાસના કે ઈરાદાનો અરીસો છે? શું વિજ્ઞાન આ માન્યતાને સ્વીકારે છે?

ન્યુરોસાયન્સ અને સ્લીપ સાયકોલોજી અનુસાર, સપના એ કોઈ ભવિષ્યવાણી કે છૂપી યોજનાઓ નથી હોતી. જ્યારે આપણે સૂઈએ છીએ, ખાસ કરીને 'આરઈએમ' (રેપિડ આઈ મૂવમેન્ટ) સ્લીપ દરમિયાન, આપણું મગજ દિવસભરની માહિતી, વર્ષો જૂની સ્મૃતિઓ, અધૂરી ચિંતાઓ અને અસંખ્ય યાદોનું વર્ગીકરણ કરતું હોય છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન મગજના આગળના ભાગ એટલે કે પ્રીફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સની સક્રિયતા ઘટી જાય છે, જે તર્ક, નૈતિકતા અને નિર્ણયશક્તિનું નિયંત્રણ કરે છે. પરિણામે, મગજમાં સંગ્રહિત જૂની યાદો કોઈપણ જાતના તાર્કિક ક્રમ વિના એકબીજા સાથે જોડાઈ જાય છે. કોઈ વ્યક્તિ શાળાના જે મિત્રને દસ વર્ષથી ભૂલી ગઈ હોય, તે પણ અચાનક સપનામાં દેખાઈ શકે છે કારણ કે કદાચ દિવસ દરમિયાન રસ્તા પર તેના જેવો કોઈ ચહેરો દેખાયો હોય અથવા મગજે કોઈ જૂની લાગણીને પ્રોસેસ કરી હોય. તેથી, સપનામાં કોઈ અન્ય પાત્રનું આવવું એ ક્યારેય વાસ્તવિક ઈરાદા, પ્રેમ કે બેવફાઈનો નક્કર પુરાવો બની શકતું નથી.



સંબંધો વાસ્તવિક દુનિયાના પ્રયાસો, વફાદારી, કાળજી અને એકબીજા પ્રત્યેના સમર્પણથી ટકે છે, રાતના અંધારામાં આવતા અનિયંત્રિત સપનાઓથી નહીં. સપનાઓ પર વિજ્ઞાન કે કાયદાનો કોઈ પહેરો નથી હોતો, પણ જાગૃત અવસ્થામાં આપણો વ્યવહાર અને પાર્ટનર પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા સંપૂર્ણપણે આપણા હાથમાં હોય છે.

જોકે, વૈજ્ઞાનિક સત્ય ગમે તે હોય, સંબંધો માત્ર વિજ્ઞાનથી નહીં પણ લાગણીઓથી ચાલે છે. વાયરલ વીડિયોમાં પત્નીની પ્રતિક્રિયા ભલે અતાર્કિક કે અતિરેકભરી લાગતી હોય, પરંતુ તેની અંદર જન્મેલી લાગણી ખોટી નહોતી. સપનું ભલે કાલ્પનિક હતું, પણ તેનાથી પત્નીના મનમાં ઊભી થયેલી અસલામતી અને ડર એકદમ વાસ્તવિક હતા. પ્રેમમાં પડેલી વ્યક્તિ હંમેશા પોતાના સંબંધની અનન્યતા અને સુરક્ષા ઝંખતી હોય છે. જ્યારે તેને એવો અનુભવ થાય કે પાર્ટનરના મનમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિ પ્રવેશ કરી ગઈ છે, ભલે તે સપના પૂરતી જ કેમ ન હોય, ત્યારે તેની સ્ત્રી-સહજ કે માનવ-સહજ સંવેદનશીલતા ઘવાય છે. તેને ડર લાગે છે કે ક્યાંક આ સપનું વર્તમાન સંબંધમાં કોઈ ઉણપનું પરિણામ તો નથી ને? તેથી, આવી લાગણીઓને સાવ નકારી કાઢવાને બદલે કે પાર્ટનરને 'પાગલ' ગણાવવાને બદલે તેની પાછળ રહેલા ઊંડા ડરને સમજવો જરૂરી બને છે.

આ પરિસ્થિતિને એક વાસ્તવિક ઉદાહરણ દ્વારા સમજીએ. ધારો કે અમિત અને નેહાના લગ્નને પાંચ વર્ષ થયા છે અને તેમનું દાંપત્યજીવન સામાન્ય રીતે સુખી છે. એક સવારે ચા પીતી વખતે અમિત સહજતાથી હસીને કહે છે કે, 'આજે રાત્રે વિચિત્ર સપનું આવ્યું, મારી ઓફિસની નવી કલીગ સાથે હું કોઈ બીચ પર ફરતો હતો!' અમિત માટે આ એક સામાન્ય હાસ્યાસ્પદ વાત હતી, પણ નેહા આ સાંભળીને અંદરથી ધ્રુજી જાય છે. તેના મનમાં તરત જ વિચારોનું વમળ શરૂ થાય છે, શું અમિત ઓફિસમાં આ છોકરી તરફ આકર્ષાયો છે? શું હું હવે તેને સુંદર નથી લાગતી? શું અમારા સંબંધમાંથી રોમાંસ ઓછો થઈ ગયો છે? અહીં અમિતે કોઈ વાસ્તવિક ભૂલ નહોતી કરી, પણ તેણે પોતાના સપનાની સ્થિતિને અવિચારી રીતે વ્યક્ત કરીને નેહાના મનમાં રહેલી એક સુષુપ્ત અસલામતીને જગાડી દીધી. જો અમિત આ

અનુસંધાન ૧૨મા પાને

તિજોરીની ચાવી

વંદના ગોસ્વામી

ઉનાળાનાં તડકામાંથી થાકીને આવેલા કુશળદાસ શેઠ બાથરૂમમાં ગયા. નળ શરૂ કરી પગ પલાળ્યા. સારું લાગ્યું. પગને ઠંડક લાગી. નળ ચાલુ રાખ્યો. આમ ને આમ નળ ચાલુ રહ્યો ને એને ખ્યાલ જ ન રહ્યો ને ટાંકી ખાલી થઇ ગઈ. એ ડ્રોઈંગરૂમમાં આવ્યા. અચાનક ડ્રોઈંગરૂમના ટેબલ પર બીલ પર નજર પડી. કાલની તારીખનું હતું. પરિવાર ફાઈવ સ્ટાર હોટેલમાં જમવા ગયેલો અને એક ૨૫ હજાર રૂપિયાનું બીલ હતું. શેઠને થયું આમ ને આમ તો પાણીની જેમ રૂપિયા પણ પુરા થઇ જશે. આજકાલ ચારે દીકરાઓ કમાવા કરતા ખર્ચમાં ધ્યાન વધુ આપતા હતા. એની પાસે તિજોરીમાં સોનામહોરો હતી, એની ચાવી કોને આપું તો સંકટ સમયે કામ લાગે, એ વિચારવા લાગ્યા.

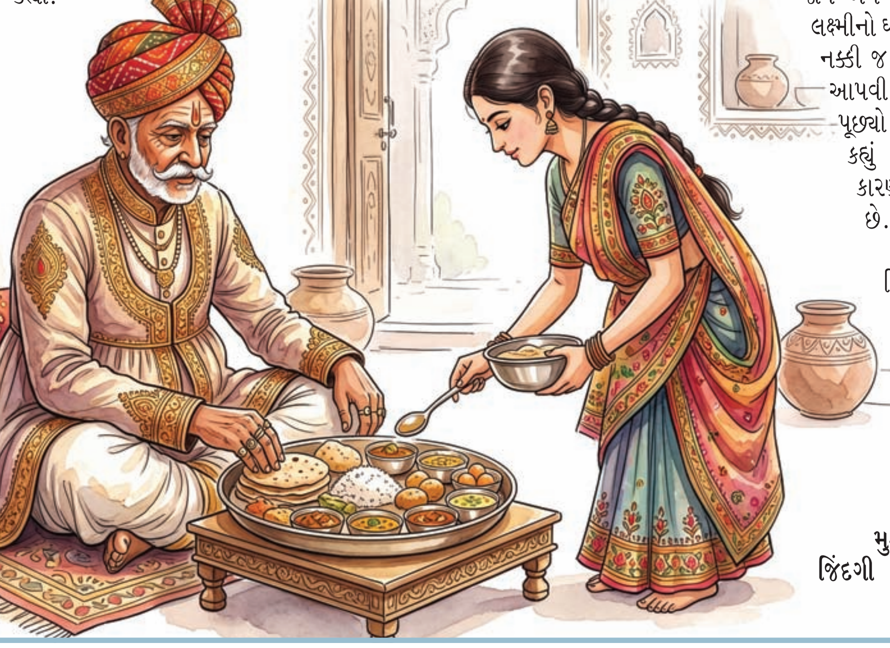
શેઠને ચાર દીકરા છે. પત્નીની હાજરીમાં બધાને ઠેકાણે પણ પાડી દીધા. ચારેય શેઠની પેઢીમાં કામ કરે. વહુઓને રસોડા જુદા કરી દીધા એટલે બધા શાંતિથી રહે પણ ધંધો મજિયારો એટલે શેઠ જ બધો હિસાબ રાખતા. પહેલા શેઠાણી હતાં તો એ બધું સરસ સાંભળતાં. હવે દીકરા કરતા વહુના હાથમાં જ વ્યવહાર હતો. વિચારમાં જ રાત ક્યારે થઇ ગઈ ખબર ન રહી. રસોયાએ પૂછ્યું કે શેઠ શું જમવાનું બનાવું ત્યારે સમયનું ભાન થયું. બીજા દિવસે રસોયાને બે દિવસની રજા આપી દીધી. અને પોતાના પ્લાન મુજબ ચારેય દીકરાના ઘરે જમવા જઈ વહુઓની પરીક્ષા લેવાનું નક્કી કર્યું. મોટી વહુને બોલાવી કીધું કે 'વહુ બેટા આજે બપોરે હું તમારા ઘરે જમવા આવીશ.'

વહુ એ કહ્યું કે 'એમાં શું થયું બાપુજી જે જમવું હોય એ બોલો બધું બની જશે.' શેઠ જમવા ગયા ત્યાં મોટી વહુએ સોનાના બાજોટ મોતીનો વિઝંણો ને ચાંદીની થાળીમાં ભાત ભાતના ભોજન પીરસી રાખ્યાં. શેઠ જમ્યા ત્યાં સુધી એક ખાસ નોકરાણીએ વિઝણો શરૂ જ રાખ્યો. જમીને ઢોલિયે આડા પડતા પહેલા શેઠે વહુને એક સવાલ પૂછ્યો 'તને કઈ ૠતુ ગમે ?' વહુએ કહ્યું 'વર્ષા ૠતુ ગમે, કારણ કે ત્યારે ઘરમાં જ બેસી રહેવાનું કઈ કામ જ નહીં કરવાનું મજા આવે' શેઠ સમજી ગયા કે વહુ આળસુ છે. સાંજે બીજા દીકરાની વહુને ત્યાં જમવા ગયા. એને પણ મોટી વહુની જેમ બધું સરસ જમવાનું પીરસ્યું. શેઠે જમીને બીજી વહુને એ જ સવાલ પૂછ્યો. તેણે કહ્યું 'મને શિયાળો ગમે કારણકે જુદા જુદા શાકભાજી મળે, પોતે ખાવાની શોખીન ને તંદુરસ્ત શરીર એટલે શિયાળો ગમે.' શેઠ સમજી ગયા કે આને ખાવા પીવામાં જ રસ છે. આમ બીજા દિવસે ત્રીજી વહુને ઘરે ગયા એણે પણ આગતા સ્વાગતતા સારી કરી. શેઠે જમ્યા બાદ એ જ સવાલ પૂછ્યો તો વહુએ કહ્યું 'ઉનાળો' ઉનાળો ગમવાના કારણો પણ કહ્યા.

છેલ્લે સાંજનું વાળું કરવા શેઠ નાની વહુના ઘરે ગયા. ઘર તો ચારેયના શેઠે સરખાં જ બનાવી આપેલા પણ એમાં બધી વહુઓએ પોતાનો કરિયાવર ગોઠવ્યો હતો. નાની વહુ મધ્યમ ઘરની હતી. એને વસ્તુ અને પૈસાનું મૂલ્ય ખબર હતી. ચારેય દીકરાને શેઠ દર મહિને સરખા રૂપિયા આપતા એમાંથી એમણે ઘર ખર્ચ કાઢવાનો. નાની વહુ એ પૂછ્યું 'બાપુજી તમને જમવાનું ભાવ્યું? ત્યારે શેઠે કીધું મસ્ત સ્વાદિષ્ટ બનાવ્યું છે પણ તું કેમ જાતે રસોઈ કરે બેટા ?' તો એણે કહ્યું મારા પપ્પાના ઘરે પણ રસોયા હતા પણ પપ્પા માટે મમ્મી જ જમવાનું બનાવતા. મમ્મી એમ કેહતાં કે પતિ માટે પત્ની રસોઈ બનાવે તો પતિનો થાક ઉતરી જાય અને ઘરમાં શાંતિ રહે, ને એનાથી લક્ષ્મીનો ઘરમાં વાસ થાય.' શેઠે આમ તો નક્કી જ કરી નાખ્યું હતું કે કોને ચાવી આપવી પણ તો ય નાની વહુને સવાલ પૂછ્યો 'તમને કઈ ૠતુ ગમે?' એણે કહ્યું 'બાપુજી મને બધી ૠતુ ગમે કારણ કે દરેક ૠતુનું કુદરતી મૂલ્ય છે.'

કુશાલદાસે પોતાની તિજોરીની ચાવી નાની વહુને સોંપી ચાર ધામની જાત્રાએ નીકળી ગયા.

ઘરની સ્ત્રી જો સમજદાર હોય તો એ ઘરને અક્ષયપાત્ર બનાવી દે અને બરકત લાવે.



સમાપન

મુશ્કેલીનો સામનો કરવો તેનું નામ જિંદગી

- રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

ઘરમાં ઝગમગતો દીપક, તાજાં-સુગંધી પુષ્પ, માછલી ઘર રાખશો તો બારેય માસ દીપાવલીનાં શુકન રહેશે

વાસ્તુશાસ્ત્રના જાણકારો કહે છે, દિવાળીના ઉજાસ - આનંદના પર્વમાં ઘરની સ્વચ્છતા સાથોસાથ સુખ, સમૃદ્ધિ, શાંતિ, હકારાત્મક ઉર્જા, ખુશાલી રહે તેવાં શુભ પ્રતીકો પણ ગોઠવો

દીપાવલીના શુભ, પરમ પવિત્ર, નવલા દિવસોનું આગમન થાય એટલે ઘરમાં ઉત્સાહ, ઉમંગનો માહોલ હોય. ઘરનાં નાનાંથી લઈને મોટેરાં સુધીનાં સહુ ભેળાં મળીને આખા ઘરની સફાઇ કરે. ઘરને ચોખ્ખું ચણક -- ઝગમગતું કરી દે. સ્વાભાવિક છે. દરેક સનાતનીના ઘરના આંગણામાં સવારે અને રાતે દિવડા ઝગમગતા હોય.

વિવિધ રંગી રંગોળીની શોભા હોય. ઘરના દરવાજા પર મોતી ભરેલા સાથીયા ઝૂલતા હોય. સાથોસાથ ઘરનાં બાળકો બાળ ગોઠિયા સાથે ફૂલઝર કરીને વાતાવરણને રંગબરંગી બનાવી દે. રમકડાની બંદૂકમાંથી ચાંદલિયા ફોડીને ભરપૂર આનંદ માણે. હા, દીપાવલીના શુભ પર્વનું ઝૂમખું હોય એટલે ઘરમાં જુદી જુદી મીઠાઇ પણ બને. તો વળી, રનાં તમામ સભ્યો માટે નવાં, રંગબેરંગી, આકર્ષક કપડાં અને સોનાના દાગીના ખરીદવાની પણ શુભ પરંપરા રહી છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે દીપાવલીના વાક બારશ(ઘણાં લોકો વાઘ બારશ બોલે છે જે ખોટું છે. વાક એટલે વાણી. વાણી -વિદ્યાનાં દેવી માતા સરસ્વીતીજી છે. એટલે વાક બારશના શુભ દિવસે માતા સરસ્વજીનું પૂજન અર્ચન થાય છે. ધન તેરશ, રૂપ ચતુર્દશી(જેને કાળી ચૌદશ અને નરક ચતુર્દશી પણ કહેવાય છે) , દીપાવલીના નવલા તહેવારોના ઝૂમખાંમાં ઘરમાં સ્વસ્તીક, શ્રી, દીપક, ધન-ધાન્ય ભરેલો કુંભ, ત્રિશુળ, શંખ વગેરે શુભ પ્રતીકો પણ ગોઠવવામાં આવે છે.

દીપાવલીના શુભ દિવસોમાં ઘરનાં અને પડોશીઓનાં તમામ સભ્યો સાથે મળીને ઘરના આંગણામાં કે દરવાજા પાસે સુંદર, રંગબેરંગી, નયનરમ્ય રંગોળી પણ દોરે છે. તો કોઇક ચિત્રકાર રંગોની મેળવણી કરીને સુંદર મજાનું પ્રાકૃતિક દ્રશ્ય પણ બનાવે છે.

ખાસ કરીને દરરોજ સવારે -- સાંજે પરિવારનાં બધાં સભ્યો સાથે બેસીને આદ્ય શક્તિ, જગત જનની જગંદેબે અખિલ બ્રહ્માંડની અધિષ્ઠાત્રી માતા અંબાજી અથવા ગાયત્રીનું પૂજન -અર્ચન, ધૂપ- દીપ, આરતી કરે છે. સમુહ આરતી સાથે રૂપાની નાની ઘંટડી પણ વગાડવામાં આવે. ઘંટડીના નાદથી ઘરનું વાતાવરણ સંગીતમય બને. વિદ્વાનો તો એમ પણ કહે છે કે ઘરમાં દરરોજ સવારે અને સંધ્યા ટાણે શંખ વગાડવાથી નકારાત્મક તત્વોનો નાશ થાય છે. ઘરમાં શુભ, પવિત્ર, હકારાત્મક વાતાવરણ સર્જાય છે.

આ તબક્કે આપણે ઘરમાં સુખ, સમૃદ્ધિ, શાંતિ અખંડ રહે, કુટુંબનાં તમામ સભ્યોનું આરોગ્ય લીલુંછમ રહે તેવા શુભ હેતુથી વાસ્તુશાસ્ત્રની વિગતો જાણીએ.

વાસ્તુશાસ્ત્રના જાણકારોના કહેવા મુજબ આપણે દીપાવલીના શુભ તહેવારો સહિત શિવ રાત્રિ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જન્મ,ભગવાન શ્રી રામજીનો જન્મ, નવ રાત્રિ વગેરે શુભ તહેવાર - ઉત્સવની ઉજવણી દરમિયાન તો આપણા ઘરમાં દીપ પ્રાગટ્ય, ભગવાન શ્રીવિષ્ણુ - લક્ષ્મીજીનું પૂજન -અર્ચન વગેરા, કરીએ છીએ. જોકે

ઘરમાં આવું જ પવિત્ર વાતાવરણ આખા વર્ષ દરમિયાન સતત જળવાઇ રહે તો પરિવારમાં સદાય સુખ, સમૃદ્ધિ અખંડ રહે.

*** દીપ પ્રાગટ્ય :**

વહેલી સવારે અને ગોધૂલી ટાણે(ગોધૂલી એટલે ગાયનું ધણ ચારો ચરીને સાંજે ગામમાં પાછું આવે તે સમય) ઘરના નાના મંદિરમાં અને ઘરના દરવાજા પાસે દીપ પ્રાગટ્ય કરવું જોઇએ. શાસ્ત્રોમાં એવો ઉલ્લેખ છે કે દિવાની રોશની સુંદર, પવિત્ર, નયનરમ્ય હોવાથી તેમાં આકર્ષણ ત્તત્વ હોય છે. સાથોસાથ દિવડાના પ્રકાશથી સમગ્ર વાતાવરણ ઝગમગતું થઇ જાય.

વળી, એવી ધાર્મિક માન્યતા પણ છે કે સૂર્યાસ્ત સાથે જ આત્માઓ પ્રબળ થઇ જાય છે. દીપકની પવિત્ર જ્યોતિથી પેલા આત્માઓના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કે કોઇ ઘરમાં કદાચ પણ પિતૃ દોષ હોય તો તે દૂર થઇ જાય છે. સાથોસાથ, દીપ પ્રાગટ્યથી દેવી -દેવતાનું ઘરમાં શુભ આગમન થાય છે. તેમના પરમ પવિત્ર આશીર્વાદ રહે છે. કુટુંબમાં સુખ -સમૃદ્ધિ અખંડ રહે છે.

*** ઘરમાં સવાર - સાંજ પૂજાની ઘંટડી વગાડો :**

આપણાં શાસ્ત્રોમાં એવો ઉલ્લેખ છે કે ઘરમાં દરરોજ સવારે અને સાંજે ઘરમાં પૂજા - આરતી સાથે રૂપાની નાની સુંદર ઘંટડી પણ વગાડવામાં આવે છે. મંદિરોમાં પણ સવારે - સાંજે દેવ -દેવીઓનાં પૂજન -અર્ચન સાથે ઘંટ નાદ થાય છે. પૂજાની ઘંટડી વગાડવા સાથે

અનુસંધાન ૧૨મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

આયુર્વેદનું સાયન્સ અને "સાયટીકા"

''સાયટીકા'' રોગથી આજકાલ સૌ કોઈ પરિચિત છે. આયુર્વેદમાં આ રોગને 'ગૃધ્રસી' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેનું એક કારણ એ પણ છે કે, આ રોગમાં રોગીની ચાલ ''ગીધ'' જેવી થઈ જાય છે.

કમરથી શરૂ કરીને કોઈ પણ એક કે બંને પગની એડી સુધી જતી એક નસ જકડાઈ જવાથી વ્યક્તિ પગ સારી રીતે માંડી કે ઉપાડી શકતો નથી. ઉઠતાં, ચાલતાં, બેસતાં તેને દર્દવાળા પગે ભારે પીડા થાય છે. આથી વ્યક્તિ લંગડાય છે અને ચાલતાં ભારે મુશ્કેલી અનુભવે છે. આ સાયટીકા 'રાંજણ'ના નામે પણ જાણીતી છે. ગૃધ્રસી નાડી નિતંબથી શરૂ કરીને પગનાં પંજા સુધી અનેક શાખા પ્રશાખાઓમાં વહેંચાતી નીચે સુધી જાય છે. જ્યારે આ નાડીમાં વાયુદોષ પ્રકુપિત થાય છે, અને તેમાં કફદોષનું આવરણ આવી જાય છે, ત્યારે આ નાડી સાંકડી થઈ તેમાં રક્ત પરિભ્રમણ બરાબર થતું નથી. આથી વ્યક્તિ સહજતાથી ચાલી શકતી નથી.

સાયટીકા થવાનાં કારણો :

(૧) વાયુની દુષ્ટી કરે તેવા આહાર, વિહારનો વધુ ઉપયોગ, ખોરાકમાં લૂખી, સૂકી કે કઠોળનું વધુ પડતું સેવન.

(૨) કબજીયાત રહેવી.

(૩) વધુ પડતાં ઉપવાસ કરવા

(૪) વધારે પ્રમાણમાં ચાલવું

(૫) વધુ પડતી ચિંતા, શોક, ક્રોધ જેવા માનસિક કારણોના કારણે ગૃધ્રસી-સાયટીકા રોગ થાય છે.

સાયટીકાનાં બે પ્રકારો છે :

(૧) શુદ્ધ વાતજન્ય

(૨) વાતકફ જન્ય

લક્ષણો :

(૧) આ રોગમાં દર્દી ગીધની જેમ ટુકડે ટુકડે થોડું ચાલે છે.

(૨) પગની આ નાડીમાં સંકોચ થવાથી તેની કુદરતી સંકોચ-વિકાસની શક્તિ ઘટી જાય છે. તેથી તે નાડી સાથે સંબંધીત માંસપેશીઓ તથા કંડરામાં તીવ્ર પીડા તથા ઝણઝણાટી થવા લાગે છે. ક્યારેક આ દુઃખાવો એટલો બધો વધી જાય છે કે, દર્દી ઊંઘી પણ શકતો નથી અને દુઃખાવાના કારણે અનિંદ્રાનો ભોગ બને છે.

(૩) આ દર્દ ખાસ રાત્રિના સમયે હલન-ચલન કરતી વખતે તથા વરસાદ અને ઠંડીનાં સમયે રોગ ખાસ વધી જાય છે. તે સિવાય વધુ પડતી ઠંડી કે હીમ પડે, દર્દી વરસાદમાં પલળે કે પાણીમાં તરે ત્યારે પણ દર્દ વધી જાય છે. જ્યારે રાંઝણનો રોગ ખૂબ વધી જાય ત્યારે છેલ્લી સ્થિતિમાં દર્દીને પગમાં શૂન્યતા, સ્પર્શજ્ઞાનનો અભાવ, જડતાં, ઝણઝણાટી, પગ ખોટો પડી જવો અને પગની માંસપેશી સુકાઈ જવી એવા

લક્ષણો થાય છે.

આ રોગની સાથે સાથે તીવ્ર પીડા સાથે તાવ, મંદાગ્નિ, અરુચી, છાતીમાં દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, બેચેની, અને ચાલવામાં અસમર્થતા આવી બીધી તકલીફોનો સામનો કરવો પડે છે.

સાયટીકાની સારવાર :

સાયટીકામાં જો વાયુદોષ પ્રબળ હોય તો દર્દીને સ્નેહવિરેચન તથા વમન કરાવવું જોઈએ. આમદોષ કે કફદોષ હોય ત્યારે વમન કરાવવું જોઈએ. ઉર્ધ્વાંગની શુદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી વાત રોગમાં શ્રેષ્ઠ ગણાતી બસ્તીની અસર થતી નથી. દર્દી આમદોષ રહીત પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિ વાળો હોય ત્યારે તેને તેલની બસ્તિ આપવી જોઈએ. આયાંતર અને બાહ્ય ઔષધોથી ઉપચાર કરવા જોઈએ.

(૧) દશમૂળ ક્વાથ, મહારાસ્નાદિ ક્વાથ, રાસ્નાપંચક વગેરેમાંથી કોઈ એકનું વૈધકીય સલાહ લઈને સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) મહાયોગરાજ ગુગળની ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરી ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૩) આ ઉપરાંત સાયટીકામાં ત્રયોદશાંગ ગુગળ, રાસ્નાદી ગુગળ, એકાંગવીર રસ, બૃહત વાતચિંતામણી રસ વગેરેનું નિષ્ણાંત વૈદ્યની સલાહ લઈને સેવન કરવું.

બાહ્ય પ્રયોગમાં પંચગુણ તેલ, મહાનાસપાન તેલ, નિર્ગુંડી તેલ કે બલાતેલમાંથી કોઈ પણ એક તેલથી મસાજ કરી શકાય છે.

આ ઉપરાંત નિર્ગુંડીનાં પાનને ગરમ કરી દુઃખાવા ઉપર લગાવવા.

નિર્ગુંડીનાં પાનની વરાળ પણ દુઃખાવાની જગ્યાએ લઈ શકાય છે.

(૪) નરમ કે પોચી પથારીમાં આરામ કરવો.

(૫) ગરમ પાણીમાં નીલગીરી નાંખી તે પાણીમાં પગ ડૂબાડવા.

સાયટીકાનાં દર્દમાં દર્દીએ મધુર, ખાટા તથા ખારા રસના પદાર્થો, ગરમ-સ્નિગ્ધ અને ભારે પદાર્થો, ઘઉં, ચોખા, દૂધ, ઘી, સરસીયું, તલનું તેલ, દિવેલ, મેથી, હિંગ, રાઈ, અજમો, સરગવો, દાડમ, સૂંઠવાળું ગરમ પાણી ફાયદાકારક છે.

આ રોગમાં મમરાં, વાયડી વસ્તુ, કઠોળ, વાલોળ, સૂકા શાક, કોદરી, વાસી વસ્તુ, ફ્રીઝનું પાણી, બરફ, ઠંડા પીણા, ઠંડા પવનમાં ફરવું, પગ ખુલ્લો રાખવો, ઉપવાસ, એકટાણા, ઉજાગરા, વધારે પડતું ચાલવું, મુસાફરી, દિવસની ઉંઘ, વધુ પડતી ચિંતા, શોક, વિચારો કરવા વગેરે આ રોગને વધારવા માટે જવાબદાર પરિબળો છે.

સાયટીકાનાં દર્દીએ એ પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે, જે પગમાં ખૂબ દુઃખાવો હોય તેનું હલન-ચલન ઓછામાં ઓછું કરવું અથવા ન કરવું.

સાયટીકાનાં રોગમાં જો નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ આહાર-વિહાર અને ઔષધનું યોગ્ય પાલન કરવામાં આવે તો આ રોગનો દુઃખાવો અવશ્ય મટાડી શકાય છે જેમાં બે મત નથી.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

નખ વધારો, નખની સુંદરતા વધારો

ચમકદાર ગુલાબી નખથી હાથની સુંદરતા વધે છે એવું કહીએ તો અતિશયોક્તિ નહીં ગણાય, પરંતુ તિરાડ પડેલા, ધાબાવાળા, બટકેલા નખ અનેક બીમારીનાં લક્ષણ દર્શાવે છે. તબીબ નખ જોઇને કઇ બીમારી છે તેનો અંદાજ લગાવી શકે છે.

સાફ-સ્વચ્છ અને યોગ્ય આકારનાં નખ સુંદરતા વધારે છે તો સ્વાસ્થ્યની પણ જાણકારી આપે છે. તેથી જ નખને સ્વસ્થ સુંદર રાખવા જરૂરી છે.

ભોજનમાં પોષક તત્વોની ખામીથી નખના વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી ભોજનમાં પોષક પદાર્થોનો સમાવેશ કરી નખની ચમક પાછી મેળવી શકાય છે.

કેલ્શિયમની ઊણપ નખના રોગોનું કારણ બની શકે છે. તેથી રોજિંદા ભોજનમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટની ચીજોનો સમાવેશ કરવો.

નખને મજબૂત કરવા દિવસમાં આઠથી દસ ગ્લાસ પાણી પીવું.

ભોજનમાં સલાડ તથા નાસ્તામાં ફળ અને તેના રસનું સેવન કરવું.

બાયોટીનના સ્રોત ખમીર અને સોયાબીન નખ પરના સફેદ ધાબા અને તીરાડ દૂર કરવામાં સહાયક છે.

બાયોટીના સપ્લીમેન્ટ વિટામીન 'બી'નું સેવન ફાયદાકારક છે. જિલેટીન ખાવાથી નખ જલ્દી વધે છે.

કાંદામાં સિલિકોન અને સલ્ફર હોવાથી તેનું સેવન લાભદાયી છે.

ગાજરમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ હોવાથી નખને મજબૂત કરે છે.

પર્યાપ્ત વિટામીન અને મિનરલ પણ નખ માટે ફાયદાકારક છે. સમતોલ આહાર ન લેનાર વ્યક્તિના નખ નબળા અને અનાકર્ષક હોય છે. ભોજનમાં વિટામીન 'ડી' અને 'બી' બન્ને શામેલ કરવું. દૂધ, દહીં તથા શાક અને પાંદડાયુક્ત ભાજીનો સમાવેશ કરવો.

હાથની સાથે સાથે નખની પણ નિયમિત સફાઇ કરવી. જેથી તેમાં ફસાયેલ મેલ બહાર નીકળી જાય અને બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શનની સંભાવના ન રહે.

પાણીમાં વધુ વખત કામ કરવું હોય, સાબુ, ડિટર્જન્ટમાં વધુ સમય હાથ રહેવાના

હોય તો હાથ મોજાં પહેરવા જેથી તેમાં ઉપસ્થિત રસાયણથી નખને હાનિ ન પહોંચે.

નખ વધુ પડતા ખરાબ હોય તો તીવ્ર સુગંધીદાર લોશનથી દૂર રહેવું. લોશનમાં સમાયેલ આલ્કોહોલ નખને હાની પહોંચાડે છે.

સખત નખ પર નોન એસિટોન નેલ પોલિશ રિમૂવરનો ઉપયોગ કરવો. એસિટોન નખની નમી શોષી વધુ સખત કરે છે.

નેલ પોલિશ દૂર કર્યા બાદ ક્યુટિકલ ક્રિમ અથવા ઓલિવ ઑઇલથી મસાજ કરવો.

હાથ ધોયા બાદ હંમેશાં ક્રિમ અથવા મોઇશ્ચરાઇઝર લગાડવું અને સૂતા પૂર્વે નખ પર ક્યુટિકલ ક્રિમ, ક્યુટિકલ ઑઇલ અથવા બેબી ઑઇલ લગાડવું.

નખ સૂકા-કોરા હોય ત્યારે જ આકાર આપવો. ભીના નખને શૅપ આપવાથી તે તૂટવાનો ડર રહે છે.

નખને કાપવા કરતાં ફાઇલરથી ફાઇલ કરવા ફાયદાકારક છે. નખને કિનારીથી વધુ ફાઇલ કરવા નહીં અન્યથા નખ તૂટવાની શક્યતા રહે છે.

મેનિક્યોર અથવા પેડીક્યોર કરાવતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે ઉપયોગમાં લેનાર સાધનો સ્ટરલાઇઝડ હોય નહીં તો બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન લાગી શકે છે.

નખ વધુ પડતાં નબળાં હોય તો નેલ હાર્ડનરનો ઉપયોગ કરી શકાય તે નખને સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે.

અઠવાડિયામાં બે વખત નખ પર નેલ સ્ટ્રેંથનર લગાડવું.

નખ પરથી પીળા ડાઘ દૂર કરવા હુંફાળા પાણીમાં લીંબુના થોડાં ટીપા નાખી હાથને થોડીવાર ડુબાડી રાખવા.

નખ પર પથરાઇ શકે તેટલું જ નૅઇલ પોલીશ બ્રશ પર લેવું જેથી નખની ચારેકોર ફેલાય નહીં.

નૅઇલ પોલીશ લગાડતા પૂર્વે બેસ કોટ લગાડવો. અને બે કોટ નૅઇલ પોલીશના લગાડવા અને બરાબર સુકાવવા દેવું.

નૅઇલ પોલીશ જલદી સુકવવું હોય તો લગાડ્યા બાદ આંગળી ઠંડા પાણીમાં ડુબાડી અથવા હેર ડ્રાયરની કૂલ સેટિંગથી સુકવવું.

નૅઇલ પોલીશ રોજ લગાડવું નુકસાનકારક છે. પોલીશ રિમૂવરનો વધુ પડતા ઉપયોગથી નખ પર ધાબા પડે છે. તેથી બે-ત્રણ દિવસના આંતરે પસંદગીના શૅડ લગાડી શકાય.

મોઢેથી નખ તોડવા નહીં. તેમ કરવાથી નખની કુદરતી ચમક જતી રહેશે અને ઇન્ફેક્શનનો પણ ડર રહે છે.

ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત નૅઇલ પોલીશનો ઉપયોગ કરવો.

થોડો વખત નૅઇલ પોલિશ લગાડ્યા વગર નખ રાખવા. ક્યુટિકલ ક્રિમથી હળવો મસાજ કરવો.

કુદરતી જ નખ આકર્ષક સુંદર ન હોય તો નિષ્ણાતની સલાહ લઇ નખને સુંદર મનપસંદ આકાર આપી શકાય. સૌંદર્ય નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે પોસલિન પાઉડરની મદદથી તેને ઘડી શકાય છે અને આ ક્રિયા કરતાં લગભગ બે કલાક લાગે છે. નખની લંબાઇ અને આકાર વ્યક્તિના કદ પ્રમાણે નક્કી કરવામાં આવે છે.

નખ પરથી બીમારીના લક્ષણ

નેલ ક્લબિંગ

આ બીમારીમાં ફિંગર ટિપ્સ મોટી અને નખ ઉપર તરફ વળેલા હોય છે. આ પ્રકારના નખવાળી વ્યક્તિમાં અસ્થમા, બ્રોન્કાઇટિસ, હૃદય રોગ અથવા ફેફસાના કેન્સરની સંભાવના દર્શાવે છે.

ક્રૉનિક પેરોની ક્રિયા

નખની આસપાસ સોજો આવવો, દુખાવો, પસ ભરાવવું આ બીમારીનું લક્ષણ છે. આ પ્રકારના નખ ડાયાબિટિસ, સોરાઇસિસ હોવાના લક્ષણ છે.

સફેદ ધાબા

નખ પર દેખાતા સફેદ ધાબા ભોજનમાં પોષક પદાર્થોની કમી દર્શાવે છે.

કોઇલોનિકિયા

એનિમિકથી પીડાતી વ્યક્તિના નખનો આકાર ચમચા જેવો હોય છે. આવા નખ સ્પૂન નેલ તરીકે ઓળખાય છે.

પીળાશ પડતા ફીકા નખ

પીળાશ પડતા ફીકા નખ શરીરમાં રક્તની ઊણપ દર્શાવે છે.

નખનું વધુ પડતું તૂટવું

સાબુ અથવા ડિટર્જન્ટ પાઉડરમાં ઉપસ્થિત કેમિકલ અને શુષ્ક હવાના પ્રભાવથી નખ જલદી તૂટે છે.

ફંગલ ઇન્ફેક્શન

નખની સફાઇ યોગ્ય રીતે ન થતી હોય તો નખમાં સમાયેલ મેલથી ફંગલ ઇન્ફેક્શન થવાની શક્યતા રહે છે. નખ પીળા પડવા લાગે છે. જેનામાં પ્રતિરોધક ક્ષમતા ઓછી હોય અને જે ડાયાબિટિશથી પીડાતા હોય તેને ફંગલ ઇન્ફેક્શન થવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

થાઇરોડ ગ્રંથિનું અસંતુલન

થાઈરોડ ગ્રંથિના અસંતુલનથી નખ અપેક્ષાથી ધીમી ગતિ એ વધે છે.

- નમિતા

મૂંઝવણ

હું એક ફેક્ટરી વર્કર છું. મેં બે વાર અલગ-અલગ પ્રસંગે દેહવ્યવસાય કરતી સ્ત્રી સાથે નિરોધનો ઉપયોગ કરીને સેક્સ માણ્યું હતું. મેં એચઆઈવી ટેસ્ટ કરાવી હતી અને એનું રિઝલ્ટ નેગેટિવ આવ્યું હતું. આ માટે હું ઘણા સ્પેશ્યલિસ્ટ ડૉક્ટરોને પણ મળ્યો હતો અને તેમણે મને કોઈ ખતરો ન હોવાનું જણાવ્યું હતું. શું આ સાચું છે?

એક યુવક (સુરત)

* કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની તીવ્ર કામેચ્છાનો શિકાર થઈ શકે છે. એક વસ્તુ છે કે જે થઈ ગયું છે એ થઈ ગયું છે. માત્ર એ ધ્યાન રાખવું કે ભવિષ્યમાં એ દુઃસાહસ ફરી ન થાય. કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે સમાગમ કરવા કરતાં કલ્પના અને વિચારોમાં કોઈ વ્યક્તિ સાથે હસ્તમૈથુન કરવું એક બહેતર વિકલ્પ રહેશે. ભૂતકાળમાં કરેલા એ સમાગમ પછી ૯૦ દિવસે એચઆઈવી ટેસ્ટ કરાવી લેવી. જો એ એક વાર નેગેટિવ આવે તો ભવિષ્યમાં પણ નેગેટિવ જ આવશે. કૉન્ડોમ પહેર્યા પછી ૯૯.૯૯ ટકા વ્યક્તિને એચઆઈવીનો ચેપ લાગવાની શક્યતા રહેતી નથી.

હું એક ફેક્ટરી વર્કર છું. મેં બે વાર અલગ-અલગ પ્રસંગે દેહવ્યવસાય કરતી સ્ત્રી સાથે નિરોધનો ઉપયોગ કરીને સેક્સ માણ્યું હતું.

સુરક્ષિત સમાગમ પછી એચઆઈવી પૉઝિટિવ થવાની શક્યતા લગભગ નહીંવત્ છે અને જો ૯૦ દિવસ પછી રિપોર્ટ નેગેટિવ આવે તો ફરી વાર એચઆઈવી ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી.

મારી ઉંમર ૨૭ વર્ષની છે. હમણાં જ મારા લગ્ન થયા છે પરંતુ સેક્સ બાબત મને ખાસ જ્ઞાન નથી. મારી જાતીય સમસ્યાઓના સમાધાન માટે મારે શું કરવું જોઈએ?

એક પુરુષ (ઇંદોર)

* જાતીય જિંદગીમાં માત્ર તમારી પ્રવૃત્તિ કે પ્રજનન ક્ષમતા નહીં, પરંતુ વિશ્વાસ અને સંબંધોનું મહત્ત્વ વધારે હોય છે. જો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ હોય કે તમને કોઈ વ્યાવસાયિક મદદની જરૂર નથી તો તમે નીચેની પાંચ પધ્ધતિઓનો

ઉપયોગ કરી શકો છો.

તમારી સૌથી મહત્ત્વની બાબતોની સમીક્ષા કરો. તમને શું જોઈએ છે એ વિશેનો તમારો ખ્યાલ સાચો છે? તમારી અપેક્ષાઓ વધુ પડતી છે કે સાવ ઓછી છે? તમારે સેક્સ વડે શું મેળવવું જોઈએ એ વિશે તમને કોણે કહ્યું? તમે ફરીથી તેની તપાસ કરી શકો?

પરસ્પર વિશ્વાસ, આત્મવિશ્વાસ અને સંબંધો કેળવો. સેક્સની બહુ જ ઓછી સમસ્યાઓ શારીરિક રચનાને લગતી હોય છે. અમુક બાબતોમાં વ્યાવસાયિક મદદની જરૂર પડી શકે. બાકીની બધી સમસ્યાઓ સંબંધો બાંધવાની અને તેમનું જતન કે માવજત કરવાની આપણી પોતાની કોશિશોને લગતી હોય છે.

તમારી વાણી કે અભિવ્યક્તિને ચકાસો. આપણા શબ્દોમાં આપણી લાગણીઓ વ્યક્ત થઈ જાય છે. જો તમે એમ કહો કે હું સક્ષમ નથી તો તમે નિરાશા અનુભવશો અને જો તમે એમ કહો કે મને મદદ જોઈએ છે તો તમે ઉપાયો શોધશો અને સારા થઈ શકશો. જો તમે કહો કે મારું શિશ્ન ખૂબ નાનું છે તો તમે ચિંતા કર્યા કરશો, જ્યારે તમે એમ કહો કે મારું શિશ્ન ત્રણ ઇંચ લાંબું છે તો તમને સારું લાગશે.

તમારી શરીર અને મનને સમજવાની કોશિશ કરો. જો તમે સમસ્યાને ઊંડાણથી સમજવાનો પ્રયાસ કરો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે મોટે ભાગે બીજાઓના આપણા વિશેના ખોટા અભિપ્રાયોથી આપણે ડરતા હોઈએ છીએ.

કોઈકે આપણને કહ્યું કે કાળી ત્વચા સારી ન ગણાય કે બીજા કોઈકે એમ કહ્યું કે સ્ત્રીને સંતુષ્ટ કરવા માટે શિશ્નની લંબાઈ ૧૨ ઈંચની હોવી જોઈએ અથવા કેટલાક એમ કહે કે સ્ત્રીઓએ ક્યારેય સામે ચાલીને સેક્સની ઈચ્છા પ્રગટ કરવી નહીં. પ્રશ્ન પૂછવામાં સંકોચ રાખશો નહીં અને જાતે તપાસ કરજો. આખરે એ તમારી પોતાની જિંદગી છે.

તમારા મનમાં ડર અને અપરાધની લાગણીઓ કાઢી નાખજો. તમે જેવા છો તેવા છો અને બધી રીતે બરાબર છો એમ માનજો. તમારી જાતને ક્યારેય ઉતારી પાડશો નહીં.

- અનિતા

વાચકની કલમ

સમયનું ચક્ર

સમયનું ચક્ર ક્યાં કદી અટકે છે?
સાથમાં ના ચાલે એને પટકે છે
એક સરખો છે એ સૌ કોઈ માટે
ઓળખે ના ચાલ એની એ ભટકે છે
ભલભલાને ભૂ સમય પિવડાવે છે
એની ગતિ લોકોથી જરા હટકે છે
લાખ કોશિષો કરો પણ શૂન્ય છો
હાથમાં આવીને સમય છટકે છે
રંગ બદલે છે સમય હર મોડ પર
એના રંગે ના રંગાય એ લટકે છે
સમય નિરાકાર મસ્ત ફકીર છે
નાનાં મોટાં સૌને કદીક ઘટકે છે

યોગેશભાઈ આર. જોશી (હાલોલ)

હે કાના શું તું પાછો આવીશ?

કાના શું તું પાછો આવીશ?
પણ... હવે રાધા મળવી સંભવ નથી
આજની રાધાને કદાચ
તારી વાંસળી રીઝવી નહીં શકે
એને હવે મોંઘી ગીફ્ટ જોઈએ છે
આજની રાધા તને મળવા
વૃંદાવનમાં આવી નહીં શકે
એને હવે ફાઈવસ્ટારમાં
ટેબલ બુક જોઈએ છે
તું એવું ના માનતો કાના કે
રાધા હવે તારા વિરહમાં તડપશે
આ કળિયુગ છે તારી વિકલ્પ તેને
તરત મળી જશે
આ બધું જાણ્યા પછી પણ તું કહે કાના
તું પાછા આવવાની હિંમત કરીશ?

હર્ષદ ઠક્કર 'દુગારી' (તારાપુર)

■ ■ ■

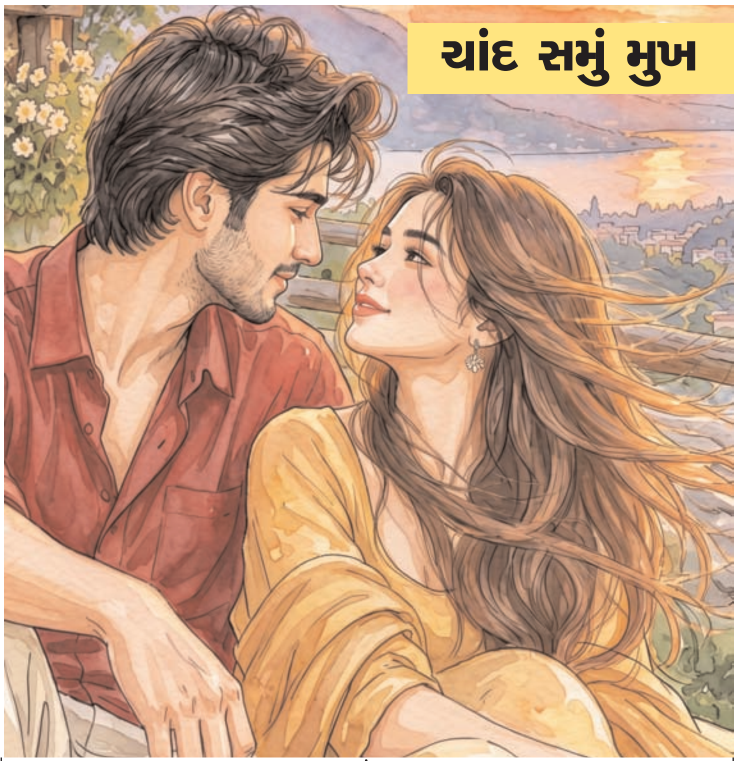
વિદાય ભાદરવાની, વધામણાં આસોના

મેળાઓથી ઝગમગતો આવ્યો
ભાદરવો મન ભાવ્યો
તપ, ત્યાગ, તર્પણ ને તૃપ્તિનો
હૈયે હરખ લાવ્યો
કૃષ્ણ પક્ષના અંધકારમાં
શ્રદ્ધાદીપ પ્રગટાવતો ગયો
અમાસના એ અંધારભેદી
નોરતાનો પ્રકાશ જગાવતો ગયો
આવ્યો આસો ઉલ્લાસવંતો
રાસની રમઝટ લાવ્યો
આબાલવૃદ્ધ સૌના તનમનમાં
અંતરનો થનગનાટ લાવ્યો
ઉપાસનાના ઉમંગ સાથે
આદ્યશક્તિના આશિષ લાવ્યો
અસત્ય પર સત્યના વિજયનો
પાવન ઉત્સવ લાવ્યો
શરદપૂનમની ચાંદની રાતે
દૂધ-પૌંઆની લહેજત લાવ્યો
આસોપાલવના તોરણ સજ્યા
આંગણે હરખનો અંબાર લાવ્યો
દીવડાના દિવ્ય પ્રકાશ સાથે
નૂતન જ્ઞાનનો સૂર્યોદય લાવ્યો
માનવજીવનનાં આંગણિયે
દિવાળી દીપ મહોત્સવ લાવ્યો
વાહ રે ભાદરવા તારી માયા!
અનોખો જાદુ પ્રસરાવ્યો
શ્રદ્ધા-ભક્તિના જબ્બર બળે
તું પ્રત્યેક હૈયે બિરાજ્યો
અલવિદા ઓ ભાદરવા
હવે તું પ્રેમથી વિદાય લેજે
આવતા વર્ષે પુનઃ પાછો
સમયસર તું પધારજે

દિનેશ એલ. જોશીપુરા (જૂનાગઢ)

■ ■ ■

ચાંદ સમું મુખ



તારું રૂપ મને મોહક લાગે જ્યાં
જાણે કે નભમાં પૂનમનો ચાંદ
ઝન્નતની પરિ સમો ચહેરો જ્યાં
મધુર વાણી ને માર્મિક વાચન થાય
સૌની મીટ છે,
તારા પર જ્યાં
કાજલની નિશાની કરી રાખજે
કોઈની નજર કેવી વેધક
હશે ક્યાં ખબર?
રહેમ છે તારા પર ચશ્મે બદદૂર
સ્નેહાળ હાવભાવને ચંચળતા સમી તું
સૌંદર્ય તો એવું લક્ષ્યું ચાંદ સમુ મુખ

પરેશ જે. પુરોહિત (કલોલ)

■ ■ ■

તારો ચહેરો જોઈને

તારો ચહેરો જોઈને જ ખુશ થઈ જવાય છે
આ પણ જો ને કેવી આદત પડી ગઈ છે
ના તું વાત કરે છે ના બીજા સાથે વાત
કરવી ગમે છે તારા આવ્યા પછી
જીવનમાં ઘણું બધું બદલાઈ ગયું છે
સાથે નથી છતાં તું દરેક પળે મારી
આંખો સામે હોય છે આ પણ કેવી સજા
તે આપી છે પહેલા હક જતાવીને
પોતાની બનાવી અને મેં હક કર્યો તો
મને પારકી બનાવી
એ સમય તું ભૂલી શકે છે
જેમાં આપણે સાથે હતા
ખબર છે તું બધાથી અલગ છે
છતાં લાગણીથી બંધાયા હતા

પિન્કી પરીખ (અમદાવાદ)

■ ■ ■

'ઉપવન બનાવે છે'

ગુલાબ જ્યારે છોડ ત્યજીને
પુષ્પગુચ્છમાં આવે છે,
મુક્ત થઈ એના કંટકથી,
સુગંધ સાથે લાવે છે.
ધરા એક ને પુષ્પ અનેક,
બધાનું જીવન જુદું જુદું,
રૂપે, રંગે, સુગંધે જુદાં
છતાં હેત વરસાવે છે.
સમીરનો લ્હાવો લેતાં એ
સ્મિત કરે છે મરકીને,
સ્નેહબંધથી છોડને વળગી,
પરિમલ એ પ્રસરાવે છે.
પાનખરના વાયરા વેઠી
ધીરજની ધજા ફરકાવે,
મનની આવી અણનમ નેમ
વસંતને લલચાવે છે.
શૂળનો સંઘાત છતાંયે
કોમળતાને વરી રહે,
ભાવકમાં કોઈ ભેદ વગર,
મન ઉપવન બનાવે છે.
જાતે મહેંકે એ ઓછું તે

વેલ-છોડથી વિયોગ સહે,
પુષ્પગુચ્છમાં સમાઈ જવા
જીવન ભેટ ચઢાવે છે.

પરેશ જગદીશચંદ્ર ભટ્ટ 'આનંદ' (આણંદ)

■ ■ ■

શરદ પૂનમ

શરદ પૂનમની રાતડી
રંગ કેસરિયો
ત્યાં સૈયરું રમવા જાય રે
રંગ કેસરિયો
પહેરી ઓઢીને રમવા નીસર્યા
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ચંદ્ર ચઢ્યો આકાશ રે
રંગ કેસરિયો
વાગે રે ઢોલ ચરણાયું
રંગ કેસરિયો
ત્યાં નાચે સાહેલીયું સંગાથ રે
રંગ કેસરિયો
આભલા ચંદરવાનાં ઓઢણાં
રંગ કેસરિયો
ત્યાં કમળે બાંધી કસ રે
રંગ કેસરિયો
બાહે બાજુ બંધ બેરખા
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ચુડલાની ચમકે ચીપરે
રંગ કેસરિયો
કેડે કંદોરો ધમકતો
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ઝાંજરનો જણકાર રે
રંગ કેસરિયો
માથે ચમકતી ટીલડી
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ચમકે મુંગઠડાનું મોતી રે
રંગ કેસરિયો
શરદ પૂનમની રાતડી
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ચંદ્ર ચઢ્યો આકાશ રે
રંગ કેસરિયો
દૂધ પૌવા સાકરીયા
રંગ કેસરિયો
ત્યાં ધોળા ધમરક જેવાં તેજ રે
રંગ કેસરિયો

રેખા રસિક નાકરાણી (નવી મુંબઈ)

થઈ ગયો

પીતો હતો મધુપાન ને
ને શરાબ થઈ ગયો
શરાબ તારા સંગમાં
હું ખરાબ થઈ ગયો
રહેવું હતું બેટાં બનીને
અને બાપ થઈ ગયો
હતું નાનુ છાપરું ને
મોટો નવાબ થઈ ગયો

નાયક અશોક આર. (બદરખા)

ખોયું

જિંદગીના જીવન તણું ભાથું તમે ખોયું,
મન અને પ્રેમનું સંકલન છે તમે જોયું.
તમે સાધુતા વિશ્વ પ્રતિબિંબ જોયું,
ત્યારથી સગી આંખે દ્રષ્ટિબિંદુ ખોયું.
અંતરની ભાવના જ્યારે હાથ પર મૂકું,
ત્યારથી ધબકાર જીવનના હાથે ખોયું.
વિચારોના ચરણો મહીં પુષ્પ ધરી દઉં,
અમને પુષ્પ સુવાસ ત્યારે ખોયું.
શહીદવીરના નામના ઝંડા ફરકાવી દઈને,
કરી સમર્પણની ભાવના
મૂલ કરી હાથે ખોયું.
કલ્પનાની કરી પ્રતિક્ષાના વિચારો તણી,
ત્યારથી બરફ પથ્થર
'દિલકશ' હાથેથી ખોયું.

દિલીપભાઈ આચાર્ય 'દિલકશ' (ભુજ)

■ ■ ■

કમર-પેટના સામાન્ય દુખાવાથી મેળવો રાહત

કમર અને પેટનો દુખાવો સામાન્ય રીતે સાથે થતો હોય છે. પેટમાં ગેસનો ભરાવો, અપચો અથવા માંસપેશિયોમાં ખેંચાણ થવાથી કમર અને પેટમાં દુખાવો થવો સામાન્ય છે.

કમરના દુખવાનું અન્ય એક કારણ માનસિક તાણ પણ છે. માનસિક તાણના કારણે માંસપેશિયો જકડાઇ જાય છે ખાસ કરીને ગળા અને પીઠના ઉલા ભાગની માંસપેશિઓ જકડાઇ જવાથી પીઠનો દુખાવો થાય છે. લાંબા સમય સુધી તનાવગ્રસ્ત રહેવાથી પીઠનો દુખાવાની સમસ્યા વધી જાય છે.

પેટના દુખાવામાં રાહત

અજમો અને હુંફાળુ પાણી

૧ ચમચો અજમોમાં થોડું સંચળ ભેળવી હુંફાળા પાણી સાથે પીવું. ગેસ ,એસિડિટી અને પેટમાં ચૂંક આવવાની ફરિયાદથી તરત રાહત અપાવે છે.

આદુ અથવા ફુદીનાની ચા

આદુ માં એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરી ગુણ સમાયેલા હાયો છે. અડધો ચમચો આદુના રસને હુંફાળા પાણી સાથે ભેળવીને પી જવું.

ફૂદીનાના પાનને ધોઇ પાણીમાં ઉખાળી ગાળીને પીવાથી માંસપેશિયો રિલેક્સ થાય છે.

વરિયાળીનું પાણી

એક ચમચી વરિયાળીને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળીને ગાળી લેવી અને હુંફાળુ પાણી પીવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે.

કમરના દુખાવાથી રાહત

કમરના સામાન્ય દુખાવામાં ગરમ પાણીની થેલી અથવા તો હીટિંગ પેડથી શેક કરવો. જેથી રક્ત સંચાર વધે છે અને જકડાયેલી માંસપેશીઓથી રાહ થાય છે.

બરફનો શેક

બરફની ઠંડી તાસીર સોજો ઓછો કરવામાં કારગર છે. કમરમાં દુખાવાથી રાહત પામવા માટે બરફના ટુકડા કરી એક કપડામાં બાંધી લેવા અને દુખાવો થતો હોય ત્યાં ૧૦-૧૫ મિનીટ રાખવું. દર ૨ કલાકે કરવાથી રાહત થશે.આઇસપેક પણ હવે બજારમાં મળે છે તેનાથી પણ શેક કરી શકાય.

હળદરવાળું દૂધ

રોજ રાતના સૂતા પહેલા`કપ દૂધમાં હળદર ભેળવીને પીવાથી રાહત થાય છે. હળદરમાં સમાયેલ કરક્યૂમિન નામનું તત્વ શરીરના કોઇ પણ દુખાવા અને સોજાથી કુદરતી રાહત આપવામાં મદદ કરે છે.

સરસવ તેલ

સરસવ તેલમાં ૪-૫ લસણની કળીઓ નાખી ઉકાળવું. આ તેલ હુંફાળુ અને સહન કરી શકાય તેવું થાય ત્યારે હળવા હાથે માલિશ કરવું.

સિંધવ મીઠાથી શેક

સ્નાનના પાણીમાં સિંધવ મીઠું ભેળવીને સ્નાન કરવું અથવા તો તેની પોટલીને હુંફાળી ગરમ કરી કમર પર રાખવાથી માંસપેશિયોને જકડનથી રાહત થાય છે.

હળવી સ્ટ્રેચિંગ

વધુ પડતો કમરનો દુખાવો ન હોય તો પલંગ પર સીધા સૂઇ ઘૂંટણને છાતી સુધી લાવવાથી કરોડરજ્જુ પરની તાણ ઓછી થાય છે.

અન્ય બાબતો

હળવો ખોરાક

જ્યાં સુધી દુખાવાથી રાહત ન થાય ત્યાં સુધી હળવો ખોરાક લેવો. વધુ પડતું ખાવાથી,વસાયુક્ત ભોજન, મસાલેદાર આહાર ખાવાથી અપચાની તકલીફ તી હોય છે જેથી પેટનો દુખાવો થતો હોય છે અને પેટમાં ગેસ ભરાવાથી કમર પણ દુખે છે.

કબજિયાત

કબજિયાત ન થાય તેનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું.આહારમાં પર્યાપ્ત ફાઇબર અથવા તો પ્રવાહીની માત્રા ઓછી હોય તો પાચનક્રિયામાં સમસ્યાથી કબજિયાત થતી હોય છે. કબજિયાતથી રાહત પામવા નિયતિ રાતન ઇસબગુલ પાણી સાથે લેવું.

- જયવિકા આશર

કમરના દુખવાનું અન્ય એક કારણ માનસિક તાણ પણ છે. માનસિક તાણના કારણે માંસપેશિયો જકડાઇ જાય છે ખાસ કરીને ગળા અને પીઠના ઉલા ભાગની માંસપેશિઓ જકડાઇ જવાથી પીઠનો દુખાવો થાય છે. લાંબા સમય સુધી તનાવગ્રસ્ત રહેવાથી પીઠનો દુખાવાની સમસ્યા વધી જાય છે.

રોજિંદી રસોઇમાં ઉપયોગી સૂચનો

રાયતામાં મીઠું ખાવાની વખતે નાખવાથી દહીં પાતળું થતું અટકાવી શકાશે.

મેથીની કડવાશ દૂર કરવા મેથીના પાન પર મીઠું ભભરાવી રાખીને નિચોવી લેવું.

પનીરને લાંબા સમય સુધી તાજુ રાખવા બ્લોટિંગ પેપરમાં વીંટીને ફ્રિજમાં રાખવું.

કોથમીરને સાફ કરી બોક્સમાં કપડું પાથરીને રાખવાથી કપડુ ભેજ શોષી લેવાથી કોથમીર તાજી રહે છે. કપડુ ચાર-પાંચ દિવસ રહીને બદલી નાખવું.

કેકને સ્પંજી બનાવવા માટે બેટરમાં ૨ ચમચા બ્રેડનો ભુક્કો ઉમેરવો.

સુકા શાકમાં સીંગદાણાનો ભુક્કો ઉમેરવાથી સ્વાદ વધે છે.

શાકને ઉકાળતા પહેલા મીઠું નાખવાથી શાકનો રંગ બદલશે નહીં.

કોથમીરની ચટણીમાં બરફ નાખીને વાટવાથી ચટણીનો રંગ કાળો પડશે નહીં.

શાક બનાવતી વખતે તેનો રંગ જાળવી રાખવા શાકમાં ચપટી સાકર ભેળવવી.

ભીંડાને લાંબા સમય સુધી તાજા રાખવા માટે તેને ધોઇને સુકવીને તેના પર સરસવનું તેલ લગાડીને રાખવા.

કિસમિસને ફ્રિજમાંથી કાઢીએ ત્યારે કડક થઇ ગઇ હોય છે તેથી તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ૧૫ મિનીટ સુધી ગરમ પાણીમાં પલાળીને પછી કપડાથી કોરીને વાપરવી.

ક્રીમ અને ચીઝચીલી ટોસ્ટ તવા પર બનાવવા માટે એક બાઉલમાં કોથમીર, મરચાન ટુકડા, કાંદા, પ્રોસેસ્ડ ચીઝના ટુકડા અથવા મોઝરેલા ચીઝ લઇ બધું ભેળવી બરાબર હલાવી તેમાં ગારલિક બટર મિક્સ કરવું. તેમજ એક ચમચો ક્રીમ , અથવા મલાઇ અથવા દૂધ ઉમેરી બરાબર ફીણવું પેસ્ટ જેવું થશે. પાઉંભાજીમાં વપરાતા લાદી પાઉં લઇ તેની સ્લાઇસ કરી તેના પર તૈયાર કરેલી પેસ્ટ લગાડી તવા પર શેકવી.એરફ્રાઇરમાં શેકવી હોય તો ૨ થી ૩ મિનીટ શેકવું અને વચ્ચે વચ્ચે શેક કરવું. જોકે તવા પર શેકતી વખતે બ્રેડની સ્લાઇસ મુકીને તેની આજુબાજુ પાણી થોડું પાણી રેડવું. જે રીતે ઢોસા બનાવતી ઞુબાજુ તેલ લગાડતા હોઇએ છીએ તેમ.૨-૩ મિનીટ સુધી શેકવું અને વચ્ચે વચ્ચે જોવું.

સીંગનો ભુક્કો કરતી વખતે સીંગના ફોતરા ન ઉડાવથી ભુક્કાનો રંગ સારો રહે છે. સાબુદાણીની ખીચડી અને સીંગપાકનો રંગ સારો લાગે છે.

ઇડલી-ઢોસાના આથા માટે અઢી કપ ઇડલીના ચોખા, એક કપ અડદની દાળ, એક કપ ભાત અને એક કપ પૌંઆ લેવા. ચોખાને ૧૦ કલાક જેટલા પલાળવા, અડદની દાળને વાટવાના ૩-૪ કલાક પહેલા પલાળવી. અડદળની દાળને અલગથી વાટવી અને ભાત અને ધોયેલા પૌંઆને ચોખા સાથે ભેળવીને વાટવા અને પછી અડદની દાળની પેસ્ટને મિક્સ કરી બરાબર હલાવી આથો આપવો.

ગ્રેવીવાળા શાક ઘટ્ટ થઇ ગયા હોય તો તેને ફરી ગરમ કરતી વખતે તેમાં પાણી ન ઉમેરતા દૂધ ઉમેરવાથી રંગ અને સ્વાદ વધશે.

ઇડલી-ઢોસાની કોપરાની ચટણી બનાવતી વખતે તેમાં એકાદ-બે કળી લસણની નાખવાથી સ્વાદ વધે છે. વધુ પડતું લસણ નાખવું નહીં ફક્ત સોડન પુરતું જ લસણ નાખવું.

પંજાબી સમોસા બનાવતી વખતે બટાકાના બાફેલા ટુકડા લેવાની બદલે બટાકાને ઝીણા ઝીણા સમારીને વઘારીને ઉપયોગમાં લેવાથી સ્વાદ અને રંગ બન્ને સારા લાગે છે. વટાણાના ઘૂઘરા બનાવતી વખતે ફ્રીજમાંથી વટાણા કાઢીને તરત જ વાટવા જેથી વટાણાનો ભુક્કો સુક્કો થશે. વટાણા બહાર કાઢીને પછી વઘારવાથી લોચા જેવા થઇ જશે.

ખમણ ઢોકળા બનાવી તેના ટુકડા કરીને તેને સીધા વઘારવાની બદલે વઘાર ઉપરથી કરવાથી ઢોકળાના ભુક્કા થઇ જતા નથી. ઢોકળાના ટુકડાને એક થાળીમાં ગોઠવી તેના પર તેલ,રાઇ, મરચાન ટુકડા નાખવા અને ગેસ બંધ કરીને થોડું પાણી નાખી ઢોકળા પર નાખવાથી મુલાયમ પોચા થશે. પાણી વધુ પડતું નાખવું નહીં. એક મધ્યમ થાળી ઢોકળા હોય તો ૨૦ મિલીથી પણ ઓછુ`પાણી લેવું. નાયલોન ઢોકળામાં નાખીએ છીએ તે રીતે જ નાખવું. પરંતુ એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પાણી નાખેલા ઢોકળા લાંબા સમય સુધી તાજા રહેશે નહીં. જો લાંબો સમય રાખવાના હોય તો પાણી ઉમેરવું નહીં.

- મીનાક્ષી તિવારી

આધ્યાત્મિકતા અને આધુનિક ફેશનના ફ્યુઝન સમી સ્પિરીચ્યુઅલ જ્વેલરી

આજનો આધુનિક યુગનો માનવ ભૌતિકવાદની પાછળ દોટ મૂકી રહ્યો છે. પૈસાના જોરે તે સત્તા અને શાંતિને હાંસલ કરવા હરણફાળ ભરી રહ્યો છે. વધતા જતા ભ્રષ્ટાચારથી કદાચ નાણાંની તાકાતથી તે સત્તા તો મેળવી લે છે પણ તે સાથે જમ તેના મનની શાંતિ હણાઈ જાય છે. માનસિક બેબાકળો બનેલો માનવી છેવટે અધ્યાત્મ તરફ વળે છે પણ ઈન્સ્ટન્ટ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા ઈચ્છતો માનવી અહીં ધીરજ કેળવી શકતો નથી. ત્યારે તેના ગુરુ તેને જપ અને યોગ દ્વારા ધૈર્ય અને શાંતિ

જાળવવાનો રસ્તો દેખાડે છે.

શરીરને જેમ અન્નની ભૂખ લાગે છે, તેમ આત્માને શાંતિ અને ઉન્નત વિચારોની ભૂખ હોય છે. વ્યક્તિ માળાથી જપ કરીને કે વિવિધ રત્નો તથા ધાતુને શરીર ઉપર ધારણ કરીને પણ એક પ્રકારની શાંતા મેળવી શકે છે. તેથી જ આજે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે સ્પીરીચ્યુઅલ એટલે કે આધ્યાત્મિક જ્વેલરીની બોલબાલા વધી છે.

આપણા દેશમાં લગભગ પ્રત્યેક નાની-મોટી વ્યક્તિના ગળામાં કે હાથમાં આપણે ભગવાનના પ્રતીકરૂપે કોઈને કોઈ વસ્તુ પહેરેલી જોઈએ છીએ. માદળિયા ભગવાનના પેન્ડન્ટ, રૂદ્રાક્ષ, વિવિધ નંગની વીંટી વગેરે આભૂષણો સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરી તરીકે ઓળખાય છે. આપણે ત્યાં ઘણા લોકો લગભગ ગણપતિનું પેન્ડન્ટ ગળામાં પહેરવાનું પસંદ કરતા નથી.

આપણો ભારત દેશ દેવી-દેવતાઓના દેશ તરીકે લોકપ્રિય થયો છે. અને આ શ્રધ્ધાહજારો વર્ષો પુરાણી છે જે આપણને વારસાગત સંસ્કારમાં મળી છે. આપણી આ શ્રધ્ધાનું દર્શન આધ્યાત્મિક જ્વેલરી દ્વારા થાય છે. માનવી ગમે તેટલો આધુનિક બન્યો હોય છતાં તે પોતાના ભગવાનનું પેન્ડન્ટ પહેરવાનું જ પસંદ કરે છે. તેથી ભારતમાં રપીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીનીં બજાર ઘણી મોટી છે. 'તનીશ્ક' અને 'ઈન્ટરગોલ્ડ' જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય બ્રાન્ડ સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીના એકમેક અદ્‌ભૂત નમૂનાઓ બનાવે છે.

હિંદુ દેવી-દેવતાઓમાં પ્રવર્તતી શ્રધ્ધા અનુસાર આજે તેમના પ્રતીક સ્વરૂપ સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીની ફેશન વધી છે.

ગણેશ સૌથી વધુ ગણેશનું પ્રતીક વિખ્યાત છે. વિઘ્નહર્તા દેવને જુદા જુદા અનેક સ્વરૂપમાં મૂર્તિસ્વરૂપ આપી શકાય છે. હાલમાં ગણપતિના વિવિધ બત્રીસ જેટલા રૂપ છે. પણ હજી તેનામાં ઘણી કલ્પનાઓનો ઉમેરો કરી શકાય છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં શુભ કામની શરૂઆતમાં ગણેશ સ્થાપના તથા ગણેશ પૂજા દ્વારા કરવામાં આવે છે તથા બધા કામ નિર્વિઘ્ને પાર પડે તેવી પ્રાર્થના આ દુંદાળા દેવને કરવામાં આવે છે. ગણપતિના વિવિધ સ્વરૂપના પેન્ડન્ટની બોલબાલા આધ્યાત્મિક જ્વેલરીમાં બહુ છે.

● **શિવ :** બધા જ ખરાબ તત્ત્વનો નાશ કરનાર ભગવાન શિવનું પૂજન લાંબા આયુષ્ય અને મૃત્યુંજય તરીકે કરવામાં આવે છે. ત્રિમૂર્તિમાં ત્રીજા ભગવાન તરીકે વિરાજતા ભગવાન આશુતોષને સંહારક ગણવામાં આવેછે. તેમને 'તમસ' ના દેવતા પણ ગણવામાં આવેછે. તથા તેઓ ખૂબ જ ઝડપથી ક્રોધે ભરાઈ જાય છે. આપણા હિન્દુ શાસ્ત્ર અનુસાર 'શિવલીંગ' પુનઃસર્જનનનું પ્રતીક છે. તેથી લીંગના પેન્ડન્ટ તથા શિવના હાથમાં રહેલા ત્રિશુળનું પણ સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીમાં આગવું સ્થાન છે. ત્રિશુળનેમ ત્રિમૂર્તિને પ્રતીક પણ માનવામાં આવે છે.

● **કૃષ્ણ ભગવાન :** વિષ્ણુના સ્વરૂપ 'શ્રીકૃષ્ણ' નું પણ આધ્યાત્મિક જ્વેલરીમાં આગવું સ્થાન છે. શ્રી કૃષ્ણના હાથની વાંસળી અને તેના મુગટમાં રહેલા મોરપીચ્છનું પણ અનોખું મહાત્મ્ય છે. વ્યક્તિઓએ વાંસળીની જેવા નિર્લેપ અને નિરંકારીબનવું જોઈએ. મોરપીચ્છથી જાણવા મળે છે કે કૃષ્ણ જીવનમાં વિવિધ રંગો ઉમેરે છે. તથા આ પ્રતિકો કુદરત સાથેના સાનિધ્યને પણ દર્શાવે છે. સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીમાં ગણપતિને શ્રીકૃષ્ણનું સ્વરૂપ આપીને હાથમાં વાંસળી અને માથે મુગુટનું પહેરાવેલા પેન્ડન્ટ તથા નાના કૃષ્ણ તથા શ્રીનાથજીનું પેન્ડન્ટ પણ ખૂબ વેચાય છે.

રાધા-કૃષ્ણ શાશ્વત પ્રેમના પ્રતિક છે. પેન્ડન્ટમાં રાધા માટે લીલા રંગના અને કૃષ્ણ માટે ભૂરા રંગના રત્નો જડવામાં આવે છે.

● **શક્તિ :** ભારતમાં હજારો વર્ષોથી 'શક્તિ પૂજા' કરવામાં આવે છે. સુખ-સમૃદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તથા મેલી વિદ્યા મેળવવા માટે પણ 'મા ભગવતી' કે મા કાલીની પૂજા કરવામાં આવે છે. દરેક હિન્દુ ઘરમાં લક્ષ્મીજીનું પેન્ડન્ટ અથવા સોના-ચાંદીમાં સિક્કા તો હોય જ છે. લક્ષ્મીજી બાદ 'મા દુર્ગા' વધારે પ્રખ્યાત છે. દસ ભૂજાવાળી દુર્ગાનું હીરા અને

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આધુનિક શેપવેઅર મારે એક તીરથી બે નિશાન

કાયાને કમનીય દેખાડવા સાથે પોશ્ચર રાખે ઠીક

સહેજ પુષ્ટ કાયા ધરાવતી રમણીઓને એકવડા દેખાવું હોય ત્યારે તેઓ શેપવેઅરનો ઉપયોગ કરતી હોય છે એ વાત સર્વવિદિત છે. ખાસ કરીને ચોક્કસ પ્રકારનો પોશાક પહેરવાનો હોય ત્યારે શરીરના અમુક પુષ્ટ ભાગો તરત દેખાઈ આવે. આવી સ્થિતિમાં શેપવેઅર જે તે માનુનીની કાયાને ત્વરિત કામણગારી બનાવી દે. અને પોતાના દેખાવ પ્રત્યે જાગૃત મહિલાઓમાં નવો આત્મવિશ્વાસ પેદા કરે. જોકે એક સમય એવો હતો જ્યારે શેપવેઅર પહેરતી મહિલાઓ ચોક્કસ સમય પછી અકળામણ અનુભવતી. કોર્સેટ તેમના શરીરને સુંદર આકાર આપવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવતાં, પરંતુ તે લાંબો સમય પહેરી રાખવાથી તેમને ગભરામણ થવા લાગતી. આ ચુસ્ત ઈનરવેઅરને પગલે તેમને શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી થતી. પરંતુ આજે બજારમાં એવા શેપવેઅર મળી રહે છે જે લાંબા કલાકો સુધી પહેરી રાખવા છતાં ખાસ અકળામણ નથી થતી. વળી અગાઉ મળતાં કોર્સેટ મોટાભાગે પેટ, કમર અને નિતંબને દબાવી દઈને પુષ્ટકામ માનુનીને કમનીય દેખાડવામાં મદદ કરતાં. જ્યારે આજની તારીખમાં મળતાં શેપવેઅર જાંઘ માટે પણ ખપ લાગે છે.

ફેશન ડિઝાઈનરો કહે છે કે હવે શેપવેઅર માત્ર સીક્રેટ આંતરવસ્ત્રો નથી રહ્યાં. તે મહિલાઓને સહજ રાખીને તેમના આત્મવિશ્વાસિમાં વૃધ્ધિ કરે છે. તેનું મટિરિયલ, તેની ડિઝાઈન ભારતીય વસ્ત્રો સાથે સહજતાથી પહેરી શકાય છે. વળી અલગ અલગ બોડી ટાઈપ માટે વેગવેગળા શેપવેઅર મળી રહે છે. જેમ કે..,

બોડીસુટ : બોડીસુટ્સ સમગ્ર ધડને આવરી લે છે. ફ્રન્ટ ઝીપ થોંગ બોડીસુટ કમર પાસેથી ટાઈટ હોવાથી કટિ સુંદર દેખાય છે. પરંતુ તેનો ઉપરનો ભાગ શીરને સહજ રાખે છે.

હાઈ-વેસ્ટ શોટ્‌ર્સ અને બ્રીફ્‌સ : આ શેપવેઅર પેટ અને નિતંબન સુંદર આકારમાં દર્શાવવામાં ખપ લાગે છે. ડેનિમ અને લહંગા નીચે આ શેપવેઅર ધારણ કરવામાં આવે તોય કોઈ કળી નથી શકતું કે જે તે વ્યક્તિએ શેપવેઅર પહેર્યું છે.

થાઈ શેપર્સ : થાઈ શેપર્સ પહેરવાથી માત્ર હૃષ્ટપુષ્ટ જાંઘ પાતળી નથી દેખાતી, બલ્કે ચાલતી વખતે તે ઘસાતી પણ નથી. ડેનિમ કે સ્કર્ટ સાથે આ શેપવેઅર અચ્છો વિકલ્પ બની રહે છે.

આ તો થઈ શરીરને આકર્ષક દેખાડતા ફાયદાની વાત. હવે તેના અન્ય લાભો પર એક નજર નાખીએ.

નિષ્ણાતો કહે છે કે શેપવેઅર પોશ્ચરને વ્યવસ્થિત રાખવામાં પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેનાથી વાંસાને સહારો મળ છે, પરિણામે પીઠ ટટ્ટાર રહે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ યોગ્ય પોશ્ચર થાક ઘટાડે છે. હા, ક્યારેક ક્યારેક તેને કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે એવું બને. આવા વખતે શેપવેઅર ધારણ કરનારે જ બાજી સંભાળી લેવી પડે. પરંતુ શેપવેઅર પહેરતી મોટાભાગની પુષ્ટકાય પામેલાઓ કબૂલે છે કે તેને કારણે તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. હકીકતમાં તેમની લઘુતાગ્રંથિ દૂર થવાથી તેઓ મોજમાં રહે છે. નિષ્ણાતો વધુમાં કહે છે કે પ્રસૂતિ પછી કે તહેવારોની મોસમમાં વજન વધી જવાથી કાયા પુષ્ટ દેખાવા લાગે ત્યારે મહિલાઓ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે. આવી સ્થિતિમાં શેપવેઅર તેમનામાં નવા આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરે છે. વળી એક્ટિવ મહિલાઓનું શરીર વર્કઆઉટ કે વોક કરતી વખતે હિલોળા નથી લેતું તે છોગામાં.

મહત્વની વાત એ છે કે હવે બજારમાં માત્ર એક જ સાઈઝના નહીં, બલ્કે અલગ અલગ પ્રકારના શેપવેઅર મળતાં હોવાથી માનુની પોતાની બોડી ટાઈપ અને આઉટફીટ અનુસાર શેપવેઅર ખરીદી શકે છે. જેમ કે આવરગ્લાસ ફિગર માટે હાઈ-વેસ્ટ સ્કલ્પ્ટિંગ શોટ્‌ર્સ બેસ્ટ ઓપ્શન ગણાય, જ્યારે પેર શેપ બોડી માટે થાઈ શેપર્સ અથવા હાઈ-વેસ્ટ શેપવેઅર.

આધુનિક શેપવેઅર્સ સાડી અને લહંગામાં પણ પહેરી શકાય. જેમ કે સાડી શેપવેઅર પહેર્યા પછી ચાલવામાં મુશ્કેલી નથી થતી. જ્યારે મિડ-થાઈ બોડીસૂટ વસ્ત્રો નીચે સીમલેસ ફિનિશ આપે છે. સ્ટ્રેપલેસ કે ઓફ-શોલ્ડર પોશાકમાં સ્ટ્રેપલેસ ઈનરવેઅર આરામદાયક રહે છે.

નોકરી-વ્યવસાય કરતી મહિલાઓ હવે શેપવેઅરનો ઉપયોગ માત્ર વ્યક્તિત્વ નિખારવા માટે નથી કરતી. બલ્કે કલાકો સુધી લાગલગાટ ખુરશી પર બેસીને કામ કરવાને પગલે બગડતા પોશ્ચરને ઠીક રાખવા પણ કરે છે. આમ એક તીરથી બે નિશાન મારી શકાતા હોવાથી દરેક વયની મહિલાઓમાં શેપવેઅર તરફનો ઝોક વધી રહ્યો છે.

- વૈશાલી ઠક્કર

કોપરાનું દૂધ

રેશમ સમા કેશ પામવાનો રામબાણ ઉપાય

વાળને સુંવાળા, લાંબા બનાવવા મહિલાઓ અનેકવિધ ઉપાયો કરતી રહે છે. આમ છતાં તેમના કેશમાં ધાર્યો સુધારો નથી દેખાતો. છેવટે ઘણી યુવતીઓ હજારો રૂપિયા ખર્ચ કરીને કેમિકલ ટ્રીટમેન્ટ દ્વારા પોતાના વાળ લિસ્સા-ચમકદાર કરાવે છે. જોકે આ મોંઘીદાટ ટ્રીટમેન્ટ તેમના વાળનો દાટ વાળે છે. અને મૂળમાંથી વધતાં વાળ ટ્રીટમેન્ટ કરાવેલા કેશથી અલગ દેખાતા હોવાથી વારંવાર તેને ટચ-અપ કરાવવું પડે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ ભારે રસાયણો વાળને મૂળમાંથી ખેરવવા માંડે છે. વળી આવી પ્રક્રિયાને કારણે વાળ બનાવટી લાગે છે તે જુદું. આવી સ્થિતિ ટાળવાનો સરળ અને સોંઘો ઉપાય એટલે કોપરાનું દૂધ. નિષ્ણાતો કહે છે કે વાળની માવજત માટે આપણે હમેશાંથી કોપરેલ તેલનો ઉપયોગ કરતાં આવ્યાં છીએ. કોપરામાં રહેલા સંખ્યાબંધ ગુણો જો કોપરેલ તેલને ગુણકારી બનાવતાં હોય તો નાળિયેરનું દૂધ કેવો જાદુ કરે તે સમજી શકાય એવી વાત છે.

તેઓ કોપરાના દૂધમાં રહેલા પોષક તત્વો વિશે જાણકારી આપતાં કહે છે તેમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં ફેટી એસિડ, પ્રોટીન, વિટામીન સી, ઈ, બી-૧, બી-૩, બી-૫, બી-૬ તેમ જ અન્ય સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો હોય છે. તેથી જ્યારે કોપરાનું દૂધ વાળના સિરે સિરે લગાવવામાં આવે ત્યારે તે સહજતાથી વાળના મૂળ સુધી સરી જઈને

કેશને પોષણ આપે છે. આ પોષક તત્વો કેશને મૂળમાંથી મજબૂત બનાવવા સાથે કેશને મોઈશ્ચર કરે છે, જે વાળને કુદરતી રીતે જ લિસ્સા-સુંવાળા બનાવવાનું કામ કરે છે. વળી કોપરાનું દૂધ માથામાં લગાવવામાં આવે ત્યારે માથાને મળતી ટાઢકને પગલે અનુભવાતી હળવાશ આખા શરીરનો થાક હરી લે છે.

તજજ્ઞો કોપરાના દૂધના વધારાના ગુણો અને તેના થકી થતાં ફાયદાઓની વિસ્તારપૂર્વક માહિતી આપતાં કહે છે કે તેમાં રહેલો પોષક અર્ક, પ્રાકૃતિક ફેટ્સ વાળ પર એક સુરક્ષા કવચ બનાવે છે, જે કેશને તડકામાં રહેલા પારાજાંબલી કિરણો, પાણીમાં રહેલા ભારે ખનિજો, હેર-સ્ટાઈલ કરતી વખતે વાળને લાગતી બળબળતી ગરમીથી બચાવે છે.

કોપરાનું તાજું દૂધ વાળમાં રહેલા પ્રાકૃતિક એસિડાને જાળવી રાખવા સાથે તૈલીય મૂળ ધરાવતા કેશની ચીકાશ સંતુલિત કરે છે અને શુષ્ક મૂળિયાંને ભીનાશ બક્ષે છે.

વાળના નુકસાન પામેલા કે પછી ખરબચડા બનેલા ઉપરી આવરણને કોપરાના દૂધનું પોષણ મળવાથી તે ફરીથી લિસ્સું-રેશમી બનવા લાગે છે.

આપણે કેશ ધોઈએ છીએ ત્યારે તે ફૂલે છે. જો વાળ વારંવાર ધોવામાં આવે અને તે લાંબા સમય સુધી ફૂલેલા રહે તો નુકસાન પામે છે. કોપરાના દૂધમાં રહેલું લૌરિક એસિડ વાળના સઘળાં પ્રોટીનને એકઠાં કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આ પ્રોટીન વાળમાં વધારે પડતું પાણી શોષાતું અટકાવે છે, પરિણામે કેશની ફૂલવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે.

કોપરાના દૂધમાં રહેલા વિટામીન ઈ, સી અને દાહ-બળતરા વિરોધી ગુણો તડકાને કારણે તપી ગયેલા માથા-વાળને ટાઢક પહોંચાડે છે.

વાંકડિયા કે વેવી, એટલે કે દરિયાના મોજાં જેવા વાળ બહુ જલદી ગૂંચવાઈ જતાં હોય છે. કોપરાના દૂધમાં રહેલા વાળને મોઈશ્ચર બક્ષતા ગુણો વાંકડિયા અને વેવી વાળને ગૂંચવાતા અટકાવ છે. વળી વાળ મોઈશ્ચર થવાથી સહેલાઈથી ઓળી શકાય છે. તેના સિવાય તેમાં રહેલું એસેન્શિયલ ફેટી એસિડનું સંયોજન, લોહ તત્વ, પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમ જેવા ખનિજ તત્વો કેશને ખરબચડાં થતાં અટકાવે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ વાળ ગૂંચવાતા અટકવાથી તે સહેલાઈથી ઓળી શકાય છે.

તજજ્ઞો કોપરાના દૂધમાંથી હેર માસ્ક બનાવવાનો નુસખો પણ જણાવે છે. તેઓ કહે છે કે વાળ શેમ્પૂ કરવાના હોય તેનાથી પહેલા આ માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી કેશ સ્વસ્થ-સુંવાળા બને છે. આ માસ્ક બનાવવા માટે તાજા કાઢેલા અડધા કપ જેટલા કોપરાના દૂધમાં એક ટી-સ્પૂન જેટલું મધ અથવા કોલ્ડ-પ્રેસ્ડ ઓઈલ (રાઈ અથવા નાળિયેર તેલ) ઉમેરો.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

સોરાયસીસને ગંભીર થતો અટકાવે ખાનપાનની પરહેજી

ત્વચા વ્યક્તિના સૌંદર્યનો અરીસો છે, તેના આરોગ્યનો માપદંડ છે માટે ચર્મરોગ સામે તેનું રક્ષણ અનિવાર્ય છે!

સુંદર દેખાવા માટે એ મુજબનાં વસ્ત્રો પસંદ કરાય છે.વ્યક્તિની એકંદર પ્રતિભા (પર્સનાલિટી)ઉપસાવવામાં મહત્વની ગણાતી અનેક બાબતોમાં વસ્ત્રોનું સ્થાન વિશેષ છે. કહેવત છે ને કે એક નૂર આદમી હજાર નૂર કપડાં! સભ્ય સંસ્કૃતિનું પાયાનું લક્ષણ હોવા ઉપરાંત વસ્ત્ર શરીરના રક્ષણ માટે પણ જરુરી છે.

સોરાયસીસ ત્વચાનો લાંબો સમય રહેતો ઓટોઈમ્યુન અથવા સ્વયંપ્રતિરક્ષા રોગ છે. જેમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિની ભૂલને કારણે ચામડીના કોષ ખૂબ ઝડપથી બને છે અને સપાટી પર જમા થઈ લાલાશ પડતાં ચાઠાં તથા ચાંદી જેવાં સફેદ ભીંગડાં બનાવે છે. આ સ્થિતિમાં ખૂબ જ ખંજવાળ આવે કે ખૂબ જ બળતરા થાય છે.

આ જ પ્રમાણે ત્વચા પણ આપણા અસ્તિત્વ (શરીર)નું, આપણી પર્સનાલિટીનું કાયમી 'વસ્ત્ર' (આવરણ) છે. ત્વચા આપણા પગથી કે માથા સુધીના સમગ્ર કલેવરને સુરક્ષિત રીતે ઢાંકીને તેને કલામય આકાર આપવા સાથે શરીરનાં આંતરીક અંગો સહિતની તમામ વ્યવસ્થાનું રક્ષણ કરે છે. ત્વચા વગરના સજીવના શરીરની કલ્પના કરવી પણ અશક્ય છે.

શરીરના આરોગ્ય અને ત્વચાને સીધો સંબંધ છે. એટલા જ માટે ત્વચા સ્વચ્છ, સ્નિગ્ધ અને તંદુરસ્ત રહે તે આવશ્યક છે. ત્વચા વ્યક્તિના સૌંદર્યનો અરીસો છે, તેની પ્રતિભાનો ઝબકાર છે તો તેના આરોગ્યનો માપદંડ (થર્મોમીટર) છે. વિવિધ ચર્મરોગ ત્વચાના સૌંદર્ય, તેની મહત્તા અને કામગીરી માટે હાનિકારક બને છે. એમાંનો એક રોગ છે સોરાયસીસ.

સોરાયસીસ ત્વચાનો લાંબો સમય રહેતો ઓટોઈમ્યુન અથવા સ્વયંપ્રતિરક્ષા રોગ છે. જેમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિની ભૂલને કારણે ચામડીના કોષ ખૂબ ઝડપથી બને છે અને સપાટી પર જમા થઈ લાલાશ પડતાં ચાઠાં તથા ચાંદી જેવાં સફેદ ભીંગડાં બનાવે છે. આ સ્થિતિમાં ખૂબ જ ખંજવાળ આવે કે ખૂબ જ બળતરા થાય છે.

સોરાયસીસ ઓટોઈમ્યુન અને શરીરના સોજાસંબંધિત સ્થિતિ છે. આ રોગમાં ખાસ તો ઘૂંટણ,કોણી અને માથામાં ચાઠાં થાય છે. તેનો ફેલાવો નાના ચાઠાંથી લઈને સમગ્ર શરીરને આવરી લે તેટલો હોઈ શકે છે.આ બીમારીના અનેક પ્રકાર છે.

ચાઠાં સૂકાઈ જાય છે અને તેથી કદાચ બળતરા પણ થઈ શકે છે. સોરાયસીસમાં ચામડી પર પોપડી બાઝી જવી, ચામડીનાં પડ ઉખડવાં, ફોલ્લીઓ થવી, ચામડીમાં ચીરા પડવા જેવી તકલીફ થાય છે. સોરાયસીસ થયો હોય એવી વ્યક્તિએ શરાબ પીવાનું, ધૂમ્રપાન કરવાનું, તાણ(સ્ટ્રેસ) અનુભવવાનું તથા સૂર્યપ્રકાશમાં ઝાઝો સમય રહેવાનું ટાળવું જોઈએ.

સોરાયસીસ કયા કારણે થયો એ જાણવું મોટે ભાગે મુશ્કેલ છે. પણ રોગપ્રતિકારકતા વધુ પડતી સક્રિય થવાને કારણે આ રોગ થતો હોવાનું મનાય છે. વળી આ આનુવંશિક રોગ પણ છે. પરિવારમાં કોઈને આ બીમારી હોય તો પછીની પેઢીમાં પણ કોઈને તે થવાનું જોખમ રહે છે. આશ્વાસનની બાબત એ કે આ રોગ ચેપી નથી. એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં તે ફેલાતો નથી.

સ્ટ્રેસ, ઈન્ફેકશન, ઈજા, દવાઓનું સેવન, હવામાનમાંના ફેરફાર અને આહારની પસંદગી જેવાં કારણોસર રોગપ્રતિકારકતા સક્રિય થતી હોય છે. રોગપ્રતિકારકતાને વધુ પડતી સક્રિય કરતાં કારણો ઓળખવાં અને તેને નિયંત્રણમાં રાખવાં તે સોરાયસીસને કાબૂમાં લેવા તથા એકંદર સ્વાસ્થ્ય માટે જરુરી છે. એક અભ્યાસ મુજબ વિશ્વની વસ્તીના બેત્રણ ટકા એટલે કે ૧૨ કરોડ ૫૦ લાખ લોકો આ રોગથી પીડિત છે.

અતિ સંવેદનશીલ કવિ કલાપીના 'જે પોષતું તે મારતું એ ક્રમ દિસે છે કુદરતી!' ના કવિન્યાય મુજબ જે આહાર શરીરનું પોષણ કરે છે તે જ આહાર ક્યારેક આપણી પ્રકૃતિને માફક ન આવે એવું પણ બને! અને અને તે લેવામાંનો અતિરેક તો હંમેશાં હાનિકારક હોય એ નિશ્ચિત છે જ!

એક મહત્ત્વની વાસ્તવિક્તા એ કે કોઈ પણ બીમારી કે રોગનો ઈલાજ નિષ્ણાત ડૉક્ટરનો વિષય છે પણ એ બીમારી વધુ વકરે નહી તે અમુક અંશે આપણા હાથમાં છે! એ મુજબ, અનેક બીમારીઓની જેમ સોરાયસીસ પણ એક એવી સમસ્યા છે કે તે વધુ ગંભીર ન થાય તે માટે અમુક ખાદ્ય પદાર્થ અને પીણાં ન લેવાં હિતાવહ છે!આવા પદાર્થ પૈકીના કેટલાક આ પ્રમાણે છે;

તળેલા પદાર્થ : તળેલા અમુક ખાદ્ય પદાર્થ ખાવાથી શરીરમાં સોજા આવી શકે છે અને સોરાયસીસનાં લક્ષણ ઉભરી આવવાનું જોખમ પણ વધી શકે છે.

સુગર : ડેક્ટ્રોઝ, ફ્રુક્ટ્રોઝ, કોર્ન સિરપ, મધ, માલ્ટોઝ અને અન્ય પ્રકારની શર્કરા (ખાંડ)થી સોરાયસીસનાં લક્ષણો વધુ વકરી શકે છે. આ જોતાં કેક્સ, વિવિધ પીણાં, કેન્ડી, મીઠાઈ, આઈસક્રીમ, ચૉકલેટ તથા ખાંડ ધરાવતા અન્ય પદાર્થ કે પીણાં લેવાનું ટાળવું જોઈએ.

પ્રોસેસ્ડ અને પેકેજ્ડ ફૂડ : ઘણી વખત આવા ખાદ્યપદાર્થોમાં એડિટિવ્ઝ (અન્ય કોઈ પદાર્થની મેળવણી) પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ તેમજ આર્ટિફિશિયલ ઈનગ્રેડિયન્ટસ (ઘટકો) હોય છે. આવા પદાર્થને કારણે શરીરમાં સોજા આવવા સાથે સોરાયસીસની સમસ્યા વધુ ગંભીર બની શકે છે. પેકેજ્ડ ફરસાણ, વેફર્સ, સમોસા ખાવાનું જતું કરવું જોઈએ.

ખાટાં ફળ : લીંબુ, સતરાં, આમલી જેવાં ખટાશવાળાં કેટલાંક ફળ તથા અથાણાંથી એલર્જીક રીએક્શન આવી શકે છે. એ જોતાં સોરાયસીસ હોય એવી વ્યક્તિએ ખાટાં ફળ ન ખાવાં જોઈએ.

ગ્લુટેન : ગ્લુટેન (એક જાતનું પ્રોટિન) હોય એવાં જવ, ઘઉં, રાઈ (એક અનાજ) જેવાં અનાજથી સોરાયસીસનાં લક્ષણો વકરી શકે છે માટે તે ખાવાનું ટાળવું. આ અનાજને બદલે જુવાર, બાજરી, રાગી જેવું અનાજ પસંદ કરો.

યીસ્ટ : યીસ્ટ અને આથાવાળા ખાદ્ય પદાર્થ પણ સોરાયસીસની તકલીફ વણસાવી શકે છે. એટલે પીઝા, બર્ગર, બ્રેડ અને યીસ્ટવાળા અન્ય પદાર્થ ન ખાવામાં જ રાહત છે.

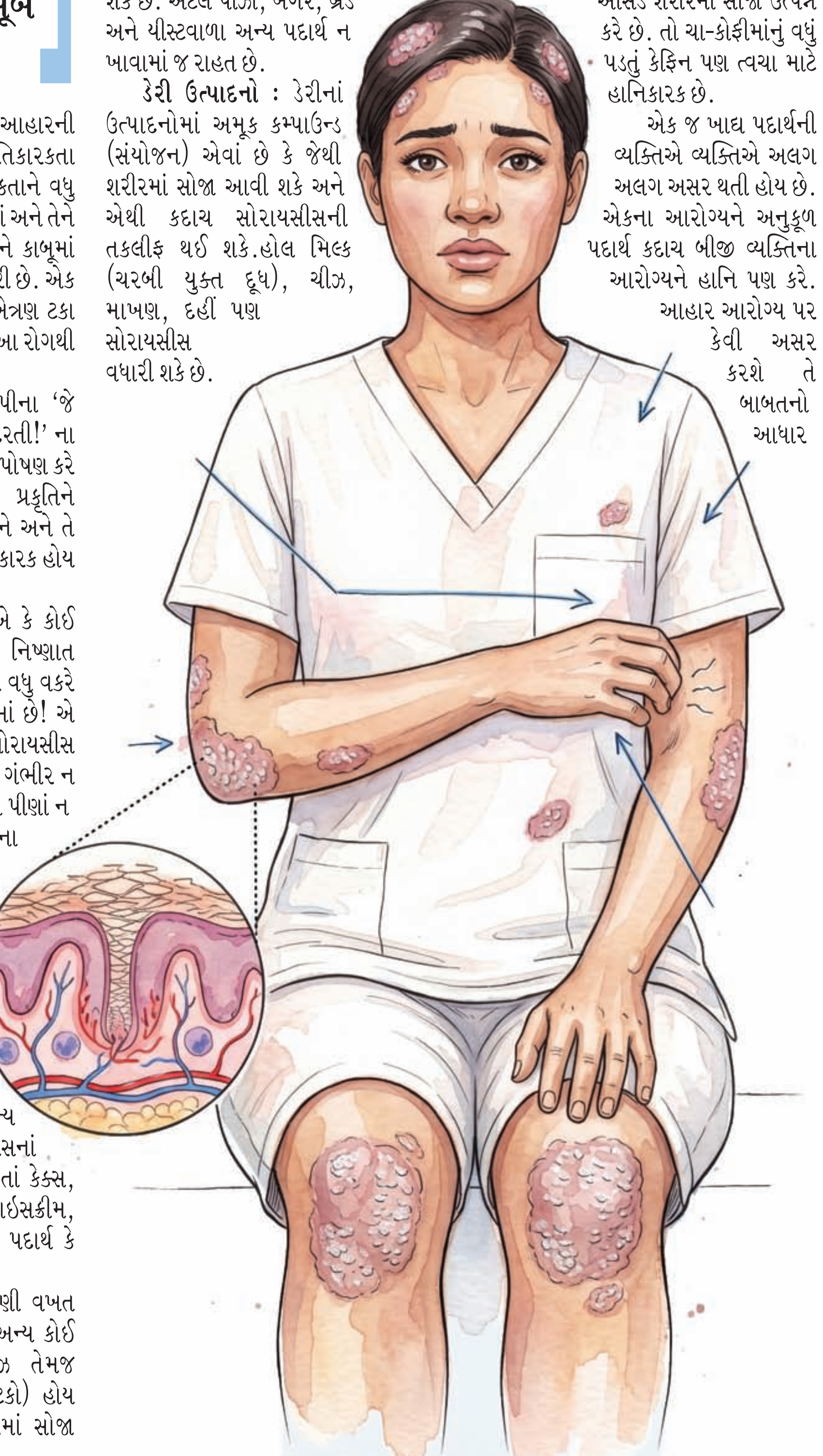
ડેરી ઉત્પાદનો : ડેરીનાં ઉત્પાદનોમાં અમૂક કમ્પાઉન્ડ (સંયોજન) એવાં છે કે જેથી શરીરમાં સોજા આવી શકે અને એથી કદાચ સોરાયસીસની તકલીફ થઈ શકે.હોલ મિલ્ક (ચરબી યુક્ત દૂધ), ચીઝ, માખણ, દહીં પણ સોરાયસીસ વધારી શકે છે.

આલ્કોહોલ : આલ્કોહોલ (મદ્યાર્ક-દારુ)થી ચામડીનું તૈલીપણું ઘટવા સાથે તે લુખ્ખી થઈ શકે છે. પરિણામે સોરાયસીસની પીડા વધી શકે છે.

આ ઉપરાંત પણ અન્ય કેટલાક ખાદ્યપદાર્થ છે જે ન ખાવામાં હિત છે.જેમકે,ખાટા પદાર્થ ઉપરાંત ખારા અને તીખા મરચાં, મરી, ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થો પણ ત્વચામાં બળતરા વધારી શકે છે માટે તે પણ ન ખાવા જોઈએ.

ટામેટા, રીંગણ, બટાટા, શિમલા મરચાં જેવાં નાઈટ શેડ શાકભાજી સોરાયસીસનાં લક્ષણ સક્રિય કરે છે એ શક્યતા દર્દીઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. રેડ મીટ અને ઈંડાંની જરદીમાં એરાકિડોનિક એસિડ હોય છે. આ એસિડ શરીરમાં સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. તો ચા-કોફીમાંનું વધું પડતું કેફિન પણ ત્વચા માટે હાનિકારક છે.

એક જ ખાદ્ય પદાર્થની વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ અસર થતી હોય છે. એકના આરોગ્યને અનુકૂળ પદાર્થ કદાચ બીજી વ્યક્તિના આરોગ્યને હાનિ પણ કરે. આહાર આરોગ્ય પર કેવી અસર કરશે તે બાબતનો આધાર વ્યક્તિની વય, તેની પાચન ક્ષમતા, તે કેવી આબોહવામાં રહે છે તે, આહાર કેવી રીતે બન્યો (સુપાચ્ય કે અપાચ્ય) છે તે તથા વ્યક્તિનું ભોજન માટેનું પ્રમાણભાન અને ભોજન કરતી વખતના એના વિચારો પર છે!



એટલે એક ફૂડ ડાયરી બનાવો અને કયો ખોરાક નુકસાનકારક/ લાભકારી છે તેનું નિયમીત નિરીક્ષણ કરી તેની ડાયરીમાં નોંધ કરો. કોઈ પદાર્થ ખાધા પછી ૨૪ થી ૭૨ કલાકમાં શરીરમાં ખંજવાળ, લાલાશ થવા જેવાં રીએક્શન જણાય તો એવા પદાર્થ ખાવાનું છોડી દો.આટલે સુધીનો દોર તમારા હાથમાં છે. એથી વધુ, ઈલાજ સ્વરૂપના માર્ગદર્શન માટે અધિકૃત ડાયેટિશિયન, ડોક્ટર કે ડર્મેટોલોજિસ્ટ (ત્વચારોગ નિષ્ણાત)ને કન્સલ્ટ કરવા જોઈએ.

રોગોના નિદાન, સારવાર અને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટેના વિજ્ઞાન ઉપચાર શાસ્ત્રની વિચિત્ર લાગે તેવી વિશેષતા એ કે તે અમૂક રોગમાં શું ખાવું તે જણાવે છે તો અમુકમાં શું ન ખાવું તેની સલાહ આપે છે તો કેટલાક રોગમાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું એમ બન્ને પ્રકારનું માર્ગદર્શન આપે છે. પણ આ વિશેષતા અકળ, ગૂઢ કે સમજી ન શકાય તેવી નથી કેમકે ઉપચાર શાસ્ત્ર તો અનેક સંશોધનો અને અનુભવોના સાર રૂપ છે. હા, કળી ન શકાય એવું,અગમ્ય કે ગહન કંઈ હોય તો તે માનવનું મન છે! કેટલાક લોકોને સ્વાદનો અતિશય ચટકો હોય છે, સાથે ભાવતાં ભોજનના એટલા રસિયા પણ હોય છે કે એમાં વિવેકભાન ભૂલીને બસ આખી જિંદગી ખાવામાં અતિરેક કર્યે રાખે છે અને અનેક ગંભીર રોગોને નોતરી બેસે છે! પછી, ડૉક્ટરો પાસે દોડવું પડે છે! રોગો સામે કેમ ઝઝૂમવું તેની સલાહ તબીબો આપે એ પહેલાં જ આહારની વાનગીઓ, તેની સાત્વિક્તા અને કેટલા પ્રમાણમાં ખાવું તેના વિવેકનો આગ્રહ આપણે જ સ્વેચ્છાએ રાખીએ તો ઘણી બધી બીમારીથી આપણે બચી શકીએ!

નસીબદાર છીએ કે આહાર, આરોગ્ય, ઔષધ, અનેક વિદ્યાઓ, સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક માર્ગ જેવાં જીવનશૈલીનાં તમામ પાસાંને આવરી લેતાં ઋષિમુનિઓનાં જ્ઞાન અને શાસ્ત્રો ધરાવતી સંસ્કૃતિમાં આપણે જન્મ્યા છીએ! આપણો આવો ભવ્ય જ્ઞાન પૂર્ણ વારસો કહે છે;

પથ્યે સતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌષધનિષૈવણૈઃ ।
પથ્યેડસતિ ગદાર્તસ્ય કિંમૌષધનિષેવણૈઃ ॥

અર્થાત, જો રોગી વ્યક્તિ નિયમીત પથ્ય (પરહેજી) પાળે છે અને પથ્ય (યોગ્ય ખોરાક) લે છે તો તેને દવાની શી જરુર છે? (તે માત્ર યોગ્ય ખાનપાનથી જ સાજો થાય છે). પણ રોગી પરહેજી ન પાળે અને કુપથ્ય (અયોગ્ય આહાર)ખાતો હોય અને પાછો દવા પણ લે તો એનો શો અર્થ?

ટૂંકમાં, પરહેજી પાળ્યા વગર કોઈ દવા અસર કરતી નથી.બીમારીના નિવારણમાં દવા કરતાં પણ વધુ મહત્ત્વ યોગ્ય આહાર, વિહાર અને પરહેજીનું છે. સોરાયસીસના પીડિતો માટે પણ આ શ્ર્લોકમાંનો સિદ્ધાંત સોનેરી શિખામણ સમાન છે!

- મહેશ ભટ્ટ

વાર્તા

આકરી સજા

ઝડપથી ફ્લેટને તાળું લગાવીને, ઊડતી નજરે સાડીની પાટલી જોઈ લીધાની સાથે જ સડસડાટ સીડી ઊતરીને સ્વાતિ કમ્પાઉન્ડના દરવાજા પાસે પહોંચી, ત્યારે ''જવા દો ને, ગાંડી લાગે છે!'' જેવા અવાજ તેને કાને પડ્યા. સ્વાતિએ એ દિશામાં નજર કરી, તો એક ખાસ્સું ટોળું જમા થયેલું દેખાયું. અનાયાસ તેના પગ એ ટોળા તરફ વળ્યા. જો કે તેનું આંતરમન તેને ત્યાં ન જવા માટે દબાણ કરતું હતું. આવી કશી ધમાલ વિનાનો ભાગ્યે જ કોઈ દિવસ ઊગતો હશે. ઘેર પાછા ફરીએ ત્યારે બધી ધમાલ સમેટાઈ ગઈ હોય અથવા વળી કોઈ નવો તમાશો શરૂ થયો હોય. આવાં ટોળાનો તેને અવારનવાર સામનો થતો જ હતો, પણ ત્યારે નિર્લેપભાવે તે આગળ નીકળી જતી. આજે પણ કંઈ લેવાદેવા ન હોય એ રીતે ટોળાથી તરીને એક બાજુ જવા લાગી. ત્યાં જ તેના કાને શબ્દો પડ્યા, ''બિચારી કોઈ સારા ઘરની દેખાય છે.''

સ્વાતિએ અવાજની દિશામાં ફરીને બોલનાર જોવા પ્રયત્ન કર્યો, પણ નજર પહોંચે ત્યાં સુધીમાં સંવાદ પૂરો થઈ ગયો હતો અને હોઠ બંધ થઈ ગયા હતા. કોણ જાણે કેમ, પણ સ્વાતિની ઉત્સુકતા એકાએક વધી ગઈ. તેણે ટોળામાંથી માર્ગ કરીને અંદર જોવાનો પ્રયત્ન કર્યો. અંદર નજર નાખતાંની સાથે જ તેના મોંએથી ઉદ્‌ગાર સરી ગયો, ''અરે, આ તો બેલા છે! એને શું થઈ ગયું છે? અને તે આવી હાલતમાં અહીં કઈ રીતે પહોંચી ગઈ?.... એક ક્ષણમાં જ સ્વાતિ ક્યાંની ક્યાં પહોંચી ગઈ.

.... લગભગ દસ-બાર વર્ષ પહેલાં બેલાને છેલ્લી વાર સેન્ટ્રલ જેલમાં જોઈ હતી. પોતાના પતિના ખૂનના આરોપમાં તેને આજીવન કારાવાસની સજા થઈ હતી. કોર્ટની સમગ્ર કાર્યવાહી દરમિયાન તેણે અભેદ્ય મૌન ધારણ કરીને પોતાની સામેના આક્ષેપનો ચૂપચાપ સ્વીકાર કરી લીધો હતો. સરકારી વકીલ પણ તેનું મૌન તોડાવી નહોતા શક્યા. બેલાએ ભરી કોર્ટમાં પણ પૂછપરછનો કશો જ ઉત્તર નહોતો આપ્યો. એક પછી એક મુદતો પડતી ગઈ હતી. પણ દરેક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં બેલા પોતાની નજર ભોંયસરસી કરીને ઊભી રહેતી. આખરે થાકી-હારીને વકીલે બેલા પાસેથી તેના કોઈ નજીકના ઓળખીતા કે સગાં-સંબંધીનું સરનામું માગ્યું ત્યારે બેલાએ તેને સ્વાતિનું સરનામું આપ્યું હતું.

પોતાના ઉપર કોઈ વકીલનો પત્ર જોઈને સ્વાતિ ચમકી ઊઠી હતી. જાતજાતની શંકા-કુશંકાને લીધે મન ગભરાટ અનુભવતું હતું. તેણે પરબીડીયું ખોલીને અંદરથી પત્ર બહાર કાઢ્યો. ત્યાં સુધીમાં તેના મનમાં ભારે ઊથલપાથલ મચી ગઈ હતી. સ્વાતિએ એકીશ્વાસે પત્ર વાંચી નાંખ્યો. તેમાં લખ્યું હતું, સ્વાતિબહેન સુરતી, નમસ્તે, આ પત્રથી નવાઈ લાગશે, પણ બહુ જ પૂછપરછને અંતે શ્રીમતી બેલા ગાયકવાડીએ માત્ર તમારું જ નામ અને સરનામું આપ્યું છે. શ્રીમતી બેલા ગાયકવાડી તેમના પતિના ખૂનના આરોપ હેઠળ સેન્ટ્રલ જેલના મહિલા વોર્ડની બરેક નં.૨૫ માં રખાયેલ છે. આ ખૂન અંગે એ કશું જણાવતાં નથી. જો તે આમ ચૂપ જ રહેશે, તો કોર્ટનો એક તરફી ફેંસલો આવશે. એમાં મહેરબાનીની રાહે કદાચ મૃત્યુદંડ ન મળે તો પણ જન્મટીપ તો મળશે જ. તમે તેને મળીને કશું ક જાણી શકો અને બનાવ પર પ્રકાશ ફેંકીને કાનૂનની મદદ કરી શકો, તો તમારો આભાર ગણાશે. રવિવારે સવારે ૧૧ વાગ્યે તેને મળી જશો. હું પણ ત્યાં હાજર રહીશ...''

નીચે વકીલની સહી હતી. પત્ર વાંચીને ઘડીભર તો ભરોસો જ ન બેઠો કે બેલા જેવી બુદ્ધિશાળી અને સુસંસ્કૃત છોકરી, જે એક મરેલો વંદો પણ ઉપાડીને બહાર નહોતી ફેંકી શકતી, કોઈની સાથે ઊંચા અવાજે વાત પણ નહોતી કરી શકતી, એ એક જીવતા-જાગતા પુરુષનું ખૂન કઈ રીતે કરી શકે? અને એ પણ પોતાનો પતિ હોય, તેને થોડો મારી નાખી શકે? સ્વાતિને વિશ્વાસ નહોતો પડતો કે તેની અતિપરિચિત સાહેલી બેલા જ હશે કે કોઈ બીજું તેના નામે ચરી ખાતું હશે!

પોતાની આશંકાના નિવારણ માટે તેણે પત્રની વિગતો ફરીથી વાંચી, 'એડવોકેટ શ્રી જયંત વ્યાસની પુત્રી બેલા' આ ગણતરીના શબ્દો તેની આંખો સામેથી અનેકવાર પસાર થઈને મગજમાં જડાઈ ગયા હતા. જયંત અંકલની દીકરી બેલા તેની સાહેલી છે, પણ તે આ શહેરમાં ક્યારે અને શા માટે આવી? આવી તો ભલે આવી, પણ તેના આવવાના સમાચાર મને શા માટે ન આપ્યા? એ તો છેલ્લે પોરબંદરમાં હતી, પછી અહીં કઈ રીતે આવી?

બેલાને મળ્યાને પણ ઘણાં વર્ષો થઈ ગયા હતાં. સમય કેટલી ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે. કોલેજમાં જોડેજોડે ભણવાના દિવસ હજી જાણે ગઈ કાલે જ પૂરા થયા લાગતા હતા. બેલા તેની અભિન્ન સાહેલી હતી. બંને સાથે જ ભણી હતી. અને જોગાનુજોગ એવો કે એક જ મહિનાના અંતરે બંનેના લગ્ન પણ સાથે જ યોજાયાં હતાં.

લગ્ન પછી બંનેએ પરસ્પરના શ્વસૂરગૃહની મુલાકાત પણ લીધી હતી. પત્રોની આવજાવ પણ ચાલી હતી. પછીથી ઘરગૃહસ્થીની જવાબદારીઓ નિભાવતાં બંને સાહેલીઓ એકબીજીથી એટલી દૂર થઈ ગઈ કે પત્ર લખવાની ફૂરસદ જ ન રહેતી. સ્વાતિને બેંકમાં નોકરી મળી ત્યારથી તેની દિનચર્યા પૂરેપૂરી બદલાઈ ગઈ હતી. ઘર-ઓફિસ વચ્ચેની દોડાદોડીમાં બેલાના પત્ર ઉત્તરની રાહ જોતાં પડ્યા રહેતા અને આમને આમ આખરે કચરાટોપલીમાં પણ પહોંચી જતા. ક્યારેક પિયર જવાનું થાય અથવા પિયરથી કોઈ આવે, ત્યારે ગણતરીના શબ્દોમાં તે ક્ષેમકુશળ જણાવતી.

લગ્ન પછી સાત વર્ષે બેલાના પતિ કૃષ્ણકાન્તનું એક માર્ગ અકસ્માતમાં મૃત્યુ થઈ ગયું. એ વખતે બેલાને એક પાંચ વર્ષની દીકરી કરુણા હતી. આ સમાચાર જાણ્યાની સાથે જ સ્વાતિ બેલા પાસે દોડી ગઈ હતી. બેલા તો જાણે જીવતી લાશ બની બેઠી હતી. એ દરમિયાન સ્વાતિ ઘણા દિવસ સુધી બેલા સાથે રહી હતી. તેને આશ્વાસન આપીને કરુણા ખાતર બધાં દુઃખો પચાવી જઈને બેઠી થવાની હિંમત આપી હતી. આ અરસામાં જ જયંત અંકલ તેને પોતાની સાથે લઈ ગયા હતા.

પછીથી જાણવા મળ્યું હતું કે કૃષ્ણકાન્તની જગ્યાએ બેલાને નોકરી પર લેવામાં આવી હતી. આ દિવસ દરમિયાન બેલાએ સ્વાતિને લખ્યું હતું, ''સ્વાતિ, જીવનને ઢસડવા માટેનો આધાર મળી ગયો છે. કદાચ તે બહાને જ મારી એકલતાને સહ્ય બનાવી શકું. હું નોકરી કરું એ અહીં કોઈને પસંદ નથી. બધામાંથી માત્ર બાપુજી જ સધિયારો આપે છે. મને લાગે છે કે મારું યુદ્ધ મારે એકલી એ જ લડી લેવાનું રહેશે.''

આ પછીથી સ્વાતિને ચિંતા ઓછી થઈ. તેણે વિચાર્યું કે 'ચાલો, આખો દિવસ કૃષ્ણકાન્તની યાદોમાં રડી રડીને વિતાવવા કરતાં તો આ સારું જ છે.' અવારનવાર પત્ર લખીને એ તેના ખબરઅંતર પૂછ્યા કરતી... સ્વાતિ જ્યારે બીલીમોરા હતી, ત્યારની આ વાત.

બે વર્ષ પછી તેને ખબર મળી કે જયંત અંકલે બેલાના પુનર્લગ્ન કરાવી આપ્યાં હતાં કે અને કરુણાને પોતાની પાસે જ રાખી હતી. વાત જાણીને સ્વાતિએ અજાણપણે તેના મન પરથી કોઈ બોજ હટી ગયો હોય, તેમ અનુભવ્યું. તેને લાગ્યું કે કૃષ્ણકાન્તના અકાળ અવસાન પછી તે જ્યારે પણ બેલાને મળી હતી, ત્યારે એ હંમેશા એક અવ્યક્ત સંકોચ અનુભવ્યા કરતી. બેલાની કોરી સેંથી, અડવા હાથ અને ....

ભાવવિહીન જડ ચહેરો જોઈન સ્વાતિ પોતે હસવાનું ભૂલી જતી... શબ્દો થીજી જતા અને વાત કઈ રીતે શરૂ કરવી, એની ગતાગમ ન રહેતી. સારી રીતે સજાવટ કરીને બેલા સમક્ષ જવાનું તેણે ક્યારનુંય છોડી દીધું હતું એટલું જ નહીં, પણ પતિને સાથે લઈ જવાનું પણ તે ટાળતી. બેલાની મુલાકાતેથી તે ખૂબ ઉદાસ બનીને જ પાછી ફરતી...

પુનર્લગ્નના સમાચાર જાણીને સ્વાતિએ એક ઊંડો નિસાસો નાખ્યો અને સમગ્ર ઉદાસી એક ઝટકે તરછોડી નાખી પછી બેલાને પત્ર દ્વારા આ નિર્ણય સ્વીકારવા બદલ અભિનંદન આપીને, કરુણાના નવા પપ્પા સાથેનો એક સંયુક્ત ફોટોગ્રાફ પણ મંગાવ્યો.

સમય સરકતો રહ્યો અને બન્નેના મળવાના પ્રસંગ હવે ઘણા ઓછા થઈ ગયા હતા. બેલા હજી નોકરી કરતી હતી. તેનો નવો પતિ તેનો સહકાર્યકર જ હતો. બેલાનાં પુનર્લગ્ન પછીનાં બે વર્ષ બાદ તેની માતા અવસાન પામી, તેથી કરુણા પણ હવે બેલા સાથે રહેવા આવી ગઈ હતી. કરુણા હવે દસ વર્ષની થઈ ગઈ હતી.

વહેતી વાતો દ્વારા જાણવા મળ્યું હતું કે બેલાનો નવો પતિ સનત સારી ચાલ-ચલગતનો નહોતો. બેલા સાથે તેણે કેવળ રૂપ, મિલકત અને કમાતી સ્ત્રીના લોભે જ લગ્ન કર્યાં હતાં. લગ્ન થઈ ગયા પછી તમામ નાણાં તેણે પોતાના નામે ચડાવીને ફિક્સ્ડ ડિપોઝીટમાં રોકી દીધાં હતાં. બેલાની જે કંઈ આવક થતી, એ તમામનો હિસાબ પણ તેણે પોતાને હસ્તક લઈ લીધો હતો, સનતની આ તમામ આડોડાઈઓ બેલા ચૂપચાપ સહન કરતી હતી. લગ્ન પછીના ઘણા લાંબા સમય બાદ બેલાનો એક પત્ર આવ્યો હતો. તેણે લખ્યું હતું...

''સ્વાતિ, મેં તો આ જીવનમાં કોઈને હેરાન નથી કર્યા, તેમ છતાં મારે આટલાં બધાં કષ્ટ શા માટે ભોગવવાં પડતાં હશે? પારકાં-પોતાનાંનો ભેદ મારાથી ભુલાઈ ગયો છે? કે

પોતાના માણસો પારકા બની ગયા છે? આવું કેમ થાય છે, સ્વાતિ? મેં જેને ફૂલ સમજીને માથે ચડાવ્યું, એ કાંટાનો તાજ બનીને મને પીડા આપે છે.. હવે એ તાજ ઉતારીને ફેંકી પણ નથી શકાતો. તને અહીં મળવા માટે આવવા દબાણ નહીં કરું. એને બદલે હું જ સમય ગોઠવીને તારી પાસે આવી જઈશ અને તો જ મારું મન કંઈક હળવું થશે. કરુણા હવે નવમા ધોરણમાં આવી ગઈ છે.''

સ્વાતિ રાહ જોતી જ રહી પણ બેલાએ આવવાનું વચન ન પાળ્યું અને ધીમે ધીમે સ્વાતિ એ વાત પણ ભૂલી ગઈ. ક્યારેક અચાનક યાદ આવી જાય, ત્યારે પત્ર લખવાની ઈચ્છા થઈ આવતી, પણ ઘરની ઉપાધિઓને લીધે ભાગ્યે જ પત્ર લખાતો. એવામાં જ એક દિવસ અચાનક આવેલો વકીલનો પત્ર વાંચીને તે બાઘા જેવી બની ગઈ.

સાંજે ઓફિસેથી વીનેશ આવ્યો, ત્યારે સ્વાતિએ તેની સામે પત્ર ધરી દીધો. પત્ર વાંચીને એ પણ વિસ્મય પામ્યો. તેણે મૃદુતાથી સ્વાતિનો ખભો થાબડતાં કહ્યું, ''ચિંતા ન કર, સ્વાતિ! હું જાતે તારી સાથે આવીશ. તું બેલા સાથે વાત કરજે અને હું વકીલ સાથે જરૂરી વાત કરી લઈશ.''

અનુસંધાન ૧૨મા પાને

> વિખેરાયેલા વાળ, આંખોની આજુબાજુ કાળાં કુંડાળાં, ઉઘાડે પગે અને જેલ તરફથી અપાયેલી ખાદીની સાડી પહેરીને બરેકના એક ખૂણામાં ચૂપચાપ ભોંય પર બેઠેલી બેલાને જોઈને સ્વાતિના ગળે ભારે ડૂમો ભરાઈ આવ્યો. ચૂપચાપ તેની આંખોમાંથી આંસુ ટપકવા લાગ્યાં.સ્વાતિએ પોતાનાં આંસુઓથી બેલાનો ખભો ભીંજવી દીધો ...

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

આકરી સજા (વાર્તા)

પત્ર મળ્યો ત્યારથી બેલાને મળવા આડે બે દિવસનો સમય બાકી હતો, પણ આ બે દિવસ બે યુગ જેવડા લાગતા હતા. દિવસ-રાત, પ્રત્યેક ક્ષણે તેને બેલાના જ વિચારો આવતા રહ્યા... જેલમાં એ કઈ રીતે રહી શકતી હશે? ભોંય પર સૂવાનું, જેલના રસોડાનું કાચું-પાકું ખાવાનું, જાત-જાતના ગુનેગારો સાથે રહેવાનું, શારીરિક અને માનસિક યાતનાઓ સહન કરવાની, આ કંઈ સહેલું છે? કોણ જાણે કઈ રીતે જીવતી હશે? દોડીને બેલા પાસે પહોંચી જઈ તેને બાથમાં લઈ સાંત્વના આપીને ઘેર લઈ આવવાની જોર પકડતી ઈચ્છાને સ્વાતિએ મહાપરાણે રોકી.

રવિવારે ઝટપટ સઘળાં કામ આટોપીને સવારના દસ વાગ્યા પહેલાં સ્વાતિ તૈયાર થઈને વીનેશ જોડે સ્કૂટર પર સેન્ટ્રલ જેલ પહોંચી ગઈ. આખા રસ્તે બન્ને ચૂપ રહ્યાં. વાત-ચીત માટે વિષય ખૂટી પડ્યા હોય એવી અનુભૂતિ બન્નેને થતી હતી. બેલા સાથે મુલાકાતની વ્યવસ્થા વકીલે જ ગોઠવી આપી હતી.

વિખેરાયેલા વાળ, આંખોની આજુબાજુ કાળાં કુંડાળાં, ઉઘાડે પગે અને જેલ તરફથી અપાયેલી ખાદીની સાડી પહેરીને બરેકના એક ખૂણામાં ચૂપચાપ ભોંય પર બેઠેલી બેલાને જોઈને સ્વાતિના ગળે ભારે ડૂમો ભરાઈ આવ્યો. ચૂપચાપ તેની આંખોમાંથી આંસુ ટપકવા લાગ્યાં.

પહેરેદારે તાળું ખોલ્યું, તે સાથે જ સ્વાતિ દોડીને બેલાને ભેટી પડી... ''આ બધું શું થઈ ગયું, બેલા? તું અહીં શી રીતે આવી? તેં એકાદ વખત તો મને લખ્યું હોત...'' સ્વાતિએ પોતાનાં આંસુઓથી બેલાનો ખભો ભીંજવી દીધો અને ભાવાવેશમાં તે કોણ જાણે કેટલુંય બોલી ગઈ...

તેના જવાબમાં બેલા ખાલી આંખો શૂન્યમાં નોંધેલી-રાખીને બોલી, ''સ્વાતિ! બહુ ઈન્તેજારી ન રાખ. હું જે કંઈ બોલું, તે તું સાંભળી શકીશ? અને સાંભળ્યા પછી જીરવી શકીશ? મારી કથની સાંભળી લીધા પછી તું પણ મારી જેમ ખામોશ બની જઈશ...''

આંખોમાંથી વહી રહેલાં આંસુઓ વચ્ચે બેલાની વાત સાંભળીને સ્વાતિ એકદમ સ્તબ્ધ થઈ ગઈ... બેલા આગળ બોલી, ''તને બધું કહી સંભળાવવા માટે જ મેં બોલાવી છે. મારી વાત સાંભળી લીધા પછી જો તું વકીલને જણાવી શકે, તો જણાવજે અને જો ન જણાવી શકે તો પછી મને ફરી કદી મળવા અહીં જેલમાં ન આવીશ. હું તો ચૂપચાપ ફાંસીએ ચડી જવા માટે પણ તૈયાર બેઠી છું... આ બધી માનસિક તંગદિલીનો તો અંત આવી જાય!

સનતનું ખૂન મેં જ કર્યું છે. આજથી લગભગ છ-સાત મહિના અગાઉ તેની બદલી અહીં થઈ ગયેલી, પણ મને હજી બદલીનો ઑર્ડર મળ્યો નહોતો. મારી બદલી માટે મેં જોરદાર પ્રયત્નો કર્યા, છતાં આજકાલ કરતાં પૂરા ચાર મહિના નીકળી ગયા. આ બાજુ કરુણાને પણ સારી સ્કૂલમાં દાખલ કરવાની હતી, તેથી સનત તેને સાથે લઈ ગયો હતો.

હું વચ્ચે વચ્ચે તેમની પાસે બે-ચાર દિવસ રહી આવતી. બાપ-દીકરી વચ્ચે ખૂબ જ બનવા લાગ્યું હતું. સનત કરુણાને માતાની ખોટ જણાવા નહોતો દેતો એટલું જ નહીં, પણ તેના માટે અવાર-નવાર સારા અને મોંઘા ડ્રેસ પણ ખરીદી લાવતો. કરુણા એ વસ્ત્રો પહેરીને સાવકા બાપને વળગી પડીને પૂછતી કે, 'હું કેવી લાગું છું...?'

સનત તેનો ખભો થાબડતાં કહેતો, 'ખૂબ જ સરસ, સોનપરી જેવી દેખાય છે'. કહેતાં તેની આંખો ચમકી ઊઠતી અને તે લાડથી કરુણાને ચૂમી લેતો. તેની આંખોમાં ઝબકેલી ચમકથી મારા મગજમાં પણ કોઈ અવ્યક્ત ખતરાની ઘંટડી રણકી ઊઠી હતી. મેં કરુણાને ટોકતાં કહ્યું, 'કરુણા! હવે તું કંઈ નાની કીકલી નથી. આમ કોઈને વળગી પડાતું હશે?'

'મમ્મી! તું તો દરેક વાતમાં વાંકું જ પાડતી હોય છે, પણ હવે હું નાની નથી રહી. શું સારું અને શું ખરાબ, એનો ભેદ હવે હું જાણું છું, માટે તું મારી ફિકર ન કર.' કહેતી કરુણા પગ પછાડતી ત્યાંથી જતી રહી.

તેના ગયા પછી સનતે પણ મને ઠપકો આપતા કહ્યું, 'છોકરી કેવી સરસ મૂડમાં હતી, તેનો નાહકનો નાની વાતમાં મૂડ બગાડી નાખ્યો. તેના હસવા-રમવાના દિવસ છે, ત્યારે જ આમ ટોકશો, તો પછી એ બાળકો રમશે ક્યારે? પાછી તું તો અહીં રહેતી ન હોય, ત્યારે તેની માતાની ખોટ પૂરવા શું કરવું?'

મને પણ પસ્તાવો થયો કે નાહકની તેને નારાજ કરી દીધી... એ દિવસે હું પાછી ચાલી ગઈ અને પછી તો લગભગ એક મહિના બાદ ફરીથી ત્યાં આવી શકી હતી. મારા આવવાના એ લોકોને કશા સમાચાર નહોતા આપ્યા. અચાનક ત્યાં પહોંચીને તેમને બન્નેને ભારે આશ્ચર્ય પમાડવાનો મારો આશય હતો.

એ વખતે લગભગ સાંજના છ વાગ્યા હશે. પ્રવાસના થાકથી કંટાળીને ઘરના દરવાજે પહોંચી. ડૉરબેલ વગાડવા માટે હું સ્વિચ પર આંગળી મૂકવા જતી હતી, ત્યારે જ અંદરથી મને સનતના હસવાનો અવાજ કાને પડ્યો. મેં બારીની એક તિરાડમાંથી નજર કરી, તો જાણે મારા પગ નીચેથી ધરતી સરકતી લાગી. સનત કરુણા સાથે રતિક્રીડામાં ડૂબેલો હતો.

ઘંટડી વગાડવાની મને સુધ જ ન રહી. લથડતા શરીરે આધાર લેવા માટે બારણા પર હાથ મૂક્યો, તો બારણું ખૂલી ગયું. મારો થાક જાણે ગાયબ થઈ ગયો... હું ધીમા પગલે રસોડામાં જઈને સૂરણ સુધારવાનું મોટું અને મજબૂત ધારદાર ચપ્પુ લઈ આવી અને ચૂપચાપ જઈને સનતના ગળા અને છાતી પર તે ચપ્પુના ઘા ઝીંકી દીધા. સનત થોડી વારમાં જ તરફડીને મરણ પામ્યો. આ બધું એટલું ઝડપથી અને અણધાર્યું બની ગયું કે કોઈને સ્થિરતાથી કશું જ વિચારી શકવાની તક જ ન રહી...

હવે ભરી અદાલતમાં સહુની સામે મારે કેમ કહેવું કે મારી દીકરીને જ સનતે મારી શોક્ય બનાવી દીધી હતી, તેથી જ મેં તેનું ખૂન કરી દીધું છે? તું જ કહે સ્વાતિ! કઈ જીભે મારે એ કહેવું?''

સ્વાતિએ જોયું કે વાત કરતાં કરતાં પણ બેલા ઉત્તેજિત થઈ ગઈ હતી. સ્વાતિએ હળવે હળવે તેનો ખભો થાબડીને સધિયારો દેવા પ્રયાસ કર્યો, પછી થોડી વાર રહીને ભારે હૃદયે બહાર નીકળી ગઈ.

વીનેશ અને સરકારી વકીલની એકધારી પ્રશ્નાવલીઓ સામે મૌનની ઢાલથી ટક્કર ઝીલતી સ્વાતિને આખરે કહેવું પડ્યું, ''માફ કરજો, વકીલ સાહેબ! બેલા કોઈપણ ઉપાયે આ ઘટના સંબંધે એક પણ હરફ ઉચ્ચારતી નથી. હવે તો તેનું જેવું નસીબ હશે તેવો ફેંસલો આવે, તે આપણે સ્વીકારવા સિવાય અન્ય કોઈ વિકલ્પ નથી. કુદરત સહુને સદ્‌બુદ્ધિ આપે...'' કહીને સ્વાતિ વીનેશની જોડે પાછી ફરી ગઈ હતી.

વીનેશની સતત પૂછપરછને અંતે સ્વાતિએ ટૂંકમાં તેને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ જણાવી દીધી હતી. એ સાંભળીને વીનેશ પણ ચકરાઈ ગયો હતો, બેલાના ભાગ્યની વિડંબણા પર. ઘણા દિવસોની ઉદાસીને અંતે સ્વાતિ ધીમે ધીમે રોજિંદી ઘરેડમાં પરોવાતી હતી એ દરમિયાન વીનેશ સરકારી વકીલ દ્વારા જાણી લાવ્યો હતો કે બેલાને જન્મટીપની સજા થઈ હતી.

બેલાની મુલાકાત માટે સ્વાતિ ખૂબ જ તડપતી હતી, પણ બેલાએ જાતે મનાઈ કરી હોવાથી, એ ફરીથી મળવા નહોતી ગઈ. ઘણી વખત તેને કરુણાનો વિચાર પણ આવ્યો હતો. એક દિવસ તો એ તેના સરનામે જાતે જઈ આવી હતી, પણ ત્યાં તાળું હોવાથી પાછી ફરી ગઈ હતી.

સમય સરકતો રહ્યો અને વીનેશની બદલી બીલીમોરાથી ભાવનગર થઈ ગઈ. ધીમે ધીમે સ્મૃતિઓ ધૂંધળી પડવા લાગી, ત્યાં આજે અચાનક આમ આટલા સમયે અને આટલા લાંબા અંતરે એકાએક બેલા...

...એક સામટું આટલું બધું વિચારી લીધા પછી ટોળાની વચ્ચેથી માર્ગ કરીને સ્વાતિ બેલાની નજીક પહોંચી અને ટોળાને ઉદ્દેશીને તીખા અવાજે બોલી, ''કોઈક બિચારી નિરાધાર સ્ત્રીની હાંસી ઉડાવવા સિવાય બીજું કંઈ આવડે છે, કોઈને? જાઓ, અહીંથી જતાં રહો.'' ટોળું આસ્તે આસ્તે વિખેરાવા લાગ્યું,

બેલાને ટેકો આપીને સ્વાતિ પોતાના ફ્લેટ તરફ ચાલવા લાગી. તેણે ઘેર લઈ જઈને બેલાને નવરાવીને તેનાં કપડાં બદલ્યાં. પછી તેને ભરપેટ નાસ્તો કરાવ્યો. તૃપ્ત થઈને બેલા નાના બાળકની માફક ઊંઘી ગઈ.

અઢી-ત્રણ કલાક પછી બેલા જાગી. તેમણે સ્વાતિને સામે બેઠેલી જોઈને આશ્ચર્ય અનુભવ્યું. તે બોલી, ''તું... તું તો સ્વાતિ છે ને? હું અહીં કેવી રીતે પહોંચી ગઈ?''

''એ તો તું જાણે, પણ અહીં મેં તને રસ્તામાં જોઈ એટલે હું તને અહીં લઈ આવી.''

''તું મારી મદદ ક્યાં સુધી કરતી રહીશ સ્વાતિ? મારાં દુઃખ મને એકલીને જ ભોગવવા દે. મારા જીવનની એ જ નિયતિ હશે!''

''તું મને પણ તારી ભાગીદાર ગણી લે, બેલા! એનાથી તારો બોજો થોડોઘણો પણ હળવો થાય તો મને ગમશે.''

''પણ તું શા માટે મને અહીં લઈ આવી? હું તો ફૂટપાથને લાયક જ છું. મેં ખૂન કરવાનો ઘૃણિત અપરાધ કર્યો છે અને એ પણ મારા પોતાના પતિનું જ ખૂન કર્યું છે. કોઈ ભારતીય સ્ત્રી પતિને મારી નાખે? છતાં મેં મારી નાખ્યો છે... જેલમાંથી છૂટીને કરુણાને શોધીને હું જ્યારે તેની પાસે પહોંચી, ત્યારે તેણે શું કહ્યું, એ તને ખબર છે સ્વાતિ? મને જોઈને તેણે બારણું બંધ કરવા માંડ્યું. આગળ વધીને મેં બારણાંની વચ્ચે ઊભી રહીને પૂછ્યું, 'કરુણા! તું મને નથી ઓળખતી? હું તારી માતા છું...'

'મારી કોઈ મા નથી કે હું કોઈ માને ઓળખતી પણ નથી.' કહીને તેણે તિરસ્કારથી મોં ફેરવી લીધું હતું.

'હું તો બહુ મોટી આશાઓ બાંધીને તારી પાસે આવી હતી, દીકરી!' મેં ભાંગી પડતાં કહ્યું.

'દીકરી?! કોની દીકરી? કેવી દીકરી? તેને મારી નાખવાનો તને કયો અધિકાર હતો?'

'એ તારો બાપ હતો... બેટી!'

'એ મારો બાપ નહોતો...'

'એ મારો પતિ હતો અને હું તારી માતા છું.'

'મારી માતાનો પતિ મારો બાપ જ હોય, એ જરૂરી નથી.' એટલું કહીને કરુણાએ ધડામ્ કરતાં બારણાં બંધ કરી દીધાં હતાં.

બસ, ત્યારથી વિક્ષિપ્ત થઈને હું મારા દુઃખના પિંજરામાં કેદ છું. જનમટીપ એ નહોતી, પણ અત્યારે જનમટીપ છે, સ્વાતિ! મને ફાંસી મળી હોત, તો આ દિવસો તો ન દેખવા પડત...!'' કહેતાં કહેતાં બેલા ઊભી થઈને જવા માટે તૈયાર થઈ.

સ્વાતિએ તેને હાથ પકડીને બળપૂર્વક નીચે બેસાડી દેતાં કહ્યું, ''બેલા! ઘણા લોકો માનસિક રોગી હોય છે, સનત અને કરુણા તેના જીવતાંજાગતાં ઉદાહરણ ગણાય અને તારે જનમટીપ ભોગવવી જ હોય, તો અહીં મારી સાથે જ રહીને ભોગવ. બીજે ક્યાંય જવાની જરાય જરૂર નથી.'' ■

(ચોથા પાનાનું ચાલુ)

ઘરમાં ઝગમગતો દીપક

ઘરનાં બધા કબાટ, તિજોરી, બારી-બારણાં ખોલી નાખવાં કે જેથી ઘંટડીનો નાદ આખા ઘરમાં પહોંચે. ઘંટડીનો નાદ આખા ઘરમાં પહોંચવાથી નકારાત્મક ઉર્જાનો નાશ થશે. પરિવારમાં સુખ, સમૃદ્ધિ, આનંદ રહેશે.

*** પરિવારની મહિલાઓએ હાથમાં બંગડી પહેરવી :**

વાસ્તુશાસ્ત્રના જાણકારોના કહેવા મુજબ ઘરની દાદી, માતા, બહેન, દીકરી, વહુના હાથમાં સોનાની અથવા તો કાચની બંગડી હોય તે શુકન છે. આમ પણ હિન્દી સંસ્કૃતિમાં તો ઘરની નારીને સાક્ષાત લક્ષ્મી દેવીનો અવતારનું સન્માન આપવામાં આવ્યું છે.

સરળ રીતે સમજીએ તો ઘરની મહિલાઓના હાથમાંની બંગડીનો અવાજ કર્ણપ્રિય હોય છે. વળી, પરિવારની નારીઓ કામકાજ કરતાં કરતાં આખા ઘરમાં ફરતી રહેતી હોય છે. એટલે તેમની બંગડીનો કર્ણપ્રિય અવાજ આખા ઘરના વાતાવરણમાં સંભળાતો રહે છે. પરિણામે ઘરમાંની નકારાત્મક ઉર્જાનો નાશ થાય છે. કુટુંબમાં સાત્વિક ઉર્જાનો સુખદ અનુભવ થાય છે.

*** ફૂલદાનીમાં તાજાં, સુગંધી ફૂલ ગોઠવવાં :**

ઘણા પરિવારમાં ફૂલદાની હોય છે. અમુક કુટુંબ ફૂલદાનીમાં દરરોજ તાજાં, સુગંધી, રંગીન ફૂલ ગોઠવે છે. જ્યારે કેટલાક ઘરમાં ફૂલદાની ખાલી હોય છે. તેમાં ફૂલ નથી હોતાં.

વાસ્તુશાસ્ત્રમાંના ઉલ્લેખ મુજબ ઘરમાંની ફૂલદાનીમાં હંમેશાં તાજાં-સુગંધી પુષ્પ ગોઠવવાં જોઈએ. ફૂલદાની ખાલી ન રખાય. ફૂલદાનીમાં કદાચ પણ દરરોજ તાજાં પુષ્પ ન ગોઠવી શકાય તો તેમાં બજારમાં મળતાં નકલી ફૂલો ગોઠવીને તેને સજાવી શકાય.

ફૂલદાનીમાં તાજાં, સુવાસિત ફૂલ ગોઠવવાથી પુષ્પોની સુગંધથી આખું ઘર મઘમઘતું થઈ જશે. આખા ઘરમાં સુવાસ ફેલાઈ જવાથી વાતાવરણ તરબતર થઈ જશે. કુટુંબનાં સભ્યોનાં વાણી-વર્તનમાં આનંદ-ઉલ્લાસનો અનુભવ થશે.

*** નાનો ફુવારો-એક્વેરિયમ ગોઠવવો :**

વાસ્તુના જાણકારોના કહેવા મુજબ ઘરના દરવાજા પાસે નાનો ફુવારો ગોઠવવો આવકારદાયક ગણાશે. અથવા તો નાનું એક્વેરિયમ(માછલી ઘર) કે માછલીનું ચિત્ર પણ ગોઠવવાથી સમગ્ર વાતાવરણ ખુશહાલ રહે છે. ઘરની સુંદરતા વધે છે. માછલી શુકન ગણાતી હોવાથી ઘરમાં સુખ-સમૃદ્ધિ રહે છે. ખાસ કરીને એક્વેરિયમમાં ગોલ્ડન ફીશ(સોનેરી માછલી) હોય તો તે બહુ જ શુકનિયાળ ગણાય છે.

*** ઘરમાં લાલ રંગની વસ્તુઓ કે ચિત્ર ન રાખવાં :**

વાસ્તુશાસ્ત્રના જાણકારોના કહેવા મુજબ ઘરમાં ક્યારેય પણ લાલ રંગની વસ્તુ કે ચિત્ર ન રાખવાં. રાતો રંગ તેજ હોય છે. આંખને નથી ગમતો. એવું કહેવાય છે કે જે વસ્તુ આંખને ન ગમે તે મનને પણ ન ગમે. રાતો રંગ જોવાથી મનમાં ઉશ્કેરાટનો અનુભવ થાય છે. આમ પણ લાલ રંગ આંખને નથી ગમતો.

- જગદીશચંદ્ર ભટ્ટ ■

(ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

ડ્રીમ ચીટિંગ :
(રિલેશનના રિ-લેસન)

વાતને માત્ર મજાક ગણીને ઉડાવી દેશે, તો નેહાનો ગુસ્સો વધશે; પરંતુ જો અમિત શાંતિથી નેહાને સમજાવીને ખાતરી આપશે કે તેના જીવનમાં નેહા સિવાય કોઈનું સ્થાન નથી, તો પેલું સપનું આપોઆપ ભૂલાઈ જશે.

સોશિયલ મીડિયા પર આ મુદ્દે લોકો બે ભાગમાં વહેંચાઈ ગયા છે. એક પક્ષ માને છે કે પાર્ટનર વચ્ચે સો ટકા પારદર્શિતા હોવી જોઈએ અને દરેક વાત વહેંચવી જોઈએ. જ્યારે બીજો અને વધુ વ્યવહારુ પક્ષ એવો તર્ક આપે છે કે દરેક માનસિક વિચાર કે સપનું જાહેર કરવું જરૂરી નથી હોતું. જે બાબત પર આપણું કોઈ નિયંત્રણ જ નથી અને જેનાથી સામેની વ્યક્તિને બિનજરૂરી પીડા કે શંકા થવાની સંભાવના હોય, તેવી વાતોને મનમાં જ દફનાવી દેવી એ સંબંધોની પરિપક્વતા છે. પ્રામાણિકતા અને અવિચારી વાચાળતા વચ્ચે એક પાતળી ભેદરેખા હોય છે. જો કોઈ સપનું પાર્ટનરના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચાડતું હોય, તો તેને સવારે ઊઠીને 'શેર' કરવા કરતાં તેને એક નિરર્થક સ્વપ્ન ગણીને ભૂલી જવું એ દાંપત્યજીવનનું શાણપણ છે.

હકિકતે, ડ્રીમ ચીટિંગ જેવી બાબતો ત્યારે જ મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે જ્યારે સંબંધના પાયામાં પહેલેથી જ અસલામતી, અવિશ્વાસ કે વાતચીતનો અભાવ ઘર કરી ગયો હોય. જો બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સંવાદ જીવંત હોય, પરસ્પર આદર હોય અને લાગણીઓની કદર થતી હોય, તો આવું કોઈ સપનું સંબંધમાં તિરાડ પાડી શકતું નથી. પરંતુ જો સંબંધમાં પહેલેથી જ કોઈ અંતર હોય, તો એક નાનકડું સપનું પણ વાવાઝોડું લાવવા માટે પૂરતું સાબિત થાય છે. આવા સમયે સપનાની સાચી-ખોટી ચર્ચા કરવા કરતાં સંબંધમાં ક્યાં ઉણપ છે, ક્યાં સંવાદ તૂટ્યો છે અને કઈ બાબત પાર્ટનરને અસુરક્ષિત બનાવી રહી છે, તે મૂળ મુદ્દા પર શાંતિથી ચર્ચા કરવી જોઈએ.

સંબંધો વાસ્તવિક દુનિયાના પ્રયાસો, વફાદારી, કાળજી અને એકબીજા પ્રત્યેના સમર્પણથી ટકે છે, રાતના અંધારામાં આવતા અનિયંત્રિત સપનાઓથી નહીં. સપનાઓ પર વિજ્ઞાન કે કાયદાનો કોઈ પહેરો નથી હોતો, પણ જાગૃત અવસ્થામાં આપણો વ્યવહાર અને પાર્ટનર પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા સંપૂર્ણપણે આપણા હાથમાં હોય છે. જીવનસાથી સાથે એવી માનસિક નિકટતા કેળવવી જોઈએ જ્યાં સપનાઓથી સંબંધ ન ડગમગે, અને જો ક્યારેક મનમાં વહેમ કે ડર પ્રવેશે તો આરોપ-પ્રત્યારોપ કરવાને બદલે પ્રેમપૂર્વક સંવાદ સાધીને એ અસલામતીને દૂર કરી શકાય. સપના તો ક્ષણિક હોય છે, પણ સંબંધો આજીવન સાચવવાની મૂડી છે. ■

સૌંદર્ય સમસ્યા

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

- એક યુવતી (મુંબઈ)

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

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

- એક મહિલા (ભરૂચ)

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

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

- એક યુવતી (અમદાવાદ)

* દિવસમાં આઠ થી દસ ગ્લાસ પાણી પીઓ. સવારે ખાલી પેટે એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી એમાં મધ ભેળવી પીઓ. પ્રોટીન અને વિટામિનયુક્ત આહાર લો. લીલી ભાજી, ફળો, દૂધ, દહીં વધારે ખાઓ. ખુલેલાં અને મોટાં રોમછિદ્રો ઓછાં કરવા માટે 'હર્બલ ફેસ સ્ક્રબ' થી અઠવાડિયામાં બે વાર ચહેરા પર સ્ક્રબ કરો અને ત્યારબાદ 'હર્બલ યુક્ત એકને ફેસ માક' અને ફેશિયલ કંડિશનિંગ લોશન લગાવો. જેથી રોમછિદ્રો પણ ધીમે ધીમે ઓછાં થશે અને ખીલનાં ડાઘ પણ દૂર થશે.

- જયવિકા આશર

હું શેમ્પૂથી વાળ ધોવા નથી માગતી. તેથી એવો ઉપાય જણાવો જેથી મારા વાળ સાફ થઈ જાય અને શેમ્પૂ પણ વાપરવું ન પડે.

સહિયર સમીક્ષા

હું ૧૯ વર્ષની યુવતી છું અને એક યુવકને મનોમન પ્રેમ કરું છું તે યુવક પણ મારા પ્રેમમાં હોય એવું મને લાગે છે. પરંતુ પ્રેમનો એકરાર કરતા મને શરમ આવે છે. સામાજિક રીતે તે અમારાથી ઘણો ઊંચો છે. એ મારા પ્રત્યેના પ્રેમનો એકરાર કરે તો મારે શું કરવું?

ગૌતમી પંડ્યા (મુંબઈ)

* એ તમારી સમક્ષ પ્રેમની માગણી કરે તો નિશ્ચિંત બની હા પાડી દેજો. સામાજિક ભેદભાવ સિવાય ના પાડવા માટે કોઈ અન્ય કારણ છે ખરું? એક વાત છે કે એ લગ્નની માગણી નાખશે તો એ બધા પાસા સમજી વિચારીને જ આગળ વધવું જરૂરી છે. એના નિર્ણયની રાહ જુઓ. લગ્નની વાત આવે ત્યારે પુરુષો, પ્રેમ, હૂંફ, સલામતી, જેવી વસ્તુઓ પણ ઝંખે છે અને તેને આ અપેક્ષાઓ અને તેની અન્ય ઈચ્છાઓ તમારામાં પૂરી થતી લાગશે તો જરૂરથી લગ્નની માગણી કરશે. પ્રેમને નાત-જાત, ધન જેવા બંધનો નડતા નથી. સાચો પ્રેમ આ બધાથી ઉપર છે.

હું ૩૩ વર્ષની બે સંતાનની માતા છું. મારી પુત્રી ૧૫ વર્ષની છે અને પુત્ર ૮ વર્ષનો છે. મારા પતિ ૩૭ વર્ષના દેખાવડા, પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. અમારા પ્રેમ લગ્ન છે. હું દેખાવમાં સામાન્ય છું. છેલ્લી સુવાવડ પછી શરીર જરા સ્થૂળકાય બની ગયું છે. સ્વભાવે જરા આળસુ, નફિકરી અને ધાર્યું જ કરનારી છું. મારી સમસ્યા એ છે કે મને મારા પતિ પ્રત્યે જરા પણ શારીરિક આકર્ષણ થતું નથી એવું પણ નથી કે હું અન્ય પુરુષ તરફ આકર્ષાઈ છું. કદાચ મને કોઈપણ પુરુષ પ્રત્યે આ જાતનું આકર્ષણ થતું નથી. ટૂંકમાં કહું તો સેક્સની મારી ઈચ્છા જ મરી પરવારી છે. મને લાગે છે કે એમને સંતોષ આપવા માટે બનતા પ્રયાસો કરવા જોઈએ. સેક્સ પ્રત્યેની મારી રૂચિ જાગૃત થાય એ માટે સલાહ આપવા વિનંતી.

એક બહેન (જામનગર)

* તમારા પત્ર પરથી તો લાગે છે કે તમારા પતિ ખૂબ જ પ્રેમાળ છે. પતિ અને સંતાનો પ્રત્યે તમને ખૂબ જ પ્રેમ છે. શું તમે કોઈ માનસિક તાણ કે ચિંતા અનુભવો છો? સેક્સનો આનંદ માણતી વખતે હળવાશ અનુભવવાની જરૂર છે. તમારે આળસ છોડી થોડાં એક્ટીવ બનવાની જરૂર છે. આ ઉપરાંત કોઈ નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહ લઈ તમારા હૉર્મોન્સની ચકાસણી કરાવો. કેટલીકવાર હાર્મોન્સમાં ફેરફાર થવાથી પણ આમ થાય છે. ઉપરાંત હળવો વ્યાયામ કરવાની આદત પાડો અને તે પણ કોઈ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ જ. જે સારવાર પસંદ કરો તે કોઈ ડૉક્ટરની સલાહ પછી જ કરજો.

હું ૨૯ વર્ષની યુવતી છું. મારી સાથે કામ કરતા એક પુરુષ સાથે મને પ્રેમ છે. સમસ્યા એ છે કે આ પુરુષે છૂટાછેડા લીધા છે. આથી મારા કુટુંબીજનો અમારા લગ્નનો વિરોધ કરે છે. શું છૂટાછેડા લીધેલા યુવક સાથે પ્રેમ કરવો એ ગુનો છે? અમે બંને એક જ જ્ઞાતિના છીએ. શું કુટુંબીજનોના વિરોધ છતાં પણ મારે લગ્ન કરવા?

એક યુવતી (મલાડ)

* છૂટાછેડા લીધેલાં યુવક સાથે લગ્ન કરવામાં કોઈ ગુનો નથી. એણે શા કારણથી છૂટાછેડા લીધા છે એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. લગ્ન માટે માતા-પિતાની સંમતિની જરૂર છે. તેમને આ વાત સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો. લગ્ન પછી તેમના પ્રત્યેની નિષ્ઠામાં કોઈ ફેર ન પડે એ પણ જણાવો. ગમે તેટલું સમજાવ્યા પછી પણ તેઓ ન માને તો તમારી પાસે તેમની મરજી વિરૂદ્ધ લગ્ન કર્યા સિવાય છૂટકો જ નથી.

હું ૨૧ વર્ષની ગ્રેજ્યુએટ યુવતી છું. છેલ્લાં ચાર એક વર્ષથી એક યુવક સાથે મને મૈત્રી છે. અમે લગ્ન કરવાનું પણ નક્કી કર્યું હતું. પરંતુ હમણાં તેને એક નોકરી મળી છે. નોકરી મળ્યા પછી તે ઘણો બદલાઈ ગયો છે. મેં તેને આ અંગે પૂછ્યું પણ તેણે કંઈ જણાવવાનો ઈન્કાર કર્યો. મારી સહેલીઓએ એને ભૂલી જવાની સલાહ આપી. હું ખૂબ જ અપસેટ છું. યોગ્ય સલાહ આપવા વિનંતી.

એક યુવતી (વડોદરા)

* નોકરી મળવાથી તેને સ્વતંત્રતા મળી હોવાનો અનુભવ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત તેના જીવનની નવી દિશા ઉઘડી છે. તેના જીવનના નવા દ્રષ્ટિકોણમાં તમારી ક્યાંયે જગ્યા નથી. ઓફિસમાં તેની મુલાકાત અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે થઈ હશે. શક્ય છે કે સાથે કામ કરતી કોઈ યુવતી પ્રત્યે આકર્ષાયો હોય અથવા તો આ સંબંધ ચાલુ રાખવાનો તેનો વિચાર જ ન હોય તો તમારે એની પાછળ લાગવાની કોઈ જરૂર નથી. તમારી ઉંમર કંઈ એટલી વધી ગઈ નથી. તમારી જિંદગીમાં પણ કોઈ નવો યુવાન આવશે જે તમને ખરા હૃદયથી પ્રેમ કરશે. જે વિતી ગયું છે એને ભૂલી નવેસરથી જીવનની શરૂઆત કરો અને સામે આવનારા ઉજળા ભવિષ્યને આવકારવા તૈયાર રહો.

- નયના

મારી સાથે કામ કરતા એક પુરુષ સાથે મને પ્રેમ છે. સમસ્યા એ છે કે આ પુરુષે છૂટાછેડા લીધા છે. આથી મારા કુટુંબીજનો અમારા લગ્નનો વિરોધ કરે છે.

અજમાવી જૂઓ

મુખમાંની દુર્ગંધ દૂર કરવા ભોજન બાદ લવિંગ મુખમાં રાખી ચુસવું.

- લસણને છોલવાનું કામ કંટાળાભર્યું છે. તેના ફોતરાં જલદી ઊતરી જાય માટે તેને થોડીવાર પાણીમાં પલાળી રાખી છોલવું.
- લસણને ફોલવાની અન્ય સરળ રીત છે માઈક્રોવેવ ઑવનમાં ૧૦ સેકન્ડ માટે રાખી મૂકો તરત જ ફોતરાં આપોઆપ છૂટાં પડી જશે.
- બટર રેપર તરત જ ફેંકી ન દેશો. તવાને ગ્રીસ કરવા તેનો ઉપયોગ કરવો.
- હાથમાંથી કાંદા-લસણની દુર્ગંધ દૂર કરવા હાથમાં મીઠું રગડી હાથ ધોઈ નાખશો.

દાઝી જવા પર ટરપેન્ટાઈનનું તેલ લગાડવાથી ફોડલા નહીં પડે બળતરા ઓછી થશે.

- વ્હાઈટ ટી-શર્ટ વધુ વ્હાઈટ કરવું છે? જે પાણીમાં ટી-શર્ટ પલાળો તે પાણીમાં લીંબુની છાલ નાખી દો.
- શાક બાફ્યું હોય તે પાણી ફેંકી ન દેતાં તે પાણીનો ઉપયોગ સૂપ બનાવવામાં કરવો.
- પોષાક પર કાટના ડાઘા પડી ગયા છે? મૂંઝાશો નહીં કાટના ડાઘા દૂર કરવા લીંબુનો રસ અને મીઠું ભેળવી ડાઘ પર ઘસવું.
- ક્રિસ્ટલના ગ્લાસને ચકચકિત કરવા એક ભાગ વિનેગારમાં ત્રણભાગ પાણી ભેળવી ધોવા.
- મહેંદી અને સૂકા આંબળાના ભૂક્કાને સપ્રમાણ લઈ કપડાથી ચાળી લેવું. પાણી મિક્સ કરી લેપ બનાવી વાળમાં લગાડવાથી વાળ કાળા થાય છે.

- મીનાક્ષી તિવારી

(૮મા પાનાનું ચાલુ)

સ્પિરીચ્યુઅલ જ્વેલરી

રત્નો જડેલી મૂર્તિ ઉત્કૃષ્ટ પેન્ડન્ટ સાબિત થાય છે.

● **આત્મિક ઉન્નતિના પ્રતીક સમું ઓમ :** વૈદિક જ્ઞાન, દુરંદેશી અને શુભ મનાતા

'ઓમ' નું પેન્ડન્ટ પણ સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીમાં ખાસ સ્થાન ધરાવે છે. 'ઓમ' ધ્વનિને સમગ્ર વિશ્વમાં 'દેવી ધ્વનિ' તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે, ઓમના નાદ સાથે ધ્યાન યોગ કરવામાં આવતા તેની ચમત્કારીક અસર થાય છે અને ધ્યાનનું બળ પણ વધારે છે.

● **સૂર્ય :** ગ્રહોના મુખ્ય દેવતા તરીકે સૂર્યને ગણવામાં આવે છે. જે શક્તિ અને તેજસ્વીતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. અંધકારને વીંધીને જીવનમાં પ્રકાશ અને હર્ષ ફેલાવનાર સૂર્યને સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા મેળવવા ધારણ કરવામાં આવે છે. ભૌતિક જીવનમાં પ્રતિભા અને સફળતા મેળવવા સૂર્યનું પેન્ડન્ટ તથા સૂર્યની ડિઝાઈન ધરાવતી બુટ્ટીઓ પણ પહેરવામાં આવે છે.

● **સ્વસ્તિક :** ભગવાન શ્રી ગણેશનું પ્રતિનિધિત્વ કરતું સ્વસ્તિકનું પ્રતિક ખૂબ જ શુભ માનવામાં આવે છે. સંસ્કૃત શબ્દ 'સ્વસ્તિકા' પરથી સ્વસ્તિક શબ્દ આવ્યો છે. નાઝીઓએ જ્યુની વિરુદ્ધ તેમની ધિક્કાર ઝુંબેશ ચલાવવા આ પ્રતીકનો ઉપયોગ કર્યો હતો. વિશ્વની બધી જ સંસ્કૃતિમાં લગભગ સ્વસ્તિકને શુભ, શક્તિ અને સત્તાનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ સ્વસ્તિકને પ્રત્યેક શુભ પ્રસંગે દોરવામાં આવે છે. તથા ઘર સુખ અને સમૃદ્ધિથી ભર્યું રહે એટલે ઘરના ઉંબરા ઉપર સ્વસ્તિક દોરવામાં આવે છે. ત્રણ હજાર વર્ષ જૂનું આ પ્રતીક ચીન, જાપાન, ભારત અને દક્ષિણ યુરોપમાં ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે. અંગ્રેજો સ્વસ્તિકમાં 'ચાર એલ' જુવે છે. જે 'લક, લાઈટ, લવ અને લાઈફ' નું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તેથી સ્વસ્તિકના પેન્ડન્ટ, વીંટી તથા પાટલા કે બંગડીમાં પણ સ્વસ્તિકની ડિઝાઈન હોય છે. જેને સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીમાં આગવું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

● **સર્પ :** ભારતીય જ્વેલરીમાં સર્પાકાર ડિઝાઈનને ખૂબ જ આકર્ષક અને દેવી માનવામા આવે છે. હિન્દુ, જૈન અને બુધ્ધો બધા જ સંપ્રદાયોમાં સર્પનું અનોખું સ્થાન હોય છે. સાપને અમર માનવામાં આવે છે. એટલે લાંબુ આયુષ્ય મેળવવા માટે સર્પના ડિઝાઈનની વીંટી કે બાજુબંધ કે માદળિયું પહેરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત ભગવાન શિવના પ્રતીક સમા સર્પની પૂજા પણ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં અનોખું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

ભારતીય જ્વેલરીમાં કોબ્રા સાપનું એક અનોખું સ્થાન છે. અને ઘણા દેવી-દેવતાઓ સાથે કોબ્રા જોડાયેલા ઉન્નતમુખ ધરાવતા કોબ્રાનું પેન્ડન્ટ પહેરનારની રક્ષા કરે છે.

શંકર-પાર્વતીની પુત્ર કાર્તિક અથવા સુબ્રમણ્યમ સાથે પણ કોબ્રા જોડાયેલા છે. શેષનાગ વિષ્ણુ ભગવાન સાથે જોડાયેલો છે જે સૃષ્ટિનું સંચાલન કરતા દેવ ગણાયછે. ભારતીય ધર્મશાસ્ત્રોમાં મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના નાગ છે. શેષ (અનંત), વાસુકી અને તક્ષક. આ ત્રણે નાગ ઉપરથી માનવ અને નીચેથી સર્પનો દેહ ધરાવે છે. તેથી મોટાભાગના જ્વેલરી ડિઝાઈનરો એ સાપની જુદી જુદી ડિઝાઈનો બનાવી છે. અંદરો અંદર વીંટળાયેલા સર્પનું બાજુબંધ હાથના કડા, તથા અંદરોઅંદર ગુથાયેલા કોબ્રાની જડાનંગમ્ જે તામિલનાડુમાં લગ્નપ્રસંગે નવવધુના ચોટલામાં સજાવવામાં આવે છે. કોબ્રાના ઊંચા માથાવાળી મૂર્તિઓ ઘણી જગ્યાએ દેખાય છે. તે જ રીતે કોબ્રાના માથા પણ ૧, ૩, ૫, ૭, ૯ અને ૧૧ની સંખ્યામાં શિવલીંગ કે વિષ્ણુની ઉપર જોવા મળે છે.

ગણેશમૂર્તિમાં પણ કમરે વીંટળાયેલા સર્પને દેખાડવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત સર્પને દટાયેલા ધનની રક્ષા કરવામાં પ્રતીક તરીકે પણ ઓળખાય છે. જો કે, આપણે ત્યાં એવી માન્યતા છે કે, માણેક કોબ્રાના માથા ઉપરથી મળે છે જે તદ્દન ખોટી માન્યતા છે. સાપની ડિઝાઈનનું કડુ તથા હીરા જડિત માથું અને માણેક જડિત આંખવાળા પેન્ડન્ટની માગ આધ્યાત્મિક જ્વેલરીમાં જોવા મળે છે. તે જ પ્રમાણે આપણે ત્યા દરેક પ્રાંતમાં સર્પ ડિઝાઈનના કમરપટ્ટા, બુટ્ટી, પેન્ડન્ટ, બ્રેસલેટ વગેરે આભૂષણો પહેરવામાં આવે છે.

● **જપમાળા :** આપણા દેશમાં દરેક ધર્મમાં જપમાળાને આગવું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. ૧૫૦૦ થી બી.સી.માં હિન્દુ બ્રાહ્મણો માળા ફેરવતા હતા તેમ કહેવાય છે. ત્યારબાદ બુધ્ધોએ માળા જપવાનું અપનાવ્યું હતું. ૧૦મી સદીમાં ભારતમાં ચઢાઈ કરવા આવેલા મુસ્લીમોએ પણ પ્રાર્થનાની ગણતરી કરવા માળાને અપનાવી હતી. ખ્રિસ્તીઓ જપમાળાને 'રોઝરી' કહે છે. એટલે ગુલાબના ફુલોની માળા તેમને પણ ઉપયોગી લાગી અને તેમણે પણ લગભગ ૧૧થી ૧૨મી સદીમાં માળાને અપનાવી હતી.

બધા જ ધર્મોમાં જપમાળાનો ઉપયોગ મંત્રજાપ કેટલા થયા તે ગણવા તે માટે થાય છે. તે ઉપરાંત હવે તેનો ઉપયોગ ડેકોરેટીવ જ્વેલરી તરીકે પણ ઉપયોગ થાય છે અને તેને પહેરનારને તેના દૈવી ચમત્કારનો અનુભવ પણ થાય છે.

● **હિંદુ જપમાળા :** સહુ પ્રથમ હિંદુ ધર્મમાં જપમાળાનો ઉપયોગ શરૂ થયો હતો તેમ આપણા પુરાણોમાંથી જાણવા મળે છે. વિદ્યાની દેવી સરસ્વતી અને જગદ્પિતા બ્રહ્માજીના હાથમાં પણ માળા દર્શાવવામાં આવી છે. અગ્નિ, અગસ્તય, અર્ધનારીશ્વર, ભદ્રકાલી, ભૃંગી, લકુલીશા, શિવ, પાર્વતી, સૂર્ય, સુબ્રમણ્યમ જેવા હિંદુ દેવતાઓના ગુણોનું તે આરોહણ કરે છે. કેટલાક દેવી આત્માઓ માળાના પારાઓના છીદ્રમાં હોય છે. એમ કહેવાય છે.

ભારતમાં દરેક સ્થળે ખૂબ જ સહેલાઈથી જપમાળા મળે છે. ખાસ કરીને મંદિર પરિસરમાં કેટલા પારા હોય છે તે પહેરનારની શ્રધ્ધા ઉપર અવલંબે છે. પણ સાધારણ રીતે વૈષ્ણવોની જપમાળામાં ૧૦૮ પારાઓ હોય છે. તે જ પ્રમાણે સંસ્કૃતમાં ૫૦ મૂળાક્ષરો હોવાથી ઘણાની માળામાં ૫૦ મણકા હોય છે. ઘણા શૈવપંથીઓની માળામાં ૩૨ કે ૬૪ મણકાઓ પણ હોય છે. તે જ પ્રમાણે તુલસી, બોરના ઠળિયા, કેટલાંક સુકા ઝાડની ડાળીઓ તથા ચંદન કે સુખડ જેવા વૃક્ષોના લાકડામાંથી માળાના પારા બનાવવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત, મોતી, છીપ, તથા સ્ફટિકની માળાઓ પણ હોય છે. માણેક, હીરા, નીલમ જેવા રત્નોની માળા સમૃદ્ધિનું પ્રતીક છે. પણ સામાન્ય રીતે તુલસીની જપમાળાનું ચલણ વધારે છે. સ્ફટિક અને રત્નોની માળા પ્રતિષ્ઠા અને શુભફળ આપનારી ગણવામાં આવે છે.

સૌથી વધુ જપમાળાઓ રુદ્રાક્ષ બનાવવામાં આવે છે. રુદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ શિવના આંસુઓમાંથી થઈ છે એમ કહેવાય છે એટલે તેને ખૂબ જ પવિત્ર અને સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરીમાં ખૂબ જ મહત્ત્વનું ગણવામાં આવે છે. શિવને પણ રુદ્રાક્ષની માળાઓ ધારણ કરાયેલા જ દેખાડાય છે. મોટાભાગના પૂજારીઓ ગળામાં રુદ્રાક્ષની માળા પહેરે છે. તામિલનાડુના પૂજારીઓ આ માળામાં વચ્ચે સોનાનું પેન્ડન્ટ પહેરે છે. જેમાં 'વિભૂતિ' મૂકવામાં આવી હોય છે.

આત્મિક વિકાસ, ધ્યાન અને સર્વાંગી વિકાસ માટે રુદ્રાક્ષને ખૂબ જ મહત્ત્વનો માનવામાં આવે છે.

રુદ્રાક્ષ વિવિધ કદમાં ૧ થી ૩૮ મુખવાળો મળે છે. આ બધામાં 'પંચમુખી' રુદ્રાક્ષ ખૂબ જ સરળતાથી મળે છે. આ પંચમુખી-ભૂમિ, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશનું પ્રતિક છે. વિવિધ મુખોવાળા રુદ્રાક્ષમાં એવી શક્તિ છે કે તેનાથી વિવિધ રોગો પણ સારા થઈ જાય છે અને તેથી તેની સંપૂર્ણ અસર થવા માટે તે શરીરને સ્પર્શે તે રીતે પહેરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને રુદ્રાક્ષની માળા ગળામાં કપડાની અંદર પહેરવામાં આવે છે. અથવા હાથ ઉપર બ્રેસલેટ પહેરવામાં આવે છે. માળાને બ્રેસલેટની જેમ વીંટાળી દેવામાં આવે છે.

રુદ્રાક્ષનું મહત્ત્વ શિવપુરાણ, પદ્મપુરાણ, શ્રીમદ્દેવી ભગવદ્, રુદ્રાક્ષ પહેરવા ઉપર મનાઈ ફરમાવવામાં આવે છે. રુદ્રાક્ષના પારાઓને સોના તથા ચાંદીના તારમાં પણ ગુંથવામાં આવે છે. તથા વચ્ચે રુદ્રાક્ષનું અથવા બીજું સોનાનું કે પંચધાતુનું પેન્ડન્ટ પહેરવામાં આવે છે.

મશહુર કલાકાર શમ્મી કપૂર તેમના ગુરુ બાબા હેડીઆખંડી દ્વારા આપવામાં આવેલી રુદ્રાક્ષ માળા પહેરેલી રાખે છે. અને તેનાથી તેમને ઊર્જા મળે છે. એમ તેનું કહેવું છે.

રુદ્રાક્ષની માળા આજકાલ ફેશન જ્વેલરીનો પણ મહત્ત્વનો ભાગ બની ગઈ છે. અને પરંપરાગત મૂલ્યોને બાજુ પર મૂકીને ગ્રાહકની જરૂરિયાત અનુસાર બનાવવામાં આવે છે. જોકે, પૂજા અને જપ માટે વપરાતી રુદ્રાક્ષની માળાને પહેરાય નહીં. તેથી બંને કાર્ય આધ્યાત્મિક અને ફેશન માટે જુદી જુદી માળાઓ રાખવી જોઈએ.

ચક્ર : આધ્યાત્મિક જ્વેલરીમાં ચક્રનું પણ આગવું મહત્ત્વ છે. ચક્ર આપણા શરીરનું ઊર્જા સ્ત્રોત છે. આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો આવેલા છે. એમ કહેવાય છે કે, જ્યારે આપણા ચક્રો તંદુરસ્ત અને વિકાસશીલ હોય છે ત્યારે આપણે ખૂબ જ સારું અનુભવીએ છીએ. ચક્ર જ્વેલરી દ્વારા આપણે આપણા ચક્રોને હમેશાં ઉન્નત રાખી શકીએ છીએ. તથા તેનાથી ચક્રમાં સંતુલન પણ જળવાય છે.

રત્નો : વિવિધ રત્નોમાં શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાની અનોખી શક્તિ હોય છે. રત્નો પહેરવાથી આપણે વધુ આરામ અને શાંતિદાયક અનુભવ કરીએ છીએ તથા માનસિક તાણ હળવી થાય છે.

મુસ્લીમ તાવીજો તથા પેન્ડન્ટ : પ્રજા તાવીજોમાં ખૂબ જ વિશ્વાસ ધરાવે છે અને તેનાથી અનિષ્ટ તત્ત્વો દૂર રહે છે. એમ માને છે. મુસલમાન બાળકોના ગળામાં ''બાલ ઘુલ્લી'' નામનું તાવીજ પહેરેલું જોવા મળે છે. આમાં ચાંદીના પતરા ઉપર કુરાનનો ભાગ કોતરવામાં આવે છે. શિયા બાળકોના ગળામાં ચાંદીની ચેઈન અને 'કશકુલ' નામનું ચાંદીનું તાવીજ હોય છે. જે બાળક નવ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી દર વર્ષે બદલાવવામાં આવે છે. અને છેવટે નવ ચેઈન કરબલાના અબ્બાસને ચઢાવી દેવામાં આવે છે. અબ્બાસના હાથ કરબલાની લડાઈમાં કપાઈ ગયા હતા એટલે ઘણા ચેઈનમાં બે હાથનું પેન્ડન્ટ પણ લટકાવે છે.

ખ્રિસ્તીઓની આધ્યાત્મિક જ્વેલરી : ખ્રિસ્તી ધર્મમાં પણ ૧૧મી સદીની આસપાસ જીસસના નામ તથા અન્ય ધાર્મિક ચિહ્નોના પેન્ડન્ટ અને વીંટી કે બ્રેસલેટ પહેરવાનું શરૂ થયું હતું. તે ઉપરાંત ઘણા ઈચથુસ (માછલી), ડવ (કબુતર), સ્ટાર ઓફ ડેવીડ, ચી-રોહ ક્રોસ, ગ્રેડેડ ક્રોસ, ગ્રીક ક્રોસ, જેરુસલેમ ક્રોસ, લેટીન ક્રોસ, તાઉ ક્રોસ, એન્કર ક્રોસ અને સેંટ એન્ડ્રુસ ક્રોસ જેવા વિવિધ પ્રકારના ક્રોસના પેન્ડન્ટ પહેરવામાં આવે છે.

તે ઉપરાંત બાળકો માટે પણ બાપ્ટીસ્મલ પીન, હોલી કોમ્યુનીઅન મેડલ અને કન્ફર્મેશન મેડલ સોના તથા ચાંદીમાં બનાવવામાં આવે છે.

આધ્યાત્મિક જગતમાં વપરાતી વસ્તુઓને હવે ફેશન જગતમાં સ્પીરીચ્યુઅલ જ્વેલરી તરીકે અપનાવીને પહેરવામાં આવે છે. પણ તે સમયેતેની પારંપરિક ગરિમા, ઉપયોગ અને શ્રધ્ધાને ઠેસ ન પહોંચે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ■

(૮મા પાનાનું ચાલુ)

કોપરાનું દૂધ

બંને વસ્તુને સારી રીતે મિક્સ કરીને વાળના મૂળથી લઈને છેવાડા સુધી વ્યવસ્થિત

રીતે લગાવો. હવે વાળના મૂળ પાસે હળવા હાથે બે-ત્રણ મિનિટ સુધી મસાજ કરો જેથી મિશ્રણ વાળના મૂળ સુધી સારી રીતે પહોંચે. ત્યાર બાદ માથા પર શાવર કેપ પહેરી લો. ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ પછી હળવા શેમ્પૂ વડે કેશ ધોઈ લો. તેઓ વધુ એક પ્રયોગ વિશે માહિતી આપતાં કહે છે કે ત્રણ ટેબલ-સ્પૂન જેટલા કોપરાના તાજા દૂધમાં એક ટી-સ્પૂન જેટલુ એલોવેરા જેલ ઉમેરો. તેને સારી રીતે ભેળવીને વાળના મૂળમાં હળવા હાથે લગાવો. ૧૫ મિનિટ પછી માથું ધોઈ લો. આ નુસખો વાળને મૂળમાંથી મજબૂત બનાવવા સાથે તેને ભીનાશ બક્ષશે. પરિણામે માથામાં આવતી ખંજવાળમાં રાહત મળશે. તજજ્ઞો ખાસ ભલામણ કરે છે કે શક્યતઃ કોપરાનું તાજું દૂધ ઉપયોગમાં લો. જો તે વધારે હોય તો કાચની એરટાઈટ બોટલ અથવા બરણીમાં નાખીને ફ્રીઝમાં બે-ત્રણ દિવસ સુધી જાળવી શકાય. તમે ચાહો તો તેને આઈસ-ક્યુબ ટ્રેમાં મૂકીને જમાવી દો. ત્યાર બાદ જ્યારે જેટલા ક્યુબ જોઈએ તેટલાં કાઢીને ઉપયોગમાં લો. ■

(૧૫મા પાનાનું ચાલુ)

કેરળની કાસાબુ સાડી

કસ્ટમાઈઝ કરાવવા લાગે છે. તેમને પોતાના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ કાસાવુ પહેરીને મહાલવાનું ગમે છે. એક સમય એવો હતો

જ્યારે કાસાવુ સાડી માત્ર ઓનમ વખતે કે પછી ખાસ પ્રસંગે જ પહેરવામાં આવતી. આજે પણ વયસ્ક મહિલાઓ માત્ર ઓનમ દરમિયાન આ સાડી પહેરીને કબાટમાં મૂકી રાખે છે અને કોઈ ખાસ પ્રસંગ હોય ત્યારે જ કાસાવુ સાડી પહેરે છે. પરંતુ આધુનિક યુવતીઓ કાસાવુને વેગળી રીતે ડિઝાઈન કરાવતી હોવાથી નાના- મોટા પ્રસંગોએ પણ હોંશે હોંશે પહેરે છે.

હેન્ડ પેઈન્ટ કરેલી કાસાવુ સાડીની જાળવણી પણ ખાસ બની જાય છે, એમ કહેતાં ડિઝાઈનરો તેના વિશે સમજ આપતાં કહે છે કે શક્યતઃ તે ડ્રાય ક્લીન કરાવવી જેથી તેનું પેઈન્ટિંગ ખરડાય નહીં અને જો તે ઘરમાં જ ધૂઓ તો હળવા ડિટર્જન્ટમાં માત્ર પાંચથી ૧૦ મિનિટ માટે ભીંજવી રાખીને એકદમ હળવા હાથે સાદા પાણીમાં ધોવી. તેને માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ભૂલેચૂકેય ન કરવો. સાડી ધોવાઈ જાય એટલું તેનું પાણી નીતારવા મૂકી દેવી. ઉતાવળ કરીને તે નીચોવવાનો પ્રયાસ ન કરવો. ત્યારબાદ તે તડકામાં નહીં, છાંયડામાં જ સુકવવી અને છેલ્લા ઈસ્ત્રી કરતી વખતે પણ પેઈન્ટીંગ પર બીજું કપ્ડું અચૂક મૂકવું.

- વૈશાલી ઠક્કર ■

રાતને વધુ રંગીન બનાવતો નાઈટ ડ્રેસ

સપનાના આણાની બધી જ ખરીદી પૂરી થઈ ગઈ હતી. તે એવું ઈચ્છતી હતી કે પોતાના પતિને ખુશ કરવા માટે કંઈક વિશિષ્ટ ખરીદી કરે, તેણે વિશ` પોતાની સાહેલી શિખાને વાત કરી, શિખા તેને લઈને રંગોલી શોપ પર ગઈ. ત્યાં અંડરગારમેન્ટ્સ અને નાઈટીનો આકર્ષક ખજાનો હતો. સપનાએ હનીમૂન પર પહેરવા માટેનાઈટ - તેનો એક સેટ ૧૪૦૦ રૂપિયામાં ખરીદ્યો.

હનીમૂનથી પાછી ફરેલી સપનાએ શિખાને જણાવ્યું, ''તેનાપતિઅજયએવીજ પત્ની ઈચ્છતો હતાજે એકદમ ટિપટોપ રહે અને જમાનાની સાથે તાલ મિલાવે. શિખા ખરેખર તારીસલાહે તો રંગ રાખી દીધો. હવે મારી દરેક સાંજ સલૂણી અને રાત રંગીન હોય છે.

આ વાતમા- સપનાની જ નથી, પરંતુ લગ્ન પછી દરેક પતિ એવું ઈચ્છે છે કે આખા દિવસમાં થોડો સમય એવો હોય કે જ્યારે પત્ની માત્ર તેના માટે તૈયાર થાય આવા સમયમાં અંડરગારમેન્ટસ અને નાઈટી તેનું સૌથી મોટું માધ્યમ બની રહે છે.

નાઈટ વેર પહેલાં જરૂરિયાત ગણાતા હતાં. સ્રીઓ અને આરામ માટે પહેરતી હતી, કદાચ એટલા માટેજ સુતરાઉ કાપડમાંથી બનેલી નાઈટી વધુ પહેરાતી હતી. . - નવપરિણીત અને ફેશનેબલ કપલ્સ હવેનાઈટ ગારમે માત્ર પોતાના આરામુ માટે જ નથી પહેરતાં, પરંતુ તેઓ એવા નાઈટગારમે ઇચછે. છે કે જે કંઇ ન છૂપાવે અને આરામ આપે, ફેશન ડિઝાઇનરોએ આના માટે ૩ પીસથી માંડીને ૮ પીસ સુધીની ડિઝાઇન તૈયાર કરી છે, લખનૌના એક ફેશન ડિઝાઈનર કહે છે, ''આજકાલ સાટીન અને નેટની નાઈટીની ફેશન છે, શોર્ટ નાઈટી તો ખાસ કરીનેનેટમાંથી બનાવાય છે.''. આજકાલના પતિ એવુંજ ઈચ્છે છે કે તેની પત્ની આવા જ કપડાં પહેરે, આવાં વસ્ત્રોમાં પોતાની પત્નીને જોવી ગમે છે. ફેશનેબલ રેખા કહે છે, 'જો. આવાં કપડાં જોઈને મારા પતિ ખુશ થતી હોય તો હું તે શા માટે ન પહેરું.''

રેખાના વોર્ડરોબમાં સાડી, સલવાર કમીઝ ઉપરાંત નાઈટીની પણ મોટી રેન્જ છે.

૬ પીસના નાઈટ વેરમાં ૨ પીસ નાઈટી, ૨ પીસ અંડરગારમેન્ટ્સ અને ૨ પીસ ટ્રેન્ડી હોય છે. ૮ પીસ નાઈટવેરમાં ૨ પીસ બરમુડા વધી જાય છે. તેને જુદા જુદા સમયે પહેરી શકાય છે. ખરેખર તો સ્રીઓને એ જ ગમે છે કે જે તેના ચાહનારને ગમતું હોય.

અમુક સ્ત્રીઓ નેટની નાઈટી બેડરૂમની બહાર નથી પહેરી શકતી. તો તેમણેઆના ઉપર ઓવરકોટ પહેરવો જરૂરી છે. આવી સ્ત્રીઓ ૬-૮ પીસની નાઈટી પસંદ કરે છે. આ ખૂબ મોંઘી નથી. ૩૦૦ રૂપિયાથી માંડીને ૨૦ હજાર રૂપિયા સુધીની રેન્જમાં મળે છે. લોકો ઉનાળામાં લાઈટકલર અને શિયાળામાં ડાર્ક કલર પસંદ કરે છે.

નાઈટીમાં હવેતો પ્રખ્યાત કંપનીઓના પોશાક આવી ગયા છે. આકર્ષકનાઈટી ઉપરાંત સામાન્ય નાઈટીમાં પણ ઘણા ફેરફાર આવી ગયા છે. એમાં લેસ અને નેટનો ગ્લેમરસ ફેરફાર જોવા મળે છે.

મોડી રાત સુધી ચાલતી પાર્ટીઓમાં પહેરાતા ઈવનિંગ ગાઉનમાં પણ ઘણા ફેરફાર આવી ગયા. તેમનાલુક્સ પણહવે લગભગનાઈટવેર જેવા થઈ ગયા છે. ટી.વી. માં આવતી જાહેરખબરો અને સીરિયલ્સમાં આ ફેશન સારી રીતે બતાવાય છે, ૨૫ વર્ષની ઉંમરથી માંડીને ૪૦વર્ષની ઉંમરવાળી સ્ત્રીઓમાં આવી ફેશન બહુ પ્રચલિત છે.

આ ફેરકારનું મનો વૈજ્ઞાનિક કારણ આપતાં એક તબીબે જણાવ્યું, 'દરેક સ્ત્રી સુંદર દેખાવા માગે છે, તે ઈચ્છે છે કે તેના ચાહકોની રૂપસૌદર્યનો વખાણ કરે, ઉપરાંત સ્ત્રીઓમાં ખુદને વ્યવસ્થિત જોવાની પ્રવૃત્તિ પણ વધી છે. પુરુષ સ્ત્રીના સેક્સી રૂપની પ્રશંસા કરે છે,

આજે દરેક સ્ત્રી ઈચ્છે છે કે તેના વખાણ થાય. કદાચ એટલે જ તે નાઈટ વેર તરીકે ફેશનેબલ પોશાક પહેરવા લાગી છે. આ સિવાય સ્ત્રીઓ આ વિશે શુંવિચારે છે? તેવું પૂછતાં ડૉક્ટર કહે છે, 'નાઈટ વેર કે અંડરગારમેનો સીધો સંબંધ પોતાની સાથે હોય છે. અમને એવું લાગે છે કે અમે જે કંઇ પહેરી રહ્યાં છીએ એ પોતાની સંતુષ્ટિ માટે છે. તે માત્ર સ્ત્રીઓ જ નહીં, પરંતુ કેટલાક પુરુષોય પોતાની સંતુષ્ટિ માટે આવા પોશાકો પહેરે છે. એક વેપારીનું કહેવું છે કે, ''અમારે ત્યાં ઘણાબધા પુરુષો પણ નાઈટી વેર ખરીદવા આવે છે.

કેરળની કાસાબુ સાડીની શોભા નિરાળી

સાદગીના સૌંદર્ય સમી પરંપરાગત સાડીને સાંપડ્યો આધુનિક ડિઝાઈનનો સ્પર્શ

ઓનમ આવે એટલે આખું કેરળ જાણે કે હિલોળે ચડે. કાપણીના આ તહેવારમાં સૌથી પહેલા તો ચળકતા પીળા અને રાતા ફૂલોની રંગોળી થાય. કેળાના લીલા લીલા પાન પર અનેકવિધ પરંપરાગત વાનગીઓ પીરસાય અને કેરળની મહિલાઓ ઓફ- વાઈટ કલરની ગોલ્ડન બોર્ડરવાળી કાસાવુ સાડીમાં સજ્જ થાય. કેરળમાં ઓનમની ઉજવણી દરમિયાન ક્રીમ કલરની સોનેરી બોર્ડરવાળી 'કાસાવુ' નામે ઓળખાતા હેન્ડલૂમ સાડી પહેરવાની પરંપરા હંમેશાથી ચાલી આવે છે. વૃધ્ધાઓથી લઈને યુવાન કન્યાઓ સુધ્ધાં આ ૧૦ દિવસની ઉજવણી દરમિયાન આવી સાડી અચૂક પહેરે અને તેની શોભા પણ નિરાળી હોય એ માનવું જ પડે. પરંતુ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી ડિઝાઈનરો આ પરંપરાગત સાડીને નવો, કલાત્મક સ્પર્શ આપી રહ્યાં છે. અલબત્ત, આ હેન્ડલૂમ સાડીના મૂળભૂત સ્વરૂપને જાળવી રાખીને. જોકે પરંપરાગત કાસાવુ સાડીમાં કવચિત્ ઘેરા લીલા રંગના પાંદડાની કે પછી રાતા ફૂલોની ડિઝાઈન જોવા મળે ખરી. પણ આધુનિક ડિઝાઈનરોને કાસાવુને નવી નવી રીતે શણગારી રહ્યાં છે.

ડિઝાઈનરો કહે છે કે આજની યુવાપેઢીને પોતાના મૂળ સાથે જકડાઈ રહીને કાંઈક વેગળું કરવાનું ગમે છે. કાસાવુ સાડીનું સૌંદર્ય તેના ક્રીમ કલર અને ગોલ્ડન બોર્ડરમાં રહેલું હોવાથી અમે તેને યથાવત્ રાખીને સાડીમાં નાવીન્ય આણવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. જેમ કે કેરળમાં એક નૌકા સ્પર્ધા અત્યંત લોકપ્રિય છે. અમે કાસાવુ સાડીના પાલવમાં આ બેટ રેસ ચિત્રિત કરીએ છીએ. વળી પરંપરાગત સાડીમાં ટેમ્પલ બોર્ડર પણ પરંપરા અને આધુનિકતાનું સુંદર સમન્વય રચી શકે. અમે કાસાવુની ગોલ્ડન બોર્ડરને યથાવત્ રાખીને તેની સાથે ગોલ્ડન અથવા કલરફુલ ટેમ્પલ બોર્ડર ઉમેરીને નવી ડિઝાઈન તૈયાર કરીએ છીએ. તેઓ વધુમાં કહે છે કે હાથવણાટની આ સાડી પર હેન્ડ પેઈન્ટીંગ પણ કેટલું સુંદર લાગે. અમે સાડીના પાલવ પર વિવિધરંગી પુષ્પો- પાંદડાઓનું આકર્ષક હેન્ડ પેઈન્ટિંગ પણ કરાવીએ છીએ. વાસ્તવમાં આ પ્રકારની ડિઝાઈન કાસાવુની પરંપરાગત સમૃધ્ધિમાં વધારાનું છોગું ઉમેરે છે. તેના સિવાય આ સાડી સાથે પરંપરાગત બ્લાઉઝના સ્થાને ડિઝાઈનર બ્લાઉઝનો સુમેળ કરવામાં આવે તો તેની ભાત જ નોખી પડે. યુવાન કન્યાઓને ડિઝાઈનર બ્લાઉઝ સાથેની કાસાવુ સાડી વધુ પસંદ પડે છે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે ઓનમથી પહેલા જ યુવતીઓ પોતાના માટે આ પ્રકારની સાડીઓ

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

દાવત

પૂર્વ અને પશ્ચિમનો સુભગ સંગમ
રિમિક્સ વાનગીઓ

પાસ્તા ચાટ

સામગ્રી : ૧ કપ બાફેલા પાસ્તાં (મેકરોની), ૧/૪ કપ બાફેલા કાબુલી ચણા, ૧ બાફીને સમારેલું બટાકું, થોડી સમારેલી કોથમીર, ૧ સમારેલું લીલું મરચું, થોડી રંગીન કેન્ડી, દહીં, સૂંઠ, કોથમીરની ચટણી, મીઠું, લાલ મરચું, ચાટ મસાલો તથા મરી પાઉડર સ્વાદ મુજબ, ૧ ચમચી તેલ

રીત : ફ્રાઈંગ પેનમાં ૧ ચમચી તેલ મૂકી તેમાં પાસ્તાં નાખી બધા મસાલા નાખો. હવે બાફેલા ચણા, સમારેલું બટાકું કોથમીર, લીલા મરચાં, તથા કેન્ડી મિક્સ કરો.

પછી ઉપર દહીં, સૂંઠ તથા ચટણી નાખીને ચટપટી ચાટ સર્વ કરો.

ચટપટા ફ્લોતાસ

સામગ્રી : ૨-૩ બટાકાં, ૧ ફ્લાવર, ૧ સમારેલું ટામેટું, ૧/૨ ઈંચ સમારેલું આદું, ચપટી હીંગ, ૧/૨-૧/૨ ચમચી હળદર, લાલ મરચું, મીઠું તથા ગરમમસાલો, થોડી સમારેલી કોથમીર તથા ૧ ૧/૨ તેલ.

ફ્લોતાસની સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ મેંદો, ૨ ૧/૨ ચમચા મોણ માટે તેલ, ચપટી મીઠું, તથા તેલ જરૂર મુજબ.

રીત : બટાકાં તથા ફ્લાવર ઝીણાં ઝીણાં સમારી લો. તેલ ગરમ કરી હીંગ નાખી શાક વઘારો પછી તેમાં સમારેલા ટામેટાં, આદુ તથા બધા મસાલા નાખી ચડવા દો. ફ્લાવર તથા બટાકા ચડી જાય એટલે કોથમીર નાખો.

હવે મેંદામાં મીઠું નાખી ચાળી લો. પછી તેમાં તેલનું મોણ નાખી પાણીથી લોટ બાંધી લો. તેના લૂઆ વાળી પાતળી રોટલી વણી લો.

હવે બે રોટલીની વચ્ચે થોડું શાક ભરી બંનેને કિનારીથી બંધ કરો. તેનો એક સાથે રોલ વાળીને ટૂથપિકથી જોડી દો. આ રીતે બધા ફ્લોતાસ બનાવો. હવે એક મોટા ફ્રાઈંગ પેનમાં તેલ ગરમ કરી બધાં ફ્લોતા સતળી બ્રાઉન પેપર પર કાઢી લો સાથે ગરમ ગરમ પીરસો.

કુલચા પિત્ઝા

સામગ્રી : ૨-૪ કુલચા, થોડી ટામેટાની સ્લાઈસ, થોડી ડુંગળીની સ્લાઈસ, થોડી મશરૂમની સ્લાઈસ, માખણ, સોસ, ચીઝ ક્યૂબ, મીઠું તથા મરી પાઉડર.

રીત : બધા કુલચા પર માખણ લગાવી સોસ પાથરો. તેની ઉપર ટામેટાં, ડુંગળી તથા મશરૂમની સ્લાઈસ મૂકો. મીઠું તથા મરી ભભરાવો અને ચીઝ છીણીને ઉપર નાખી પછી ગરમ ઓવનમાં બેક કરો. ગરમગરમ કુલચા પિત્ઝા ચા સાથે સર્વ કરો.

મટર પનીર ફૂટ લોગ

સામગ્રી : ૧/૨ કપ વટાણા, ૩/૪ કપ પનીર મસળેલું, ૧ મોટી ડુંગળી, ૧ કેપ્સિકમ, ચીઝ, મીઠું તથા મરી પાઉડર સ્વાદ મુજબ, માખણ, ચીઝ સ્પ્રેડ, સોસ, ૧ લાંબા આકારનું પાઉં

રીત : ડુંગળી તથા કેપ્સિકમ ઝીણાં ઝીણાં સમારી માખણ અથવા તેલમાં સાંતળી લો. આ જ રીતે બાકી વધેલા તેલ અથવા માખણમાં વટાણા વઘારો,. તેમાં મીઠું નાખી પોચા પડે ત્યાં સુધી ચડવા દો. પાણી શોષાય જાય એટલે તેમાં મસળેલું પનીર મિક્સ કરો. હવે પાઉંના બે ભાગ કરો. આ ફૂટ લોગ પર માખણ તથા ચીઝ સ્પ્રેડ લગાવો. તેના ઉપર સોસ લગાવો પછી ઉપર ડુંગળી તથા કેપ્સિકમ પાથરી મટર-પનીરનું શાક પાથરી દો. હવે ઓવનમાં બેક કરી ગરમ ગરમ ફૂટલોગ ગરમ અથવા ઠંડા પીણાં સાથે સર્વ કરો.

ચોકલેટી લાડુ

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ લોટ, ૪૦૦ ગ્રામ દેશી ઘી, ૩૫૦ - ૪૦૦ ગ્રામ બૂરું (ખાંડ), ૧૫-૨૦ કિસમિસ, ૧૫-૨૦ બદામ, ૩ ચોકલેટ બાર તથા લાલ અને લીલી કેન્ડી.

રીત : સૌ પ્રથમ બદામ ઝીણી સમારી લો. હવે ઘી ગરમ કરી ૧/૪ ભાગ ઘી અલગ કાઢી લો. બાકી વધેલા ઘીમાં લોટ નાખીને સુગંધ આવે ત્યાં સુધી શેકો. પછી તેમાં બૂરું ખાંડ, કિસમિસ તથા સમારેલી બદામ નાખીને હલાવો. હવે તેમાં બાકી વધેલું ઘી નાખીને મનપસંદ આકારના લાડુ વાળી લો. લાડુ ફ્રિજમાં મૂકી સેટ કરો. હવે એક પેનમાં પાણી ગરમ કરો. એક બીજા પેનમાં ચોકલેટ બાર નાખી તે પેન ઉકળતાં પાણીના પેન પર મૂકી ચોકલેટ ઓગાળો. હવે તેમાં લાડુ રગદોળો. રંગીન કેન્ડીથી સજાવીને સર્વ કરો.

બરીટોસ

સામગ્રી : ૧ કપ વટાણા, ચપટી જીરું, ૧/૪ - ૧/૪ ચમચી હળદર, લાલ મરચું, તથા આમચૂર પાઉડર, ૧/૨-૧/૨ ચમચી ચાટ મસાલો તથા મીઠું, થોડી સમારેલી કોથમીર, ૨-૩ સમારેલાં લીલાં મરચાં, ૧ ચમચી તેલ.

રીત : એક ચમચી તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું તતડાવી વટાણા વઘારો. તેમાં બધા મસાલા અને થોડું પાણી નાખી વટાણા ચડવા દો. શાક ચડી જાય પછી તેમાં સમારેલી કોથમીર તથા લીલાં મરચાં મિક્સ કરો.

હવે લોટના મીઠું તથા ઘી કે તેલનું મોણ નાખી ખૂબ મસળો. પછી પાણીથી લોટ બાંધી લો.

તેના લૂઆ વાળી પાતળી રોટલી વણી ગરમ તવા પર બંને બાજુ શેકી લો. હવે બધી રોટલીમાં વચ્ચે વટાણાનું મિશ્રણ ભરો. ઉપર ચીઝ છીણીને ભભરાવો. પછી ચારે બાજુથી વાળીને પેકેટ જેવું બનાવી લો. હવે ગરમ ઓવનમાં ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી બેક કરો. સોસ અને કોથમીર મરચાની ચટણી સાથે પીરસો.

- 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 • લક્ષ્મીપ્રાપ્તિ
શત્રુનાશ • સ્ત્રી-પુરૂષ ટોટલ સમાધાન
ઘરે બેઠા કામ - અમદાવાદ-બરોડા-સુરત
9913121001

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

DESIGN & ILLUSTRATION BY: THE WHITE SPACE

NIMAAYA™
women's centre for health
A VENTURE OF 21ST CENTURY GROUP OF HOSPITALS

અમદાવાદમાં
અતૂટ વિશ્વાસ, સ્નેહ અને ખુશીઓના
સફળ ૩ વર્ષ
ફર્ટિલિટી, માતૃત્વ અને બાળસંભાળ
જીવનના દરેક સુંદર તબક્કે
વિશ્વાસનું નામ - નિમાયા

IVF ની પહેલ કરનાર, ૩ દાયકાઓથી સારવાર આપનાર અને ૪૦,૦૦૦ થી વધુ સફળ સ્ટોરીઓ.

Our Care Areas :
Reproductive Health and IVF | Obstetrics and High Risk Pregnancy | Female Cancers (Oncology) | Endoscopy and Minimal-Invasive Surgery | Adolescent Health | Nutrition, Antenatal and Postnatal Care | Cosmetic Gynecology | Pediatrics and New-Born Care
Obesity and Weight Loss Programmes for Women

સુરત: 'નિમાયા' 'દાવર પ્લાઝા, સવેરા હોટેલ પાસે, રેલવે સ્ટેશન સામે, સુરત - 395 003.
ટે. 0261 - 249 0190
Since 2007

સુરત: 'નિમાયા' 3 માળ, જશ બ્રાયન્ટ, જુના આ.ટી.ઓ. ની સામે, સુરત-395001.
ટે. 0261-6119900
Since 2017

વડોદરા: 'નિમાયા' '5 માળ, યશ કોમ્પ્લેક્સ, મધુસ્ આઈકોન ની બાજુમાં, ગોત્રી રોડ, વડોદરા-390021.
ટે. 0265 683 9900, 898 077 0044
Since 2022

અમદાવાદ: 'નિમાયા' મિરના વન, ગુરુદ્વારાની સામે, એસ જી હાઇવે, બોડકદેવ, અમદાવાદ - 380015
ટે. 079 61199900
Since 2023

Follow us on Instagram
(Scan QR Code)

www.nimaaya.com