ગુજરાત સમાચાર

સહિયર

મંગળવાર,
૦૩/૧૧/૨૦૨૬

www.gujaratsamachar.com



ડિઝાઈનર દીવાથી ઘર સજાવો



સાચવીને કરજો... દિવાળી માટે વસ્ત્રો - ઘરેણાંની ખરીદી



દિવાળીના દિવસોમાં શોભે શણગાર

ડિઝાઈનર દીવાથી ઘર સજાવો



દિવાળીનાં થોડાં દિવસો પહેલાંથી શોભા દિવાળીની તૈયારીઓમાં લાગી જાય છે. તેણે ગઈ દિવાળીમાં તેની બહેનપણીના ઘરે ડિઝાઈનર દીવા જોયા હતા. તે તેને ખૂબ ગમ્યા હતા. શોભાએ બહેનપણી નીતાને પૂછ્યું તો તેણે જણાવ્યું, ''બજારમાં આવા ડિઝાઈનર દીવા દુકાનોમાં મળે છે. તેમની કિંમત ૨૦ રૂપિયાથી લઈને ૧૦૦ રૂપિયા સુધીની હોય છે.''

નીતાના ડિઝાઈનર દીવા જોઈને શોભાએ વિચાર્યું કે હવે પછીની દિવાળીએ તે પણ આવા જ દીવા બનાવશે. તેણે દીવા બનાવનાર કારીગર પાસે જઈને દીવાની જુદીજુદી ડિઝાઈન જોઈ અને એવા જ થોડાક દીવા બનાવવા કહ્યું.

શોભાના ઓર્ડર પ્રમાણે જુદીજુદી ડિઝાઈનવાળા ૬ દીવા તૈયાર કર્યા. શોભાએ દરેક ડિઝાઈનના ૫૦-૫૦ દીવા ખરીદ્યા. તેને આ દીવા ૩ થી ૨૦ રૂપિયાની અંદરની કિંમતમાં પડ્યા. તેણે સૌપ્રથમ બધા દીવા પાણીમાં પલાળી દીધા. તે પછી દીવા બહાર કાઢીને સુકાવા મૂકી દીધા. બધા દીવા સુકાઈ ગયા પછી શોભાએ તેમના પર પીળા રંગના ઓઈલ કલરથી ડિઝાઈન બનાવી. તેણે કહ્યું, ''પીળો રંગ દીવાની ડિઝાઈનને ઉપસાવે છે. પીળો રંગ કરવાથી ડિઝાઈન્સમાં નવો લુક આવ્યો.''



શોભાએ આમ તો ડિઝાઈનર દીવા પોતાના માટે બનાવ્યા હતા. જેણે પણ શોભાએ તૈયાર કરેલા દીવા જોયા, તે તેને પસંદ કરવા લાગ્યા.

શોભાએ બનાવેલા દીવા બધાને ખૂબ ગમ્યા હતા. બધાનાં મોંએ પ્રશંસા સાંભળીને શોભાનો ઉત્સાહ ઓર વધ્યો. તે પોતે બનાવેલા ડિઝાઈનર દીવા લઈને શહેરના એક મોલમાં ગઈ. તેમને તે દીવા ગમ્યા. તેમણે શોભા પાસેથી જુદીજુદી ૬ ડિઝાઈનના ૩૦૦ પીસ ખરીદ્યા. આ દીવાઓને તેમણે નાની નાની પોલિથીનમાં પેક કર્યા. આ રીતે તેની મૂળ કિંમત કરતાં ચાર ગણી વધારે કિંમતમાં દીવા વેચાવા લાગ્યા. મોલની મુલાકાત લેનારા લોકોને પણ તે દીવા ખૂબ ગમ્યા.

હવે શોભા આ દીવાને મોટી સંખ્યામાં બનાવવાની તૈયારી કરી રહી છે. તેણે તેની સાથે ૫ મહિલાઓનું એક ગ્રુપ બનાવી લીધું. શોભાનું કહેવું છે, ''તમે ભલેને વેચાણર્થે દીવા ન બનાવો પણ તમારા ઘરમાં પ્રજ્જવલિત કરવા તો ડિઝાઈનર દીવા બનાવી જ શકો છો.''

શોભાની જેમ જ નંદા પણ ડિઝાઈનર દીવા બનાવવાનું કામ દિવાળીના બે મહિના પહેલાં જ શરૂ કરી દે છે. નંદા આ દીવાઓને દિવાળીમાં યોજાતા મેળાઓમાં વેચવાનું કામ કરે છે. તેનાથી જે લાભ થાય છે, તેમાંથી તે ગરીબ બાળકોની મદદ કરે છે. તે સ્કૂલમાં બાળકોને આવા ડિઝાઈનર દીવા બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. નંદા કહે છે, ''ઘણી સ્કૂલોમાં દિવાળીના દિવસોમાં પ્રદર્શન યોજાય છે. સ્કૂલનાં બાળકો ડિઝાઈનર દીવા અને ગ્રીટિંગ કાર્ડ બનાવીને વેચાણ કરી શકે છે. જે તેમના ખિસ્સા ખર્ચનું માધ્યમ બની શકે છે. ગૃહિણીઓ આ દીવાને બનાવીને પોતાનું ઘર સજાવી શકે છે. બજારમાં મળતા દીવા એકસરખા હોઈ શકે છે, પણ તમે બનાવેલા ડિઝાઈનર દીવા સંપૂર્ણ રીતે ભિન્ન પણ હશે અને તમારી રચનાત્મક્તાથી પણ લોકોને અવગત કરાવશે. લોકોની પ્રશંસા સાંભળીને તમારી દિવાળીની મજા બમણી થઈ જશે.''



આ રીતે ઉજવો ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી

દિવાળી બધા ઊજવે છે અને ધામધૂમથી ઊજવે છે, પણ જો તમે પર્યાવરણ અને વધતા પ્રદૂષણ પ્રત્યે જાગૃત બનીને ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી ઊજવવાની તૈયારી કરો છો, તો ખરેખર તમે પ્રકાશના આ તહેવારને એક જુદો અર્થ આપશો.

દશેરા પૂરી થાય છે તે દિવાળીની તૈયારીઓ જોરશોરથી શરૂ થઈ જાય છે.

પ્રાચીન ગ્રંથો પ્રમાણે જ્યારે રામ ૧૪ વર્ષ વનવાસ ભોગવીને પત્ની સીતા અને ભાઈ લક્ષ્મણ સાથે અયોધ્યા પરત ફર્યા હતા, ત્યારે તેમના આવવાની ખુશીમાં લોકોએ ઘરમાં ઘીનાં દીવા કર્યા અને મીઠાઈઓ વહેંચી હતી. તે જ પરંપરા પ્રમાણે આપણે આજે પણ દિવાળીના તહેવાર પર એવું જ કરીએ છીએ.

પરંતુ આપણે એક વાત ભૂલી જઈએ છીએ કે રામના સ્વાગતમાં અવાજ કરતાં ફટાકડા ફોડવામાં આવ્યા ન હતા, જ્યારે આપણે ઢગલાબંધ ફટાકડા ફોડીને વાતાવરણને પ્રદૂષિત કરીએ છીએ.

જે પરંપરાઓ નુકસાન પહોંચાડે, તેમને અટકાવવી જોઈએ. સારું છે કે ફટાકડા ફોડવાની આવી જ એક પરંપરા તૂટી રહી છે. ધીમેધીમે પણ લોકો ધુમાડા અને અવાજથી વાતાવરણને થતાં નુકસાન પ્રત્યે સચેત બની રહ્યા છે.

થોડા સમય પૂર્વે ઈકો ફ્રેન્ડલી ડિઝાઈનર કેંડલ્સ બનાવવાના લીધે લુધિયાણાની ચારુ સમાચારોમાં છવાયેલી રહી. વાસ્તવમાં, દિવાળીના તહેવારમાં ફટાકડા, કેંડલ્સ, દીવા વગેરેના લીધે વાતાવણને થનાર નુકસાનના પગલે તેમને ઈકો ફ્રેન્ડલી કેંડલ્સ બનાવવાનું સૂઝ્યું હતું. એવું માનવામાં આવ રહ્યું છે કે જર્મન વેક્સનો ઉપયોગ કરીને બનાવેલી આ કેંડલ્સથી ન તો ધુમાડો થાય છે અને ન વાતાવરણને કોઈ નુકસાન થાય છે.

દિવાળીમાં વાતાવરણને થતાં નુકસાનમાં રાહત મેળવવા ચારુનો પ્રયાસ ભલે નાનો છે, પણ બીજાઓનો ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી ઊજવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાની તેમની કોશિશ ઘણી પ્રેરણાદાયી છે.

એ વાતને નકારી ન શકાય કે ફટાકડામાંથી નીકળતા ધુમાડા અને અવાજ નાનામોટા જીવજંતુ ઉપરાંત માણસોને પણ ગંભીર અસર કરે છે. એક અભ્યાસમાંથી તારણ આવ્યું છે કે મોટાભાગે સામાન્ય દેખાતા ફટાકડા જેમ કે, તારામંડળ અને કોઠીમાં ઝેરી તત્ત્વો હોય છે, જે દિવાળીમાં વાતાવરણમાં ભળી જાય છે.

તેનાથી થતું ધ્વનિ પ્રદૂષણ તો એક સમસ્યા છે જ. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે ફટાકડાથી થતાં અવાજની તીવ્રતા એટલી વધારે હોય છે કે તેના લીધે કોઈ સામાન્ય માણસને પણ બહેરાશ આવી શકે છે, હાઈ બ્લડપ્રેશર, અનિદ્રા અને હૃદયરોગ જેવી જીવલેણ સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

કદાચ આ કારણોના લીધે જ ઇકો ફ્રેન્ડલી, અવાજરહિત દિવાળી (અને શક્ય હોય તો ધુમાડારહિત પણ) નો કોન્સેપ્ટ આવ્યો. નાના સ્તરે જ, પણ દેશના દરેક ભાગમાં ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી ઊજવવાની પરંપરા શરૂ થઈ ગઈ છે.

સ્કૂલોમાં ચલાવેલી પ્રદૂષણ વિરોધી ઝુંબેશ પછી સંતોષજનક વાત એ છે કે હવે સ્કૂલનાં બાળકો ફટાકડા વગેરેના લીધે વાતાવરણને થતા નુકસાન અંગે સમજી ગયા છે અને ફટાકડાઓને તેમણે જાતે જ નકારી દીધા છે.

કેવી રીતે ઉજવશો ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી



* આજ કાલ બજારમાં અવાજરહિત અને ધુમાડા રહિત ફટાકડાની ઘણી વેરાયટી ઉપલબ્ધ છે. જો ફટાકડા ફોડવા જ હોય તો તેનો પ્રયોગ કરી શકાય.

* દિવાળીને માત્ર અવાજ સાથે સાંકળીને જ જુઓ. જો એવું કરવું જરૂરી જ હોય, તો કમ્યૂનિટી ફાયર વર્ક્સની મદદ લો, જેની હેઠળ આખી કોલોનીના લોકો સાથે મળીને કોઈ જાહેર જગ્યાએ આતશબાજીનું આયોજન કરે.

* રંગોળી, સજાવટ, ઈકો ફ્રેન્ડલી દીવા અને મીણબત્તીઓનો પ્રયોગ કરો.

* જેટલા પૈસા તમે ફટાકડા પાછળ બરબાદ કરવા ઈચ્છો છો, તેમાંથી કોઈ ગરીબ બાળકના અભ્યાસનો ખર્ચ ઉઠાવો.

* કોઈ પિકનિક સ્પોટ પર જઈને ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી ઊજવો.

ઈકો ફ્રેન્ડલી ગિફ્ટ પેકિંગ

જો તમે દર વર્ષે ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી ઊજવો છો અને બોમ્બ-ફટાકડા નથી ફોડતા, તો આ વર્ષે તમે તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓને જે ગિફ્ટ આપવાના છો, તેનું પેકિંગ પણ ઈકો ફ્રેન્ડલી કરો.

* તમે ગિફ્ટ પેક કરવા માટે શોપિંગ બેગ ખરીદી શકો છો. આ વર્ષે બજારમાં તમને અસંખ્ય સ્ટાઈલિશ શોપિંગ બેગ્સ જોવા મળશે.

* તમે ઓર્ગેનિક કોટન બેબી બ્લેંકેટ, બીચ ટુવાલ અને ઓર્ગેનિક કોટન બાથ ટુવાલથી પણ ગિફ્ટ પેક કરી શકો છો. આ કેટલીક એવી રેપિંગ સ્ટાઈલ છે, જેને લોકો ખૂબ પસંદ કરે છે. તમે આ ગિફ્ટ રેપિંગનો પાછળથી ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.

* તમે હેન્ડમેડ પેપરથી પણ ગિફ્ટ સજાવી

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આપણને કેમ વિદેશનું વળગણ ઓછું થતું નથી?

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

શ્રીધર નવરાત્રી અને દિવાળી ઉજવવા માટે અમદાવાદ આવ્યો હતો. કેનેડાથી લગભગ દસ વર્ષે તે પરત આવ્યો હતો. દસ વર્ષ પહેલાં તે ઉત્તરાયણ કરવા આવ્યો હતો. આ વખતે તેની સાથે તેના સંતાનો આવ્યા હતા જે લગભગ ટીએનજર થઈ ગયા હતા. અહીંયા શરૂઆતમાં તો બધાને મજા પડી, નવરાત્રી ઉજવી, ગરબા ગાયા અને બધું ઈચ્છા પ્રમાણે કર્યું. જેમ જેમ દિવસ પસાર થતા હતા તેમ તેમ બહાર ફરવું, પોલ્યુશન, ટ્રાફિક, સેન્સલેસ લોકો સાથેનું ડિલિંગ, સરકારી કામોમાં થતો વિલંબ, સુવિધાઓના અભાવ જેવા ઘણા અનુભવ થવા લાગ્યા. હવે શ્રીધર કે જે જન્મ્યો ત્યાંથી કોલેજ પૂરી કરી ત્યાં સુધી અમદાવાદ રહ્યો હતો તેના માટે આ અમદાવાદ સાવ નવું હતું.

અમદાવાદ છોડીને ગયાના બે દાયકામાં આ શહેર, આ રાજ્ય કે પછી એમ કહીએ કે આ દેશ અને સમાજમાં જે ફેરફાર આવ્યા હતા તેને આ અનુકુળ થતા નહોતા. બીજી તરફ બે દાયકામાં કેનેડા કાતે તે જે અનુભવી આવ્યો હતો, તે જે ભોગવી રહ્યો હતો અથવા તો તેના સંતાનોને જેની આદત પડી ગઈ હતી તેની સામે અહીંયા કશું જ નહોતું. આધુનિક સુવિધાઓ, સેવાઓ, સ્વચ્છતા, સુરક્ષા, ડિસિપ્લિન બધાની આ લોકોને આદત પડી ગઈ હતી. એક સમયે અહીંયા રહેનારો બેદરકાર શ્રીધર હવે મર્યાદામાં રહેનારો નાગરિક થઈ ગયો હતો. તેના કરતા પણ વધારે તેની પાસે જે સુખ-સુવિધાઓ અને સુરક્ષા હતી તેના જેવું કશું જ તેને અથવા તો તેની આગામી પેઢીને અહીંયા મળે તેમ નહોતું.

આ તો માત્ર શ્રીધરની વાત હતી જે કોલેજ પૂરી કર્યા બાદ પોતાના સપનાં પૂરા કરવા વિદેશ વધુ અભ્યાસ માટે ગયો હતો અને સ્થાયી થઈ ગયો હતો. આવા તો લાખો શ્રીધર કેટલાય વર્ષોથી વિદેશ જતા આવ્યા છે અને હાલમાં પણ જતા હોય છે. ભારતીયો અને ખાસ કરીને ગુજરાતીઓ એવી પ્રજા છે જેમને પહેલેથી જ વિદેશમાં જવું, ત્યાં સ્થાયી થવું, વિદેશમાં વેપાર કરવો અથવા તો વિકાસ કરવો ગમતો આવ્યો છે. તેમાંય જેમ જેમ પેઢી બદલાઈ રહી છે, આધુનિકતા આગળ વધી રહી છે તેના પગલે નવી પેઢીને વિદેશોનું, નવી ટેક્નોલોજીનું, નવી સુવિધાઓનું અને વધુમાં વધુ પૈસા કમાવવાનું અને વિદેશોમાં સ્થાયી થવાનું વળગણ વધતું ગયું છે. આ માત્ર ઈચ્છા કે, જીજીવિશા નથી, કેટલાક કિસ્સાઓમાં મજબૂરી પણ બની રહી છે. ખાસ કરીને ધનિક ભારતીયો અને ગુજરાતીઓની એક પેઢી સતત એવું ઈચ્છે છે કે, તેમની યુવા પેઢી વિદેશમાં સ્થાયી થાય અથવા તો વિદેશની નાગરિકતા મેળવી રાખે જેથી ત્યાં આવનજાવન કરી શકાય.

દર વર્ષે લાખો ભારતીયો વિદેશ જઈ રહ્યા છે અને આગામી વર્ષોમાં પણ તત્પર રહેશે. તેનું એકમાત્ર કારણ સારી જીવનશૈલી, સારી સુવિધાઓ, સારું શિક્ષણ, સારું વાતાવરણ, સારી કમાણી, સારું જીવન અને ભાવી પેઢીનું સુરક્ષિત ભવિષ્ય. ભારતમાં જે સ્તરે મુશ્કેલીઓ નડી રહી છે અથવા તો પડકારોનો સામનો કરવાનો આવે છે તેના આધારે લોકો વિદેશ જવા માટે તત્પર થતા હોય છે. ખાસ કરીને કોરોનોકાળ પછી જે રીતે દેશમાં સામાજિક, આર્થિક, વ્યવહારિક અને વૈચારિક પરિવર્તન આવ્યું છે તેના કારણે લોકોમાં વિદેશ જઈને સ્થાયી થવાની ઈચ્છાઓ વધી રહી હોવાનું સ્પષ્ટ દેખાય છે.



ગુજરાતીઓમાં વિદેશ જવું એ હવે કોઈ લાચારી, ગરીબી, સંઘર્ષ કે મજબૂરી નથી, પણ એક સુઆયોજિત બિઝનેસ સ્ટ્રેટેજી છે. સંપત્તિને યોગ્ય સમયે તકમાં બદલીને સંતાનો માટે એક નિશ્ચિત અને વૈશ્વિક ભવિષ્ય ખરીદવાની આ એક આધુનિક વ્યવસ્થા છે, જે આવનારા સમયમાં વધુ ઝડપથી વધશે તે નક્કી છે.

ભારતની યુવા પેઢીને જે રીતે શિક્ષણ જોઈએ છે, જે રીતે એજ્યુકેશન સિસ્ટમ જોઈએ છે, જે અવસરો જોઈએ છે, જે રીતે રોજગારી જોઈએ છે, જે સુવિધાઓ જોઈએ છે અને જેવું વાતાવરણ જોઈએ છે તે હાલમાં તેમને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહ્યું નથી. આ ઉપરાંત જે રીતે પેપર લીક થઈ રહ્યા છે, રોજગારીનો અભાવ છે, ભવિષ્ય ધૂંધળું છે અને દરેક બાબતમાં રાજકારણ ઘર કરી ગયું છે તેના કારણે યુવાનોને હવે વિદેશોમાં વધારે અવસર દેખાય છે. બીજી તરફ આજથી બે-ત્રણ દાયકા પહેલાં જે પેઢી ત્યાં ગઈ હતી અને ત્યાંની તેમની લાઈફસ્ટાઈ, તેમની સુવિધાઓ, તેમની સુરક્ષા જોઈને પણ અહીંયાના લોકોને વિદેશ જવાનું પસંદ પડી રહ્યું છે.

માતા-પિતા પોતે ઈચ્છે છે કે, અમારા સંતાનો વિદેશ જાય, ત્યાં અભ્યાસ કરે, ત્યાં સ્થાયી થાય અને સુખી થાય. સુખની વ્યાખ્યા માત્ર દાર્શનિક ન રહેતાં ભૌતિક રીતે પણ બદલાઈ રહી છે. તેના કારણે જ વિદેશ જનારા લોકોની સંખ્યામાં સખત વધારો થઈ રહ્યો છે. પોઝિટિવ બાબત એવી છે કે, લોકોને વિદેશ જવા માટે જે અવસરો મળે છે તેમાં પણ પહેલાની પેઢીની સરખામણીએ ઘણો વધારો થયો છે. એક તરફ મધ્યમવર્ગ દેવું કરીને પણ સંતાનોને વિદેશ મોકલવા મક્કમ થયો છે ત્યાં બીજી તરફ ધનિક વર્ગ પોતે અને પોતાની આગામી પેઢીને વિદેશમાં સ્થાયી કરવા માટે તત્પર બન્યો છે.

વિદેશ જનારા ભારતીયોના આંકડા જોઈએ તો આશ્ચર્યજનક છે. ઈન્વેસ્ટમેન્ટ વીઝા લેવાનું પ્રમાણ પણ છેલ્લાં પાંચ-સાત વર્ષમાં અધધ રીતે વધ્યું છે. આ ક્ષેત્રમાં છેલ્લાં એક દાયકાથી કામ કરનારા ધનંજય ચુડાસમાએ જણાવ્યું કે, ભારતના વિદેશમંત્રાલયના મતે ૨૦૨૬માં વિદેશ વસતા ભારતીયોનો આંકડો ૩.૭૩ કરોડ પહોંચી ગયો છે. કોરોનાકાળ પહેલાં ૨૦૧૭માં આ આંકડો ૩.૧૨ કરોડ હતો. યુએનના અહેવાલો જણાવે છે કે, વિદેશોમાં અંદાજે ૧.૯૫ કરોડ લોકો ભારતીય મૂળના વસે છે. ૨૦૨૨થી દર વર્ષે અંદાજે ૨ લાખ ભારતીયોએ વિદેશની નાગરિકતા મેળવી રહ્યા છે અને ભારતમાં ઓસીઆઈ તરીકે રહે છે અથવા તો વેપાર કરે છે. ૨૦૨૫માં અંદાજે ૩૫૦૦ ધનકુબેરોએ ભારત છોડ્યું જેઓ પોતાની સાથે અંદાજે ૨૬ અબજ ડોલરની નેટવર્થ લઈને ગયા. અમેરિકામાં પણ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ દ્વારા જે ગ્રીનકાર્ડ અને ઈમિગ્રેશન

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

એની એર્નોક્સ : નોબેલ પ્રાઈઝ સન્માનિત ફ્રેંચ લેખિકા

વંદના ગોસ્વામી

૨૦૨૨ માટેના સાહિત્યનો નોબેલ પુરસ્કાર સ્વીડિશ એકેડમી દ્વારા જ્યારે એની એર્નોક્સને આપવામાં આવ્યો ત્યારે આ સન્માન આપતી વખતે સમિતિએ કહ્યું કે 'એની જે હિમંત અને તીક્ષ્ણતા સાથે વ્યક્તિગત સ્મૃતિઓના મૂળ, વિસંગતતાઓ અને સામુહિક બંધનોને ઉજાગર કરે છે, તે અદભુત છે.' એની પરંપરાગત કાલ્પનિક નવલકથા લખવાને બદલે વાસ્તવિક જીવનની ઘટનાઓ, યાદો અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓને કેન્દ્રમાં રાખીને લખે છે. તેમના આ લેખન કૌશલ્યને ઓટોસોશિયોબાયોગ્રાફી (Autosociobiography) પણ કહી શકાય. એનીએ રુએન(Rouen)અને બોર્ડો યુનિવર્સિટીમાંથી આધુનિક સાહિત્યની ડિગ્રી મેળવી અને શિક્ષક તરીકે લાયકાત પ્રાપ્ત કરી. ૧૯૭૦ આસપાસ શાળા કૉલેજમાં શિક્ષણ કાર્ય કર્યું. તેમની સાહિત્ય કારકિર્દી ૧૯૭૪માં પ્રથમ પુસ્તક 'ક્લીન્ડ આઉટ'થી શરૂ થઈ હતી. આ તેમની આત્મકથનાત્મક પ્રકારની નવલકથા હતી. ૧૯૮૪માં બીજી આ જ પ્રકારની તેમની નવકથા 'છ સચસ'જૅનચબી' માટે તેમને રેનોડોટ પ્રાઈઝ મળે છે. આ કૃતિમાં ફ્રાંચના નાના શહેરમાં કેવી રીતે કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો તેને કેવી મુંજવણો થઈ અને પિતા સાથેના સબંધ પર વાત કરી છે.

૧ સપ્ટેમ્બર ૧૯૪૦ના રોજ ફ્રાંસના નોર્મોન્ડી સ્થિત લિલેબોન ગામમાં એક નાના મજૂર વર્ગમાં એક મહાન લેખિકા એની એર્નોક્સનો જન્મ સામાન્ય પરિવારમાં થયો હતો. અનેક સંઘર્ષોનો સામનો કર્યો. એની ફ્રેંચની પ્રથમ નોબેલ પ્રાઈઝ મેળવનાર મહિલા છે.

લેખિકા શરૂઆતના લેખનમાં આત્મકથનાત્મકતા જોવા મળે છે. તેમની શરૂઆતની કૃતિમાં માતાપિતા વિશે, બાળપણ, શૈશવ-કિશોરાવસ્થાના સ્મરણો વિશે,પોતાના લગ્ન જીવનનાં અનુભવો વિશે, પોતાન પૂર્વ યુરોપના પ્રેમી સાથેના આવેગાત્મક સબંધ વિશે, ગર્ભપાત વિશે, અલ્ઝાઈમર રોગ વિશે,માતાના મુત્યુ વિશે, સ્તન કેન્સર વિશે આ બધા પોતાના અંગત જીવનને બિન્દાસ વ્યક્ત કર્યું છે.

૨૩ વર્ષની અપરિણીત યુવતી આકર્ષણ અને યુવાનીના આવેગને કારણે ગર્ભવતી થાય છે. ત્યારે ૧૯૬૩માં ફ્રન્સમાં ગર્ભપાત કાયદેસર ન હતો. તેને કારણે આ યુવતીને સમાજનો સામનો કરવો પડે છે. આ બધી બાબતને નિર્ભિક અને વેધક રીતે તેમણે શબ્દસ્થ કરી છે. આ યુવતી બીજી કોઈ નહીં પણ પોતે જ છે એ કેહવાની પણ નીડરતા જોઈએ એ આ લેખિકામાં છે. પોતે લખે છે કે દીકરીની થયેલી ભૂલને સમાજ અને સરકાર સ્વીકારતા નથી, આવા કપરા સમયમાં જે માતાપિતા સહકાર આપે છે એ દીકરી સદનસીબ હોય છે. પણ જો તેને કોઈનો સહકાર ન મળે, તો તે સાવ એકલી પડી જાય છે. ને એને સમય સંજોગો સામે જજુમવું પડે છે એવા સંઘર્ષો સામે મધદરિયે તૂફાનમાં ઊભું રહેતું પાત્ર એમની કૃતિની હીરોઈન છે. તેમની પહેલી કૃતિનું પાત્ર 'કાલીન્ડ આઉટ'માં સમાજ અને એના રિવાજો સામે લડે છે.

૧૯૭૪માં આ પુસ્તક જ્યારે પ્રકાશિત થયું ત્યારે ફ્રાંસમાં ગર્ભપાત ગેરકાદેસર હતો. પછી બે વર્ષ બાદ મંજૂરી મળી. ત્યારબાદ તમનું ૨૦૦૦ની સાલમાં પ્રકાશિત થયેલ 'Happeinig'માં પણ આ વાત વધારે હશે એવો લોકોને ભય હતો. પણ એમાં એની કહે છે કે 'સમાજમાં અનેક ખોટા રિવાજો ફેલાઈ છે અને પછી રાજકારણ જ કાયદો બનીને બચાવ કરે છે. પરંતુ મહિલાઓના જીવન પરનું ખુદનું નિયંત્રણ જ ખતમ થઈ જાય છે.'

૧૯૦૧થી પ્રારંભ પાયેલા નોબેલ પુસ્કારમાં એની સત્તરમી મહિલા છે. એ સમયમાં બહુ ઓછી મહિલા લેખિકા હતી. ત્યારે તેના સર્જનને લોકો પોલ સાર્ત્રની મહિલામિત્રા સિમોન દ બુવા સાથે સરખામણી કરતા હતા. સિમોનનું એક સેન્ટેન્સ સરસ છે કે 'one is not born, but rather becomes a woman' સ્ત્રીનું સર્જન આ સ્ત્રી બનવાની પ્રક્રિયા પર પ્રકાશ પાડે છે. સાર્થ અને સિમોન બને ઉત્તમ સર્જક હતા સાર્થને નોબલ પ્રાઈઝ મળેલો પણ સિમોનને મળેલો નહીં. એની એનના પુસ્તક પરથી ફિલ્મો પણ બની છે. તેમાં ઓડ્રો દીવાન દ્વારા દિગ્દર્શિત L' Evenement(૨૦૨૧), અંગ્રેજીમાં Happening તરીકે રિલીઝ થઈ. તેને ૨૦૨૧ વેનિસ ફિલ્મ ફેસ્ટિવલમાં ગોલ્ડન લાયન મળેલો તો 'પેશલ સિમ્પલ', 'લ,ઓટ્રો', 'અ ગર્લ્સ સ્ટોરી' વગેરે સારીને નામનાં પામેલી ફિલ્મો બની છે. હાલ ૮૬ વર્ષે પણ તેઓ સર્જનરત છે.

સમાપન

શિક્ષણ એટલે જન્મથી માંડીને મરણ સુધીના બધા વાતાવરણની અસરો, બધા પ્રકારની કેળવણી, બધી શિસ્ત અને બધી સંસ્કૃતિનો સરવાળો.

-ટી. એવારાર્ડ



ઉજાસના અવસરે ઘર-આંગણાનો શણગાર

‘‘જેવું જેનું મન તેવું તેનું આંગણું

એ પુરાણી ઉક્તિ યથાર્થ છે! તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ, સ્વચ્છ મન હોય ત્યારે તેનું શરીર પણ એવો જ સાથ આપે છે અને આ તન અને મનનું પ્રતિબિંબ આંગણામાં ઝીલાય છે.

આંગણુ એ ગૃહ પ્રવેશનું પ્રથમ સોપાન છે અને તે પ્રવેશમાં જેટલી પ્રસન્નતા, ઉલ્લાસ વેરાયા હોય છે. તેટલી ઘરની સુખ-સમૃદ્ધિની માત્રા વધતી હોય છે. આંગણાને સ્વચ્છ રાખવાનો આપણો આગ્રહ હોય છે પણ તેને શણગારવાનું કામ આપણે માત્ર વાર તહેવાર કે શુભ પ્રસંગે જ કરતા હોઈએ છીએ, ખાસ કરીને દિવાળીના દિવસોમાં આંગણુ બારણું, ચોકની સજાવટ ખાસ થાય છે. અને એ રીતે દિવાળીનું મહત્ત્વ સમજાય છે.

દિવાળી એટલે સામાજિક, ધાર્મિક, મનોરંજક તહેવારનો સંગમ દિવાઓનો પ્રકાશ પથરાતા કાળીરાતના અંધકારના ઓળા અદ્રશ્ય થતા નજરે પડે છે. દિવાળીના પ્રસંગને પણ અનેરા શણગાર સજી તહેવારને વધાવીએ છીએ એ જ રીતે આંગણાને પણ સજી-ધજીને તેને પુનિત પાવન કરવાનું કામ સદીઓ જુનું છે.

કેટલાંક ઘરોમાં ખાસ કરીને ગામડાઓમાં હજી આજે પણ આંગણામાં તુલસીનો ક્યારો, ક્યારામાં દીવોને દીવા નીચે સાથિયો બનવા લાગ્યા છે. ત્યારે આંગણા સંકોચવા લાગ્યા છે તેનું ક્ષેત્રફળ ઘટવા લાગ્યું છે.

૧૦ X ૧૨ની (ફૂટની) ઓરડીનું આંગણું પાડોશી સાથે બે ભાગમાં વહેચાય છે! એવા આંગણાને શણગારવાનું કામ, સજાવવાનું ગૃહિણી માટે કલાત્મક બની જાય છે! ફ્લેટનુંય નાનું આંગણુ હોય તોય તેને સજાવવાથી જિંદગીના અનેક અજંપાને ટેન્શનમાં મધુર રાહત રહે છે.



આંગણાની સજાવટમાં દિવાળીમાં ખાસ કરીને સાથિયા, દિવડાની હારમાળા, આસોપાલવના તોરણ, કુંડાઓ અને ફૂલ-પાનના શણગાર કરી શકાય.

સાથિયાના પલટાતા રંગો

પારસી કોમના આંગણામાં સદાય બીબા ઢાળેલો ચુનાનો સાથિયો બારેમાસ તમારું સ્વાગત કરતો હોય છે? મહારાષ્ટ્રમાં ભોજનના થાળ નીચે પાટલા પર રંગોળી ચીતરાય છે. આપણે ત્યાં ધાર્મિક વાર-તહેવારે સાથિયા થાય છે. હવે આધુનિક યુગમાં સાથિયાનું ય સ્વરૂપ બદલાયું છે.

રંગોળી અને કરોટીના ભુકાનું સ્થાન આધુનિક સ્ટિકર્સે લઈ લીધું છે, પ્લાસ્ટિકના વિવિધ રંગીન ડિઝાઈનના તૈયાર, વિવિધ આકારના સ્ટિકર્સના બે ત્રણ ફાયદા છે. તેને બહારથી લાવી ટાઈલ્સ પર ચિપકાવી દેવાના અને ન જોઈએ ત્યારે ઉખેડી લેવાના! કોઈ બાળક એની ઉપર ચાલી જાય તોય વાંધો નહીં.

પણ સ્ટિકર્સમાં કલાના સ્પર્શનો અભાવ લાગે છે! ગૃહિણીની હૃદય-પૂર્વકની શણગારની પ્રીતિનો અભાવ મને હંમેશ લાગે છે! આંગણાને શણગાર માટે થોડા પ્રયત્નોની કચાશ તેમાં પ્રાણ પૂરી શકતી નથી. ચિરોટીના રંગોથી, ચોકની લાકડીથી અલ્પનાના ચુનાના બનાવેલાં રેખાંકનો આગંતુકની જે પ્રશંસા મેળવે છે તે સ્ટિકર્સ મેળવી શકતા નથી. તેમાં ભૌતિકતાનું ધોરણ નીચું હોય તેમ લાગે છે. એટલે બહેનો થોડો પરિશ્રમ લઈને પણ રંગોળી બનાવે એ સ્પર્શ વધુ પ્રાણવંતુ બની જાય છે. તેમાં ફૂલ, અનાજ, રેતી, કોલસો,લાકડાનો વ્હેર, રંગો પાનડાની વિવિધતા વગેરે ઘણું બધું વાપરી શકે છે. આવી રંગોળીપ્રાંગણને નવું રૂપ આપે છે. આંગતુકનો તે ઉમળકાભેર સત્કાર કરે છે.

દીવડાઓમાં આધુનિકતા

“ગગન ગોખે દીવડો એક ચાંદ
ને આંગણામાં તેજ ભર્યો દીપ,
અંતરમાં ઝળકી રહ્યો પ્રેમ
ને આંગણામાં શતશત તેના તેજ.”
એવી પંક્તિઓ આપો આપ જ સ્ફૂરી ગઈ છે!

આંગણામાં ઉંબરો તો હવે અદ્રશ્ય છે. નવા મકાનોની ગુંથણીમાં પણ ઊંબર ઉપર, ટોડલા ઉપર કોડિયા એ દિવાળીના જીવંત પ્રતીક છે! એક નાનું સરખું કોડિયું દૂરથી અનુપમ શણગાર બની ગયું છે! પણ શહેરોની બલિહારી એવી છે કે દિવાઓ પણ ઈલેક્ટ્રીક લાઈટના પ્રકાશિત હોય! તેલના આસમાને જતાં ભાવ દીવડાનો પ્રકાશ ઝૂંટવી લે છે એવું લાગે છે! અનુકૂળતા માટે ભલે ઈલેક્ટ્રીક લાઈટની હારમાળા રચાઈ હોય ને તેનો પ્રકાશ ઝબુક ઝબુક થતો હોય પણ કોડિયું જેપ્રાણ પાથરે છે જે ઉજાસ પાથરે છે તે જ આંગણાનો સાચો શણગાર છે! કંઈ નહીં તો આંગણુ સુંદર લાગે જ છે! જીવંત લાગે છે.

તોરણમાં આધુનિકતા

વિજ્ઞાન જેટલું આગળ વધતું જાય છે તેટલી જીવનની સ્વાભાવિકતા લુંટાતી જાય છે. બારણે સ્વાગત કરતાં આસોપાલવના તોરણ જેટલા જીવંત લાગે છે એટલા બીજા એ કે તોરણ લાગતા નથી! પણ હવે તેમાં પ્રવેશેલી ફેશને ભરત-ગુંથણને વેલ્વેટના કપડાના તૈયાર તોરણ લટકાવી દીધાં છે! ગમે ત્યારે ખીલામાં ભરાવી દેવાનું! પણ આસોપાલવ અને હજારી ગોટાના ફૂલના હાર જેટલી પ્રસન્નતા આપે છે તેવી પ્રસન્નતા બીજા કોઈ શણગાર આપતો નથી. એટલી હદ સુધી આધુનિકતા પ્રવેશી છે કે આસોપાલવના પાન પણ પ્લાસ્ટિકના! એટલાં તો આબેહૂબ કે છેતરાઈ જવાય! પણ આંગણાને ખરેખર સજાવવું હોય તો જીવંત પાન ચૂંટીને તોરણ બનાવી જુઓ. હૃદયને એક નવા ઊમંગની ભેટ મળી જશે ને ચિરંજીવ પણ હશે.

ફૂલ-ઝાડ ને કુંડા

જેમને સગવડ હોય તેઓ પ્રવેશદ્વારમાં ફૂલ-ઝાડના કુંડા પણ મુકે તો પ્રવેશ સુંદર આકર્ષક બની રહે છે, એથી ય વધુ સગવડ હોય તો મોટો ફ્લાવર વાઝ તૈયાર કરી બારણામાં ગોઠવી દેવાથી આવનારા ઘણા જ પ્રસન્નતા અનુભવે છે! ફ્લાવર-વાઝને માત્ર દિવાનખાનાનો શણગાર ન બનાવતાં તેને આંગણાનો શણગાર પણ બનાવી શકાય.

આંગણામાં જેટલી મૌલિકતા સાહજીકતા અને નવીનતા હશે તેટલી તેની મહત્તા વધવાની છે. પ્રકૃતિના આ અંશોને વિજ્ઞાન યુગમાં વિસારે પાડવા જેવા નથી, નહીંતર જીવન અને પ્રસન્નતા બંને યંત્ર વત્ બની જશે!

- અમલા

આરોગ્ય સંજીવની

સુંદરતા અને આયુર્વેદ

આ સંસારમાં દરેક વ્યક્તિને સુંદર દેખાવું ગમે છે. સુંદરતા તો ખરેખર કુદરતી દેન છે. હા, તેને વધારી કે નિખારી અવશ્ય શકાય છે તથા આયુર્વેદના સૌંદર્યને લગતા ઔષધોનો ઉપયોગ કરીને તેને અવશ્ય ચાર ચાઁદ લગાવી શકાય છે.

સુંદરતા માટે કોઈ જાદુની લાકડી નથી કે નથી તો કોઈ બ્યુટીપાર્લરની દેન. સુંદરતા એ કુદરતી દેન ઉપરાંત સ્વસ્થ શરીર અને પ્રસન્ન મન માટે લેવાયેલ યોગ્ય માવજત છે.

દરેક મનુષ્ય સુંદરતા ઈચ્છે છે. ખૂબસુરત ચહેરો, લાંબા-ઘના રેશમી વાળ, ખીલ કે ડાઘા વગરનો ફેસ એ નારીનાં સૌંદર્યમાં ચાર ચાઁદ લગાવવા પૂરતા છે. સુંદર ચહેરો હંમેશા આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનતો આવ્યો છે. ત્વચા સૌંદર્ય અને કેશ સૌંદર્ય માટે આપણા આયુર્વેદમાં અણમોલ જડીબુટ્ટીઓને અદ્‌ભુત ગુણોથી ભરપૂર વર્ણવેલ છે. આયુર્વેદીક સૌંદર્ય પ્રસાધનોનાં ઉપયોગથી આપની ત્વચા લાવણ્યસભર અને તેજસ્વી-ઓજમય બની રહે છે. જેમાં,

(૧) દૂધમાં મસૂર વાટીને તેમાં ઘી મેળવીને સાત દિવસ સુધી લેપ કરવાથી ચહેરો કમળનાં પાનની જેમ સુંદર અને કોમળ બનેછે.

(૨) જાયફળ, ચારોળી, કઠ, ઉપલેટ મીક્સ કરી ટામેટાનાં રસ સાથે લગાવવાથી ત્વચાનાં ડાઘા દૂર થઈને લાવણ્યસભર બની જાય છે.

(૩) જવનો લોટ અને મધ મીક્સ કરી ૧૫ મીનીટ રાખીને ચહેરો ધોઈ લેવો.

(૪) લોધ્ર-કોથમીર તથા વચાને વાટીને મોંઢા પર લગાવવાથી ખીલનો નાશ થાય છે.

(૫) મસૂરની દાળ, જાવંત્રી, ચારોળી, બદામ, કઠ, ઉપલેટ અને હળદર મિક્સ કરી નિયમિત લેપન કરવાથી ખીલ, ખીલનાં ડાઘા, ખાડા દૂર થઈને ત્વચા તેજસ્વી, ગોરી અને ડાઘારહિત અને પ્રતિભા સંપન્ન થઈ જાય છે. આ ફેસપેકને નિયમિત દૂધ, ટમેટાનો રસ, કાકડીનો રસ, લીંબુ અથવા મધ કોઈ એકની સાથે મિક્સ કરી ૧૫ મિનિટ સુધી ચહેરા પર લગાવી રાખો, ત્યાર પછી સાદા પાણીથી ચહેરો સાફ કરી લો ચહેરામાં આપોઆપ ચમક વધી જશે.

આ ઉપરાંત ત્વચા સિવાય સ્ત્રી સૌંદર્યનું એક અવિભાજ્ય પાસુ એટલે સુંવાળા, સ્વચ્છ, ઘાટા-કાળા વાળ કેશ સૌંદર્ય માટે પણ આયુર્વેદીક જડીબુટ્ટીઓથી બનાવેલ તેલ-શેમ્પુ અને મહેંદીનો નિયમિત ઉપયોગ, ઉચીત આહાર, નિયમિત અને પૂરતા પ્રમાણમાં લીધેલી ઊંઘ, તથા તનાવરહીત પ્રસન્ન મન ખૂબ જ ભાગ ભજવે છે. લીલા શાકભાજી, મગ, ફળોના રસ, લીલા નારિયેળનું પાણી,



લીંબુ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી ત્વચા અને કેશસૌંદર્ય બંનેનું રક્ષણ અને પોષણ બંને થાય છે. વાળ સાફ કરવા માટે હંમેશા હર્બલ એટલે કે, આયુર્વેદીક શેમ્પૂનો જ ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. આ હર્બલ શેમ્પૂથી વાળ અઠવાડિયામાં બે વાર સ્વચ્છ રાખવા ગંદા અને મેલા વાળ જલદી ખરે છે. આછું તેલથી અઠવાડીયામાં બે વખત નિયમિત માથામાં મસાજ કરવું જોઈએ.

આયુર્વેદીક ઔષધસિદ્ધ તેલથી હળવા હાથે આંગળીનાં ટેરવાથી કરેલું મસાજ વાળનાં મૂળ સુધી ઉતરી વાળને યોગ્ય રક્ષણ અને કેશરંજક પોષણદ્રવ્ય પણ પૂરું પાડે છે.

આ ઉપરાંત વાળની દરેક સમસ્યામાં આયુર્વેદીક ઔષધો તેમજ શિરોધારા પણ ખૂબ પ્રભાવી માનવામાં આવે છે, જેમ વાહનને ૩-૪ મહિને સર્વિસ કરાવવી જરૂરી છે, તેજ રીતે શિરોધારા એ આપણા વાળને ઘના (જથ્થાદાર) અને સુંવાળા રાખવા માટેની એક સર્વિસ જ છે. વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું ૧ થી ૨ વાર શિરોધારા અવશ્ય કરાવવી જોઈએ. જેથી વાળની સુંદરતા જળવાઈ રહે છે, વાળ અકાળે સફેદ થતાં નથી તથા વાળમાં ખોડો, ઊંદરી વગેરે સમસ્યા પણ થતી અટકે છે.

વાળની કોઈ સમસ્યા હોય કે ના હોય દરેકે મનુષ્યે વાળની માવજત તો અવશ્ય કરવી જ જોઈએ. આ ઉપરાંત સુંદરતા માટે શરીરનું વજન કંટ્રોલમાં રાખવું પણ ખૂબ જરૂરી છે. કસરત, યોગ્ય આહાર, વિહાર, પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન તથા નિયમિત ચાલવાની આદત વજનને કંટ્રોલમાં રાખવા માટે ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદના ઔષધો જેવા કે, મેદોહર ગુગળ, આરોગ્યવર્ધીની વટી, ત્રિફલા, જવનો લોટ વગેરે પણ નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ જો લેવામાં આવે તો વજન કાબૂમાં રાખવા માટે બહુ મહેનત કરવી પડતી નથી. આ ઉપરાંત ચહેરાને વિવિધ ફળો અને તેના રસના ઉપયોગથી પણ તરોતાજા રાખી શકાય છે. જેમકે, શુષ્ક-કોરી ત્વચા માટે કેળાનો ઉપયોગ અસરકારક છે. ઓઈલી સ્કીન માટે સંતરા, મોસંબી વગેરેનું પરિણામ સારું મળે છે. જ્યારે નિસ્તેજ ત્વચા માટે સ્ટ્રોબેરીનો ઉપયોગ કરવાથી ચહેરામાં ચમક વધે છે. ડાઘાવાળા ચહેરા માટે પપૈયું ખૂબ લાભદાયી છે.

આમ, આયુર્વેદ અને પ્રકૃતિનાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરીને તેમજ પૂરતી નિંદ્રા, સમતોલ આહાર અને ચિંતામુક્ત જીવનશૈલી એ સુંદરતાને લાંબો સમય સુધી ટકાવવામાં ખૂબ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

વૃધ્ધો વિશે કેટલીક ભ્રામક માન્યતાઓ

ગયું વર્ષ આંતરરાષ્ટ્રીય વૃદ્ધ વર્ષ તરીકે ઉજવાયું હતું, તેની ઉપલબ્ધિ અને સિદ્ધિઓ કેટલી મળી, તેનાથી વૃદ્ધોને કેટલો લાભ થયો, એ તો આવનારો સમય કહેશે. પણ ઓછામાં ઓછો એટલો લાભ તો થયો જ છે કે વ્યક્તિઓનું વૃદ્ધો પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચવામાં સફળતા મળી. જૂના જમાનાના વૃદ્ધોનું વ્યક્તિત્વ કદાચ દરેક સામાજિક સ્તરે માનભર્યું હતું. આજના પરિપ્રેક્ષ્યમાં વૃદ્ધોનું ચિત્રણ એટલે લાચાર, દયનીય કે બીજા ઉપર જીવતા હોય એવું છે. એમની ઈમેજ બદલવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે. પ્રસ્તુત છે વૃદ્ધો વિશેની કેટલીક માન્યતાઓ અને એનાં ખંડનો :

વૃદ્ધો સમાજ માટે બિનજરૂરી અને બોજ જેવા છે. ખાસ કરીને કામ કરતી યુવાન પેઢી માટે : ઘણા લોકો ખાસ કરીને જ્યાં નિવૃત્તિ હેઠળ પેન્શન ન મળતું હોય તેવા દેશોમાં વયસ્કો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ કરતા જોવા મળે છે. આ રીતે તેઓ પોતાનું અને બીજાઓનું ભરણપોષણ કરતા હોય છે. પગાર ખાતર કામ કરતા વિશ્વમાં લાખો વૃદ્ધો છે તો વગર પગારે કામ કરતા લોકોનો પણ તોટો નથી. કુટુંબમાં કે સામાજિક નેતૃત્વ હેઠળ બાળકોની કે માંદા માણસોની સંભાળ લેતા લોકો, સલાહકારો, શિક્ષકો, સંસ્કૃતિનું જતન કરતા વાલીઓ કે સ્વયંસેવકો આ બધામાં ઘણા વેતનધારી કે અવેતન કામ કરતા હોય છે. સામાજિક વિકાસમાં તેમનો ફાળો મહત્ત્વનો છે.

કેટલાક વૃદ્ધોને અલબત્ત આધારની જરૂર હોય છે. નીતિઓ ઘડવામાં અને સમાજની અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં વૃદ્ધોને સાથે રાખી શકાય જેથી તેમની વૃદ્ધાવસ્થાને પડકારરૂપ બનાવી શકાય.

અન્ય લોકો કરતાં વૃદ્ધો જુદા પડી જાય છે : વૃદ્ધો ઘણા લાંબા સમય સુધી જીવ્યા હોય છે. જો આપણે નસીબદાર હોઈશું તો આપણને પણ વૃદ્ધ બનવાનો મોકો મળશે.

વૃદ્ધો નવું શીખી શકતા નથી કે માહિતી ગ્રહણ કરી શકતા નથી અને તેમને શિક્ષણ કે તાલીમ આપવાની જરૂર નથી : પુરાવાઓથી ખબર પડે છે કે બીજાઓની જેમ જ વૃદ્ધો નવું શીખવામાં હોંશિયાર હોય છે. તેમ છતાં તાલીમ ઓછી મળવાને કે ન મળવાને લીધે તેઓના આત્મવિશ્વાસ ઘટી જતો હોય છે. પોતાની જિંદગીની ગુણવત્તા સુધારવા તેમને શીખવી શકાય જેથી નવરાશના સમયનો તેઓ સદુપયોગ કરી શકે. જેટલી તેમને વધુ તાલીમ અને માહિતી મળશે તેટલા તેઓ સમાજને વળતું આપવામાં મદદરૂપ બનશે.

વૃદ્ધો અસહાય હોય છે અને પોતાની જિંદગી વિશેના નિર્ણયો લઈ શકતા નથી : જ્યારે વૃદ્ધોને સહાયની જરૂર હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે તેઓ વધુ સારી રીતે જાણતા હોય છે કે તેમને શેની જરૂર છે. એવા કિસ્સાઓ જૂજ બનતા હોય છે. જેમાં પરિસ્થિતિને કારણે વૃદ્ધો અમુક નિર્ણયો લઈ શકતા નથી (આવાં પ્રસંગો તો યુવાનો સાથે પણ બનતા હોય છે). જ્યારે આખા સમાજની પ્રવૃત્તિઓ ઘડવાની હોય ત્યારે વૃદ્ધો પણ પોતાના અનુભવોથી સમાજને ઘણો લાભ આપી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા ૬૦ વર્ષથી શરૂ થાય છે : સરકારી અને બીજી સંસ્થાઓના મત પ્રમાણે ૬૦ વર્ષે ''વૃદ્ધાવસ્થા'' શરૂ થતી હોય છે પણ જુદી જુદી જગ્યાએ જુદા જુદા કિસ્સા જોવા મળી શકે કેટલાક લોકો ૩૫ વર્ષે વૃદ્ધ બની જતા હોય



તો કેટલાક સો વર્ષ પછીય પ્રવૃત્ત રહી શકતા હોય. ઘણી જગ્યાએ પોતાની વય શું છે તેનાથી નહીં પણ આખી જિંદગીમાં પોતે કેટલા પ્રવૃત્તિ રહ્યા તેનાથી ઉંમર અંકાતી હોય છે.

વૃદ્ધો પ્રેમમાં પડી શકતા નથી કે શારીરિક સંબંધો જાળવી શકતા નથી : દરેક વ્યક્તિની લાગણીઓ આખા જીવન દરમિયાન બદલાતી જરૂર રહે છે પણ તમે વૃદ્ધ થાઓ એટલે એ લાગણીઓ અટકી જતી નથી.

વૃદ્ધો નબળા, કચકચ કરનારા, માંદા અને અપંગ હોય છે : કેટલીક શારીરિક પરિસ્થિતિઓ વૃદ્ધોમાં જોવા મળે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં માંદગી અને નબળાઈ આવે જ. સામાન્યપણે વાત કરીએ તો જે લોકો આખી જિંદગી દરમિયાન સતત પ્રવૃત્ત રહ્યા હોય તેઓ વયસ્ક થાય ત્યારે તેમને ગંભીર માંદગી આવવાની સંભાવના ઓછી હોય છે.

વૃદ્ધો જિંદગીની મજા માણી શકતા નથી : શું તમે પોતે વૃદ્ધ બન્યા પછી મજા માણવાનું કે ખુશ રહેવાનું છોડી દેશો?

વૃદ્ધો ભૂલકણા હોય છે : વય થતાં યાદશક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને વૃદ્ધો એટલી ઝડપથી વાત યાદ કરી શકતા નથી પણ બધા જ વૃદ્ધો ભૂલકણા હોય છે. એ વાત સુસંગત નથી. વય, તાણ, ચિંતા, નિરાશા, માંદગી જેવાં પરિબળો પણ યાદશક્તિ પર ઊંડી અસર કરતાં હોય છે.

વૃદ્ધોને મોંઘી દાટ સારવાર આપવાનો અર્થ હોતો નથી : સમાજ દ્વારા પૂરી પડાતી દરેક દાક્તરી સારવાર મેળવવાનો બધાને હક છે. જે વૃદ્ધોને દાક્તરી સારવાર મળે તો તેમની જિંદગી ઉગારી શકાય છે અને સાજા રહી તેઓ સમાજમાં પોતાનો ફાળો આપી શકે છે. એવા બહુ જ ઓછાવૃદ્ધો હોય છે જેમને મોંઘીદાટ દાકતરી સારવાર આપવી પડે. આપણી વિકસતી ટેક્નોલોજીને કારણે વૃદ્ધોની ઉંમરમાં વધારો થઈ શક્યો છે અને તેમની જિંદગીમાં અર્થપૂર્ણ વર્ષો ઉમેરી શકાય. એની જવાબદારી આપણી છે. રાજ્ય, સમાજ, સંસ્થાઓ, કુટુંબો અને દરેક વ્યક્તિએ વૃદ્ધોની સંભાળમાં મહત્ત્વનો ફાળો આપવો જરૂરી છે. ■

મૂંઝવણ

હું ૨૮ વર્ષની અપરિણીત યુવતી છું. છેલ્લા લગભગ ત્રણ વર્ષથી મારું સ્વાસ્થ્ય સારું રહેતું નથી. વાત ઘણી જૂની છે. જ્યારે પપ્પાએ જરાઅમથી વાત પર મારા પર ખિજાયા ત્યારથી મને દરેક વખતે ભય સતાવતો રહે છે કે જે કોઈ ચીજને અડીશ તે ગંદી થઈ જશે.

હું મારા હાથ વારંવાર સાફ કરતી રહું છું, છતાં પણ એ ડર જતો નથી. મારી પોતાની ચેન, ઘડિયાળ અને બીજી તમામ વસ્તુને સાફ કર્યા છતાં શાંતિ મળતી નથી. મને મારા પરથી જાણે વિશ્વાસ ઊઠી રહ્યો છે. મન હંમેશાં નેગેટિવ વિચારોથી ઘેરાયેલું રહે છે. વસ્તુને વારંવાર ચકાસવાની ટેવ પડી ગઈ છે.

કેટલાંક ડોક્ટરોને બતાવ્યું, તેમણે કેટલીક દવા પણ આપી હતી, પરંતુ સાથે કહેલું પણ ખરું કે કશો રોગ નથી અને હું જાણીસમજીને આવું વર્તન કરું છું.

કોઈ એવા ડોક્ટર બતાવો કે જેની મદદથી અને સારું થઈ શકે. આ ક્યા પ્રકારનો રોગ છે?

એક યુવતી (રાજકોટ)

મને મારા પરથી જાણે વિશ્વાસ ઊઠી રહ્યો છે. મન નેગેટિવ વિચારોથી ઘેરાયેલું રહે છે. વસ્તુને વારંવાર ચકાસવાની ટેવ પડી ગઈ છે.

* તમે જે મનોવિકારથી ઘેરાયેલાં છો, તેને ઓબ્સેસિવ કલ્પલસિવ ડિસઓર્ડર કહે છે. આની શરૂઆત મોટાભાગે યુવાનીમાં થાય છે. લગભગ ૬૦ ટકા દર્દીઓમાં આ રોગ દેખાય તે બાબત તેના જીવનની કોઈ મોટી ઘટના સાથે જોડાયેલી હોય છે. તે પછી આ રોગ કેવો વળાંક લેશે તેનું અનુમાન કરવું મુશ્કેલ હોય છે.

મોટાભાગે લોકોમાં આ વિકાર ક્યારેક ઉગ્ર, તો ક્યારેક શાંત થઈ જાય છે. ૧૦ ટકા લોકોમાં કેટલાંક સમય પછી બિલકુલ સારો પણ થઈ જાય છે અને કેટલાંકમાં આ રોગ આખી જિંદગી સુધી રહે છે.

આ મનોવિકારની સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે આમાં મન કેટલાક ચિત્રવિચિત્ર વિચારો, છબીઓ અને આવેગ એટલા હાવી થઈ જાય છે કે દર્દીનો વ્યવહાર લાચાર બની જાય છે.

આ રોગનો પડછાયો જ વ્યક્તિગત, સામાજિક, પારિવારિક અને વ્યાવસાયિક જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાંખે છે.

ઓબ્સેસિવ કમ્પલસિવ ડિસઓર્ડરમાં થતી મનોગ્રસ્તિ અનેક પ્રકારની હોઈ શકે છે. તે કોઈ વિચાર, કોઈ છબી, કોઈ આવેગથી જોડાયેલી હોય છે. સૌથી વધુ સામાન્ય મનોગ્રસ્તિ પવિત્રતાની બાબતમાં થાય છે. તેના કારણે એવો ડર રહે છે કે કોઈ વસ્તુને અડકવાથી, કોઈને મળવાથી, હાથ મિલાવવાથી, બહાર જવાથી શરીર દૂષિત થઈ જશે. ઓબ્સેસિવ કમ્પલસિવ ડિસઓર્ડરના ઉપચારમાં ખાસ દવાઓ અને મનોચિકિત્સા એ બંને ઉપયોગી સાબિત થાય છે. દવાઓમાં સિલેક્ટિવ રિઅપટેડ ઇન્હિબિટર (એસ. આર. આઈ.) દવાઓ તથા ટ્રાઇસાયકિલક



હતાશાને દૂર કરતી દવાઓ બંનેથી લાભ થાય છે. એસ. આર. આઈ. દવાઓમાં ફ્લોક્સેટિન અને સરટરાલિન દવાઓ તથા ટ્રાઇસાયક્લિકમાં ક્લોમાપ્રિમિન દવા મુખ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે. ક્લોમાપ્રિમિન મગજના સેરાટોનિન સ્તરમાં વૃદ્ધિ લાવવામાં સક્ષમ છે, તેની અસરકારકતા તેની સાથે જોડાયેલી છે. આ દવાઓ અને મનોચિકિત્સાની મદદથી ૭૦-૮૦ ટકા દર્દીઓમાં સુધારો થાય છે.

દવાની અસર જો કે તરત દેખાતી નથી, તેમાં બે-ત્રણ મહિનાનો સમય લાગે છે. દવાની સાથે બીજી મોટી મર્યાદા એ છે કે દવા બંધ કરવાથી અનેક લોકોમાં રોગ ફરી બહાર આવે છે.

કુશળ અને અનુભવી મનોરોગી ચિકિત્સકની મદદ મળી શકે તો મનોચિકિત્સા પર ધ્યાન આપવાનું પણ સફળ થઈ શકે છે. જે વિચારો, પરિસ્થિતિઓથી મન ભયભીત થાય છે, તેમાંથી મુક્તિ અપાવવા માટે વ્યવહાર ચિકિત્સા (બિહેવિયર થેરપિ) ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. તેની મદદથી વિસંગત વિચારો પર નિયંત્રણ મેળવવાનો ઉપાય શીખી શકાય છે. માનસિક વ્યગ્રતા અને તાણથી રાહત મેળવવા માટે મનને શાંત કરનારા રિલેક્સેશન વ્યાયામ કરવાથી આરામ મળે છે.

ઉચિત રહેશે કે તમે પણ તમારાં માતાપિતા સાથે કોઈ યોગ્ય મનોવૈજ્ઞાનિકને મળો અને ઉપચાર કરાવો. એવું પણ બને કે થોડા જ દિવસોમાં રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય અને તમે જીવનમાં આગળ વધી શકો.

હું ૨૩ વર્ષનો યુવાન છું. મારા શિશ્ન પર નાનકડી ફોલ્લીઓ થઈ છે. આ સમસ્યા છેલ્લા દસેક મહિનાથી છે. હસ્તમૈથુન કરતી વખતે ક્યારેક હું નાળિયેરનું તેલ લગાડું છું. એને કારણે ફોલ્લીઓ થતી હશે? આ ફોલ્લીઓથી છુટાકારો કેમ મેળવવો?

એક યુવક (જામનગર)

* ફોલ્લી થઈ એનાથી ગભરાઈ જવાની કોઈ જરૂર નથી. કપાળમાં ફોલ્લીઓ થવી સામાન્ય છે એટલું સામાન્ય શિશ્ન પર ફોલ્લીઓ થવાનું છે. નાળિયેરનું તેલ લગાડવાથી હસ્તમૈથુન વખતે આનંદ વધુ મળશે, પણ એનાથી ફોલ્લીઓ નથી થતી.

- અનિતા ■

વાચકની કલમ

કવિતા

સદીની ચીસોમાં ક્ષણોની કવિતા
મળી આંસુના તોરણોની કવિતા
દીઠી ખૂના-મરકી માનવતા રડેછે.
બધે હિંસા છે. દુર્ગુણોની કવિતા
કદી લાગણીઓ પણ જો યુદ્ધે ચડશે
પછી શિસ્ત ક્યાં? દે વર્ણોની કવિતા
લડાયક મિજાજો બધા એક થૈ, દે
અમન 'પ્રાસ' થોડો ઘણોની કવિતા
બને રાહ મંઝીલ તણી અડચણોમાં
ખળખળ 'છંદે' વહેતા
ઝરણોની કવિતા
સજાવીને શબ્દો કવિતા બનેના
મરણ ચીસ દે અવતરણોની કવિતા
નરી વાસ્તવિકતા છે.
સુખ દુખ જીવનનાં
અનુભવ લખે તારણોની કવિતા
સગા સ્વાર્થ શોધે સંબંધોય એવા
મુસીબત લખે તારણોની કવિતા
મળે વ્હાલ, મમતા છલોછલ મુહબ્બત
ફક્ત રચતી 'મા' તાતણોની કવિતા
જુદા હર વિષયના જુદા છે, વિચારો
મનગમતી પસંદ કારણોની કવિતા
તું 'અંજાન' ઘાયલ સુખનવર નથી જે
રચે નિત તૂટ્યા દર્પણોની કવિતા.

અબ્દુલ ગફુર 'અંજાન' શહેરા (પંચમહાલ)

■■■

ઓછા પડ્યા

ઘર ન હોતુ તો બધાને
આશરા ઓછા પડ્યા,
ઘર મળ્યું તો માનવીને
ખાટલા ઓછા પડ્યા!
માંગે એવું માનવાનું બંધ
કર ઈશ્વર હવે,
આભ દઈશ તો કહેશે કે
તારલા ઓછા પડ્યા!
અરે, દુશ્મનનું શું ગજું કે
કાંકણીચાળો કરે?
આપણામાંથી ખરેખર
આપણા ઓછા પડ્યા!
મોત નામે માર્ગદર્શક
એટલો હોંશિયાળ કે,
જીંદગી તારા દીધેલા,
દાખલા ઓછા પડ્યા!
મૃત લાશમાં જીવ
આવે તો, નનામી,
બળતા બળતા બોલશે કે
લાકડા ઓછા પડ્યા!
માનવીની માગણી અવિરત,
વધતી જાય છે,
ઈશ્વર તારા દરબારમાં
જથ્થો પણ ઓછો પડશે!
માગવાનું કહે છે તો
માંગી લઉ એ પ્રભુ,
દઈદે મન એવું કે માગે તે કશુંય નહીં.

સી. જી. રાણા (ગોધરા)

■■■

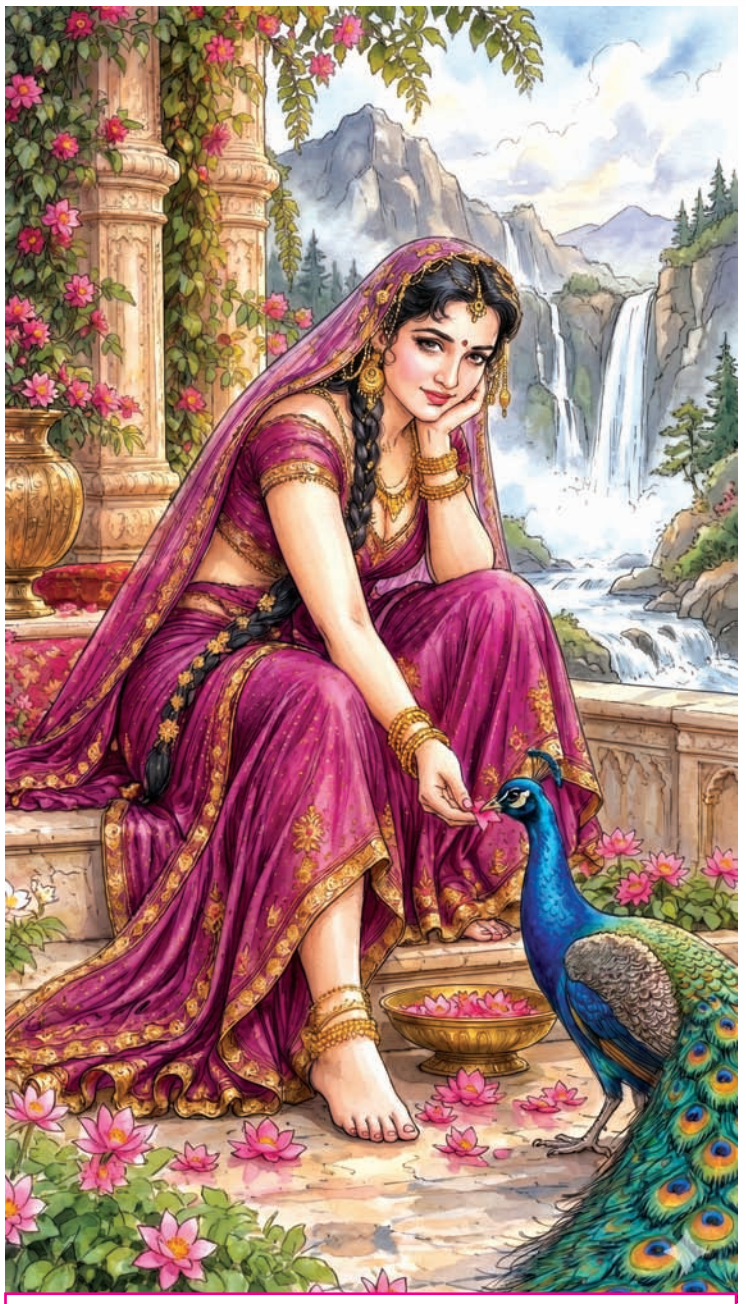
તું આવી જાને



હું થાક્યો છું રાહ તારી જોતા જોતા
જોને વાદળા દેખાય બધે મોટે મોટા
આકાશે મીટ મારી લાંબી લાંબી ને
પાછા તડકામાં, ધૂળ તણા ગોટે ગોટા
તું આવશે ને મોરલાઓ નાચશે જરૂર જો
તું રીઝી જાને ભાઈ મારા મોટે મોટા
ટીટોળીએ ઈંડા મૂક્યા જરૂર જોને
કોયલ પણ હવે સાદ કરે બીતા બીતા
નાના આ ભૂલકાઓ, હોડી બનાવી બેઠા
હવે આંગણા કરજા બધાં ભીના ભીના
ખેડૂ તો બેઠો છે, ગામની અટારી ને
તમો આવી જાઓ 'મેઘ' હવે સીધે સીધા

અનીલ ધનગર 'અશ્મિ' (આહવા-ડાંગ)

■■■



નીરખી તારા રૂપને

દિલની વાત તું ઈશારાથી સમજે છે,
નજરથી નજર મળે ત્યાં મુખ મલકાય છે.
મધુર યાદોની સ્મૃતિને દિલમાં સાચવી છે,
ભીંજાયેલા દિલની ભીનાશ
મને ભીંજવે છે.
તારી સંગતમાં મોસમની રંગત જામી છે,
સ્પર્શની સંગતમાં અંગત વાત કરવી છે.
વરસાદી મોસમનો ભીંજાયેલો
આ સંબંધ છે,
પ્રેમના બંધનને જોડતો સેતુ
આજે અકબંધ છે.
ઝળહળતી ચાંદનીમાં ચાંદલિયો ચમકે છે,
મિલનની મસ્તીમાં મુખ તારું મલકે છે.
ઉષાનાં વિશ્વાસને મારા દિલમાં
સાચવ્યો છે
નિરખી તારા રૂપને મારી
આંખો અંજાઈ જાય છે.
આકાશ પ્રણયનાં પુષ્પોથી
સંબંધને સજાવ્યો છે,
ઉષા-કિરણનાં મધુર જીવનની
આ સફર છે.

કિરણભાઈ આર. પંચાલ 'આકાશ'
(અટલાદરા, વડોદરા)

■■■

શેરીમાં નવી છોકરી

શેરીમાં રહેવા આવી, એક નવી છોકરી,
તેને જોતાં જ મને
ભાવવિભોર કરી દીધો
પહેલી નજરમાં જ ગમી ગઈ એટલી
કે એના પ્રેમનો અરજદાર કરી દીધો.
શરૂ શરૂમાં એણેના ગણકાર્યો મને,
તો મારાં જીવને ચિંતાતુર કરી દીધો.
પૂછ્યું મેં સામેથી એમની લાગણી,
પહેલાં તો એમણે ઈનકાર કરી દીધો
હું એવી નથી કે સહેલાઈથી માની જાવ,
એવાં એના રૂઆબથી
ખબરદાર કરી દીધો
છતાં રોકી ના શક્યો હું મારી જાતને,
એની પાછળ દોવા મજબૂર કરી દીધો.
મહેનત ફળી જ્યારે જોયું એણે
સ્મિતથી સામે,
અને આખી શેરીમાં મશહુર કરી દીધો.
હવે મને પડી નથી આ દુનિયાની,
કંઈક અલગ જ દુનિયામાં
મશગુલ કરી દીધો.

- દિવ્યેશ ઘેડીયા : (રાજકોટ)

■■■

લાગે કે

શબ્દ નો પણ સ્વાદ હોય છે.
સત્ય હોય તો કડવો લાગે છે.
અસત્ય હોય તો મીઠો લાગે છે.
ભૂલનું પણ કદ હોય છે.
પોતાની હોય તો નાની લાગે છે.
ગમતી હોય તો ટૂંકી લાગે છે
ન ગમતી હોય તો લાંબી લાગે છે.
હરખનું હોય તો ઠંડુ લાગે છે.
દર્દનું હોય તો ગરમ લાગે છે.
સ્વર્થ નો પણ સંબંધ હોય છે.
ગરજ હોય તો ગાઢ લાગે છે.
ગરજ ન હોય તો વ્યર્થ લાગે છે.

મુકેશટી. ચંદારાણા (મીઠાપુર)

રિસાઈ ગઈ સજની

જરૂર છે, એ મારી રૂપાળી સજની અનેરી
મધુરી વાણી વદી સૌને એ મોહિત કરતી
બધે દિનભર દોડતી સેવા કરતી એ સૌની
મા કહેતી જરા આરામ કર તું
વહુરાણી કામ તો નથી
ઘટનાનું અંતિમ સમય સુધી
કામ નથી, એ તો જીવન ધર્મ છે, માવડી
શબ્દથી સૌના દિલ જીતી જતી માધુરી
મદમસ્ત એનું બદન હું આશિક છું એનો
નિશા રાણી સંગાથે આવી સજની મારી
સોડમ દેતી વ્હાલથી આવી બિછાને સૂતી
કાનમાં બોલી નહીં દઉં મનગમતું હું તને
તો ચંદનહાર કોને દઉં રિસાઈ જોરાણી.
હસી પડી ને બોલી તને જોઈએ તે દઈસ
ચંદનહારની લાલચ નહીં દઈશ ફરી હવે
'ઈશ્વર' દીધો મારો ભવ ભવનો સાથી
તને નિરાશ કરી હું રહું હસતી હું ક્યાંથી
દોબદન થયાં ક્ષણમાં તૃપ્ત થઈ ગયાં એ
કમરાની દીવાલો પણ શરમાઈ ગઈ હવે.

ઈશ્વર અંચેલીકર (સુરત)

ઓ માનવ

જીવન છે અમૂલ્ય ઓ માનવ
કિંમત સમજીને લે ઓ માનવ
રહેવું તારે આનંદમાં તો આ
જીવન માણી લે ઓ માનવ
તારુંમારું ભૂલી જીએ
આપણા સૌનું જાણ ઓ માનવ
જીવન તો એક વન જેવું છે
એને સુંદર બાવ ઓ માનવ
દુઃખ આવશે ડુંગર જેવું
એમાં સુખને માણ ઓ માનવ
કુટુંબથી પરિવાર બને છે
જીવનનું છે મૂળ ઓ માનવ.
પ્રેમરસ છે પીવા જેવો
પ્રેમસાગર તરી જાઓ માનવ.

ભગુભાઈ ભીમડા (હલદર-ભરૂચ)

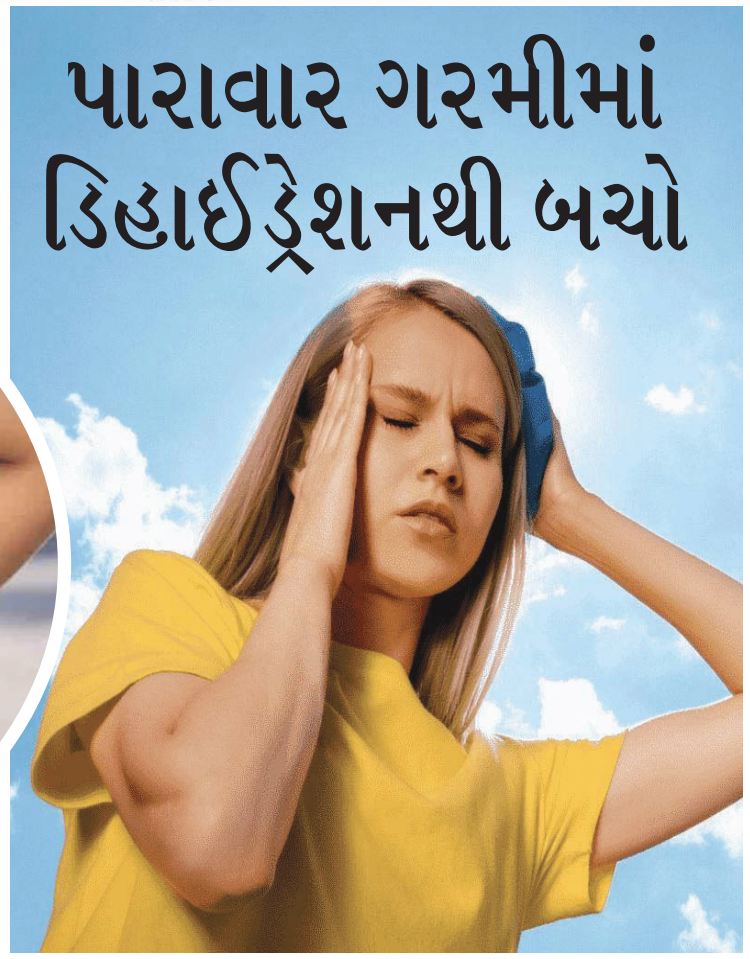
ગીરવી લીધી

પ્રેમમાં 'બુદ્ધિ' ગીરવી લીધી.
સમયની શંકા ઝીરવી લીધી
અરજ છો ને રોદણાં રુવે,
ઉરથી ઊર્મિ સેરવી લીધી.
આભલા સીવી ઓઢણી તારી,
પાઘડી સમજી ફેરવી લીધી
પ્રેમની ભીક્ષા માંગશે ને એ,
ડોકમાં સાંકળ ભેરવી લીધી.
ખેવના કર ઈશ્વર તું તારી,
આ જ તપ તિથી ઠેરવી લીધી.

- વિનોદચંદ્ર બોરીચા : (મુંબઈ)

■■■

પારાવાર ગરમીમાં ડિહાઈડ્રેશનથી બચો



ડિહાઈડ્રેશન એટલે શરીરમાં પાણીની કમી થઇ જવાથી વ્યક્તિની હાલત ગંભીર થઇ શકે છે. ડિહાઈડ્રેશન સામાન્ય રીતે પાણીની માત્રા શરીરમાં અપૂરતી જવી, વધુ પડતા તડકો અને ગરમીમાં બહાર રહેવા જેવી સ્થિતિમાં થતું હોય છે. ડિહાઈડ્રેશનથી બચવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી અને પ્રવાહી પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.

ડીહાઈડ્રેશનના લક્ષણ

* મુખ સુકાઈ જવું
* વારંવાર તરસ લાગવી
* પેશાબનો રંગ ઘેરો
* અચાનક વધુ પડતો થાક લાગવો અને ચક્કર આવવા
* કારણ વગરની નબળાઇ લાગવી
* ત્વચા રૂક્ષ થવી
* માંસપેશિયો જકડાઇ જવી તેમજ શરીરના સાંધામાં દુખાવો
* ભ્રમ થવા
* માથામાં દુખાવો, ઊલટી થશે એવી ગભરામણ અને ખાવાના પ્રત્યે અરૂચિ
* પગમા સોજો
* ગંભીર ડિહાઈડ્રેશનની સ્થિતિમાં હીટ સ્ટ્રોક, બેભાન થવું, કિડની ફેલિયર, બ્રેનને હાનિ પહોંચવી. ઓર્ગન ફેલિયર જેવી જીવલેણ સ્થિતિ ઉદભવી શખે છે.

પ્રયાપ્ત પ્રમાણમાં પાણી પીવું

દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછા ૮ થી ૧૦ કલાક પાણી પીવું. તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવાની આદત છોડી દેવી, થોડી થોડી વારે થોડું થોડું પાણી પીવું જરૂરી છે.



ઈલેકટ્રોલાઈટસનું સેવન

બજારમાં મળતા ઈલેકટ્રોલાઈટસનો પાવડર ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આ ઉપરાંત કુદરતી ઈલેકટ્રોલાઈટસ જેવા કે નાઈયેર પાણી, લીંબુ પાણી, છાશ, કેરીનું શરબત પીવાથી રાહત થાય છે. આ પીણા પીવાથી શરીરમાં પરસેવા દ્વારા શરીરમાંથી જે મીઠું અને ખનિજો રોમછિદ્રો દ્વારા બહાર નીકળી ગયા હોય તેની પૂર્તિ થાય છે.

પાણીથી ભરપુર ફળોનું સેવન

રોજિંદા આહારમાં પાણીથી ભરપુર ફળોનું સેવન કરવું જોઈએ. વિશેષ કરીને કલિંગર, ચીભડા, કાકડી, સંતરા, શેરડીનો રસ અને પપૈયાનું સેવન કરવું. જોકે શેરડીનો રસ પીતી વખતે શેરડીનો રસ કાઢવાનો સંચો સ્વચ્છ હોય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

આકરા તડકાથી બચવું

શક્ય ન હોય તો બપોરના ૧૧-૧૨ વાગ્યાની આસપાસ બહાર નીકળવું નહીં. ત્યારે સૂરજ આકરો તપતો હોય છે જેની અવળી અસર સ્વાસ્થ્ય પર પડતી હોય છે. બપોરના ચાર વાગ્યા પછી નીકળવાથી તડકાનો પ્રભાવ થોડો શાંત થઈ જતો હોય છે. જો આકરા તડકામાં બહાર નીકળવું પડે તો માથે ટોપી, ચત્રી અને સુતરાઉ કપડા પહેરવા જેથી તડકાની આડઅસર થોડી ઓછી થાય.

કેફીન અને આલ્કોહોલનું સેવન કરવું નહીં

વધુ પ્રમાણમાં ચા, કોફી, સોડા અથવા શરાબ શરીરમાંથી પાણી જલદી બહાર કાઢી નાખતા હોય છે. જેથી આવા પીણાંનું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ નથી.

પેશાબના રંગ પર ધ્યાન આપવું

હળવા પીળા રંગનો પેશાબ સામાન્ય પેશાબ હોય છે. પરંતુ ઘેરા પીળા રંગનો પેશાબ થતો હોય તો તે શરીરમાં પાણીની કમીને દર્શાવે છે.

રાતના સૂતી વખતે અને સવારે

રાતના સૂતી વખતે બાજુમાં પાણીની બોટલ રાખીને સુવું અને ઊંઘ ઊડે કે તરત જ પાણી પી લેવું.

સવારે ઊઠતાં જ એક ગ્લાસ પાણી પીવાની આદત પાડવી. વૃદ્ધોને મોટા ભાગે ડિહાઈડ્રેશનની તકલીફ વધુ સતાવતી હોય છે. જેમ જેમ વ્યક્તિની વય વધે તેમ તેમ શરીર પાણીને રોકી શકરતું નથી. અથવા તો વધુ પડતી ગરમી અને ભેજને કારણે પણ યુવાસ્થાની માફક રિએક્ટ કરી શકતું નથી.

- મીનાક્ષી તિવારી

આ રહી વજન ઘટાડવાની ટિપ્સ



આધુનિક પેઢી પોતાના વજન પર વધુ ધ્યાન આપી રહી છે. હવે તો શાળામાં જતા યુવકો પણ જંક ફૂડ ખાવાની સાથેસાથે પોતાના વજન પર નિયંત્રણ રાખવાના પ્રયાસ કરતા જોવા મળ્યા છે.

વજન ઘટાડવા માટે યોગ્ય આહાર, નિયમિત શારીરિક ગતિવિધિ અને યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવવી મહત્વની છે.

આહાર સંબંધી ટિપ્સ

પ્રોટીન અને ફાઈબરનું પ્રમાણ વધારવું

ડાયટમાં નિયમિત રીતે પ્રોટીન અને ફાઇબરનો સમાવેશ હોવો જોઈએ. જેમાં ઈંડા, પનીર, ગ્રીક યોગર્ટ, સોયા ચંક્સ, વિવિધ પ્રકારની દાળ, અને કઠોળના સફેદ અને બ્રાઉન ચણાનો સમાવેશ જરૂરી છે. ચણાની દાળની સાથેસાથે ચણાનો લોટ પણ પ્રોટીન પુરુ પાડે છે.

એ ઉપરાંત બ્રાઉન રાઈસ,ઘઉંનો બ્રેડ, જુવાર ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.દૂધ અને દહીં પણ મલાઈ વગરના હોવા જોઈએ.

કેલશ્યિમ

હાડકાની મજબૂતી માટે શરીરને પર્યાપ્ત માત્રામાં કેલશ્યિમ મળવું જરૂરી છે. જેથી રોજિંદા આહારમાં દૂધ, સફેદ તલ, ચીભડાના બિયા જેવા ખાદ્યપદાર્થોનો સેવન કરવું.

પાંદડાયુક્તભાજી

પાંદડાયુક્ત ભાજીમાં લો કેલરી હોવાથી પાલક, મેથી, તાંદળિયા તેમજ અન્ય ભાજીનું સેવન કરવું.

આ ખાદ્યપદાર્થોનું સેવન શક્ય હોય તેટલું ઓછું સેવન કરવું

માઠાઇ,મેંદો, કોલ્ડ ડ્રિંકસ્, તળેલી વાનગીઓ, જંક ફૂડનું સેવન નહીંવત પ્રમાણાં કરવું.

માત્રા પર નિયંત્રણ

એક સાથે વધુ પડતું ખાવાની બદલે થોડા-થોડા અંતરે એટલે કે ૩-૪ કલાકમાં થોડા થોડા પોર્શન ખાવા. રોટલી અને ભાતની માત્રા પર અંકુશ રાખવો.

પ્રવાહી

પાણી

રોજ ઓછામાં ઓછા ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જેથી હાઈડ્રેશનની તકલીફની શક્યતા રહે નહીં.

સૂપ

રોજિંદા આહારમાં વિવિધ પ્રકારના સૂપનો સમાવેશ અવશ્ય કરવો.

નયણે કોઠે

નયણે કોઠે હુંફાળા પાણીમાં લીંબુ અને મધ નાખી પીવું.

મેથીનું પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

હર્બલ ટીમાં ગ્રીન ટી, કેમાઈલ ટી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

જીરાના પાણીનું સેવન પણ વજન ઘટાડવામાં ફાયદાકારક છે.

નિનિધ ફળો તેમજ તેના રસ

ફળોમાં કુદરતી સાકર સમાયેલી હોય છે પરંતુ ફળોમાં ફાઈબર અને પોષક તત્વો પણ સમાયેલા હોવાથી તે વજન ઘટાડવામાં સહાયક છે.

જીવન શૈલી

વ્યાયામ

નિયમિત વ્યાયામ કરવો જરૂરી.ઘર બહાર ન જઈ શકાતા લોકોએ ઘરમાં જ ઝાડુ-પોતા જેવા વ્યાયામ કરવા જોઈએ. તેમજ લિફ્ટનો ઉપયોગ ન કરતાં ચડી શકાય તેટલા દાદરા, ચડવા. ચાલવાનો પણ સમય ન હોય તો બજાર, બેન્ક જેવા બહારના કામ કરવા ચાલતા જવું. ઘરમાં એકાંતરે ઝાડુ-પોતા કરવાના પ્રયાસ કરવા એ ઉત્તમ વ્યાયામ સાબિત થયો છે. જોકે ઘૂંટણની તકલીફ અને ઓપરેશન કરેલી વ્યક્તિઓએ ડાકટરની સલાહ લઈને વ્યાયમ કરવો જોઈએ.યોગ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

પૂરતા પ્રમાણમાં નિંદ્રા

નિયમિત રીતે ૭-૮ કલાકની પૂરતી નિંદ્રા જરૂરી છે. ૭-૮ કલાકની નિંદ્રાનો મતલબ એ નથી કે અડધી રાતના સૂઈને બીજે દિવસે બપોરે ઊઠવું. નિયમિત રીતે રાતના ૧૦-૧૧ વાગ્યે સૂઈને સવારે ૬-૭ વાગે ઊઠવાની આદત પાડવી. આ સમય સાત-આઠ કલાકથી વધુ છે પરંતુ સ્વાસ્થય માટે પૂરતી નિંદ્રા છે.

તાણ

માનસિક તાણથી શરીરમાં કોર્ટિસોલ હોર્મોનના પ્રમાણમાં વધારો થાય છે. જેથી ખાસ કરીને પેટ પર ચરબી જમા થાય છે. મોટા ભાગના લોકો રોજિંદા જીવનની સામાન્ય બાબતોથી પણ ટ્રેસ અનુભવતા હોય છે જેમકે ઘરમાં મહેમાનનું આગમન, ઘરની વ્યક્તિના આવવા-જવાના સમયમાં ફેરફાર, બિઝનેસમાં નાના-મોટા કામનો વધારાથી પણ લોકો સ્ટ્રેસ અનુભવતા હોય છે જે શરીરના વજનના નિયંત્રમાં તો હાનિકારક છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ જોખમી છે.

ખાવાની આદતો

ધીમે ધીમે ચાવીને શાંતિથી ખાવાથી પાચન યોગ્ય રીતે થાય છે. મોટા ભાગના લોકો ટેલિવિઝન પરથી પ્રસારિત થતા પ્રોગ્રામો જોઈને ભોજન આરોગતા હોય છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. આ રીતે ભોજન કરવાથી ખાસ કરીને ભાવતી વાનગીઓ વધુ ખવાઇ જતી હોય છે. તેમજ મગજને પેટ ભરાઇ જવાનો સંકેત જલદી મળતો નથી.

પેકેજડ ફૂડ

જેવા કે ચિપ્સ, બિસ્કૂ અને અન્ય ફાસ્ટફૂડના સેવનથી દૂર રહેવું.

- જયવિકા આશર

સાચવીને કરજો... દિવાળી માટે વસ્ત્રો - ઘરેણાંની ખરીદી

તહેવાર અને લગ્નની ખરીદી વચ્ચેની ભેદરેખા પારખી લો

દિવાળી આવવાને હવે ઝાઝી વાર નથી ત્યાં નાના મોટા સ્ટોર્સમાં 'દિવાલી સ્પેશ્યલ' વસ્ત્રો, એક્સેસરીઝ, ઘરેણાં, જૂતાં, સાડીઓનો ખડકલો થઈ ગયો છે. દર દિવાળીએ બજારમાં એટલી નવીનતા ઉમેરાય છે કે ખરીદારને મુંઝવણ થાય કે આ લઉં કે તે લઉં? દિવાળીના દિવસોમાં પૂજા અને સંબંધીઓને મળવા જવાનું આ બે વસ્તુ દરેક કુટુંબમાં જોવા મળે છે. દિવાળીની ખરીદી સામાન્ય રીતે બહેનો થોડી વહેલી જ શરૂ કરી દે. તેમાંય જો દરજી પાસે જઈને બ્લાઉઝ અથવા ડ્રેસ સીવવા આપવાનો હોય તો ખરીદી થોડી વહેલાસર જ શરૂ કરી દેવી પડે. મોટા નાના સ્ટોરમાં ડિઝાઈનરો યુવાન - યુવતીઓ માટે ખાસ કોઈક નવું લાવ આમ છતાં આ તહેવારમાં પશ્ચિમ પહેરવેશ કરતાં પરંપરાગત વસ્ત્રોની જ બોલબાલા રહે છે.



દિવાળી પછી તરત લગ્નની મોસમ શરૂ થઈ જાય છે. એટલે એક વાત ખાસ યાદ રાખવી પડે કે દિવાળીના વસ્ત્રોની પસંદગી એટલે લગ્નના ઝાકઝમાળવાળા પરિધાનનું રિહર્સલ. દિવાળીના વસ્ત્રો લગ્ન માટે લઈએ તેના કરતાં થોડાં વધારે સાદા હોવા જોઈએ. આ તહેવારમાં તમે એટલું બધું અને એવું ન પહેરો કે તમે 'ક્રિસમસ ટ્રી' જેવાં દેખાઓ.

દિવાળીના તહેવારમાં પહેરવા માટે પ્રથમ પસંદગી એટલે સુંદર અને આકર્ષક છતાં સાદુ અને સુવિધાજનક સિલ્ક. માનુનીઓ માટે સિલ્કની સાડી જેટલું સુંદર પરિધાન આ તહેવાર માટે બીજું કોઈ ન હોઈ શકે. તેવી જ રીતે પુરુષો માટે શેરવાની દિવાળીમાં બેસ્ટ સેલર ગણાય છે. સાડી અને શેરવાનીનો સુમેળ થાય તો દંપતિ ખીલી ઊઠે. યુવતીઓ માટે થોડું ભરતકામ કરેલા દુપટ્ટા સાથે સિલ્કની પ્લેન કુરતી અને પાયજામો બેસ્ટ રહેશે. જો તમે ઠંડા પ્રદેશમાં રહેતા હો તો દુપટ્ટાને સ્થાને હલકું ભરતકામ કરેલી શાલ દુપટ્ટાની ગરજ પણ સારશે અને તમને હુંફ પણ મળી રહેશે.

તેવી જ રીતે પુરુષો માટે સૌથી સારો વિકલ્પ સલવાર-કુરતા છે. પુરુષો માટે લાંબો કુરતો અને પાયજામો. કુરતામાં હલકું ભરતકામ અને આકર્ષક બટન કુરતા ઉપર ઘરેણાં ટાંકયા હોય એવો દેખાવ આપશે. પણ કુરતો ખરીદતી વખતે અથવા સીવડાવતી વખતે તેમાં ચેક બુક સમાઈ જાય એટલું લાંબુ ખિસ્સું છે કે નહીં તે તપાસી લેવું બહુ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત ઘણાં ડિઝાઈનરો ઘેરા રંગના કુરતા સાથે લુંગીની જોડી તમને લાંબા કલાકો સુધી ઊંચી એડીવાળા શૂઝ પહેરી રાખવા પડે તેમ હોય તો મોજડી સારો વિકલ્પ છે. દિવાળીના તહેવાર માટે વસ્ત્રો, ઘરેણાં, એક્સેસરીઝ, જૂતાંની પસંદગી કરવાથી પહેલા એક વાત ખાસ ધ્યાન રાખવી જરૂરી છે કે તમે લગ્ન માટે નહીં દિવાળી માટે ખરીદી કરી રહ્યાં છો.



સલવાર - કુરતા, લહેંગા જેવી અનેકવિધતા સ્ત્રીઓના પરિધાનમાં જોવા મળે છે. ફેશન ડિઝાઈનરો પણ દ્રઢપણે કહે છે કે સાડી સૌથી સુંદર સિલેકશન છે. પણ પરંપરાગત સાડી સાથે આધુનિક ડિઝાઈનનું બ્લાઉઝ સાડીને નવો જ ઓપ આપશે. બ્રોકેડનું અથવા કોશિઓનું બનાવેલું બ્લાઉઝ લેટેસ્ટ ટ્રેન્ડ છે. જો તમે સલવાર - કુરતો પહેરવાનો વિચાર કરતાં હો તો ટૂંકી કુરતી કરતાં લાંબો કુરતો પરંપરાગત દેખાશે જે દિવાળીના તહેવારને અનુરૂપ હશે. પણ લાંબો કુરતો સાવ ઢીલો હશે તો ગુણપાટ જેવો દેખાશે. તેથી કુરતાનું કટીંગ - ફીટીંગ તમારા શરીર પર શોભી ઊઠે એવું હોવું જોઈએ તેવી જ રીતે બ્લાઉઝનું ફીટીંગ પણ સારું નહીં હોય તો તમે ગમે તેટલી સુંદર સાડી પહેરી હશે તોય તેની મઝા મરી જશે. તેવી જ રીતે લગ્નમાં પહેરી શકાય એટલા ભારે વસ્ત્રો પણ દિવાળીમાં ન પહેરવા જોઈએ. પુરુષોએ દિવાળીમાં સુટ તો બિલકુલ ન પહેરવો જોઈએ.

સુંદર વસ્ત્ર પરિધાન સાથે મેળ ખાતી એક્સરીઝ તમને સંપૂર્ણ લૂક આપે છે. એટલું જ નહીં એકેસરીઝ જે તે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો પરિચય આપે છે. સામાન્ય રીતે એક્સેસરીઝની ખરીદી આપણે સૌથી છેલ્લે કરીએ છીએ. પણ જો તમે આ દિવાળીએ કોઈ ખાસ ઘરેણાં પહેરવાનું આયોજન કરી રહ્યાં હો તો તમારો ડ્રેસ જે તે ઘરેણાંને અનુરૂપ બનાવો. સામાન્ય રીતે લાંબી બુટ્ટી અને ચોકર્સ કોઈપણ પહેરવેશ સાથે સુંદર દેખાય છે પણ તમારા ડ્રેસનું ગળું ઉપર સુધી હોય તો નાની બુટ્ટી અને લાંબો નેકલેસ આકર્ષક લાગશે. તેવી જ રીતે પુરુષો તેમના કુરતામાં સોનાના અથવા સોનેરી બટન લગાવે અથવા શાલ પહેરે તો તેનું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે.

વસ્ત્રો અને ઘરેણાં સાથે જૂતાં પર ધ્યાન આપવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. શેરવાની સાથે સેંડલ સરસ દેખાશે જ્યારે ચુડીદાર - કુરતા સાથે અંગુઠાવાળી ચામડાની ચપ્પલ વધારે સારી લાગશે. તેવી જ રીતે માનુનીઓને ઊંચી એડીવાળા શૂઝ ગમે તે ડ્રેસ અથવા સાડી સાથે આકર્ષક લાગશે. જો જોડી પણ રચે છે. કુરતા - પાયજામા તેની સાથે મેળ પાડતા ચપ્પલ વધારે આકર્ષક દેખાશે મોજડી પહેરવાની ઈચ્છા લગ્નગાળામાં પુરી કરી લેજો. દિવાળીના તહેવારમાં મોજડી થોડી વધારે પડતી ગણાશે.

કોઈપણ તહેવારમાં પહેરવેશની બાબતમાં જેટલાં વિકલ્પો સ્ત્રીઓ માટે ખુલ્લા હોય છે. એટલું સિલેકશન પુરુષોને નથી મળતું. સાડી, શેરવાની અને ધોતિયું આ ત્રણ જ વિકલ્પ પુરુષો માટે છે. તેમાં પણ ધોતિયું પહેરવું ફાવે તે બધાનું કામ નથી. તેથી પુરુષોએ તહેવારમાં પહેરવેશ બાબતે વધારે ચિંતા કરવી પડતી નથી.

- અનિતા



દિવાળીમાં દિવસોના શોભે શણગાર

દિવાળીના દિવસોમાં માનુનીઓને સરસ રીતે તૈયાર થઈને મહાલવાનો મોકો મળી જાય. પરંતુ દિવાળીથી પહેલા ઘરની સાફસફાઈથી લઈને નાસ્તા બનાવવાનું, ખરીદી કરવાનું ઈત્યાદિ કામ તેમને એટલું થકવી નાખે કે આ પર્વ શરૂ થાય ત્યાં સુધી તેમના ચહેરાનું નૂર ઝણાઈ ગયું હોય. આવી સ્થિતિમાં જો તેઓ લક્ષ્મી પૂજન વખતે કે નવા વર્ષે નંખાઈ ગયેલી દેખાય તો કેવું લાગે? જોકે તેમણે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તેઓ ચોક્કસ પ્રકારનો મેકઅપ અને પરિધાનની મદદથી એકદમ તરોતાજા દેખાઈ શકે છે. નિષ્ણાતો તેના વિશે માહિતી આપતાં કહે છે કે....,

હવે દિવાળી શરૂ થાય તોય હવામાં ભેજ કાયમ રહે છે. આવી સ્થિતિમાં મેકઅપ કરતી વખતે ખાસ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. જેમ કે પૂજામાં બેસતી વખતે ક્રીમ બેઝડ સૌંદર્ય પ્રસાધનોના સ્થાને પાવડર બેઝડ પ્રોડક્ટ્સનો ઉપયોગ કરો. આ ઉત્પાદનો ચહેરા પર મેટ ઈફેક્ટ આપે છે. ચહેરા પર વધારે પડતું ફાઉન્ડેશન કે કન્સીલર લગાવવાનું ટાળો. ફાઉન્ડેશન લગાવો તોય પાઉડર બેઝડ પ્રોડક્ટ લગાવો. તે લાંબા કલાકો સુધી ચહેરા પર ટકી રહે છે. આ સિવાય ફાઉન્ડેશનનો શેડ તમારી ગરદનની ત્વચા સાથે મેચ થાય છે કે નહીં તે તપાસી લો. વાસ્તવમાં ફાઉન્ડેશન ખરીદતી વખતે જ આ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો. સામાન્ય રીતે આપણા ચહેરાની ત્વચા તડકામાં વધુ કાળી પડી જતી હોય છે. તેથી ગરદનની ત્વચાનો રંગ ચહેરાની ચામડી કરતાં થોડો ઉજળો હોય છે. અને જ્યારે આપણે મેકઅપ કરીએ ત્યારે ફાઉન્ડેશનનો રંગ ગરદનની ત્વચાના રંગ કરતાં જુદો પડી જાય છે.મેકઅપ શરૂ કરવાથી પહેલા પ્રાઈમર અચૂક લગાવો.

પરંપરાગત ઉત્સવોમાં આપણે લાલ, ઘેરા ગુલાબી, લીલા, પીળા જેવા રંગો વધુ પસંદ કરીએ છીએ. તેથી આપણા વસ્ત્રો સાથે મેચ કરવા આપણે રાતા કે ડાર્ક પિંક કલરની લિપસ્ટિક લગાવીએ છીએ. પરંતુ જો તમે આવા કોઈ કલરની લિપસ્ટિક લગાવો તો આઈ મેકઅપ એકદમ હળવો રાખો. અને જો આઈ શેડો ડાર્ક કલરનો હોય તો ન્યુડ લિપસ્ટિક લગાવો.

અધર પર લિપસ્ટિક લાંબા સમય સુધી ટકી રહે એટલા માટે હોઠ પર પહેલા ફાઉન્ડેશન લગાવો. ત્યાર બાદ લિપસ્ટિક લગાવો. હોઠને સરસ આકાર આપવા પહેલા લિપ પેન્સિલથી આઉટલાઈન બનાવી લો. ત્યાર બાદ બ્રશ વડે લિપસ્ટિક લગાવો. મેટ લિપસ્ટિક હોઠ પર લાંબા કલાક સુધી ટકે છે. પરંતુ તેને કારણે જો અધર બહુ સુકા લાગે તો તેના ઉપર સહેજ લિપગ્લોઝ ફેરવી દો. આ સિવાય માત્ર હોઠને હાઈલાઈટ કરવા અધરના વચ્ચેના ભાગ પર જ લિપગ્લોઝ લગાવી શકાય.

આંખ નીચેના કાળા કુંડાળાને ઢાંકવા કન્સીલરનો ઉપયોગ કરો. સામાન્ય રીતે કન્સીલર ચોક જેવો અને સફેદ હોય છે. પરંતુ જો તેમાં સહેજ ઓરેન્જ લિપસ્ટિક ભેળવીને લગાવવામાં આવે તો નામ માત્રના કન્સીલરથી તમારા કાળા કુંડાળા ઢંકાઈ જશે. અને તે તમારી ત્વચા સાથે એવી રીતે ભળી જશે જાણે તમારી આંખો નીચે બ્લેક સર્કલનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી.

ચહેરા પર પ્રાઈમર અને ફાઉન્ડેશન લગાવી લીધા પછી સૌથી પહેલા આઈ મેકઅપ કરી લો. આમ કરવાથી જો આઈશેડોનું એકાદ ટીપું ગાલ પર પડશે તોય તે ગાલનો મેકઅપ કરતી વખતે ઢંકાઈ જશે.

સૌંદર્ય નિખારવામાં ચહેરા જેટલો જ મહત્વનો ભાગ વાળ પણ ભજવે છે. તેથી તહેવારોમાં તૈયાર થતી વખતે હેરસ્ટાઈલને પણ ખાસ ધ્યાનમાં લો. જો તમે લાંબા સમય સુધી પૂજામાં બેસવાના હો તો ગરમીથી બચવા ક્રેન્ચ રોલ કે અન્ય કોઈ અંબોડો વાળો. જો તમારા વાળ ટૂંકા હોય તો તે ખુલ્લા રાખો. પરંતુ તે વિંખાઈ ન જાય એટલે તેને સહેજ સ્પ્રે કરો. તમે ચાહો તો હળવી હેર એક્સેસરીનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

સુંદર-સેક્સી ઈમેજ ટકાવી રાખવા અભિનેત્રીઓ શું કરે છે?

એક જમાનામાં હીરોઈન ખૂબસુરત અને આકર્ષક કહેવડાવવાનું પસંદ કરતી હતી, પરંતુ આજે સમય બદલાયો છે. હોલીવૂડની અસર બોલીવૂડમાં દેખાવા લાગી છે ત્યારે ભલા હીરોઈનો માત્ર ખૂબસુરત તરીકે ઓળખાવવામાં કઈ રીતે સંતોષ માની શકે. આજે તો હીરોઈનો ખૂબસુરતથી વધુ હોટ એન્ડ સેક્સી તરીકે ઓળખાવવું પસંદ કરે છે. પોતે ખૂબસુરત દેહની માલિકણ છે એવી ઓળખ ઊભી કરવાના ચક્કરમાં પોતાનું અનેક કિલો વજન પણ ઘટાડવું પડે છે. તાજેતરમાં એક ચર્ચા દરમિયાન અમે કેટલીક હીરોઈનો પાસેથી એ જાણવા માટેનો પ્રયાસ કર્યો કે તેમને કઈ ફિલ્મમાં કોઈ ખાસ રોલ માટે સેક્સી એન્ડ હોટ, બબલી જેવી ઈમેજ બનાવવા માટે કેવા કેવા નુસખા અજમાવવા પડ્યા હતા? કેટલીક હીરોઈનોએ સેક્સી ઓળખ ઊભી કરવા પાછળ કરેલા લાખો પ્રયાસ પર આવો એક નજર કરી લઈએ:

◆ **બિપાશા બાસુ :** ''મારા મત મુજબ આજના હરીફાઈના જમાનામાં હીરોઈને માત્ર રૂપાળા દેખાવું બસ નથી. પોતાની દરેક ફિલ્મમાં હોટ એન્ડ સેક્સી દેખાવું પણ જરૂરી છે. જે છોકરીઓ પાસે બોડી લેંગ્વેજ ઘણી આકર્ષક હોય છે, લોકોને આકર્ષવા માટેની ચુંબકીય શક્તિ હોય છે એ જ હોટ એન્ડ સેક્સી તરીકે ઓળખાય છે. એશિયાની મોસ્ટ સેક્સીએસ્ટ વુમનના ખિતાબથી મારું સન્માન કરાયું છે. કલાકો સુધી એક્સરસાઈઝ અને ડાયટ કરી મેં મારા ફિગરને શેપ આપ્યો છે.

મારે મારા ફિગરને જાળવી રાખવા માટે ઘણું બધું છોડવું પડે છે. મનભાવતી વસ્તુ ખાવાથી દૂર રહેવું પડે છે. મનભાવતી વસ્તુ ખાવાથી દૂર રહેવું પડે છે. 'ધૂમ-૨' દરમિયાન જ્યારે મારે બિકીની પહેરી શૉટ આપવાનો હતો તે સમયે મેં મારા શરીર માટે ભારે મહેનત કરી હતી, કારણ કે બિકીની એક એવું આઉટફિટ છે જેમાં તમારા શરીરનો દરેક ભાગ દેખાય છે. આમાં તમારું રૂપ પરફેક્ટ હોવું અગત્યનું બને છે.''

◆ **કરીના કપૂર :** ''મારી ધારણા મુજબ આજકાલ સ્લિમટ્રીમ હીરોઈનોનો જમાનો છે. આજે બોલીવૂડની હીરોઈનો કોઈ પણ વાતમાં પોતાને કોઈનાથી ઊતરતી સમજતી નથી. પછી તે હોલીવૂડની હીરોઈન કેમ ન હોય? 'ટશન' ફિલ્મ માટે મેં મારા ફિગર પર ઘણી મહેનત કરી હતી. મેં પાવર યોગા અને એક્સરસાઈઝ દ્વારા મારું વજન ઘટાડ્યું હતું. મને ઝીરો સાઈઝનો ઝેરો પણ ફિટ બેસવા લાગ્યો હતો. વધુ મહિના સુધી મેં માત્ર સલાડ જ ખાધું હતું. વધારે પડતું ડાયટિંગ કરવાના કારણે મારી તબિયત પણ બગડવા લાગી હતી અને હું નબળાઈ અનુભવી રહી હતી.

મારું માનવું છે કે સારા અભિનય સાથે હીરોઈનોએ સેક્સી ફિગર રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. જેના લીધે તે દરેક પ્રકારની ભૂમિકા કરી શકે. મેં પણ અત્યાર સુધીની કારકિર્દીમાં દરેક પ્રકારની ભૂમિકા કરી છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જો તમારું ફિગર સેક્સી નહીં હોય તો તમારી પાસે કોઈ ગ્લેમરસ ભૂમિકા નહીં કરાવે."નોંધવા જેવી વાત એ છે કે આજે બે દીકરાની મા કરિના પહેલાંની માફક જ હોટ અને સેક્સી દેખાય છે.

◆ **ઈશા દેઓલ :** ''આજની હીરોઈનોએ માત્ર ખૂબસુરત દેખાવું બસ નથી. તેમનામાં દરેક પ્રકારનું પરફેક્શન જરૂરી છે. મેં જ્યારે ફિલ્મોની શરૂઆત કરી ત્યારે હું થોડી વધુ સ્થૂળ હતી. જો કે લોકોએ મારા અભિનયની પ્રશંસા તો કરી, સાથે મારા ફિગરની ટીકા પણ કરી. ઘણા લોકોએ મને 'રફ એન્ડ ટફ' શરીરવાળી કહી. આદિત્ય ચોપરાએ જ્યારે મને 'ધૂમ' માટે સાઈન કરી ત્યારે સૌ પહેલાં મને વજન ઘટાડવા માટે કહેલું. સાથે શૉર્ટ ડ્રેસ પહેરવા માટેની પ્રેક્ટિસ કરવાનું કહ્યું, કારણ કે શૉર્ટ ડ્રેસ પહેર્યા પછી પણ સુંદર દેખાવું ઘણું જરૂરી છે.

ત્યાર બાદ મેં સેક્સી એન્ડ હોટ દેખાવાની ઘણી મહેનત કરી. ખાવાપીવા પર કંટ્રોલ કર્યો. ઘણા મહિના સુધી ફળ અને સેલડ પર જ રહી. ત્યારે હું સારું ફિગર બનાવી શકી. સાચું કહું તો, મારા સુંદર દેખાવસાથે મારો આત્મવિશ્વાસ પણ બમણો થઈ ગયો.''

પ્રસુતિ પછી પણ ઈશાએ ખૂબસુરતી જાળવી રાખી છે.

◆ **મલ્લિકા શેરાવત :** ''બોલીવૂડમાં હીરોઈનો વચ્ચે જબરી હરીફાઈ ચાલે છે. આ સંજોગોમાં બોલીવૂડમાં એ જ હીરોઈન ટકી શકે છે, જેનામાં કોઈ ખાસ વાત હોય. બોલીવૂડમાં ટકી રહેવા માટે મેં ઉત્તમ અભિનય સાથે મારી હોટ એન્ડ સેક્સી ઈમેજ પણ બનાવી કરી છે. 'ખ્વાહિશ'થી લઈને 'મર્ડર' સુધીની દરેક ફિલ્મમાં મારી હોટ એન્ડ સેક્સી ગર્લની ઈમેજ જાળવી રાખી છે. બીજા શબ્દોમાં કહી શકું છું કે હોટ એન્ડ સેક્સી તરીકે ઓળખવામાં મને કશો વાંધો નથી. મારી આ ઈમેજ કાયમ સાચવી રાખવા માટે હું આકરી મહેનત કરું છું. એક હીરોઈને પોતાની જાતને સાચવી રાખવા માટે કેટલી મહેનત કરવી પડે છે, તે વાત એક હીરોઈન સિવાય કોઈ જાણી શકતું નથી. પોતાના ખાનપાન પર નિયંત્રણ રાખવાની ટેવ રાખવી પડે છે. જલદી સૂવાની અને



અનુસંધાન ૧૪મા પાને

રંગોળીની પ્રથા

તહેવારને વધુ રંગીન, ઉત્સાહભર્યો બનાવવાનો રસપ્રદ રિવાજ

દિવાળીમાં ઘેર ઘેર દિવા પ્રગટાવીને ફટાકડા ફોડીને આતશબાજી થતી હોય છે. દિવાળીમાં જેટલું મહત્ત્વ પ્રકાશનું છે તેટલું જ મહત્ત્વ રંગોનું છે. રંગબેરંગી રંગોળીથી ઘરનું આંગણું સજાવવાનો રિવાજ વર્ષોથી ચાલ્યો આવે છે. આમ તો હિંદુઓ દરેક ઉત્સવમાં જુદા જુદા રંગોની રંગોળી બનાવીને પર્વ ઉજવે છે. પરંતુ દિવાળીમાં રંગોળીનું મહત્ત્વ વિશેષ હોય છે. હવે આધુનિક જમાનામાં જેમ બીજું બધું યંત્રવત બની ગયું છે તેમ કેટલીક ગૃહિણીઓ હાથેથી રંગોળી પાડવાને બદલે સ્ટીકર ચોંટાડીને કામ ચલાવી લે છે. સ્ત્રીઓમાં એદીપણું વધી ગયું છે તે સારી પેઠે જાણતાં વેપારીઓએ જાતજાતની ડિઝાઈનવાળા સ્ટીકરો બનાવવા માંડ્યા છે કે રંગોળીના સ્થાને સહેલાઈથી ચોંટાડી શકાય.

આમ છતાં રંગોળીનું મહત્ત્વ ઘટી ગયું નથી કે તેની પ્રથા સાવ નાબૂદ થઈ નથી. આપણાં દેશમાં ગુજરાતમાં રંગોળીનું જેટલું મહત્તત્વ છે તેના કરતાં દક્ષિણ ભારતમાં તે વધુ પ્રચલિત છે. કર્ણાટક, તામિલનાડુ અને કેરાળા રાજ્યની તમામ છોકરીઓને ઘરઆંગણે નાની-મોટી રંગોળી કરીને ઘર સજાવતાં આવડે છે. ભારતીયો સેંકડો વર્ષોથી ઘરની સજાવટમાં રંગોળીનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. દીવાલો પર અને ઘરમાં ફરસ પર જાત જાતની રંગોળી કરવાનો રિવાજ સેંકડો વર્ષ જૂનો છે. એવું માનવામાં આવે છે કે પ્રાગૈતિ હાસિક સમયમાં જ્યારે માનવી નિર્વસ્ત્ર ફરતો હતો ત્યારે પણ માટીમાં રેખાઓ દોરી પોતાનો મૂડ વ્યક્ત કરવા કોશિશ કરતો હતો. તેમાંથી જ ધીરે ધીરે ભાષાનો ઉદ્‌ભવ થયો. ગુફામાં રહેતા આ આદિમાનવોએ ગુફાની દીવાલો પર પણ પોતે જે કાંઈ જોયું હોય તેનું ચિતરામણ કરવા માંડ્યું. તેમાંથી ધીરે ધીરે વિવિધ ડિઝાઈનો તૈયાર થવા માંડી.

આજે ભારતના લગભગ દરેક પ્રાંતમાં ઘરની અંદરની તેમ જ બહારની દીવાલો અને આંગણામાં નીચે રંગોળી અને બીજા ચિતરામણ કરવાનો રિવાજ છે. જેમાં કેટલાંક ચિહ્નો ધર્મ અને પ્રસંગ સાથે સંકળાયેલા હોય છે, જ્યારે કેટલાંક અમુક માન્યતા, દંતકથા સાથે સંબંધ ધરાવતાં હોય છે. જેમ જેમ મનુષ્ય પ્રગતિ સાધતો ગયો તેમ તેમ જૂનવાણી વિચારો છોડીને રંગોળીમાં મુક્તમને ડિઝાઈનો રચાવા લાગી જે ધ્યાનાકર્ષક તો હોય છે જ પરંતુ તેમાં રંગો પુરાયા પછી ખૂબ સુંદર લાગે છે. કેટલાંક કલાકારોતો ગામડાંના દૃશ્યો રંગોળીમાં સજાવવા લાગ્યા. આમ છતાં અમુક ચોક્કસ ઉત્સવમાં કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની જ રંગોળી પ્રજા હજુ આજે પણ જોવા મળે છે.

આર્યો જ્યારે ભારતમાં આવ્યા ત્યારે તેઓ શરૂઆતમાં ઉત્તર પ્રદેશના કેટલાંક ભાગમાં સ્થાયી થયા. તેઓ અગ્નિદેવતાની પૂજા કરતાં હતાં અને કુદરતના બીજા પરિબળોની આરાધના કરતાં હતાં. સંચારચક્ર કેમ ચાલે છે તેનં જ્ઞાન તેમને લાધ્યું હોવાથી તેઓ આ વિશ્વનું સર્જન કરનારાને યજ્ઞ કરીને રીઝવતા હતા, બલિ ચઢાવતા હતાં. જેમાં હળદર, કુમકુમ, અનાજ-કઠોળ અને ફુલોનો ઉપયોગ કરતાં હતાં. ધીરે ધીરે રંગોળીમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, દેવી-દેવતાની આકૃત્તિઓને સ્થાન મળવા લાગ્યું. જુદાં જુદાં પ્રાણી-પક્ષી અને ફળફૂલનો પણ રંગોળીમાં સમાવેશ થવા માંડ્યો.

ગામડાંઓમાં અમુક ઉત્સવોમાં તો અને ખાસ કરીને દિવાળીમાં એક એક ઘરના આંગણામાં રંગોળી જોવા મળે છે. રાતનું વાળું થઈ જાય પછી સ્ત્રીઓ તેમનાં ઘરના આંગણામાં રંગોળીઓ પાડવાનું આ કામ લાંબુ ચાલે છે અને ક્યારેક મોડી રાત સુધી સ્ત્રીઓ રંગોળી પૂરતી હોય ત્યારે પુરુષવર્ગ ભેગો થઈને ટોળટપ્પા કરે છે. ઘરના આંગણામાં જ્યાં પણ ખાલી સપાટ ચોરસ જગ્યા મળી જાય એટલે ત્યાં રંગોળી પૂરવામાં આવે છે, દક્ષિણ ભારતમાં કેટલાંક સ્થળોએ રંગોળી પૂરવાના સમયે ગોરમહારાજને પણ બોલાવવામાં આવે છે.



ઘરઆંગણે રંગબેરંગી પાવડર (ગુલાલ, ચિરોડી, કુમકુમ, વગેરે) વાપરીને બનાવતી ડિઝાઈનોને બંગાળમાં 'અલ્પના' કહે છે. ગુજરાતીમાં 'સાથીયો' કહે છે. મહારાષ્ટ્રીયન લોકો તેને 'રંગોળી' કહે છે. યુ.પી.માં પણ કેટલાંક લોકો તેને 'રંગોલી' કહે છે જ્યારે રાજસ્થાનમાં અને મધ્યપ્રદેશમાં 'મંદના' અને ઓરિસ્સામાં 'જિન્નુતી', 'દક્ષિણ-ભારત'માં 'કોલમ', 'આંધ્રપ્રદેશમાં 'મુગલ', 'હિમાચલ પ્રદેશ'માં 'લિખનુ' અને બિહારમાં 'અરિપાન' કહે છે.

દરેક પ્રાંતમાં દરેક જાતિમાં જુદી જુદી માન્યતા અને ચાલી આવતી પરંપરાના આધારે રંગોળીની ડિઝાઈન તૈયાર થાય છે. રંગોળી બનાવવા જાતજાતની ચીજો વપરાય છે. જે ચીજ હાથવગી હોય અને રસ્તામાં તેમ જ સહેલાઈથી મળી જાય તેવી હોય તે ચીજોનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે આ રીતે જોઈએ તો ચોખાના લોટની પેસ્ટ બનાવીને તેની પર ઘઉં, જવ, મકાઈના દાણા ચોડીને ડિઝાઈન બનાવવાની પ્રથા પણ ચાલે છે. હળદરનો પાવડર, ગાયનું છાણ અને માટીનો પણ ગામડામાં ઉપયોગ થાય છે. લાકડાનો વહેર, રંગેલા ચોખા, ગેરુ-માટીનો ઉપયોગ ઉત્તર પ્રદેશ અને બિહારમાં જોવા મળે છે, દક્ષિણ ભારતમાં લીલા પાંદડા વાટીને તેની પેસ્ટ ચોપડી રંગોળી બનાવાય છે. ગળીનો ઉપયોગ ભૂરા રંગ માટે થતો હોય છે.

પારસીઓ તેમના ધાર્મિક તહેવારો ઉપરાંત દિવાળી પણ ઉજવે છે. પારસીઓની દુકાનોમાં રંગોળી પાડવા માટેની ખાસ સામગ્રી મળે છે. જેને 'ચોકનો ડબ્બો' કહેવામાં આવે છે. આ ડબ્બામાં વિવિધ ડિઝાઈનો ધરાવતાં લોખંડના પતરાં અને બીજાં કાણાં વાળા કાગળો તેમ જ ચોક અને રંગીન પાવડર હોય છે. પારસીઓની રંગોળીમાં માછી, નાળિયેર અને નાગરવેલના પાનની ડિઝાઈન વધુ પડતી જોવા મળે છે. પારસીઓ પણ ચંદ્રની વિવિધ કળાઓને મહત્ત્વ આપે છે. તેમની રંગોળીમાં ક્યારેક તિથી દર્શાવતા ચંદ્રના આકાર જોવા મળે છે. ઘણા રૂઢિચુસ્ત પારસીઓ રોજ ઘરઆંગણે રંગોળી કરે છે. પરંતુ સુધરેલા પારસીઓ તહેવારોના દિવસે જ રંગોળી કરે છે.

કેરળમાં ફૂલ અને પાંદડાની રંગોળી બહુ લોકપ્રિય છે. ખાસ કરીને ઓનમ ઉત્સવ વખતે છોકરીઓ ઘર આંગણે સાદી અથવા ખૂબ અટપટી અને મોટી રંગોળી પાડે છે. આ રંગોળીમાં રંગ પૂરવા માટે રંગબેરંગી ફુલોની પાંદડીઓ અને પાંદડાનો ઉપયોગ થાય છે. તામિલનાડુ અને કેરળના કેટલાંક ગામડાઓમાં સ્ત્રીઓ રોજ સવારે પણ પાડે છે. સવારે ઊઠીને આંગણું વાળી-ઝૂડીને સાફ કર્યા પછી પાણી છાંટવામાં આવે છે. ત્યારબાદ ભીની ભીની જમીન પર ચોખાના લોટથી રંગોળી પાડે છે. રંગોળી પાડવાની આ પ્રથા દક્ષિણ ભારતીય સ્ત્રીઓના જીવનમાં એટલી બધી વણાઈ ગઈ છે કે કેટલીક દક્ષિણ ભારતીય સ્ત્રીઓ મુંબઈમાં ઝૂંપડામાં રહેતી હોવા છતાં ઝૂંપડાની બહાર રોજ નાની રંગોળી કરે છે! ટીનના રોલરથી ડિઝાઈન પાડીને ઝટપટ રંગોળી બનાવવાની પ્રથા પણ હવે જોર પકડતી જાય છે.

કર્ણાટકમાં મહારાષ્ટ્રની કેટલીક સ્ત્રીઓ ગણેશપૂજા વખતે પૂજા-થાળી તૈયાર કરે એમાં આવી રંગોળી પાડે છે.

રંગોળી કરતાં પહેલાં નીચેની જમીનનો વિરોધાભાસ દૂર કરવા અને મૂળ પાશ્વાદ્‌ભૂ તૈયાર કરવા જે ભાગમાં રંગોળી કરવાની હોય છે તે ભાગમાં છાણનું લીપણ કરવામાં આવે છે અથવા ગેરુ લગાડવામાં આવે છે. ત્યારબાદ કાણાંવાળી ચટાઈ અથવા પ્લાસ્ટીકની પ્લેટ વડે ટપકાં દોરવામાં આવે છે જેથી રંગોળીની વિવિધ ડિઝાઈનના ભૂમિતિ આકાર કરતાં ફાવે. કેટલીકવાર રંગોળી પાડવામાં નિષ્ણાત હોય તેવી સ્ત્રી કોઈ જાતનું માપ લીધા વગર પોતાના અંદાજથી જ રંગોળી પાડે છે.

રંગોળી પાડવી એ એક કળા છે અને હાથની નજાકત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આંગળીઓની ચપટીમાંથી ચિરોડી અને બીજા રંગીન પાવડર ધારેલી જગ્યાએ જ પાથરતાં આવડવું જોઈએ. ઘણીવાર પાવડર મુલાયમ હોય ત્યારે આંગળીઓમાં ગલીપચી થાય છે. તેથી જ રંગીન પાવડરની સાથે સફેદ ચિરોડી ભેળવવામાં આવે છે. ગામડાંઓમાં ઘરની દીવાલો પર મોટાં મોટાં ચિતરામણ કરવામાં આવે છે. આવી રંગોળી પાડવા, ચિતરામણ કરવા લાકડીની આગળ રૂ અથવા કાપડનો ડૂચો લગાવીને તેની પીછી બનાવી તે વાપરવામાં આવે છે.



લગ્નપ્રસંગે રંગોળી પ્રથા પ્રચલિત છે. નવપરિણીત યુગલ લગ્નવિધી પતાવીને જમવા બેસે ત્યારે જેમાં જમવાનું હોય છે તે કેળના પાનની આસપાસ રંગોળી કરવામાં આવે છે આવી રંગોળી પાડવા માટે ધંધાદારી કલાકારોનો ઉપયોગ થાય છે. વર-વહુના જમવાના પાન ઉપરાંત બીજા આમંત્રિત મહેમાનોના કેળના પાનની આસપાસ પણ સાદી રંગોળી પાડવામાં આવે છે. નવા પરણેલા દંપતિની પાસે રંગોળી પર દીવા પ્રગટાવવામાં આવે છે.

રાજસ્થાન અને સૌરાષ્ટ્રના અમુક ભાગમાં ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના આંગળા અથવા હથેળીના થાપા ઘરની દીવાલો પર મારે છે. નવી પરણેલી વહુ સાસરે જાય ત્યારે ગૃહપ્રવેશ કરતાં પહેલાં કંકુવાળા હાથ કરીને ઘરની દીવાલ પર થાપા મારવાનો રિવાજ આજેય પ્રચલિત છે. કેટલીક વાર જે વ્યક્તિ પ્રસંગ ઉજવવા માટે નિમિત્તરૂપ બની હોય તેના કપડાં પર થાપો મારવામાં આવે છે.

બંગાળમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ દુર્ગામાતાની પૂજા કરવા આરતીની તૈયારી કરે ત્યારે મોટાં તાટમાં (થાળીમાં) રંગોળી કરે છે. આરતી કરી લીધા પછી આ રંગોળીવાળી થાળી જ ઘર બહાર ગોઠવી દે છે.

હિંદુઓમાં એવી માન્યતા છે કે તેમની ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ કરવા તેમણે ઉપવાસ કરવા જોઈએ, પ્રાર્થના કરવી જોઈએ તેમ જ ધાર્મિક વિધિઓ કરવી જોઈએ. ભગવાનની પૂજા અને પ્રાર્થના તો દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના મોક્ષ માટે કરે છે. પરંતુ ઉત્સવની ઉજવણી સામૂહિક રીતે થાય છે. રંગોળી કરીને ઉત્સવ ઉજવતી સ્ત્રીઓ ટપકાં, રેખાઓ, ત્રિકોણાકાર, ચોરસ, ષટ્‌કોણ, અષ્ટકોણ, સ્વસ્તિક, ઓમ, શ્રીયંત્ર, ભગવાનનાં હથિયારો, પ્રાણી-પક્ષીના રંગીન ચિત્રો રંગોળીમાં સજાવે છે. દેવી-દેવતાની વાતોમાં આવતાં મહત્ત્વનાં પ્રસંગોનું આલેખન પણ રંગોળીમાં થાય છે. રંગોળીમાં ટપકાનું મહત્ત્વ એ રીતે છે કે તેને બ્રહ્મા વિષ્ણુ, અને મહેશનું પ્રતિક ગણવામાં આવે છે. બ્રહ્માંડનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ગણવામાં આવે છે.

રંગોળીમાં ત્રિકોણાકારનું પણ વિશેષ મહત્ત્વ હોય છે. ત્રિકોણના ત્રણ ખૂણા માનવીનો સહજ સ્વભાવ વ્યક્ત કરે છે. સત્ત્વ,રજ અને તમ - ત્રણ ખૂણાને સાંકળતી ત્રણ લાઈનો ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન (ત્રિકાળ), ત્રણ પ્રકારના આનંદ સત્, ચિત્ત અને આનંદ (સચ્ચિદાનંદ) અને ત્રણ ભગવાન - બ્રહ્મા -વિષ્ણુ અને મહેશ અથવા ત્રણ દેવી સરસ્વતી, લક્ષ્મી અને કાલીમાતાનું પ્રતિક ગણાય છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ ત્રિકોણાકારને મજબૂત ગણવામાં આવે છે. તેનો પાયો મજબૂત હોય છે અને ગમે તેટલા વજન છતાં આ આકાર બદલાતો નથી તેવું માનવામાં આવે છે.જે લોકોએ યોગાભ્યાસ કર્યો હશે તેમને ખબર હશે કે ત્રિકોણાકારને કુંડલિનીમાંનું કમળ ગણવામાં આવે છે. શક્તિનો સ્ત્રોત ગણવામાં આવે છે.

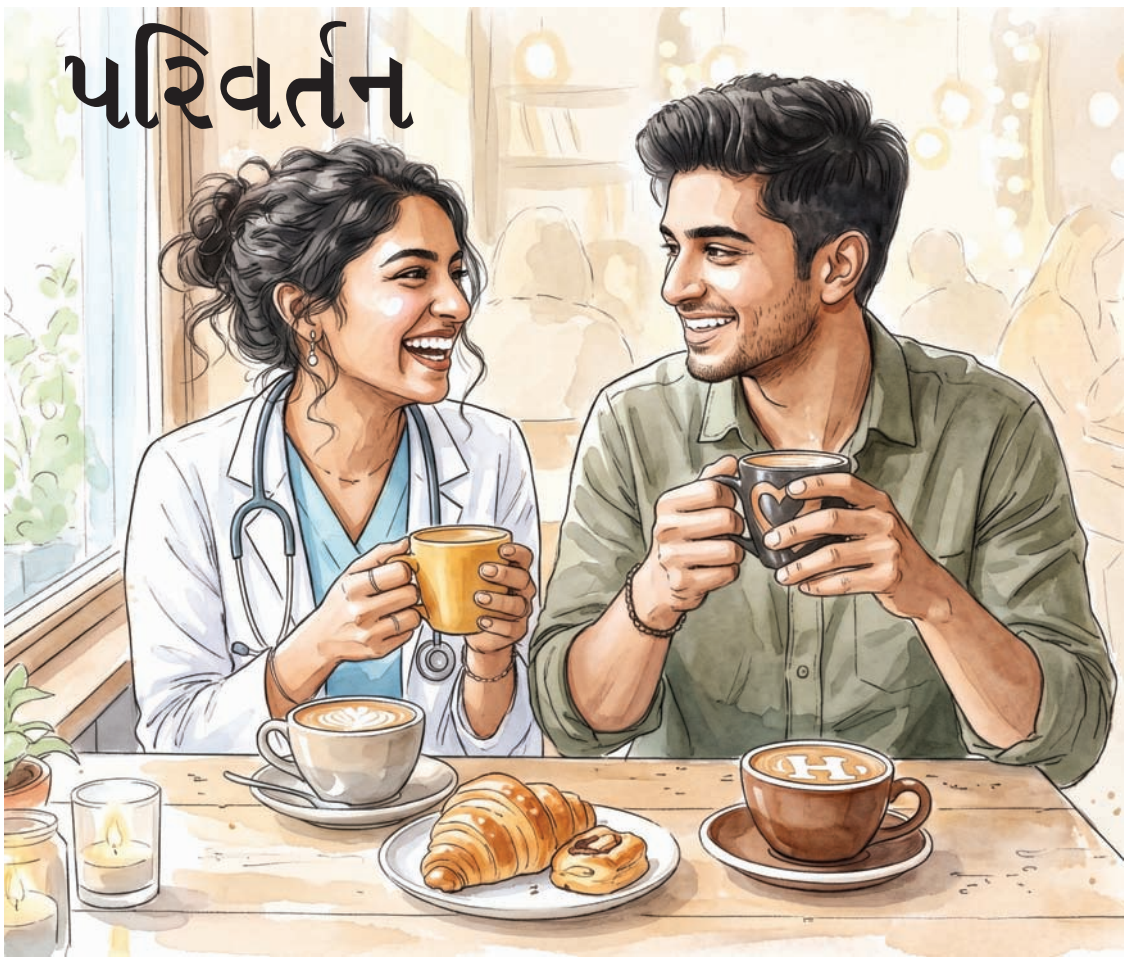
ત્રિકોણાકારને એવી રીતે દોરવામાં આવ્યો હોય કે જેથી તેના પાયાનો ભાગ નીચે રહે અને અણીવાળો ભાગ ઉપર હોય તો તેવો ત્રિકોણ શંકરનું પ્રતીક ગણાય છે. તે પહાડ અથવા અગ્નિનો પણ સંકેત કરે છે કારણ કે એ બન્ને ઉપર જતાં સાંકડા થતાં જાય છે. ઊંધો ત્રિકોણ પાણીનું પ્રતિક છે. પાણી હંમેશા નીચી સપાટી શોધે છે. તેવી જ રીતે ઊંધા ત્રિકોણને દુર્ગા અથવા સ્ત્રીનું પ્રતિક ગણવામાં આવે છે. કુટુંબ નિયોજનના કાર્યક્રમમાં પણ ઊંધા ત્રિકોણનું પ્રતિક અપનાવવામાં આવ્યું છે.

હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રમાં સ્ત્રીને બધી જ વસ્તુનું ઉદ્‌ભવસ્થાન ગણવામાં આવે છે. બે ત્રિકોણાકાર ભેગાં કરવામાં આવે ત્યારે તેને સ્ત્રી-પુરુષોનાં મિલનનું પ્રતિક ગણવામાં આવે છે. તાંત્રિક લોકોની માન્યતા પ્રમાણે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિનું ઉદ્‌ભવસ્થાન સ્ત્રી-પુરુષના સમાગમથી રચાય છે. આવા બે ત્રિકોણ બે વિવિધ દુનિયાના પ્રતીક સમાન છે : એક એ જગત જેમાં આપણે રહીએ છીએ અને જેના વિશે આપણે જાણીએ છીએ. અને બીજું એ જગત જેને આપણે જોયું નથી અને જેના વિશે આપણે જાણતાં નથી, પરંતુ અંતે આપણે

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

વાર્તા

પરિવર્તન



એક દિવસ હું મારી ઘડિયાળ રિપેર કરાવવા જતી હતી ત્યાં અચાનક એ મારી સામે આવીને બોલી, ''નાનીબહેન કેમ છો? મજામાં?''

''તમે....?''

અચાનક એના મોંએથી મારું નામ સાંભળી હું કંઈક અચકાઈ ગઈ, એ જોઈ એણે કહ્યું, ''અરે, મને ન ઓળખી? હું રૂપા, તમારી જૂની બહેનપણીને પણ ભૂલી ગયાં?''

''ઓહ્! રૂપા? ખરેખર, હું એકદમ તને ઓળખી ન શકી.''

''ચાલો, તમને યાદ તો આવી એટલું સારું પરંતુ તમે આમ આટલા થોડા સમયમાં જ મને ભૂલી જશો, એવી તો મેં કલ્પના પણ નહોતી કરી.'' રૂપાએ કહ્યું.

''ના, એવું નથી. તું અચાનક સામે આવીને ઊભી રહી ગઈ અને ભીડમાં મને દેખાયું નહીં કે તું સામેથી આવી રહી હતી. આકસ્મિક મુલાકાતમાં આવું તો થાય. વળી તારો પોશાક પણ... મારા કહેવાનો અર્થ એ છે કે, ડૉક્ટરોના કોટ જેવો આ સફેદ કોટ...'' મેં પ્રશ્નભરી દ્રષ્ટિએ એને ઉપરથી નીચે સુધી જોઈ.

''કેમ? હું ડૉક્ટર ન બની શકું?'' રૂપાએ રહસ્યમય સ્મિત સાથે મને પૂછ્યું.

''હા, બની શકે, પણ આપણી છેલ્લી મુલાકાત બે વર્ષ પહેલાં જ થઈ હતી અને એટલામાં ડૉક્ટર તરીકેની પ્રેક્ટિસ? મને તો સમજાતું નથી, કેમ કે ડૉક્ટર બનવામાં પાંચ વર્ષનો સમય તો લાગે છે. તો પછી આ કોટ અને ડૉક્ટર તરીકેની પ્રેક્ટિસ?'' મેં રહસ્ય સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ કોણ જાણે કેમ, મને એ કંઈ સમજાતું નહોતું.

''શા માટે નાહક માથું દુખાડો છો? તમને આ બધું નહીં સમજાય'' તે ફરી રહસ્યમય સ્વરે બોલી.

''તો તું જ કહી દે ને કે આ બધું શું છે? આ કોટ અને તારી ડૉક્ટર તરીકેની પ્રેક્ટિસ પાછળ કયું રહસ્ય છુપાયેલું છે?'' મેં ચિડાઈને મોટેથી પૂછ્યું.

''અહીં આમ રસ્તા વચ્ચે ઊભી રહીને તમને બધી વાત કેવી રીતે કહું? હા, તમે અત્યારે ક્યાં જઈ રહ્યાં છો?''

''મારી ઘડિયાળ રિપેર કરાવવા આવી છું.''

''ત્યાર પછી ઘેર જવાની ઉતાવળ તો નથી ને?''

''ના, ખાસ નથી.''

''બસ, જો અત્યારે સાડાચાર વાગ્યા છે. હું પાંચ વાગ્યે ક્લિનિક બંધ કરીને કૉફીહાઉસ પાસે આવીશ. ત્યાંસુધીમાં તમે ઘડિયાળ રિપેર કરાવીને સીધાં ત્યાં પહોંચી જજો. હું ત્યાં બહાર રાહ જોતી ઊભી હોઈશ બરાબર?'' એણે કહ્યું.

''ભલે, હું આવું છું.'' મેં કહ્યું.

એ તરત જ પોતાની ચંચળ ગતિએ ઝડપથી ચાલતી રોડ પરની ભીડમાં ખોવાઈ ગઈ. ઘડિયાળ રિપેર કરાવીને હું આરામથી ચાલતી ચાલતી કૉફીહાઉસ પહોંચી ત્યારે પાંચ વાગ્યા હતા. રૂપા નાં બારણાં પાસે મારી રાહ જોતી ઊભી હતી. હવે એણે સફેદ કોટ પહેર્યો નહોતો. એની પ્લાસ્ટિકની બૅગમાંથી સફેદ નેપ્કિન ડોકિયાં કરતા હતા.

એને ત્યાં રાહ જોતી ઊભેલી જોઈને મેં પૂછ્યું, ''ક્યારે આવી?''

''ખાસ વહેલી નથી આવી. તમારી ઘડિયાળ રિપેર થઈ ગઈ?''

''હા.''

''ચાલો, અંદર જઈને ગરમાગરમ કૉફી પીએ.'' એણે અંદર જવાનો ઈશારો કરતાં કહ્યું.

કૉફીહાઉસમાં સારી એવી ભીડ હતી, પણ અમને ખૂણામાં એક ખાલી ટેબલ દેખાતાં બંને ત્યાં જઈને બેસી ગઈ. રૂપાએ પોતાની પર્સ અને બૅગ ખુરશીના ટેકે ગોઠવી વેઈટરને બે કપ કૉફી લાવવાનો ઑર્ડર આપ્યો. ત્યારબાદ અમે બંને ટેબલ પર હાથ ટેકવી, એકબીજા સામે જોઈ રહી. મારી દ્રષ્ટિમાં શ્રોતાનો ભાવ અને એની દ્રષ્ટિમાં વક્તાનો ભાવ જોવા મળતો હતો.

તેણે મૌનભંગ કરતાં પૂછ્યું, ''તમે મુંબઈથી અહીં પાછાં ક્યારે આવ્યાં?''

''એપ્રિલમાં, હવે તો ત્રણચાર મહિના થવા આવ્યા.''

''આટલા દિવસોથી અહીં હોવા છતાં આપણી એક વાર પણ મુલાકાત ન થઈ?''

''હા, સંજોગની વાત કહેવાય ને! હું થોડા દિવસ નડિયાદ ગયેલી હતી એટલે પણ કદાચ આપણે મળી ન શક્યાં હોઈએ.'' મેં કહ્યું.

એ નિસાસો નાખી મારા ચહેરા પરથી દ્રષ્ટિ ખસેડી શૂન્યમાં તાકી રહેતાં બોલી, ''હા, તમારી વાત સાચી છે. બધું સંજોગોને આધીન છે. સંજોગ જ સર્વસ્વ છે. જીવન પોતે પણ એક સંજોગ જ છે. મિલન-વિરહ, લેણ-દેણ આ બધું સંજોગો પર આધારિત છે.''

''અરે, તું તો ફિલોસૉફરની જેમ વાત કરવા લાગી ગઈ. ચાલ, હવે આ સંજોગોની વાત જવા દે અને મને તારા કોટનું રહસ્ય જણાવ.'' એને એકાએક ઉત્તેજિત થયેલી જોઈ મેં શાંત રાખવા માટે વાત બદલતાં કહ્યું.

એ વ્યંગ્યાત્મક છતાં ઉદાસ સ્વરે બોલી, ''કેમ? મને એ કોટ પહેરેલ જોઈ આશ્ચર્ય થયું? મને પોતાને પણ મારી જાત પર, મારી જિંદગી પર આશ્ચર્ય થાય છે. તારો દોષ નથી. એક ફોજી અધિકારીની પુત્રી, આશાસ્પદ અધિકારીઓની લાડલી નાનીબહેન, લખપતિ વેપારીની પત્ની, આજે એક ક્લિનિકમાં મામૂલી નોકરી કરે છે. એ જાણી કોઈને પણ આશ્ચર્ય થાય જ.

''તમે આ બૅગમાં સફેદ નેપ્કિન જુઓ છો ને? એ બધા ક્લિનિકના છે. ડૉક્ટરો તથા દર્દીઓએ ગંદા હાથ લૂછેલા નેપ્કિન આજે હું ઘેર લઈ જઈશ અને કાલે ધોઈને લેતી આવીશ. આ કામ કરવાથી દર મહિને મારી આવકમાં ૫૦ રૂપિયાનો વધારો થાય છે. આ સિવાય, હું ક્લિનિકની સાફસૂફી પણ...''

મને એની વાતનો વિશ્વાસ ન આવતાં મેં પૂછ્યું, ''રૂપા, તું આ શું કહે છે? મને ગાંડી કરી નાખવાના ઈરાદાથી તું અહીં લાવી છે? મને તો તારી એક પણ વાત સમજાતી નથી. તું શું કહે છે? વેપારીની પત્ની? તેં લગ્ન કરી નાખ્યાં છે? જો, મને વધારે ભરમાવ્યા વિના જે સાચી વાત હોય, તે કહે.''

''આમાં, તમારે ગાંડા થવાની કે ભરમાવાની વાત જ ક્યાં આવી? જીવનની આ કટુ વાસ્તવિક્તાનો સામનો કરવા છતાં હું પોતે પણ હજી સ્વસ્થ છું, ગાંડી નથી થઈ ગઈ. તમને યાદ છે કે હું મારા નામ સાથે 'સવેરા' ઉપનામ ધારણ કરતી હતી? 'સવેરા' એટલે જીવન પ્રત્યે આશાવાદી દ્રષ્ટિકોણ...''

ત્યાં સુધીમાં વેઈટર કૉફી લઈ આવ્યો. રૂપાએ મને પૂછ્યા વિના જ બંને કપમાં એક એક ચમચી ખાંડ નાખી તેમાંનો એક કપ મને આપ્યો.

''બધી વાત બરાબર છે, પણ લાગે છે કે તું તારાં લગ્ન વિશે જણાવવા નથી ઈચ્છતી.'' મેં ચમચીથી કૉફી હલાવતાં કહ્યું.

''ચોક્કસ જણાવીશ. જો તમને એ બધું જાણવાની આટલી બધી આતુરતા હોય, તો હું અવશ્ય જણાવીશ. એ લગ્ન મારી જિંદગીની એવી દુર્ઘટના છે, જેણે મારા અસ્તિત્વના ટુકડેટુકડા કરી નાખ્યા.

બી.એ. પાસ કર્યા પછી થોડા જ સમયમાં મારાં લગ્નની વાત નક્કી કરી દેવામાં આવી. હું ઘરમાં બધાં ભાઈબહેનો કરતાં સૌથી નાની હતી. મારી વય માત્ર ૨૦-૨૧ વર્ષની જ હતી. ખૂબ ધામધૂમથી મારાં લગ્ન કરવામાં આવ્યા અને કરિયાવર પણ એટલો આપવામાં આવ્યો કે બધાં આશ્ચર્યચકિત બની ચર્ચા કરવા લાગી ગયાં. સાસરે આવ્યા પછી સૌ કોઈ નવવધૂ અને કરિયાવરની ખૂબ પ્રશંસા કરતાં હતાં.

હું નાજુક, લજ્જામણીના છોડ જેવી નવવધૂ પ્રથમ રાતનાં સોહામણાં સોણલાં આંખોમાં સજાવી પ્રિયતમના મિલન માટે આતુર હતી, પણ મારા જીવનમાં એ રાત ક્યારેય ન આવી. પ્રથમ રાતે આખી રાત મારા પતિ એમના મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારતા બેસી રહ્યા. બીજા દિવસે રાતે એમની તબિયત સારી નહોતી અને ત્રીજી રાતે વેપારના કામ અંગે એમને બહારગામ જવું પડ્યું.

ચોથી રાતે અચાનક મારા સસરા મારા રૂમમાં આવ્યા. હું શિષ્ટાચારવશ એમને માન આપવા ઊભી થઈ અને મેં માથે ઓઢ્યું. પરંતુ એ નજીક આવને મારો હાથ પકડી મને પલંગ પાસે લઈ ગયા. કોણ જાણે કેમ, એમનું વર્તન મને શંકાસ્પદ લાગતું હતું. એમણે મને પલંગ પર બેસાડી અને મારી બાજુમાં એ બેસી ગયા. ત્યાર પછી મારા માથા પરથી સાડીનો છેડો ખસેડી દઈ એ મારી તરફ તાકી રહ્યા, તો હું મનોમન ગભરાઈ ગઈ. એકદમ ઊભી થઈને હું એક ખૂણા તરફ જતી રહી.

મને ચક્કર આવતાં હતાં. મહામહેનતે હું દીવાલનો ટેકો લઈ ઊભી રહી હતી. મારું આખું શરીર ધ્રુજતું હતું. મોંમાંથી એક અક્ષર પણ નીકળી શકતો નહોતો. બારણું અંદરથી બંધ કરેલું હતું.

મારી સ્થિતિ જોઈ મારા સસરા નફટાઈથી હસીને બોલ્યા, 'ડરી ગઈ લાગે છે બાપડી. કંઈ વાંધો નહીં. આજે તો જાઉં છું' અને એ બારણા તરફ આગળ વધ્યા. બારણું ખોલતાં અચાનક થંભી જઈ એ પાછા ફર્યા અને એમણે મને તમામ મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન કરી વર્તમાન તથા ભાવી સ્થિતિ વિશે જે કંઈ જણાવ્યું, તે સાંભળીને મારા પર જાણે આભ તૂટી પડ્યું.

મારાં લગ્ન એક નપુંસક સાથે થયા હતાં. ઘરમાં બધાંને આ વાતની જાણ હતી. લગ્ન પહેલાં જ એમણે નક્કી કર્યું હતું કે સસરા અથવા જેઠ પતિની ભૂમિકા અદા કરશે. કુટુંબની અન્ય સ્ત્રીઓ પણ લાચારીવશ આ તમાશો જોતી હતી. મને પણ પરિસ્થિતિ સમજીને માની જવા માટે કહેવામાં આવ્યું હતું. વાત ન માનવાથી કે જાહેર કરી દેવાથી મારે એનું ખરાબ પરિણામ ભોગવવું પડશે, એવી ધમકી પણ આપવામાં આવી હતી.

મને કોઈએ નરભક્ષીઓ વચ્ચે ધકેલી દીધી હોય, એવું લાગતું હતું. ત્યાં મને મદદ કરનાર કોઈ નહોતું. સસરા રૂમમાંથી બહાર ગયા કે તરત જ મેં બારણું અંદરથી બંધ કરી સાંકળ વાસી દીધી અને હું ત્યાં જ પડી ગઈ. જમીન પર પછડાવાથી મારા માથામાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું હતું. હું ત્યાં જ પડી પડી આખી રાત રડતી હતી.

બીજા દિવસે હું રૂમમાં જ ભરાઈ રહી. મારી સાસુ અને જેઠાણી મને મનાવવા આવ્યાં, પણ મેં બારણું ખોલ્યું જ નહીં. મરવાનો કોઈ ઉપાય સૂઝતો નહોતો અને સાચું કહું તો મને મૃત્યુની બીક પણ લાગતી હતી. એ રાતે મારા જેઠનો અવાજ સંભળાયો. તે મને બારણું ખોલવાનું કહેતા હતા. મારા હૃદયના ધબકારા વધી ગયા.

હું ગભરાઈને દોડીને બારણાને પીઠ અડાડી ઊભી રહી ગઈ. લગભગ અડધા-પોણા કલાક સુધી બારણું ખખડાવ્યા છતાં મેં ન ખોલ્યું. આખરે એ જતા રહ્યા, ત્યારે મારા જીવમાં જીવ આવ્યો, નિર્ણય કર્યા મુજબ વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે મેં અવાજ ન થાય એમ બારણું ખોલ્યું. બધાં ઘસઘસાટ ઊંઘતાં હતાં. મારાં ચંપલ હાથમાં લઈ હું લાંબા ડગલે ઘરની બહાર નીકળી ગઈ.

રસ્તા પર આવતાંની સાથે જ મેં દોટ મુકી અને સવાર થતાં સુધીમાં બસસ્ટેન્ડ પર પહોંચી જઈ મારી પાસે જે રૂપિયા હતા, તેનાથી મારા પિયરના શહેરની ટિકિટ લઈ લીધી.

લગ્ન પછી પહેલી વાર મને આ રીતે ગભરાયેલી હાલતમાં જોઈને મારાં માતાપિતાની સ્થિતિ કેવી થઈ હશે, એ વિશે

સમય વીતવાની સાથે હું આ આઘાતમાંથી બહાર લાવવા મારી જાતને વધુ દ્રઢ બનાવતી ગઈ. એક વર્ષ સુધી તો મારાં પિયરિયામાં સૌએ મારી સાથે સહાનુભૂતિભર્યું વર્તન રાખ્યું. પણ જેમ જેમ હું આત્મનિર્ભર બનતી ગઈ, તેમ તેમ તેમની મારા પ્રત્યેની રૂચિમાં ઘટાડો થતો ગયો. બધાં પોતપોતામાં મગ્ન છે. હવે મારા પરિવારમાં મારું સન્માનનીય સ્થાન નથી રહ્યું....

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

દિવાળીની સાફસફાઈ

ઘરના ખૂણે ખૂણેથી જીવાત ભગાવો





શું તમે દરરોજ નહાવાથી, ઘરમાં કચરાપોતાં કરવાથી અને વાસણ તથા કપડાંની સાફસફાઈથી ઘર કીટાણુમુક્ત બની જાય છે તેવું માનો છો? જો હા, તો તમે ખોટા છો. ક્યારેય તમે વિચાર્યું છે કે આમ કરવા છતાં તમે કે ઘરના અન્ય સભ્યો વારંવાર બીમારી કેમ પડે છે? ઉદાહરણ માટે તમારી નહાવાની વાત કરીએ તો તમે નહાવા માટે દરરોજ જે ટમલર અને ડોલનો ઉપયોગ કરો છો તેને દરરોજ એન્ટિસેપ્ટિક લોશનથી સાફ કરો છો? ત્યાં પણ બેક્ટેરિયા જન્મી શકે છે.

એ વાત સાચી કે વધતા પ્રદૂષણ અને બદલાતી લાઈફસ્ટાઈલના પગલે ઘરને જર્મ ફ્રી રાખવું એ ‘બિ પડકારથી ઓછું નથી. વાતાવરણને તો આપણે પૂર્ણપણે બદલી ન શકીએ, પરંતુ ઘર અને ઘરના સભ્યોની થોડીઘણી સૂઝબૂઝ અને થોડો વધારે સમય લઈને બચાવ તો કરી જ શકાય છે. કીટાણુરહિત બનવું હોય તો શારીરિક હાઈજીન, પર્નનલ હાઈજીન અને ઘરના હાઈજન વિશે જાણવું જ પડશે.

ઘરને બનાવો જર્મ ફ્રી

ઘરની વાત કરીએ તો લિવિંગ રૂમ કે ડ્રોઈંગ રૂમ, કિચન અને બાથરૂમનો ઉલ્લેખ અનિવાર્ય છે. અહીંયાં જ વિકસે છે જર્મ્સ અને તેના સંપર્કમાં આવવાથી આપણે પડીએ છીએ બીમાર.

લિવિંગ રૂમ/ડ્રોઈંગ રૂમ

આ જગ્યાનો ઉપયોગ ઘરના સભ્યો દ્વારા સૌથી વધારે કરવામાં આવે છે. અહીંની બારી, દરવાજા મોટેભાગે લોકો બંધ રાખે છે જેથી ધૂળ અંદર ન આવી જાય, પણ ખરેખર એવું બનતું નથી. કુશન કવર, સોફાની ગાદીઓ, સેન્ટર ટેબલ, ડાઈનિંગ ટેબલ કવર વગેરે પર ધૂળ જામી જ જાય છે. જે આપણને દેખાતી નથી હોતી. જાજમ તો સૌથી વધારે ધૂળ અબ્ઝોર્બ કરે છે. એ જ રીતે પડદા પણ ધૂળવાળા થતાં હોય છે. તમે ભલે ગમે તેટલું ડસ્ટિંગ કરો ધૂળ ફરીથી ઊડીને આવી જ જશે અને તેમાંથી પેદા થાય છે બેક્ટેરિયા. પંખા, સ્વિચબોર્ડ વગેરે પણ પણ ધૂળનું પડ સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે.

રોકથામ

* સૌથી વધારે જરૂરી એ છે કે ડ્રોઈંગ રૂમની બારીઓને થોડી વાર માટે ખુલ્લી રાખો, જેથી તાજી હવાનું સર્ક્યુલેશન સારી રીતે થાય. વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે રૂમમાં ઈનડોર પ્લાન્ટ્સ રાખો, જે એર ક્વોલિટી વધારે છે અને ટોક્સિનને અબ્ઝોર્બ કરી લે છે. ઈનડોર પ્લાન્ટ્સમાં મની પ્લાન્ટ સૌથી વધારે યોગ્ય છે.
* કાર્પેટ પાથરી હોય તો તેને અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ વેક્યૂમ ક્લીનરથી સાફ કરો અને એક કે બે મહિના પછી ડ્રાયક્લીન કરાવો અથવા તો એક મહિના પછી તડકે ચોક્કસ રાખો.
* કુશન કવર, ટેબલ કવર વગેરેને દર ૧૦ દિવસ પથી ધોઈ નાખો.
* પડદા પણ દર મહિને સાફ કરો અને જો કોટન પડદા વાપરો તો વધારે સારું.
* લાકડાના ફર્નિચરને દરરોજ પહેલા ભીના અને પછી કોરા કપડાથી સાફ કરો. દર ચોથા મહિને વાર્નિશ કરાવો.
* ડેકોરેશનના સમાનને પણ દરરોજ એન્ટિસેપ્ટિક લોશન લગાવીને કપડાથી લૂછો.
* એરકન્ડિશનની જાળીને અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ ધુઓ. પંખાની સફાઈ પણ અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ કરો.
* ફરસની સફાઈ રોજ કરો. તેના માટે પાણીમાં થોડું ડિસઈન્ફેક્ટન્ટ ક્લીનર ચોક્કસ નાખો.
* મેઈનડોર પર ધૂળમારી શૌંતું ડોરમેટ મૂકો. તેનાથી ઘરમાં બહારથી આવતી ડસ્ટ સામે બચી શકાય છે.
* અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા બે વાર ઘરની બારીઓને સારી રીતે સાફ કરો. અંદરના ભાગને લંબાઈમાં બહારના ભાગે પહોળાઈમાં સાફ કરો. આવું કરવાથી જો ડાઘધબ્બા નીકળ્યા ન હોય તો ખબર પડી જાય છે.
* સ્વિચબોર્ડ, બારીઓના હેન્ડલ વગેરેને ડિસઈન્ફેક્ટન્ટ કપડાથી દરરોજ સાફ કરો કારણ કે દિવસમાં ઘણી બધી વાર આપણા હાથ આ વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવતા હોય છે, એટલે તે સ્વચ્છ રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.

બેડરૂમ

બેડરૂમમાં ધૂશના કણોથી ઊપજેલા કીટાણુઓ ગાદલા અને તકિયામાં પોતાનું સ્થાન જમાવે છે. તેમાતં જ એ પોતાનો ખોરાક લે છે. એક પુસ્તક ‘ધ સિક્રેટ લાઈફ ઓફ જર્મ્સ’માં લખ્યું છે કે પથારીમાં પરસેવો અને વીર્ય ઉપરાંત કેટલાક અન્ય પદાર્થો પણ ઢોળાતા હોય છે, જેના લીધે બેકટેરિયા વિકસે છે.

દિલ્લીની અપોલો હૉસ્પિટલના ઈએનટી સ્પેશિયાલિસ્ટનું પણ એ માનવું છે કે સ્કિન સંબંધિત રોગો અને એલર્જી થવાનું મુખ્ય કારણ બેક્ટેરિયા જ છે.

રોકથામ

* તકિયા અને ગાદલા પર કવર ચડાવો. દર મહિને ગાદલાને પલટાવી નાખો. મહિનામાં એક વાર તડકે રાખો.
* તકિયા અને ગાદલાના કવરને અટવાડિયામાં એક વાર ગરમ પાણીથી ધુઓ જેથી કીટાણુઓનો નાશ થઈ શકે.
* ધ્યાનમાં રહે કે એક તકિયાનું આયુષ્ય ત્રણથી પાંચ વર્ષનું હોય છે. ઈન્ટરનેશનલ કન્ઝ્યુમર હાઈજીન સર્વે પ્રમાણે પાંચ વર્ષે એક તકિયામાં ૧૦ ટકા ધૂળ જમા થઈ જાય છે એટલે પાંચ વર્ષ પછી તેને અવશ્ય બદલી નાખવો જોઈએ.
* પિલો કવર, ચાદર અને બેડ કવરને દર અઠવાડિયે બદલો.
* ઓઢવાની ચાદરો પણ અઠવાડિયામોંએક વાર ધુઓ. બ્લેન્કેટને પણ અઠવાડિયામાં એક વાર વેક્યૂમ ક્લીનરથી સાફ કરો અને એક મહિના પછી ડ્રાયક્લીન કરાવવો અથવા તેના પર પણ કવર ચડાવીને રાખો અને તેને નિયમિત ધુઓ.



બાથરૂમ

બાથરૂમ એરિયામાં ટોઈલેટ સીટ, વોશબેસિન, શાવર, કર્ટન, શાવર હેડ, ડોલ, ડોર હેન્ડલ, ફ્લશ હેન્ડલ, અરીસો, સ્વિચબોર્ડ વગેરે પર બહુ વધારે બેક્ટેરિયા જોવા મળે છે અને અનુકૂળ વાતાવરણ મળતા તે થોડા જ સમયમાં ડબલ થઈ જાય છે.

ઉપચાર

* નહાવાની પ્લાસ્ટિકની ડોલ, ટમલરને દરરોજ સાબુથી સાફ કરો, તે પછી બે ટીપાં એન્ટિસેપ્ટિક લોશન નાખીને રિન્સ કરો.
* નહાયા પછી બાથરૂમને વાઈપરથી સાફ કરો અને એક્ઝોસ્ટ ફેન ચાલુ કરી દો, જેથી બાથરૂમ ભીનો ન રહે.
* ટુવાલને દરરોજ ગરમ પાણીથી સાફ કરો.
* દરરોજ થોડીવાર બાથરૂમની બારીઓ ખુલ્લી રાખો, જેથી તાજી હવા અને પ્રકાસનાં કિરણો અંદર આવી શકે.
* જૂતા અને ચંપલને શૂ રેકમાં રાખો, બેડરૂમમાં નહીં.
* બેડરૂમમાં મૂકેલા કબાટો અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ સાફ કરો.
* બાળકોના સોફ્ટ ટોઈઝને ૧૦-૧૫ દિવસે ધોઈ નાખો. તેને તકિયાના કવરમાં બંધ કરીને વોશિંગ મશીનમાં ધોઈ નાખો.
* અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત ફ્લશ હેન્ડલ, ટોઈલેટ સીટ, ડોર હેન્ડલ, લાઈટ સ્વિચ વગેરેને એન્ટિસેપ્ટિક વાઈપ્સથી ચોક્કસ લૂછો.
* શાવર હેડ્સ પર કીટાણુ બહુ જલદી વિકસે છે. તે જો ઓછો વાપરવામાં આવતો હોય તો બે મિનિટ હોટ સેટિંગ પર પાણીની સાથે ચલાવો જેથી કીટાણુઓ મરી જાય.
* બાથરૂમની ગટર પર કચરો પડ્યો ન રહેવા દો. ગટરને સાફ કરીને બે કપ સરકો રેડો. સરકો લગભગ ૯૯ ટકા બેક્ટેરિયાને ખતમ કરી દે છે.

કિચન

એરિઝોના યુનિવર્સિટીના સંશોધકોને કિચનમાં વાસણ સાફ કરવાના સ્પંજ, વાસણોને લૂછવાના કપડાં અને સિંકમાં સૌથી વધારે કીટાણુઓ મળી આવ્યા. આ ઉપરાંત કચરાનો ડબ્બો, રેફ્રિજરેટર, ડિશ રેક વગેરે પર પણ. આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણાં વાસણ સાફ છે, લૂછવાનું કપડું સાફ છે, પણ ખરેખર એ સાચું નથી. કીટાણુરહિત બનવું હોય તો કિચનની સાફસફાઈ પણ વ્યવસ્થિત રીતે થવી જોઈએ.

ઉપચાર

* કિચન સ્લેબ અને ગેસની સગડીને પહેલા સાબુવાળા સ્પંજથી સાફ કરો પછી બે વખત બીજા કપડાથી જેથી વર્કિંગ સ્પેસ ચોખ્ખી રહે.
* કિચન સિંકને હંમેશા સાફ રાખો. વાસણ ધોતાં પહેલાં અને ધોયા પછી તેને વિમ પાઉડરથી સાફ કરો અને કામ પછી લૂછી નાખો.
* કિચન સિંકને જર્મ ફ્રી બનાવવા માટે એક ચતુર્થાંશ કપ સરકામાં સમભાગ પાણી મેળવો અને સિંકમાં ફેલાવી દો. થોડીવાર પછી સાફ કરો.
* વાસણ લૂછવા માટે ડસ્ટર, હાથ લૂછવા માટેના નેપ્કિન અને સ્લેબ લૂછવા માટેના નેપ્કિન અલગ રાખો. દરરોજ સવારસાંજ અલગ ધોવાયેલો નેપ્કિન વાપરો.
* વાસણ ધોવાના સ્કબને કામ કર્યા પછી એન્ટિસેપ્ટિક લોશનતી રિન્સ કરીને સૂકવી દો. વિપને પણ ઢાંકીને રાખો.
* કિચન એક્ઝોસ્ટ ફેન, કેબિનેટ હેન્ડલ, ચીમની વગેરેને પણ અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ સાફ કરો.
* ફ્રિજને પણ અટવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ સાફ કરો. તેના માટે મેડિકેટેડ ડિટર્જન્ટનો ઉપયોગ કરો.
* રસોડાની બારીઓ અને જાળીઓને સાફ કરવા માટે એક તૃતીયાંશ કપ સરકામાં એક ચતુર્થાંશ કપ આલ્કોહોલ મેળવો અને તે મિશ્રણથી જાળીઓ અને બારીઓ સાફ કરો.
* માઈક્રોવેવ ઓવન વગેરેને પણ અઠવાડિયામાં એક વાર ચોક્કસ સાફ કરો.
* કિચનના ડસ્ટબિનમાં સૂકો વિમ પાઉડર અને સરકો નાખીને અઠવાડિયામાં ૧ વાર ઘસો અને ધોઈને સૂકવો. કચરો નાખતાં પહેલાં તેમાં ડસ્ટબિનવાલી થેલી ચોક્કસ મૂકો.
* શાક કાપવાના બોર્ડની પણ સફાઈ કરો કારણ કે સૌથી વધારે બેક્ટેરિયા ત્યાં જ વિકસે છે. વેજ અને નોનવેજ કાપવા માટે અલગઅલગ ચોપિંગ બોર્ડનો ઉપયોગ કરો.
* વોશિંગ મશીનમાં પણ બેક્ટેરિયા બહુ જલદી વિકસે છે એટલે કપડા ધોયા પછી વોશર ડ્રમને ડિસઈન્ફેક્ટન્ટથી સાફ કરો.
* એવી વસ્તુઓ જે વધારે વપરાશમાં આવતી હોય જેવી કે રિમોટ કન્ટ્રોલ, ટેલિફોન રિસીવર, ફ્રિજનું હેન્ડલ, મોબાઈલ, ડોરબેલ વગેરેને દરરોજ એન્ટિબેક્ટેરિયલ વાઈપ્સથી સાફ કરો.
* મોબાઈલ અને કમ્પ્યૂટરના કીબોર્ડને તો દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર સાફ કરો.

બોડી હાઈજિન

માત્ર ઘરને સાફસુથરું રાખવાથી જ કામ નથી ચાલતું, પોતાની સફાઈ પણ જરૂરી છે. શારીરિક હાઈજીનમાં હાથની અગત્યની ભૂમિકા છે. એ વાત ઓછા લોકો જાણે છે કે ઘરમાં ઈન્ફેક્શન ફેલાવા માટે હાથ સૌથી વધારે જવાબદાર હોય છે ત્યાર પછી નખની, વાળની અને શરીરના અન્ય અંગોની સફાઈ જવાબદાર હોય છે.

ઉપચાર

* બહારથી આવ્યા પછી તરત, ખાંસ્યાછીંક્યા પછી, ટોઈલેટમાંથી આવ્યા પછી, પાળેલા જાનવરને અડ્યા પછી,

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

સૌંદર્ય સમસ્યા

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

- એક યુવક (વડોદરા)

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

મારા અડધા જેટલા વાળ સફેદ થઈ ગયા છે. હું ઘણી વખત હેર ડાઈ કરું છું. શું વારંવાર ડાઈ કરવાથી હાનિ થાય ખરી?



હું ૫૦ વરસની નોકરિયાત યુવતી છું. મારા અડધા જેટલા વાળ સફેદ થઈ ગયા છે. મારી નોકરી પબ્લિક રિલેશનની છે. તેથી સ્માર્ટ દેખાવું જરૂરી છે. હું ઘણી વખત હેર ડાઈ કરું છું. પરંતુ સમયના અભાવે નિયમિત કરી શકતી નથી. તેનાથી વાળ રૂક્ષ થઈ ગયા હોય તેવી શંકા મને થાય છે. શું વારંવાર ડાઈ કરવાથી હાનિ થાય ખરી?

એક મહિલા (ગુજરાત)

ઉત્તર : નોકરીને અનુરૂપ સ્માર્ટ દેખાવવું તમારા માટે જરૂરી છે. હેરડાઈ કરવાથી વાળ રૂક્ષ થઈ શકે છે. તેમાં રહેલા રસાયણો વાળને માફક ન આવતાં હોય તો આ તકલીફ ઉદ્‌ભવી શકે. તમે વાળમાં મહેંદી લગાડશો તો વધુ ફાયદો થશે. ઘણી મહિલાઓને મહેંદી ગમતી નથી હોતી કારણ તેનાથી વાળનો રંગ બદલાઈ જાય છે. તમે વાળમાં એક વખત ડાઈ કરો અને બીજી વખત મહેંદી લગાડો જેથી વાળની કંડીશનિંગ પણ થશે અને ડાઈનો પ્રભાવ ઓછો થશે.

હું ૩૦ વરસની યુવતી છું. મારું કામ બહાર ફરવાનું હોવાથી પગ થાકી જાય છે. તથા ત્વચા સખત થઈ ગઈ છે. ગમે તેટલાં સારાં જૂતાં પહેરું તો પણ શોભતાં નથી. મારી સમસ્યાનું નિવારણ કરતા ઉપચાર જણાવશો.

એક યુવતી (વાપી)

ઉત્તર : નોકરિયાત મહિલાઓ તથા ઘરમાં ઉઘાડા પગે ફરનારી મહિલાઓને આ પ્રકારની તકલીફનો સામનો કરવો પડે છે પગની ઉચિત દેખભાળ ન થઈ હોય તો ત્વચા સખત બને છે. પગની કાળજી લેવી જરૂરી છે તે પૂરા શરીરનો ભાર વહન કરે છે. બહારથી આવી પગ તરત જ ધોવાની આદત પાડો. હુંફાળા પાણીમાં મીઠું ભેળવી પગને ડૂબાડી રાખવાથી રાહત મળે છે. પગને પ્યૂમિક સ્ટોનથી રગડી બરાબર કોરા કરી મોઈશ્ચરાઈઝર અથવા ઘરમાં ઉપલબ્ધ હોય તે તેલ લગાડવું. હળવે હાથે કરેલાં માલિશથી રાહત થાય છે ઉપરાંત ત્વચા નરમ મુલાયમ થાય છે. પ્યૂમિક સ્ટોન ઘસવાથી મૃત ત્વચા દૂર થાય છે. અને મોઈશ્ચરાઈઝર લગાડવાથી ત્વચામાં નમી જળવાઈ રહે છે. નખને નિયમિત ફાઈલ કરવા. નખને નેઈલ પૉલિશ લગાડવું. બ્યુટિપાર્લરમાં જઈ મેડિક્યોર કરાવવાથી ફાયદો થાય છે.

- જયવિકા આશર

અજમાવી જૂઓ



કફ અને ઉધરસની તકલીફથી છુટકારો પામવા નાની એલચીનું ચૂરણ દિવસમાં ત્રણ વખત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

- રેશમનાં વસ્ત્રો ધોવા બાફેલા બટાકાના પાણીનો ઉપયોગ કરવો.
- કાળા તલ દૂધમાં વાટી કપાળે લેપ લગાડવાથી અને ગોળ ઘી સાથે મેળવીને સવારે ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ખુજલી તથા ખરજવા પર ગાજરને વાટી તેને પાણી વગર બાફી સહન કરી શકાય તેવું ગરમ ગરમ બાંધવું.
- દૂધુ,ઘી,ખીરા, ટામેટાની છાલ રૂક્ષ ત્વચા પર રગડવાથી ત્વચા મુલાયમ થશે.
- ચાંદીને ચકચકિત કરવા તેની પર કપૂર ઘસવું.



બિરિયાનીમાં નખાતા કાંદાને ક્રિસ્પી કરવા કાંદાની લાંબી ચીરીઓ કરી તેને અડધો કલાક તડકામાં સુકવી સાંતળવી.

- વધુ પડતો દારૂ પીવાઈ ગયો હોય તો તે સમયે ખજૂર નશો ઉતારણ માટે ઉપયોગી છે.પીવાના પાણીમાં તાજા ખજૂરને મસળી પાવાથી તરત જ નશો ઉતરી જાય છે.
- રક્તપિત્તની તકલીફથી પીડાતી વ્યક્તિને મધ સાથે ખજૂર ખાવા આપવું.
- જાયફળને ચોખાને ઘોઈ ઘસીને ચટાડવાથી હેડકી અને ઉલટીથી છૂટકારો થાય છે.
- પેશાબમાં થતી બળતરાથી છૂટકારો પામવા આંબળાનો રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો લેવો,મધ ૨૫ ગ્રામ ભેળવી દિવસમાં બબ્બે કલાકે પીવાથી ફાયદો કરે છે.
- લોટ બાંધતી વખતે કણક હાથમાં ચોંટી ન જાય માટે લોટ બાંધતા પૂર્વે હાથ સહેજ તેલવાળા કરવા.

- મીનાક્ષી તિવારી

સહિયર સમીક્ષા

હું ૨૬ વરસની છું. મારા લગ્ન થયે બે વર્ષ થયા છે. હું બી.એ.બી.એડ છું. પરંતુ નોકરી કરતી નથી. મારા સાસરિયાઓને હું ગમતી નથી. મારી પરિણીત નણંદ નોકરી કરે છે. અને તે રોજ અમારે ઘરે આવીને અમારી જિંદગીમાં દખલ કરે છે. અમારા ઘરમાં તેનું ઘણું વર્ચસ છે. મારા પતિને હું કહું છું તો તેઓ મારી વાત સાંભળતા નથી. મારા પતિ એકના એક પુત્ર હોવાથી અમે અલગ પણ રહી શકતા નથી. મારે શું કરવું એની સલાહ આપવા વિનંતી.

એક બહેન (મુંબઈ)

* તમારી હાલત હું સમજી શકું છું. આ પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવા માટે તમારે સૌ પ્રથમ કોઈ નજીકની સ્કૂલમાં નોકરી શોધવાની જરૂર છે. ઘર અને નોકરી બંને સંભાળી શકાય એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખજો. આ કારણે તમે કામમાં વ્યસ્ત રહેશો અને ઘરના રાજકારણમાંથી પણ બચી શકશો. તેમજ તમારી સાસુની નજરમાં પણ તમારી કિંમત વધી જશે. આ ઉપરાંત તમારી નણંદની વિરુધ્ધ જશો તો પરિસ્થિતિ વધુ બગડી જશે. આથી તેને ખુશ રાખવાના પ્રયત્ન પણ કરો.

હું ૨૬ વરસની છું. છેલ્લા છ વરસથી મને એક છોકરા સાથે પ્રેમ હતો. પરંતુ હવે મને લાગે છે કે તે કદરૂપો છે અને મારે માટે લાયક નથી. તેને દારૂ પીવાની તેમજ ધુમ્રપાનની પણ આદત છે. મેં તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ તેમા મને સફળતા મળી નથી. મારે તેની સાથે સંબંધ કેવી રીતે તોડવો તે જણાવવા વિનંતી.

એક બહેન (અમદાવાદ)

* તમારે તમારા પ્રેમીને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવી દેવું જોઈએ કે હવે તમને આ સંબંધ આગળ વધારવામાં રસ નથી. આમ કહ્યા પછી તેને મળવાનું છોડી દો અને તેના દબાણને વશ થતા નહીં. તે તમારો પીછો છોડે નહીં તો તમારા માતા-પિતાને આ વાતની જાણ કરી તેમને મામલો સંભાળવાનું સોંપી દો. એ વધુ પરેશાન કરે તો વડીલોની સલાહ લઈ પોલીસમાં ફરિયાદ કરો. પરંતુ મને નથી લાગતું કે મામલો આટલો બધો આગળ વધી જાય.

મારી સામેની બિલ્ડીંગમાં રહેતો એક છોકરો મને પ્રેમ કરે છે. હું એને ગુમાવવા માગતી નથી. શું મારે એની સાથે લગ્ન કરી લેવા જોઈએ?



હું ૨૭ વર્ષનો છું. મારી પત્ની સેક્સ દરમિયાન મને સહયોગ આપતી નથી. મને પણ લાગે છે કે તે મારા સંતોષ માટે પરાણે મારી સાથે સેક્સ સંબંધ બાંધે છે. શું હું એને સંતોષ આપી શકતો નથી એટલે તે આમ કરતી હશે? આ વિષય પર હું એની સાથે વાત કરું છું તો તે ટાળી દે છે. મારે શું કરવું એ જણાવશો.

એક ભાઈ (સુરત)

* સેક્સમાં અરૂચિ પાછળ ઘણા કારણો કામ કરે છે. તણાવ, ચિંતા, શારીરિક કે માનસિક બીમારી, સેક્સ દરમિયાન કોઈ વસ્તુને કારણે અસુવિધા જેવા ઘણા કારણો આ માટે જવાબદાર છે. એમ પણ હોઈ શકે છે કે તમારા બંને વચ્ચે વાતચીતનો અભાવ હોય અથવા તો તમારી પત્નીને એની પરેશાની વિશે જણાવતા સંકોચ થાય છે. તમે તેની સાથે પ્રેમપૂર્વક વાત કરો અને એ પછી પણ ફેર પડે નહીં તો કોઈ સેક્સોલોજીસ્ટ કે સાયકોલોજીસ્ટની સલાહ લો.

હું કોલેજમાં હતી ત્યારે એક છોકરો મારી ઘણી પ્રશંસા કરતો હતો. તેની સાથે મારે મૈત્રી હતી. પરંતુ હવે મારા લગ્ન થઈ ગયા છે અને એક પુત્ર પણ છે. મારા પતિ પણ પ્રેમાળ છે અને મારો ઘણો ખ્યાલ રાખે છે. એક દિવસ અચાનક જ એની સાથે મુલાકાત થઈ અને હવે તે મને મળવા માગે છે. મારે શું કરવું?

એક બહેન (ગુજરાત)

* તમારી સામે આ એક પડકાર છે. જેમા તમારી પરિપક્વતાની કસોટી થશે. તમારા પતિ સાથે તમારા સંબંધો પ્રેમાળ હોય અને તમે તમારા સંસારમાં સુખી હો તો તમારી સામે આ સમસ્યા ઊભી જ થઈ નહોત. કોઈ પણ સામાન્ય વ્યક્તિ પણ તમને સલાહ આપતે કે આ મિત્રને મળવાનું શરૂ કરીને તમારા સંસારમાં આગ ચાંપવાની મૂર્ખાઈ કરવાની જરૂર નથી. એક મૈત્રી હદ ઓળંગી શકે છે. એ તમને સમજાવવાની જરૂર હોય એમ મને લાગતું નથી. હા, તમારા પતિ સાથે આ વાતની ચર્ચા કરી તમે તેમની હાજરીમાં તેને મળી શકો છો. પરંતુ આ બાબતે તેમના મનમાં શંકાના બીજ રોપાશે તો સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે.

હું ૧૭ વરસની છું. મારી સામેની બિલ્ડીંગમાં રહેતો એક છોકરો મને પ્રેમ કરે છે. હું એને ગુમાવવા માગતી નથી. ભવિષ્યમાં એના જેવો બીજો યુવક મને મળશે કે નહીં એ હું જાણતી નથી. શું મારે એની સાથે લગ્ન કરી લેવા જોઈએ?

એક યુવતી (નવસારી)

* લગ્ન માટે તમારી ઉંમર હજુ ઘણી નાની છે. શું એ છોકરો પણ તમારી સાથે લગ્ન કરવા માગે છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર 'હા' હોય તો તમારે હજુ થોડા વર્ષ રાહ જોઈ એ છોકરો ભણી-ગણીને કમાતો થાય અને પરિવારનો આર્થિક બોજો ઉઠાવી શકે પછી જ લગ્નનો વિચાર કરવો જોઈએ. ભવિષ્યમાં તમને આવો છોકરો મળશે કે નહીં એ કોઈ કહી શકે તેમ નથી અને તમારે અત્યારથી તેની ચિંતા કરવાની પણ જરૂર નથી. હમણા તો તમારે બંનેએ અભ્યાસમાં અને સારી કારકિર્દી બનાવવાનો વિચાર કરવાનો છે.

- નયના

(બીજા પાનાનું ચાલુ)

આ રીતે ઉજવો ઈકો ફ્રેન્ડલી દિવાળી

શકો છો. તે હેન્ડમેડ પેપર હાથીના છાણમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તે બેક્ટેરિયા ફ્રી છે. ઘણા હેન્ડમેડ પેપર પાંદડાંમાંથી પણ બનાવવામાં આવે છે.

* જરૂરી નથી કે ગિફ્ટ પેકિંગ માટે પેપરનો જ ઉપયોગ કરવો. તમે પેટ્રોલિયમ બેઝ સ્ટિક ટેપથી પણ ગિફ્ટ પેક કરી શકો છો. તે સિવાય નેચરલ વુલ યાર્ન પણ એક ઉત્તમ ઈકો ફ્રેન્ડલી ગિફ્ટ પેકિંગ છે.

* તમારા ઘરે ન્યૂઝપેપર તો આવતું જ હશે, તમે તેને પેપર બેગની જેમ વાપરી શકો છો. તે સિવાય તમારી જૂની બુક તેમજ ગ્રીટિંગ કાર્ડમાંથી ચિત્ર કાપી લો અને ગિફ્ટ બોક્સને સજાવો. ■

(૮મા પાનાનું ચાલુ)

દિવાળીમાં દિવસોમાં શોભે શણગાર

સુંદર દેખાવા મેકઅપ અને હેરસ્ટાઈલ તો કરી લીધી. પણ જે તે કાર્યક્રમ પૂરો થાય પછી અથવા રાત્રે સુતી વખતે મેકઅપને ચહેરા પરથી સારી રીતે દૂર કરો. મેકઅપ દૂર કરવા ક્લિન્ઝર અથવા બેબી ઓઈલ નો ઉપયોગ કરો. તમે ચાહો તો વેટ વાઈપ્સથી ચહેરો લૂછીને પછી ફેસવોશથી ચહેરો ધોઈ શકો. તેવી જ રીતે જો વાળ સ્પ્રે કર્યા હોય તો રાત્રે તેલ લગાવીને સુઈ જાઓ અને સવારના કેશ શેમ્પૂ કરો.

મેકઅપ ભલે તમારા સૌંદર્યને થોડા સમય માટે નિખારે છે. પરંતુ મૂળભૂત સુંદરતા તો સ્વસ્થ ત્વચાથી જ આવે. ત્વચાને તેજસ્વી બનાવવા માટે પૌષ્ટિક આહાર લો અને પૂરતું પાણી પીઓ. તેનાથી ચામડી કુદરતી રીતે જ ચમકી ઉઠશે.

તહેવારોમાં મીઠાઈ અને ફરસાણ ન ખાઈએ એવું તે શી રીતે બને? પરંતુ તેને કારણે વજન વધવાની અને ત્વચા ફીકી પડવાની ભીતિ પણ રહે છે. આવા ડરને કારણે સૌંદર્ય પ્રત્યે અત્યંત સજાગ સ્ત્રીઓ તહેવારોમાં પણ ફરસાણ-મિષ્ટાન ખાવાનું ટાળે છે. જોકે આવું કાંઇ કરવાની જરૂર નથી. કોઇપણ વસ્તુ પ્રમાણસર ખાવામાં આવે તો તેનાથી કાંઇ નુક્સાન નથી થતું. તેથી પર્વાધિરાજ દિવાળી દરમિયાન મનને માયા ૈ વિના બધું ખાઓપીઓ. પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં. આમ કરવાથી તમે દિવાળીની ઉજવણી પણ સ્વાદ માણીને કરી શક્શો અને તમને કોઇ જાતનું નુક્સાન પણ નહીં થાય. ■

(૯મા પાનાનું ચાલુ)

સુંદર-સેક્સી ઈમેજ ટકાવી

જલદી ઊઠવાની ટેવ પાડવી પડે છે.

હું મારી જાતને ફિટ રાખવા માટે યોગાની મદદ લઉં છું. સમયસર ભોજન કરું છું અને સ્થૂળતા વધારે તેવી ચીજવસ્તુથી દૂર રહું છું. ઘણીવાર ચટપટું સ્પાઈસી ન ખાઈ શકવાથી મન દુ:ખી થાય છે, પરંતુ કશું મેળવવા માટે કશું છોડવું પણ પડે છે. એટલે હું મારી જાતને ફિટ રાખવા માટે હેલ્થી ડાયટ ફૂડ લેવામાં માનું છું.''

◆**પ્રિયંકા ચોપરા :** ''ગ્લેમર જગતમાં જ્યારે અમે છોકરીઓ પગ મૂકીએ છીએ ત્યારથી અમારે અમારા ફિગરને સ્લિમટ્રિમ બનાવી રાખવા માટે ભરપૂર પ્રયાસ શરૂ કરી દેવા પડે છે. આ કડવું સત્ય છે કે આજના સમયમાં સ્થૂળતા એ હીરોઈનની કારકિર્દીની સૌથી મોટી દુશ્મન છે. જો કોઈ હીરોઈન સ્થૂળ બની જાય તો તેને ભાભી, બહેન અને માતાની ભૂમિકા મળવા લાગે છે. મારા સેક્સી અને હોટ દેખાવને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી હું હોટ એન્ડ સેક્સી દેખાવા માટે ઘણી મહેનત કરતી નથી, કારણ કે મારી અંદર બહુ વધુ સ્થૂળ થવાની પ્રકૃતિ નથી. શરૂઆતથી મને એકસરસાઈઝ કરવાની ટેવ છે. સાથે સાથે આશરે એક કલાક ડાન્સ પણ કરું છું. એ સિવાય અનાજ ઓછું અને સેલડ, ફળ, જ્યૂસ વગેરે વધારે લઉં છું. ક્યારેય કેશ ડાયટ કરતી નથી, કારણ કે તેનાથી ચહેરા પર ખરાબ અસર થાય છે. પેટ ભરીને હું જમતી નથી અને ક્યારેય ભૂખી રહેતી નથી. હું સેક્સી લુક અને સારા અભિનયને હીરોઈનની સફળતાની ફોર્મ્યુલા માનું છું અને તેના પર અમલ કરું છું. ■

(૧૦મા પાનાનું ચાલુ)

રંગોળીની પ્રથા

ત્યાં જ જવાનું છે.

રંગોળીમાં ચતુષ્કોણ, વર્તુળાકાર અને સ્વસ્તિકનું પણ અનેરું મહત્ત્વ હોય છે. સ્વસ્તિકના ચાર પાંખિયા વિષ્ણુ ભગવાનના ચાર હાથ આશીર્વાદ આપતાં હોય તેમ સૂચવે છે. સ્વસ્તિકની વચ્ચે કરવામાં આવતાં ચાર ટપકાં માનવીના અસ્તિત્ત્વના ચાર મુખ્ય ઉદ્દેશો સૂચવે છે : અર્થ-ધન મેળવવા વિશે, કામ-જાતિય જીવન વિશે, ધર્મ-ફરજ વિશે અને મોક્ષ. જુદાં જુદાં પ્રાણી-પક્ષીનું રંગોળીમાં અનેરું મહત્ત્વ હોય છે. સૌરાષ્ટ્રમાં કેટલીક ગરાસિયા કોમમાં લગ્નની પહેલી રાત યુગલ જે ઓરડામાં વિતાવવાનું હોય તે ઓરડામાં જાતજાતના પક્ષીઓ અને માછલીનું ચિતરામણ કરવામાં આવે છે.

રંગોળીમાં વપરાતાં રંગો વિવિધ સંકેત આપે છે. સફેદ રંગ સાત્ત્વિકતાનું પ્રતીક છે. જ્ઞાન, પવિત્રતા, અને સચ્ચાઈનો રણકાર સફેદ રંગમાં મળે છે, લાલ રંગ રજસ ગુણ દાખવે છે.લોહીનો પણ લાલ રંગ હોવાથી તે જોમ, શક્તિ, ગુસ્સો, સ્ત્રી દાક્ષિણ્ય તેમ જ અગ્નિનું પ્રતિક મનાય છે અને પ્રેમની નિશાની ગણાય છે. કાળા રંગને અશુભ માનવામાં આવે છે. છતાં બીજાની નજર ન લાગે માટે રંગોળીની ચારે બાજુ કાળા રંગની બોર્ડર કરવામાં આવે છે.

પીળારંગને લક્ષ્મીદેવીનો મનપસંદ રંગ ગણવામાં આવે છે. આ રંગ તંદુરસ્તી અને ધનસંપત્તિનું પ્રતિક ગણાય છે. ભૂરો રંગ આકાશનો રંગ છે અને તે વિશાળતા, સલામતી અને સુખનું પ્રતિક મનાય છે. જ્યારે લીલા રંગને કુદરતનું પ્રતિક સમજવામાં આવે છે. નારંગી રંગ (ભગવો રંગ) ભાર સૂચવે છે. જીવનના ભૌતિક સુખ તુચ્છ ગણવા તેની માયામાંથી છૂટકારો મેળવવા માટે આ રંગ સૂચક છે. જાંબુડી અમીરીનું પ્રતીક મનાય છે.

ન્યૂયોર્કમાં એશિયા સોસાયટીમાં દર વર્ષે આશરે રંગોળી હરીફાઈ યોજાય છે. આ સંસ્થાના એજ્યુકેશન કોમ્યુનિકેશન ડિપાર્ટમેન્ટના ડાયરેક્ટર ટીમોથી પ્લમર જાતે પણ રંગોળી પાડે છે. દર વર્ષે દિવાળીના આસપાસના સમયમાં ન્યૂયોર્કમાં રંગોળી હરિફાઈ થાય છે. ત્યારે તેમાં ન્યૂયોર્ક બ્રુકલીન અને મેનહટ્ટનના એક લાખથી વધુ બાળકો ભાગ લે છે. અમેરિકામાં કેટલાંક ફેશન ડિઝાઈનરો કહે છે કે અમને ભારતીય રંગોળીમાંથી ઘણી પ્રેરણા મળે છે અને દર વર્ષે અમે દક્ષિણ ભારતના જુદાં જુદાં વિસ્તારની મુલાકાત લઈએ છીએ. આપણાં દેશમાં રંગોળીના કેટલાંક નામી કલાકારો દિલ્હી, ઉત્તર પ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્રમાં વસે છે. આ લોકો દર વર્ષે દિવાળીની આગળ પાછળ ભારતનાં જુદાં જુદાં શહેરમાં રંગોળીની સ્પર્ધા યોજે છે. શહેરોમાં ઘોંઘાટીયું જીવન અને જગ્યાની સમસ્યાને લીધે રોજ રંગોળી પાડવાની પ્રથા ઓછી થઈ ગઈ છે. દિવાળી જેવા પ્રસંગે પણ અમુક જ લોકો ઘરઆંગણે હાથેથી રંગોળી પાડવાની જહેમત ઉઠાવે છે. ■

(૧૨મા પાનાનું ચાલુ)

ઘરના ખૂણે ખૂણેથી

બાળકોને ખવડાવતા અને પોતે ખાતાં પહેલાં હાથ ધોવા આવશ્યક છે.

* હાથ ધોવા માટે મેડિકેટેડ લિક્વિડ સોપ સૌથી વધારે યોગ્ય છે.

પર્સનલ હાઈજિન

* હંમેશા ચોખ્ખાં કપડાં પહેરો, જે માત્ર ધોવાયેલા જ નહીં, સંક્રમણ રહિત પણ હોવા જોઈએ. * બીજાના ટુવાલ, કપડાં, ચશ્માં, કાંસકો, લિપસ્ટિક વગેરેનો ઉપયોગ ન કરો.

* મેકઅપ કિટમાં પણ જર્મ્સ જોવા મળે છે. એટલે મેકઅપ બ્રશ, પફ, આઈબ્રો પેન્સિલ વગેરેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા એન્ટિસેપ્ટિક વાઈપ્સથી લૂછી લો.

* મહિલાઓના પાકીટના હેન્ડલ પર એટલા જ જર્મ્સ મળી આવે છે, જેટલા ટોઈલેટ સીટ પર. આ વાત તાજેતરના જ એક સર્વેમાં સામે આવી છે. એટલે તમારા પાકીટની પણ નિયમિત સફાઈ કરતા રહો. ■

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

પરિવર્તન (વાર્તા)

તમે અનુમાન કરી શકો. એમણે મને કંઈ ન પૂછ્યું અને મેં પણ એમને કંઈ ન જણાવ્યું. છતાં મારા જીવન વિશે એમને ખ્યાલ આવી ગયો હતો. એક-બે દિવસમાં જ મારી માતા દ્વારા ઘરમાં સૌને મારી અવિશ્વસનીય વ્યથાકથાની ખબર પડી ગઈ. દુ:ખ અને શરમને કારણે હું મારા રૂમમાંથી જવલ્લે જ બહાર નીકળતી. પિતાજી તથા ભાઈઓ તો મારાં સાસરિયાં વિરુદ્ધ અનેક પગલાં લેવા ઈચ્છતા હતા, પરંતુ લોકલાજ અને સમાજમાં બદનામીના ભયથી છૂટાછેડા માટેની અરજી કરી, મન મારીને બેસી રહ્યા. હું ધીમે ધીમે સંજોગો સાથે સમાધાન કરી જીવવા લાગી. થોડા મહિના પછી મોટાભાઈની બદલી થવાથી ભાભી અને બાળકો સાથે અહીં આવી. ભાભીની એક બહેનપણીના કહેવાથી મેં માનસિક સ્થિતિના પરિવર્તન માટે એક ખાનગી ક્લિનિકમાં નોકરી કરવાની શરૂઆત કરી.

સમય વીતવાની સાથે હું આ આઘાતમાંથી બહાર લાવવા મારી જાતને વધુ દ્રઢ બનાવતી ગઈ. એક વર્ષ સુધી તો મારાં પિયરિયામાં સૌએ મારી સાથે સહાનુભૂતિભર્યું વર્તન રાખ્યું. પણ જેમ જેમ હું આત્મનિર્ભર બનતી ગઈ, તેમ તેમ તેમની મારા પ્રત્યેની રૂચિમાં ઘટાડો થતો ગયો. બધાં પોતપોતામાં મગ્ન છે. હવે મારા પરિવારમાં મારું સન્માનનીય સ્થાન નથી રહ્યું, એવા ઘણા કટુ અનુભવ થયા.

જોકે હવે મેં પણ ધૈર્યથી આ કડવી હકીકતને સ્વીકારી લીધી છે. ક્યારેક તેઓ કોઈ વિધુર કે છૂટાછેડા લીધેલ પુરુષ સાથે મારાં પુનર્લગ્ન કરાવવાની વાત પણ કરે છે.

ઘરમાં એકમાત્ર મા જ મારા દુ:ખને સમજી શકે છે, પરંતુ નિવૃત્ત પતિ અને યુવાન દીકરાઓ સામે એ બિચારી શું બોલી શકે? હું પણ હવે ખાસ ત્યાં મળતા જતી નથી. ભાભી અને બાળકોના ગયા પછી થોડા દિવસ હૉસ્ટેલમાં રહી. હવે આ ક્લિનિકમાં ડૉક્ટરસાહેબના ઘેર 'પેઈંગ ગેસ્ટ' તરીકે છું.

ડૉક્ટરસાહેબનાં બા અને પત્ની ઉદાર અને સારા સ્વભાવનાં છે. તેઓ ઉચ્ચ વિચાર ધરાવે છે. મને પોતાને પણ અહીં સલામતીનો અનુભવ થાય છે. મારી કામ કરવાની ધગશ અને મહેનતથી ડૉક્ટરસાહેબ પણ ખુશ છે. મારા જીવનની પ્રત્યેક જરૂરિયાતની પૂર્તિ મારે જાતે જ કરવાની છે, એટલે જે કામ મળે, તે કરી લઉં છું. શું થાય? જીવનમાં સમાધાન તો કરવું જ પડે છે.'' આટલું કહ્યા બાદ રૂપા ચુપ થઈ ગઈ. એની કૉફી ઠંડી થઈ જવાથી એણે કૉફીનો બીજો કપ મંગાવ્યો. જોકે એની વાત પૂરી થઈ જવા છતાં, મારી સ્થિતિ તો પહેલાં હતી તેવી રહી. ■

◆ (ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

વિદેશનું વળગણ
(રિલેશનના રિ-લેસન)

મળે છે તે લેવામાં ભારતીયો સૌથી મોખરે છે. તેમાંય હવે ગુજરાતીઓનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું છે.

માત્ર અમેરિકા જ નહીં, સ્કોટલેન્ડ, નેધરલેન્ડ, જર્મની અને યુરોપના અન્ય દેશો, કેનેડા, કેરેબિયન આઈલેન્ડ દેશો, માલ્ટા, સાઉથ આફ્રિકા, ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યૂઝિલેન્ડ અને બીજા ઘણા નાના-મોટા દેશોમાં ધનિકો દ્વારા મોટાપાયે રોકાણ કરીને નાગરિકતા અથવા તો પરમેનન્ટ રેસિડેન્સી મેળવવામાં આવી રહી છે. વિદેશમાં રહેલી ભારતીય પ્રજાનું સરવૈયું જોઈએ તો વિદેશમાં વસતા અંદાજે ૩.૭૫ કરોડ ભારતીયોમાંથી અંદાજે ૧.૭૮ કરોડ એનઆરઆઈ છે જ્યારે અંદાજે ૨ કરોડ લોકો ભારતીય મૂળના છે. આજના સમયમાં છ ખાડી દેશોમાં અંદાજે ૧ કરોડ ભારતીયો વસવાટ કરે છે. બીજી તરફ અમેરિકા, કેનેડા, બ્રિટન, ઓસ્ટ્રેલિયા અને સિંગાપોર જેવા મોટા દેશોમાં મુકલ ૧.૨૦ કરોડ ભારતીયો વસે છે. આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે, કેનેડા જ્યાં એક દાયકા પહેલા માત્ર ૧.૮૪ લાખ ભારતીયો હતા ત્યાં આજે ૧૮ લાખ ભારતીયો થઈ ગયા છે.

હકિકતે જોઈએ તો આંકડા તેની જગ્યાએ છે પણ લોકોની માનસિકતા વધારે બદલાઈ છે. ગુજરાતીઓ માટે દરિયો ઓળંગવો ક્યારેય નવો વિષય રહ્યો નથી. ''જ્યાં જ્યાં વસે એક ગુજરાતી, ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત'' એ ઉક્તિ સદીઓથી ચરિતાર્થ થતી આવી છે. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં વિદેશ વસવાટના આ વલણમાં એક મોટો ગુણાત્મક બદલાવ આવ્યો છે. અગાઉ સંઘર્ષ કરીને, વિદેશ ભણવા જઈને કે નોકરી મેળવીને સ્થાયી થવાની પરંપરા હતી; જ્યારે આજે સંપન્ન વર્ગ પોતાના સંતાનો હજુ પ્રાથમિક કે માધ્યમિક શાળામાં હોય ત્યારથી જ 'ગોલ્ડન વિઝા' કે 'ઈન્વેસ્ટર વિઝા' જેવા માર્ગો અપનાવીને કરોડો રૂપિયાનું રોકાણ કરી રહ્યો છે. સંતાનો પુખ્ત વયના થાય ત્યાં સુધીમાં તેમના હાથમાં કાયમી રહેઠાણ કે ગ્રીનકાર્ડ હોય તે સુનિશ્ચિત કરવા પાછળ માત્ર આંધળું અનુકરણ નથી, પણ ઊંડી સામાજિક, આર્થિક અને પારિવારિક ગણતરીઓ કામ કરી રહી છે.

વિદેશી યુનિવર્સિટીઓમાં આંતરરાષ્ટ્રીય વિદ્યાર્થીઓ માટેની ટ્યુશન ફી સ્થાનિક વિદ્યાર્થીઓની સરખામણીએ ત્રણથી ચાર ગણી વધારે હોય છે. જો બાળકની પાસે પહેલેથી જ ગ્રીનકાર્ડ કે રેસિડેન્સી હોય, તો તેને સ્થાનિક નાગરિક જેટલા જ લાભ અને સબસિડી મળે છે. આ ઉપરાંત સામાન્ય વિદ્યાર્થી વિઝા પર ભણવા જતા યુવાનો માટે અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ ૂ-૧ વિઝાની લોટરી પ્રક્રિયા એક માનસિક ત્રાસ સમાન બની ગઈ છે. પહેલેથી મેળવેલું ગ્રીનકાર્ડ સંતાનને સ્પૉન્સરશિપ શોધવાની કે દેશ છોડી દેવાની લટકતી તલવારમાંથી મુક્તિ આપે છે. સ્થાનિક સ્ટેટસ હોવાને કારણે સંતાનોને ઈન્ટર્નશિપ, સંશોધન અને ઉચ્ચ સ્તરની નોકરીઓમાં કોઈ પ્રતિબંધ નડતો નથી.

જો આર્થિક પાસાની વાત કરીએ તો, ભારતીય રૂપિયાના મૂલ્યમાં થતા સતત ઘટાડા સામે ડૉલર કે યુરો જેવી મજબૂત કરન્સીમાં સંપત્તિ રાખવી એ આર્થિક દ્રષ્ટિએ સમજદારીભર્યું પગલું ગણાય છે. વિદેશમાં સ્થાવર મિલકતો કે બિઝનેસમાં રોકાણ કરીને પરિવાર વૈશ્વિક સ્તરે સુરક્ષિત બને છે. આ ઉપરાંત આજના વૈશ્વિકરણના યુગમાં કોઈપણ વ્યવસાયિક પરિવાર પોતાની સંપત્તિ અને ભવિષ્ય માત્ર એક જ દેશના નિયમો પર નિર્ભર રાખવા માંગતો નથી. બીજા દેશની રેસિડેન્સી એક આર્થિક 'લાઈફબોટ' જેવું કામ કરે છે.

એક વાત એવી પણ છે કે, સામાજિક પાસાઓ અલગ રીતે જ કામ કરે છે. સમાજમાં જેના સંતાનો વિદેશમાં સ્થાયી હોય, તેને વધુ સફળ અને પ્રતિષ્ઠિત માનવામાં આવે છે. લગ્ન-સંબંધોના બજારમાં પણ વિદેશનું ગ્રીનકાર્ડ કે પાસપોર્ટ એક વિશાળ 'પ્રીમિયમ' સાબિત થાય છે. તે ઉપરાંત કુટુંબમાં કે બિઝનેસ વર્તુળમાં જ્યારે ત્રણ-ચાર પરિવારો પોર્ટુગલ, ગ્રીસ, કેનેડા કે અમેરિકાના રેસિડેન્સી કાર્ડ મેળવે છે, ત્યારે બાકીના પરિવારોમાં પણ ''આપણે કેમ પાછળ રહી જઈએ?'' તેવી લાગણી જન્મે છે. આ દેખાદેખીમાં પણ હવે વિદેશ જવાનું, સ્થાયી થવાનું કે સંતાનોને ત્યાં સેટલ કરવાનું ચલણ વધી રહ્યું છે. આ વલણ સ્પષ્ટ કરે છે કે ગુજરાતીઓમાં વિદેશ જવું એ હવે કોઈ લાચારી, ગરીબી કે મજબૂરી નથી, પણ એક સુઆયોજિત બિઝનેસ સ્ટ્રેટેજી છે. સંપત્તિને યોગ્ય સમયે તકમાં બદલીને સંતાનો માટે એક નિશ્ચિત અને વૈશ્વિક ભવિષ્ય ખરીદવાની આ એક આધુનિક વ્યવસ્થા છે, જે આવનારા સમયમાં વધુ ઝડપથી વધશે તે નક્કી છે. ■

ધનતેરસે કઈ રાશિના જાતકે શી ખરીદી કરવી?

દિવાળીનો અનેરો થનગનાટ દેશભરમાં વ્યાપેલો છે. લોકોમાં અનેરી ખુશી અને સંતોષની લાગણી પ્રવર્તી રહી છે. લોકો અનેકવિધ પ્રકારની ખરીદી કરી રહ્યા છે તો કેટલાંક શું ખરીદવું અને શું નહીં તેની મૂંઝવણ અનુભવી રહ્યા છે. દિવાળીમાં ખરીદીનો એક આગવો માહોલ હોય છે. તેમાંય દિવાળીમાં ધનતેરસને દિવસે શી ખરીદી કરવી એનું પણ એક આગવું મહત્ત્વ હોય છે. એમાંય બાર રાશિના જાતકો માટે તો સોના-ચાંદી, હીરા-મોતી, પ્રોપર્ટી અને મોટરકાર જ નહીં, પણ અલગ કે આગવી ચીજવસ્તુઓની અલગ અગત્યતા હોય છે જે વિશેષ લાભ અને અનેરી સિદ્ધિ આપે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ધનતેરસે કઈ રાશિના લોકોએ શું ખરીદવું એ મહત્ત્વનું બને છે. અહીં બાર રાશિના જાતકો માટે શું ખરીદવું વધુ લાભકર્તા અને નસીબવંતુ છે, તેની જાણકારી આપવા આવી છે.



મેષ

મેષ રાશિના જાતકો માટે ધનતેરસે સોના કે ચાંદીની જ્વેલરી ખરીદવાનું શુભ માનવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત તમારે પ્રોપર્ટીમાં પણ રોકાણ કરવું જોઈએ, જેનો વિશેષ લાભ તમને મળી શકે છે.

વૃષભ

વૃષભ રાશિના જાતકોએ સોના, ચાંદી અથવા હીરાના આભૂષણો ખરીદવા જોઈએ. વાહન ખરીદવાનું મન બનાવી રહ્યા હોય તો ધનતેરસનો દિવસ તમારા માટે અત્યંત શુભ બની રહેશે.

મિથુન

સોના અને ચાંદીની વસ્તુઓ ખરીદે જેને કારણે ધનતેરસ જ નહીં, પણ દીપાવલી પણ શુભ નિવડશે. આ ઉપરાંત ઈલેકટ્રોનિક આઈટમ્સની ખરીદી પણ શુભ નિવડશે.

કર્ક

ચાંદીની ખરીદી તમારા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થશે. શેર માર્કેટમાં રોકાણ કરવું પણ તમારા માટે શુભ હશે.

સિંહ

સૂર્યના સ્વામિત્વ ધરાવતી સિંહ રાશિના જાતકો સોના અથવા ચાંદીના દાગિના કે અન્ય ચીજવસ્તુ ખરીદે. તમારે દાગિના કે અન્ય ચીજો ભલે નાની હોય, પણ ખરીદી તો કરવી જ, જે તમારા માટે ઘણી લાભકર્તા નિવડશે.

કન્યા

સોના અને ચાંદીના દાગિના ખરીદવા અત્યંત ફળદાયી નિવડશે. શુભ ફળ માટે ઈલેકટ્રોનિક્સ આઈટેમ્સની ખરીદી કરી શકો છો.

તુલા

શુભ ફળપ્રાપ્તિ માટે સોનું, સ્ટીલ અથવા પ્લેટેનિયમની વસ્તુ ખરીદે. શેર બજારમાં રોકાણ પણ લાભદાયક પુરવાર થઈ શકે છે.

વૃશ્ચિક

સ્ટીલ અથવા લોખંડની વસ્તુઓ ખરીદો. તમે ઈચ્છો તો આગલા દિવસે સોના-ચાંદીના દાગિના પણ ખરીદી શકો છો. પ્રોપર્ટીમાં રોકાણ કરવું ફળદાયી સાબિત થઈ શકે છે.

ધનુ

ગુરુના સ્વામિત્વ ધરાવતી રાશિના ધનુના જાતકો ચાંદી અથવા સોનાની વસ્તુઓ ખરીદે એ તમારા માટે ફાયદાકારક સાબિત થશે. જો કોઈ જમીન કે પ્લોટ ખરીદવાનું વિચારતા હો તો તે ધનતેરસે ખરીદવું તમારા માટે ફાયદાકારક સાબિત થશે. લાભકર્તા નિવડશે.

મકર

મકર રાશિના જાતકો માટે સોના અથવા ચાંદીના દાગિના ખરીદવા જોઈએ. ઈલેકટ્રોનિક્સ આઈટેમ ખરીદવી પણ શુભ સાબિત થશે.

કુંભ

કુંભ રાશિના જાતકો ચાંદી અને પિત્તળની કોઈ પણ ચીજવસ્તુઓ ખરીદી શકે છે. શેરબજારમાં રોકાણ કરવું પણ લાભપ્રદ સાબિત થશે.

મીન

મીન રાશિના જાતકો સોના અથવા ચાંદીના ઘરેણાં ખરીદી શકે છે. પ્લેટેનિયમની ખરીદી પણ તમારા માટે શુભ પુરવાર થશે.

- ભૂપેન્દ્ર પટેલ

કાચા કાંદાના ગુણ ગાઓ એટલાં ઓછા



આપણે ત્યાં ભૂમિપુત્રો બપોરના ભાણામાં મોટાભાગે બાજરાના રોટલા સાથે કાચા કાંદા ખાતાં જોવા મળે છે.ડુંગળીને હથેળીના ખૂણાથી તોડીને કાંદા ખાતા ખેડૂતને જોઈએ તો એવું લાગે જાણે તે કોઈ સ્વાદિષ્ટ વાનગી આરોગી રહ્યો છે. એક તરફ આપણે તંદુરસ્ત રહેવા જાતજાતનો આહાર લેવા ઉપરાંત જિમમાં જવા કે કસરત કરવા જેવા કંઈકેટલાંય અખતરાં કરતાં હોઈએ છીએ તોય આપણને કોઈને કોઈ વ્યાધિ સતાવતી રહે છે,તો બીજી તરફ ખેતરોમાં કામ કરતાં લોકો સુકો રોટલો અને કાંદો ખાઈને દિવસભર શ્રમ કરવા છતાં સાજાનરવાં રહે છે. આટલી વાત પરથી એટલું તો ફલિત થાય છે કે તેમના આહારમાં રહેલા કાંદા અત્યંત ગુણકારી હોય છે.આજે આપણે કાચા કાંદાના ગુણો વિશે વાત કરીશું. નિષ્ણાતો તેના વિશે જાણકારી આપતાં કહે છે....,

* કાંદામાં ઘણાં પ્રકારના એન્ટિ-ઓક્સિડંટ્સ મોજૂદ હોય છે જે શરીરમાં રહેલા સોજા ઘટાડવામાં મદદગાર બને છે. તેથી જે લોકોને સોજાની સમસ્યા સતાવતી હોય તેમને માટે કાંદા લાભકારી પુરવાર થાય છે.

* કાંદામાં પૂરતા પ્રમાણમાં આયર્ન, ફોલેટ, પોટેશિયમ હોવાથી જો તમારા શરીરમાં લોહ તત્વની ઊણપ હોય તો કાંદાનું સેવન તમારા માટે ફાયદાકારક પુરવાર થઈ શકે.

* ડુંગળીમાં રહેલા એન્ટિ-એલર્જીક , એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ ચેપ વિરોધી ગણાય છે. તેથી જો તમને કોઈપણ જાતનું ઈન્ફેક્શન થયું હોય તો કાંદાનું સેવન તમને તેમાં રાહત અપાવી શકે.

* ડુંગળી પાચન સંબંધી સમસ્યા પણ દૂર કરે છે. તેથી જેમની પાચન ક્રિયા સુચારુ રીતે ન ચાલતી હોય તેણે રોજિંદા આહારમાં કાંદાનું સેવન અચૂક કરવું. ડુંગળી પાચન ક્રિયા સુધારીને પેટને સ્વસ્થ રાખવામાં સહાયક બને છે.

* રોગ પ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવવામાં પણ કાંદા ખપ લાગે છે. ડુંગળીમાં રહેલા ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, વિટામીન-સી જેવા તત્વો રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવવામાં સહાયક બને છે.

* કાંદામાં એવા ઘણાં તત્વો રહેલાં છે જે હાડકાં મજબૂત બનાવે છે. તેથી જેમના હાડકાં નબળાં હોય, જેમને તડકામાં બેસવાનો સમય ન મળતો હોય તેમના હાડકાં મજબૂત બનાવવા માટેનો સૌંઘો ઈલાજ છે કાંદાનું સેવન.

- વૈશાલી ઠક્કર



દાવત

દિવાળી આવી.. ઘરમાં બનાવેલા મિષ્ટાનોની મિજબાની



દિવાળી નજીક આવતા જ દરેક દિશામાં અલગઅલગ વાનગીઓની સુગંધ ભળી જાય છે. આ સુગંધને હવામાં ભેળવવાનું મહત્ત્વનું યોગદાન કિચન ક્વીન એટલે કે ઘરની મહિલાઓનું હોય છે. કુટુંબ અને મહેમાનોને ઘરની વાનગીઓ સ્વાદ ચખાડવા માટે મહિલાઓ તહેવારના અઠવાડિયા પહેલાંથી જ રસોઈ બનાવવામાં લાગી જાય છે અને મહેનત તેમજ પ્રેમથી બનાવવામાં આવેલી વાનગીના વખાણ સાંભળવા માટે આતુર રહે છે, પણ આ શું?

''મમ્મી પ્લીઝ, હું આટલું ઓઈલી, મીઠાવાળું નહીં ખાઈ શકું.''

''ભાભી, મીઠાઈ ખવડાવીને મારી નાખવા છે કે શું? મને ડાયાબિટીસ છે.''

''અરે સાંભળે, તારા ગુલાબજાંબુ ખાઈ ખાઈને મારું પેટ ખરાબ થઈ ગયું છે, હવે ના બનાવતી.''

વખાણની જગ્યાએ નિંદા સાંભળવા મળતા આટલી મહેનત પછી બનેલી વાનગીઓ ક્ષણવારમાં ફિક્કી થઈ જાય છે અને બનાવનારીના ચહેરા પર નિરાશા છવાઈ જાય છે, પણ જો તહેવાર પર સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય બંનેનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ઓછી મહેનતમાં લોકોના મન જીતી શકાય છે. અહીં અમે તમને જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ કેટલીક એવી રેસિપી કે જે ન માત્ર ટ્રેડિશનલ મીઠાઈથી અલગ છે, તેનો સ્વાદ પણ અદ્‌ભુત છે. સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ૧૦૦ ટકા લાભદાયક છે. આ રેસિપીને ટ્રાઈ કરો અને બની જાઓ આ દિવાળીમાં કિચન ક્વીન.

દિવાળી પર ગુલાબજાંબુ, કાજુકતરી, ટોપરાપાક, મગસના લાડુ તો તમે ઘણા બનાવ્યા હશે, પણ શું તમે ક્યારેય એ વિચાર્યું છે કે ઓટમીલમાંથી પણ વધારે સ્વાદિષ્ટ ડેઝર્ટ આઇટમ તૈયાર કરી શકાય છે? કદાચ આજ સુધી તમે ઓટમીલનો ઉપયોગ તબિયત ખરાબ થાય ત્યારે જ કર્યો હશે, પણ ગુડગાંવ સ્થિત હોટલ ડ્યૂસિત દેવરાનાના શેફ નિશાંત ચૌબેનું માનીએ તો ઓટમીલમાંથી ખૂબ જ સારી રેસિપી તૈયાર કરી શકાય છે અને તે પણ ખૂબ જ સરળતાથી. સાથે સાથે ઓટમીલમાં લો કેલરી હોય છે અને વધારે ફાઇબર મેળવવાનો લાભ પણ તમે ઉઠાવી શકો છો. આવો, જાણીએ ઓટમીલમાંથી બનતા સ્વાદિષ્ટ ઓટમીલ મફિન્સની રીત.

ઓટમીલ મફિન્સ

સામગ્રી : ૧ કપ ઓટમીલ, ૧ કપ બટરમિલ્ક, ૧/૨ કપ બ્રાઉન ખંડ, ૧/૨, મીઠા વગરનું ઓગળેલું માખણ, ૧ કપ લોટ, ૧/૨ નાની ચમચી મીઠું, ૧ નાની ચમચી બેકિંગ પાઉડર, ૧/૨ નાની ચમચી બેકિંગ સોડા, ૧/૨ કપ કિસમિસ.

રીત : એક મોટા બાઉલમાં ઓટમીલ અને બટરમિલ્કને મિક્સ કરીને ૧ કલાક સુધી મૂકી રાખો. ત્યાર પછી ઓવનને ૪૦૦ ડિગ્રી ઉષ્ણતામાન પર ગરમ કરો અને ૧૨ મફિન્સની ટ્રમાં માખણ લગાવી દો. ઓટમીલના મિક્ચરમાં ખાંડ અને માખણ નાખો અને ત્યાં સુધી હલાવો, જ્યાં સુધી બધી જ સામગ્રી બરાબર મિક્સ ન થઈ જાય. હવે એક મોટો બાઉલ લો. તેમાં લોટ, મીઠું, બેકિંગ પાઉડર, બેકિંગ સોડા તેમજ ઓટમીલ મિક્ચરમાં નાખો અને વ્યવસ્થિત મિક્સ કરો. પછી આ મિશ્રણમાં કિસમિત નાખો. હવે આ મિશ્રણને યોગ્ય પ્રમાણમાં મફિન્સની ટ્રેમાં નાખો અને ઓવનની મધ્યમાં રાખી ૨૦ મિનિટ સુધી બેક કરો. બેક થાય એટલે ટેસ્ટરની મદદથી જોઈ લો કે મફિંગ બરાબર બેક થયા છે, પછી સર્વ કરો.

ખીચડી વિથ ટોફૂ એન્ડ એસ્પેરગસ



સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ વાઇલ્ડ રાઈસ, ૨૦૦ ગ્રામ તુવેરની દાળ, ૨૦૦ ગ્રામ મગની દાળ, ૨૦ ગ્રામ આદું, ૨૦ ગ્રામ લસણ, ૧ લીલું મરચું, ૨૦ ગ્રામ હળદર પાઉડર, ૨૦ ગ્રામ ધાણા પાઉડર, ૨૦ ગ્રામ જીરા પાઉડર, ૧૦ ગ્રામ ઘી, ૧૦૦ ગ્રામ ટોફૂ, ૩૦ ગ્રામ એસ્પેરગસ, ૧૦ ગ્રામ જીરું, ગાર્નિશિંગ માટે થોડી કોથમીર, દરિયાઈ મીઠું.

રીત : ઠંડા પાણીમાં આખી રાત માટે વાઇલ્ડ રાઈસને પલાળી દો. સવારે તેને ૧/૨ કલાક પાણીમાં ઉકાળો. બંને દાળને ઠંડા પાણીમાં ૩૦ મિનિટ માટે પલાળી રાખો. પછી તેને હળદર નાખી ઉકાળો. તેના ચડી ગયા પછી બ્લેન્ડરથી બ્લેન્ડ કરી દો. આદું, લસણ અને લીલું મરચું ઝીણા સમારી લો. ટોફૂને ઘી, જીરું પાઉડર, ધાણા પાઉડર, હળદર અને દરિયાઈ મીઠાથી મેરિનેટ કરો. પછી એક પેન લો અને તેમાં ઘી,જીરું, ઝીણા સમારેલા આદું, લસણ, મરચું નાખો. ૧૦ મિનિટ સુધી તેને સાંતળો. પછી તે મિશ્રણમાં હળદર, ધાણા પાઉડર અને જીરું પાઉડર નાખો. ઉપરથી મીઠું પણ નાખો. હવે એક અલગ પેન લો અને તેમાં મેરિનેટ કરવામાં આવેલા ટોફૂઝને ત્યાં સુધી ફ્રાઈ કરો, જ્યાં સુધી તે ક્રિસ્પી ન થઈ જાય. ઉપરથી એસ્પેરગસ નાખો અને કોથમીરથી તેને ગાર્નિશ કરો. ડિશ પીરસવા માટે તૈયાર છે.

ચિયા સીડ પુડિંગ



સામગ્રી : ૧ કપ બદામનું દૂધ મીઠાશ વગરનું, ૧ કપ પ્લેન ગ્રીક દહીં, ૬ મોટી ચમચી શુદ્ધ મેપલ સિરપ, ૧ નાની ચમચી વેનિલા એકસ્ટ્રેક્ટ, ૧/૪ કપ ચિયા બીજ, ૧/૪ કપ શેકેલી બદામનું કતરણ, ૧ કપ સ્ટ્રોબેરી કાપેલી, ૧ કપ બ્લૂબેરી, ૧ કપ જાંબુ, સી સોલ્ટ સ્વાદાનુસાર.

રીત : એક મીડિયમ સાઈઝના બાઉલમાં બદામનું દૂધ, દહીં, ૨ મોટી ચમચી મેપલ સિરપ, વેનિલા એકસ્ટ્રેક્ટ અને ૧/૮ ચમચી મીઠું નાખો અને વ્યવસ્થિત રીતે બ્લેન્ડ કરો. હવે આ મિશ્રણને ચિયા સીડ્સ પર નાખો અને ૩૦ મિનિટ માટે અલગ મૂકી દો. સીડ્સ જો એક જગ્યાએ સેટ થઈ ગયા હોય તો મિશ્રણને થોડું હલાવી લો. હવે આ મિશ્રણને કવર કરો અને રાત માટે ફ્રિજમાં મૂકી દો. હવે મિક્સ મુરબ્બો બનાવવા માટે સ્ટ્રોબેરી, બ્લૂબેરી તેમજ જાંબુને ખાંડની ચાસણીમાં ત્યાં સુધી ચડાવો જ્યાં સુધી તે અડધા બફાઈ ન જાય. બીજા દિવસે એક મીડિયમ સાઈઝનો બાઉલ તો તેમાં બેરીના મુરબ્બામાંથી બાકી રહેલું મેપલ સિરપ નાખો અન મિક્સ કરો. પછી તે સામગ્રીમાં બદામ મિક્સ કરો. હવે ૪ ગ્લાસમાં પુડિંગને નાખો અને બેરીના મુરબ્બાને ગ્લાસમાં ઉપરની તરફ નાખીને સર્વ કરો.

સામગ્રી : ૨૦૦ ગ્રામ તાજી હળદર, ૧૦૦ મિ.લી. લો ફેટ ક્રીમ, ૧૦૦ મિ. લી. સ્કિમ્ડ મિલક, ૪૦ ગ્રામ ખાડ, ૧૦૦ ગ્રામ તાજી હળદરના પાન, સંતરાની થોડી છાલ, દરિયાઈ મીઠું.

રીત : લીલી હળદરને બરાબર સાફ કરીને કાપી લો. પછી એક પેન લો. તેમાં કાપેલી લીલી હળદર સાથે દૂધ, ક્રીમ અને ખાંડ નાખો અને આ મિશ્રણને ૩૫ મિનિટ સુધી ધીમી આંચ પર ઊકળવા દો. પછી તેમાં સંતરાની છાલ નાખો અને તેને ઠંડું પડવા દો. ઉપરથી દરિયાઈ મીઠું નાખો. પછી તે મિશ્રણને બ્લેન્ડ કરો અને ૨૪ કલાક સુધી ફ્રિજમાં રાખો. પછી તેને દરિયાઈ મીઠા અને સંતરાની ચાલ સાથે પીરસો.

સ્વાભાવિક રીતે જ આઈસક્રમનો સ્વાદ મીઠો હોય છે, પણ ટર્મરિક આઈસક્રમનો સ્વાદ મીઠો હોવાની સાથેસાથે સામાન્ય કડવો પણ હોય છે.

આ આઈસક્રીમ કોઈ પણ પ્રકારની બીમારીમાં ખાઈ શકાય છે, તે લાભપ્રદ પણ છે. તેને અઠવાડિયા સુધી ફ્રિજમાં પ્રિઝર્વ કરી શકાય છે.

- 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



