ગુજરાત સમાચાર

સહિયર

www.gujaratsamachar.com

મંગળવાર,
૧૭/૧૧/૨૦૨૬





ફેસ-લિફ્ટ કરાવી ચહેરાનું નૂર વધારો



બનાવડાવો પડી રહેલી સાડી- વસ્ત્રોમાંથી નવા પરિધાન

નવ-કેરેટ ગોલ્ડમાં જડ્યાં નવ રત્નો



જીવલેણ પુરવાર થઈ શકે છે

સોશ્યલ મિડિયાની દેખાદેખીમાં પોતાનો દેખાવ બદલવાની ઘેલછા

થોડા સમય પહેલા ઈન્સ્ટાગ્રામ મોડેલ નદિન બ્રુનાએ તેના ચાહકોને જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વને જબરદસ્ત આંચકો આપ્યો હતો. તેમે સોશ્યલ મિડિયા પર જણાવ્યું હતું કે તે તેની બદામી રંગની આંખોનો રંગ બદલીને લાઇટ ગ્રે કરાવવા માગતી હતી. આને માટે તેણે પોતાના નેણની સર્જરી કરાવી. પરંતુ હવે તેની દ્રષ્ટિ ૯૦ વર્ષની વૃધ્ધા જેટલી નબળી થઇ ગઇ છે. આ સમસ્યા સર્જાવા સાથે તેના મોડેલિંગ અસાઇનમેન્ટ પણ તેના હાથમાંથી સરી ગયા હોવાથી નદિન હતાશામાં સરી પડી છે. આમ છતાં નદિને સોશ્યલ મિડિયાનો ઉપયોગ કરનારાઓને આપવીતી જણાવતાં ચેતવણી આપી હતી કે તેણે ભોળી બનીને જેવી ભૂલ કરી તેવી તેઓ ન કરે.

એ વાત સર્વવિદિત છે કે ઈન્સ્ટાગ્રામ પર અત્યંત સુંદર કે પછી ચિત્રવિચિત્ર દેખાવ ધરાવતાં ફોટા જોઈને યુવા પેઢી તેનું અનુકરણ કરવા લલચાય છે. તેમને પોતાનો દેખાવમાં ખામી દેખાવા લાગે છે. તેઓ ઈન્સ્ટાગ્રામના ટ્રેન્ડને જ ફેશનનો પર્યાય માની લે છે. ઈન્સ્ટાગ્રામમાં જોવા મળતી ફેશનને અનુસરવા તેઓ કોસ્મેટિક સર્જરી કરાવતાં પણ અચકાતાં નથી. જે આખરે તેમના માટે ઘણી વખત જીવલેણ પણ પુરવાર થાય છે. માનુનીઓ આવા અન્ય એક ઘાતક ટ્રેન્ડને પણ અનુસરી રહી છે. આ ટ્રેન્ડ એટલે ડિઝાઇનર નિપલની ફેશન. આને માટે ફેશનેબલ મહિલાઓ તેમના નિપલને મોડેલ કેન્ડોલ જેવા બનાવવા તેમાં ફિલર્સની ટ્રીટમેન્ટ લે છે. સિંગર રિહાના અને મોડેલ બેલા હદીદ પણ તેમના ઉપસેલા નિપલ દેખાડવા જાણીતી છે. અને હવે તેમની ઘણી ભારતીયચાહકો પણ તેમના જેવા નિપલ ઉપસાવવા શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા લાગી છે.

કેટલાંક લોકોને પોતાનો દેખાવ બદલવાની ઘેલછા ક્યાં સુધી લઇ જાય છે તેનુ આઘઆતજનક ઉદાહરણ છે ટ્રાન્સજેન્ડર યુવતી ઈવા. તેણે ડ્રેગન જેવો દેખાવ ધારણ કરવા હજારો ડોલરને ખર્ચે કંઈકેટલીય શસ્ત્રક્રિયાઓ કરાવી.આપણે જ્યારે આવા દાખલાઓ જોઈએ ત્યારે આપણને સહેજે થાય કે કોઇ પોતાના દેખાવ માટે આટલું બધું ભ્રમિત શી રીતે હોઇ શકે? તેમાંય જ્યારે તે મૂળભૂતરૂપે સુંદર જ હોય ત્યારે તેને પોતાના જીવનું જોખમ ખેડીને આટલી બધી શસ્ત્રક્રિયાઓ કરાવવાની શી જરુર?

આના જવાબમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે વાસ્તવમાં જ્યારે કોઇ સુંદર વ્યક્તિ પણ અંદરખાનેથી પોતાના દેખાવથી સંતુષ્ટ ન હોય, ત્યારે તે જાનનું જોખમ ખેડીને પણ પોતાનો દેખાવ બદલવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ એક પ્રકારનો માનસિક રોગ છે જેમાં જે તે વ્યકિતને પોતાના દેખાવમાં રહેલી ખામી જ દેખાય છે. અને તે સતત તેના વિશે જ વિચાર કરતી રહે છે. જોકે માત્ર દેખાદેખીમાં પોતાનો લુક બદલવો સલાહભર્યો નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકો વધુમાં કહે છે કે યુવાનો અને યુવતીઓએ પોતાના દેખાવ બાબતે સકારાત્ક રહેવું જોઇએ. અને જ્યારે કોઇ યુવાન કે યુવતી કોસ્મેટિક સર્જન પાસે પોતાનો લુક બદલવાની શસ્ત્રક્રિયા માટે જાય ત્યારે જે તે તબીબે પણ તે વ્યક્તિ માનસિક રીતે બીમાર છે કે કેમ તે તપાસી લેવું જોઇએ.

એક જાણીતી અદાકારા આ ટ્રેન્ડ બાબતે કહે છે કે આધુનિક પેઢી પર સુંદર કે પરફેક્ટ દેખાવાનું ભારે દબાણ છે. પરંતુ મારા મતે સુંદર દેખાવાની કોઇ ચોક્ક વ્યાખ્યા નથી હોતી. દરેક વ્યક્તિની સુંદરતા અલગ અલગ હોય છે. તેને કોઇ ચોક્કસ માપદંડમાં ન બાંધી શકાય. તેવી જ રીતે ફેશન ટ્રેન્ડ્સ તો આવે અને જાય. જે ફેશન આજે છે તે થોડાં દિવસો, અઠવાડિયાઓ કે મહિનાઓમાં જૂની થઇ જવાની છે. આવી સ્થિતિમાં જ્યારે જે ચલણ હોય તેવા દેખાવાનું શી રીતે શક્ય છે? આમ છતાં કોઇ વર્તમાન ટ્રેન્ડને અનુસરવા સર્જરી કરાવવાની હદ સુધી જાય તો જ્યારે તે ટ્રેન્ડ આઉટડેટેડ થઇ જાય ત્યારે તેને પોતાને જ પોતાનો દેખાવ અકારો લાગે. બહેતર છે કે કોઇપણ ચલણ પાછળ ભાગવાને બદલે તમે તમારી પોતાની સુંદરતાને જાળવી રાખો, તમારા દેખાવને વધુ નિખારવાની, વધુ આકર્ષક બનાવવાની કોશિશ કરો. તે પોતાની જે એક મૂર્ખામીનું એક ઉદાહરણ આપતાં કહે છે કે એક સમયમાં એકદમ પાતળી આઇબ્રો કરાવવાની ફેશન હતી. અને મારી ભ્રમરો બહુ ઘટ્ટ હતી. તેથી મને બધા મારી આઇબ્રો પાતળી કરાવવાનું કહેતા. મેં પણ લોકોની વાતોમાં આવી જઇને તેમ કર્યું. પરંતુ એ ભ્રમર મને જરાય નહોતી શોભતી. મને મારો પોતાનો લુક અળખામણો લાગવા માંડ્યો. તે વખતે જ મેં નક્કી કરી લીધું કે હવેથી હું એવા કોઇ ટ્રેન્ડને નહીં અનુસરું જે મને ન શોભે. હું માત્ર એ જ કરીશ જે મને જચશે અને મારા ઉપર સારું લાગશે. તે વધુમાં કહે છે કે સોશ્યલ મિડિયા પર લગભગ બધી જ સેલિબ્રિટીઓ જોવા મળે છે. અને સામાન્ય લોકો પણ તેમની નકલ કરવા લાગે છે. આમાં તેમને લેવાના દેવા થઇ જાય છે.

અન્ય એક અભિનેત્રી કહે છે કે ઈન્ટરનેટ પર કંઈકેટલીય એપ્સ અને ફિલ્ટર્સ છે જે વ્યક્તિનો દેખાવ સમગ્રપણે બદલી નાખે છે. આવી સ્થિતિમાં જો કોઇ તેના પ્રભાવમાં આવીને તેની નકલ કરવા પોતાનો દેખાવ બદલવાનો પ્રયાસ કરે તો તે તેના માટે જોખમી

અનુસંધાન ૧૪મા પાને



ગણતરીના સૌંદર્ય પ્રસાધનો વસાવીને સજો સોળે શણગાર

સ્ત્રીઓને શૃંગાર કર્યા વિના ન ચાલે. તેમાંય પ્રસંગોપાત સરસ મઝાના સાજશણગાર કરવાનો એકેય મોકો તેઓ ન છોડે. પરંતુ ઘણી વખત એવું પણ બને કે ચોક્કસ પ્રસંગ માટે ખરીદેલા મોંઘાદાટ સૌંદર્ય પ્રસાધનો પછીથી એમ જ પડ્યાં પડ્યાં એક્સપાયર થઈ જાય ત્યારે જીવ બળે. પરંતુ સૌંદર્ય નિષ્ણાતો આનો તોડ કાઢતાં કહે છે કે તમારે ઢગલાબંધ કોસ્મેટિક્સ ખરીદવાની બિલકુલ જરૂર નથી. માત્ર પાંચથી છ જેટલા ચોક્કસ ઉત્પાદનો ખરીદી રાખો. તેમાંથી તમે દરેક પ્રસંગને અનુરૂપ મેકઅપ કરી શકશો. જેમ કે..,

* **બ્રાઉન કાજલ :** લગભગ પ્રત્યેક માનુની પાસે કાળું કાજલ તો હોવાનું જ. અને કાજળ ઘેરી કાળી આંખોને કોઈ મ્હાત ન આપી શકે એ વાતમાં બે મત ન હોઈ શકે. પરંતુ બ્રાઉન કાજળ પણ ખૂબ સરસ કામ આપે છે. આ બેસિક કાજલ સ્ટિક વોટરલાઈન પર લગાવી શકાય. તેના સિવાય તેનો ઉપયોગ આઈશેડો તરીકે પણ કરી શકાય. બ્રાઉન કાજલથી કરેલો આઈશેડો બેસ્ટ સ્મોકી લુક આપે છે. આ કાજલ સ્ટિક આઈબ્રો ફિલર તરીકે ઉપયોગમાં લેવાથી ફેસને વોલ્યુમ મળવા સાથે ચોક્કસ ફ્રેમ પણ મળે છે. આમ આ ઉત્પાદન તમારા માટે બહુઉપયોગી થઈ પડશે.

* **લિક્વિડ હાઈલાઈટર :** લિક્વિડ ઈલ્યુમિનેટર અથવા હાઈલાઈટરને પણ તમે વિવિધ રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકો છો. તે તમારા ચહેરાના અલગ અલગ ભાગ તેમ બોડીને હાઈલાઈટ કરવામાં કામ આવે છે. આ હાઈલાઈટર વડે તમે તમારા નાકના વચ્ચેના ભાગને, બ્રો બોનને, કોલર બોનને કે ગાલના હાડકાંને હાઈલાઈટ કરી શકો છો. જો તમને ચહેરા પર નામ માત્રની જ શાઈનિંગ જોઈતી હોય તો તેને ફક્ત ડેબ કરો. અને આખા ચહેરા કે શરીરને ચમકાવવું હોય તો તેને લોશનમાં ભેળવીને લગાવો.

* **બ્રાઉન બ્લશ :** ઘણાં લોકો બ્લશની વાત આવે ત્યારે ગુલાબી ગાલ સિવાય અન્ય કોઈ કલ્પના નથી કરી શકતા. પરંતુ દર વખતે ગુલાબી ગાલ જ સારા લાગે એવું નથી હોતું. ઘઉંવર્ણી ત્વચા ધરાવતી માનુનીઓને બ્રાઉન બ્લશ વધુ શોભે છે. તેનો ઉપયોગ ખાસ કરીને ગાલના ખાડાવાળા હિસ્સામાં કરો. આ પ્રકારના મેકઅપથી ઝડબાંના હાડકાંનું સૌંદર્ય ઉડીને આંખે વળગશે. અલબત્ત, બ્રાઉન બ્રશને એવી રીતે બ્લેન્ડ કરો કે તે કુદરતી દેખાય. ગાલ પર તેના થર કર્યા હોય એવું બિલકુલ ન લાગવું જોઈએ.

* **લિપ એન્ડ ચીક ટિન્ટ્સ :** આવુ જ અન્ય એક બહુલક્ષી ઉત્પાદન એટલે લિપ એન્ડ ચીક ટિન્ટ્સ. જે લોકોને ઝાઝા શણગાર તો શું ઘેરા રંગની લિપસ્ટિક સુધ્ધાં લગાવવાનું ન ગમતું હોય તેમને માટે આ રંગછટા બેસ્ટ ઓપ્શન ગણાય. લિપ એન્ડ ચીક ટિન્ટ હોઠને હળવો રંગ આપવા સાથે ગાલનો હળવો શૃંગાર કરવા પણ કામ આવે છે. વળી તે લાંબા સમય સુધી અધર અને ગાલ પર ટકી રહે છે. ગાલ પર આ કલર તડકામાં રાતાચોળ થઈ ગયા હોઈએ એવો કુદરતી દેખાવ આપે છે.

* **ફિક્સિંગ સ્પ્રે :** જો તમે પ્રાઈમર અને સેટિંગ સ્પ્રેના સ્થાને એક જ પ્રોડક્ટ વસાવવા માગો છો તો ફિક્સિંગ સ્પ્રે અચ્છો વિકલ્પ ગણાય. તે મેકઅપને લાંબા કલાકો સુધી ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

જો તમારી ત્વચા તૈલીય હોય, તમે ભેજવાળા વાતાવરણમાં રહેતા હો અથવા ભેજવાળી ઋતુમાં મેકઅપ કરવાની નોબત આવે તો તો ફિક્સિંગ સ્પ્રે તમારા કામનું ઉત્પાદન છે. તે મેકઅપને ચહેરા પર ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. મેટ ફિનિશ ધરાવતું ફિક્સિંગ સ્પ્રે તૈલીય ત્વચા ધરાવતી પામેલાઓ અને ભેજવાળી ઋતુ માટે યોગ્ય પસંદગી લેખાશે.

- વૈશાલી ઠક્કર

સુખ બતાવવાની લાહ્યમાં દુઃખી થવાય છે

દિવાળીના તહેવારો પૂરા થઈ ગયા છે. આગામી વર્ષ માટે લાભકારક સાબિત થનારી લાભ પાંચમે પાછા ધંધા-રોજગાર શરૂ થઈ ગયા છે. જે લોકો વેકેશન કરવા ગયા હતા તેઓ પાછા આવી ગયા હશે, બાકીના જવાના હશે અને ઘણા દિવાળી પહેલાં વેકેશન કરી આવ્યા હશે. બધું હવે થાળે પડશે. હવે ચાલશે સોશિયલ મીડિયા ઉપર આ તમામ ફેસ્ટિવ લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની હોડ. કોઈ પોસ્ટ મુકશે, કોઈ રીલ બનાવશે તો

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

કોઈ સ્ટેટસ મુકશે. આમાં તમે અને હું બધા જ આવી ગયા. સોશિયલ મીડિયા વાપરનારા બધા જ સજીવોનો તેમાં સમાવેશ થાય છે. આ મુકી દીધા બાદ કેટલા લોકો તેનો જૂએ છે, રિએક્ટ કરે છે, કોમેન્ટ કરે છે તેની ચિંતા મનમાં થતી હશે પણ આપણે ચહેરા ઉપર નહીં આવવા દઈએ. દુઃખની શરૂઆત જ અહીંયાથી થાય છે પણ આપણે તેને સ્વીકારી શકતા નથી.

માનવજીવનનું સૌથી મોટું સૌંદર્ય તેના આંતરિક ભાવો અને પરસ્પરના ગાઢ સંબંધોમાં છુપાયેલું છે. મનુષ્ય મૂળભૂત રીતે એક સામાજિક પ્રાણી છે અને પોતાની ઉપલબ્ધિઓ, મુસાફરીઓ, આનંદના પળો અને ઉત્સવોને અન્ય લોકો સાથે વહેંચવા એ તેના સહજ સ્વભાવનો અવિભાજ્ય હિસ્સો રહ્યો છે. દેશ આઝાદ થયા પછીથી શરૂ કરીને કદાચ ૨૧મી સદી શરૂ થયાના અને પ્રી કોવીડ એરા સુધીની વાત કરીએ તો, જ્યારે પણ ઘરમાં કોઈ નાની કે મોટી ખુશીનો અવસર આવતો, ત્યારે સૌથી પહેલાં ઘરના સભ્યો તેને હૃદયપૂર્વક જીવતા હતા. ઘરમાં મીઠાઈ વહેંચાતી, પડોશીઓને પ્રેમથી બોલાવવામાં આવતા, સ્નેહીજનો અને સગા-સંબંધીઓને ખબર પહોંચાડવામાં આવતી અને આનંદની સૌથી મોટી સાબિતી એ રહેતી કે આખું ઘર કલાકો સુધી ખડખડાટ હાસ્ય અને ઉત્સાહથી ગુંજતું રહેતું હતું. એ ખુશીમાં કોઈ ઔપચારિકતા નહોતી, કોઈ કૃત્રિમતા નહોતી, માત્ર હૃદયથી હૃદયનો જીવંત અને સ્નેહાળ સંવાદ હતો.

પરંતુ આજના ડીજિટલ અને સ્માર્ટફોનના યુગમાં ખુશીની વ્યાખ્યા અને તેની અભિવ્યક્તિનું સ્વરૂપ ધરમૂળથી બદલાઈ ગયું છે. હવેજ્યારે કોઈ ખુશીનુંઆગમન થાય છે, ત્યારે એ પળને માણવા કરતાં પહેલાં મનમાં એક અજંપાભર્યો પ્રશ્ન જાગે છે કે આ ક્ષણને દુનિયા સમક્ષ કેવી રીતે રજૂ કરવી અને કેટલા લોકોને બતાવવી. જન્મદિવસની કેક કાપતાં પહેલાં કેમેરા ચાલુ થાય છે, કોઈ અનોખી મુસાફરીનો વાસ્તવિક અનુભવ શરૂ થાય તે પહેલાં પોઝ આપીને સેલ્ફી લેવામાં આવે છે, અને ભોજનની સુગંધ કે સ્વાદ માણતાં પહેલાં તેની આકર્ષક તસવીર સોશિયલ મીડિયાની વર્ચ્યુઅલ દુનિયા સુધી પહોંચી જાય છે. માનવીય સંબંધોમાં જે ક્ષણિક સ્પર્શ, આંખોનો મૃદુ સંપર્ક અને ઊંડી આત્મીયતા હોવી જોઈતી હતી, તેનું સ્થાન કેમેરાના લેન્સ અને સ્ક્રીનની ચમકે લઈ લીધું છે.

આ માનસિક અને સામાજિક પરિવર્તન



પાછળ માણસની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત અને નબળાઈ રહેલી છે. માનવ મન હંમેશાં ઝંખે છે કે તેના સુખ, સંપત્તિ અને ઉપલબ્ધિઓને બીજા લોકો જુએ, સ્વીકારે અને તેની પ્રશંસા કરે. ભૂતકાળમાં વ્યક્તિ જ્યારે કોઈ સિદ્ધિ હાંસલ કરતો, ત્યારે તેના માતા-પિતા, જીવનસાથી કે સંતાનોની આંખોમાં દેખાતી ચમક અને ગર્વ જ તેના સંતોષ માટે પૂરતા હતા. પરંતુ આજના સમયમાં એ આંતરિક સંતોષનું સ્થાન ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ્સ પર મળતા લાઇક્સ, કમેન્ટ્સ, શેર અને અભિનંદનની સંખ્યાએ લઈ લીધું છે. પરિણામે, સુખનો અત્યંત અંગત, પવિત્ર અને સંવેદનશીલ અનુભવ ધીમે ધીમે જાહેરમાં ભજવાતા એક નાટકીય પ્રદર્શનમાં ફેરવાઈ રહ્યો છે. સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાએ અંગત જીવન અને જાહેર જીવન વચ્ચેની નાજુક સીમારેખા સાવ ભૂંસી નાખી છે.

કયા શહેરમાં ફરવા ગયા, કઈ આલીશાન હોટેલમાં જમ્યા, કોને મળ્યા, કયા મોંઘા વસ્ત્રો કે ઘરેણાં ખરીદ્યા, જીવનની દરેક નાની-મોટી અંગત પળો હવે તસવીરો અને રીલ્સ સ્વરૂપે સાર્વજનિક થઈ રહી છે. પોતાની સુંદર યાદો સાચવવી કે પ્રિયજનો સાથે વહેંચવી તેમાં કોઈ અનિષ્ટ નથી, પરંતુ ખરી સમસ્યા ત્યારે શરૂ થાય છે જ્યારે વાસ્તવિક અનુભવ કરતાં તેના દેખાડાને સર્વોપરી ગણવામાં આવે છે. કોઈ રમણીય પ્રાકૃતિક પર્યટન સ્થળે પહોંચેલો પરિવાર શાંતિથી પહાડો, નદીઓ, સૂર્યાસ્ત કે સમુદ્રની ભવ્યતાને નિહાળવાને બદલે સારો ફોટો કે વીડિયો ક્યાં આવશે તે ખૂણો શોધવામાં સમય વેડફી નાખે છે. બાળકો પ્રકૃતિની અજાયબીઓ જોતાં પહેલાં કેમેરા સામે બનાવટી સ્મિત આપવા ટેવાઈ જાય છે.

જીવનમાં એવી અનેક ક્ષણો હોવી જોઈએ જેના કોઈ દર્શક ન હોય, જ્યાં હાસ્ય કોઈ કેમેરા માટે ન હોય, જ્યાં મુસાફરી કોઈ પોસ્ટ કરવા માટે ન હોય અને જ્યાં સ્નેહ કોઈ ઓનલાઈન પ્રતિક્રિયાઓનું વળગણ ન હોય. સાચો આનંદ એ દેખાડવાની કોઈ વસ્તુ નથી, પરંતુ અંતરથી અનુભવાતી એક પરમ શાંતિ છે.

જ્યારે કોઈ અનુભવને સતત એ દ્રષ્ટિએ જીવવામાં આવે કે બહારની દુનિયા તેને કઈ રીતે મૂલવશે, ત્યારે તે ક્ષણની સહજતા, નિર્દોષતા અને પવિત્રતા વિલાઈ જાય છે. માણસ કોઈ રમણીય પ્રવાસે હોય, છતાં તેના અંતરમનમાં સતત વિચારો ચાલતા હોય છે કે કયો ફોટો પોસ્ટ કરવો, કયું કેપ્શન લખવું અને કેટલા લોકો તેને પસંદ કરશે. ઘરમાં કોઈ ઉત્સવ ઊજવાતો હોય, પણ ચિત્ત અન્ય લોકોના પ્રતિભાવોમાં અટવાયેલું રહે છે. આ વલણથી માનવીય સંબંધોમાં ઊંડાણ ઘટે છે અને ઉપરછલ્લો દેખાડો વધતો જાય છે. જે સમય પરિવારજનો સાથે બેસીને હૃદયની વાતો કરવામાં વિતાવવાનો હતો, તે સમય ડિજિટલ મંચ પર પોતાની નકલી પ્રતિષ્ઠા ઊભી કરવામાં ખર્ચાઈ જાય છે.

આ પ્રક્રિયા સાથે સરખામણી અને ઈર્ષ્યાનું ઝેર પણ સંબંધોમાં અજાણતાં પ્રવેશે છે. સોશિયલ મીડિયા પર લોકો પોતાના જીવનની ફક્ત ઉજળી, સુંદર અને સંપન્ન બાજુ જ પ્રદર્શિત કરે છે. કોઈનું વૈભવી ઘર, કોઈની વિદેશ યાત્રા, કોઈના કિંમતી ઉપહારો અને કોઈનું ખુશખુશાલ દાંપત્યજીવન જોઈને સામાન્ય માનવી પોતાના વાસ્તવિક જીવનની તુલના અન્યોના ફિલ્ટર કરેલા ક્ષણિક ચિત્રો સાથે કરવા લાગે છે. તે ભૂલી જાય છે કે ચળકતી તસવીર પાછળ છુપાયેલો વાસ્તવિક સંઘર્ષ, આંસુ અને એકલતા ક્યારેય સ્ક્રીન પર દેખાતા નથી. આ અંતહીન સરખામણી માણસમાં લઘુતાગ્રંથિ, અસંતોષ અને માનસિક તણાવ જન્માવે છે. સાધારણ જન્મદિવસ કે સામાન્ય સાંજ હવે ઓછી મહત્ત્વની લાગવા માંડે છે. પરિણામે, લોકો જીવનને સહજતાથી જીવવાને બદલે અન્યને આંજી દેવા માટે બનાવટી રીતે શણગારવા લાગે છે.

આ આભાસી સંસ્કૃતિની સૌથી કરુણ અસર બાળમાનસ અને નવી પેઢીના ભાવિ પર પડી રહી છે. બાળકો માટે સુખ અને સ્નેહનો અર્થ કોઈ તસવીર કે વીડિયો પર મળતી પ્રતિક્રિયાઓ સાથે જોડાઈ રહ્યો છે. જો કોઈ વીડિયોને વધુ લાઇક્સ મળે તો તેઓ

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

સકારાત્મક સોચ અને હકારાત્મક હોંકારો

ગીતા અને ગાયત્રી પાક્કી બહેનપણી. બંનેની આદત સરખી, તસીર પણ સરખી, એકને તાવ આવે તો બીજી ને માનસિક બીમાર પડી જાય. એક હસે તો બીજી હસે એક રડે તો બીજીને રડવું આવી જ જાય. એવી ખાસ જીગરજાન બહેનપણીઓ હતી.

બંનેનું પ્રાથમિક ધોરણનું શિક્ષણ ગામની પ્રાથમિક શાળામાં જ થયું. ગામ નાનું હોવાથી ગામમાં હાઈસ્કુલ ન હતી. એટલે નવમા ધોરણ માટે બીજા ગામમાં માટે જવું પડે. તેમના ગામથી બીજું ગામ ૧૫ કિલોમીટર જેવું દૂર હતું. ત્યાં હાઈસ્કૂલ હતી પણ આવવા જવા માટે વાહન વ્યવસ્થા ન હતી. આ બંનેતો બહેનપણી હતી પણ બંનેના માતા-પિતા પણ અંગત પરિવારની જેમ રહેતા. પાડોશી કરતા પરિવાર જેવો સંબંધ બંને વચ્ચે હતો. એટલે બંનેના પિતાએ નક્કી કર્યું કે ગીતા અને ગાયત્રીને હોસ્ટેલમાં સાથે મૂકવી. બંનેએ હોસ્ટેલમાં રહીને જ હાઈસ્કૂલનું અને કોલેજનું શિક્ષણ પૂર્ણ કર્યું.

વંદના ગોસ્વામી

બંને બહેનપણીઓ આખા મહિનાનું પ્લાનિંગ કરતી. સરખી મહેનત કરતી. હોસ્ટેલમાં સાથે જ હતા એટલે રાત્રે સૂતી વખતે બંને ડાયરી લખે. અને આગલી રાત્રે લખેલી નોંધ કેટલી પૂરી થઈ એ પણ ચેક કરે. જેટલા કામ બાકી રહ્યા હોય, અને જે પુરા થયાં હોય એની ચર્ચા કરે. બંનેએ કે.જી થી લઈ અને પી.જી સુધીનો અભ્યાસક્રમ સાથે રહીને પૂરો કર્યો. હવે નોકરી માટે અને આગળના કેરિયર માટે ઘરે રહી અને તૈયારીઓ કરી રહ્યા હતાં. પણ બંનેની આદત ડાયરી લખવાની હતી તેમાં થોડો તફાવત આવ્યો.. તફાવત એ હતો કે ગીતા રાત્રે આખા દિવસ નક્કી કરેલું કામ જે અધૂરું રહી ગયું છે તો અફસોસ ન કરતી અને બીજે દિવસે શક્ય એટલું પૂરું કરવાનો પ્રયત્ન કરતી. જ્યારે ગાયત્રી કામ અધૂરું રહી જાય તો અફસોસ કર્યા કરતી અને ચિંતા કરતી. આ કામ મારાથી ન થયું અને જે કામ નથી થયું એ કામને મગજ પર લઈ અને નિરાશાથી આખો દિવસ એ પસાર કરતી. તેનાં કારણે આજે જે કરવાનું નક્કી કર્યું હોય એ ફરી અધૂરું જ રહેતું. ગીતાના બધાં કાર્યો પૂર્ણ થઈ જતાં અને ગાયત્રીના થોડા કાર્ય થતા થોડા બાકી રહેતા અને એ બાકી રહેલા કામોની સાથે નિરાશાને વીંટળાયેલી રહેતી અને બીજા દિવસે અફસોસ કર્યા કરતી કે આ કામ મારાથી ન થયું.

ગીતાની જેમ પોઝિટિવ રહેશો તો તમારા બધા જ કાર્યો પૂર્ણ થશે.

કેટલાક ખારી સિંગ લાવે તો પહેલા નબળી નબળી ખાવાની ટેવ હોય છે જ્યારે કેટલાકને પહેલા ઉત્તમ ખાવાની ટેવ હોય છે. આમ પેલો આખું પેકેટ નબળી ખારી સિંગ ખાધા કરે અને બીજો ઉત્તમ ખારી સિંગ ખાધા કરે. જીવનનું પણ એવું જ છે. તમારો રસ હકારાત્મક હોંકારા તરફ હશે તો તમે આજીવન એ કેડી પર ચાલશો અને ફાયદામાં રહેશો. નકારાત્મકતાના નીર કદી કોઈને ભીંજવતા નથી, કોરાકટ્ટ રાખે છે. સકારત્મક સોચ તમને એક આકાશ આપશે અને નવી ઉડાન ભરવાની હામ અને હિંમત આપશે.

જેમ અરીસામાં તમે જેવા છો એવું તમારું પ્રતિબિંબ પડે એમ સમાજને પણ તમે જે અર્પણ કરશો એ જ તમને સામું મળશે. સારું આપશો તો સારું મળશે અને ખરાબ આપશો તો ખરાબ મળશે. બધું જ અહીં પૂર્ણ કરવાનું છે. 'પોઝિટિવ પાવર' એટલે 'હા'ના રૂપનું, 'હા'નો પડઘો .. મરીઝ કહે છે કે

હું ક્યાં કહું છું આપની 'હા' હોવી જોઈએ,
પણ ના કહો છો એમાં વ્યથા હોવી જોઈએ.
પૃથ્વીની આ વિશાળતા અમથી નથી 'મરીઝ',
એના મિલનની ક્યાંક જગા હોવી જોઈએ.

જે દરેક પરિસ્થિતિમાં સંતોષ અનુભવતા હોય તે લોકોને જ ખુશીનો ખજાનો મળે છે. 'જે નથી' એનો શોક કરીને આજના આનંદને ખોવો જોઈએ નહીં. સૌથી પહેલા પોતાની જાતને પ્રેમ કરવો પડશે. આપણે જ આપણું સન્માન નહીં કરીએ તો દુનિયા ક્યાંથી કરશે? આજની ઘડી તે રળિયામણી...

સમાપન

નિષ્ફળતા અંત નથી; તે સફળતા તરફનું એક પગથિયું છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદજી



પિતૃસત્તાક વ્યવસ્થાને કારણે પડેલી પ્રથાને કારણે પુરૂષોને પણ લાગણી દબાવવાથી મોટું નુકશાન

આજના જમાનામાં નર અને નારી વચ્ચે લાગણીના ભેદ પાડવા ખોટાં

નારી લાગણીશીલ ગણાતી હોવાથી લાગણી પ્રદર્શન કરી શકે પણ તે ગણતરીની જ લાગણી પ્રદર્શિત કરી શકે છે

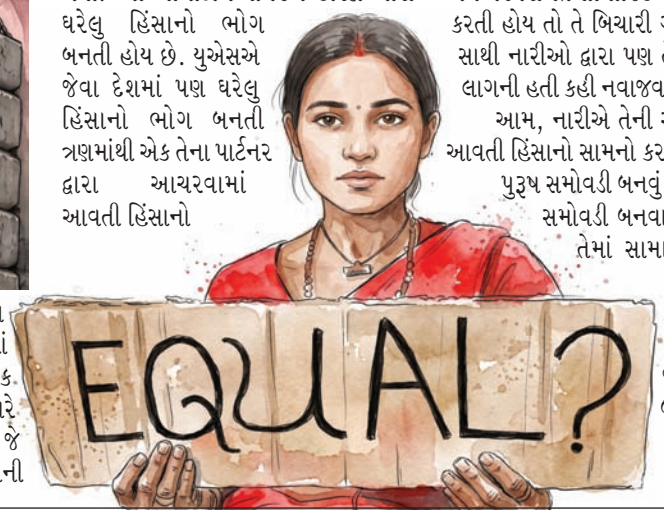
ભારતીય પરંપરામાં સ્ત્રીને પુરૂષ સમોવડી ગણવામાં આવી છે. ભારતીય નારી પુરાકાળથી વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પુરૂષ સાથે ખભે ખભાં મિલાવીને કામ કરતી રહી છે. ભારત પર વિદેશી શાસકોના શાસનને કારણે અમુક ગાળો એવો આવ્યો જેમાં નારીની રક્ષા કાજે અમુક પગલાં ભરવામાં આવ્યા જે જતાં સમયે રૂઢિ બની નારીના બંધનમાં ફેરવાઇ ગયા. પરંતુ આજે પશ્ચિમના આધુનિક માનસશાસ્ત્રના જાણકારો પણ નર અને નારીના કહેવાતા સામાજિક ભેદને સ્વીકારતા નથી.

એક પ્રચલિત માન્યતા એવી છે કે નર કરતાં નારી વધારે લાગણીશીલ હોય છે. આજના મનોવિજ્ઞાનના મતે આ વાતમાં તથ્ય નથી. આજના જમાનામાં નર અને નારી વચ્ચેના આવા ભેદ સ્વીકાર્ય ગણાતાં નથી. લાગણીના મામલે નર અને નારીને સમાન ગણવામાં આવે છે. પિતૃસત્તાક કુટુંબ વ્યવસ્થામાં નરને નારી કરતાં મજબૂત ગણવામાં આવે છે. બીજી તરફ નારીને લાગણીશીલ અને નરને લાગણીહીન ગણવામાં આવે છે. પિતૃસત્તાક કુટુંબ વ્યવસ્થાને કારણે પડેલાં આ ભેદ ખોટાં છે.



આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના જણાવ્યા અનુસાર દરેક વ્યક્તિ લાગણી અનુભવતી હોય છે. ભલેને તે આ બાબતને સ્વીકારતી હોય કે ન હોય. બીજી બાબત એવી છે કે કોઇ વ્યક્તિને આ પ્રકારના ખાનાઓમાં ફીટ કરી દેવી યોગ્ય નથી. બધાં લોકો લાગણી અનુભવતા હોય છે અને તેનો પ્રતિસાદ મળે તેમ ઇચ્છતા હોય છે. બને છે એવું કે જન્મથી જ નર કે નારી તરીકે અમુક રીતે અમુક સમાજમાં ઉછેર થવાને કારણે તેઓ અમુક રીતે વર્તન કરે છે. પણ આ અપેક્ષાકૃત વર્તન કરતાં અલગ વર્તન કરવું તેમના માટે સ્વાભાવિક હોઇ શકે છે. પરંતુ જ્યારે આમ બને ત્યારે તેમનો સામાજિક બહિષ્કાર થતો હોય છે. જે તેમના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં અવરોધક બની શકે છે. ઘણીવાર સામાજિક માળખાંને અનુરૂપ વર્તન કરવાને કારણે વ્યક્તિત્વના વિકાસને તો અસર થાય જ છે. પણ પોતાની લાગણીને વ્યક્ત કરવામાં પણ તેમને સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે છે.

આધુનિક માનસશાસ્ત્રીઓ પણ નોંધે છે કે નારીને લાગણીશીલ બનવાની છૂટ આપવામાં આવી છે.પણ તેમાં ય તે યોગ્ય લાગણીને યોગ્ય સંજોગોમાં વ્યક્ત કરે તો જ તે સ્વીકાર્ય બને છે. ઉદાહરણ તરીકે નારી એકળાય ત્યારે રડે તે સ્વીકાર્ય છે પણ તે રોષે ભરાય તે સ્વીકાર્ય નથી. આ બીબાંઢાળ સમજને કારણે નારી ઘરેલુ હિંસાનો ભોગ બનતી હોય છે. યુએસએ જેવા દેશમાં પણ ઘરેલુ હિંસાનો ભોગ બનતી ત્રણમાંથી એક તેના પાર્ટનર દ્વારા આચરવામાં આવતી હિંસાનો ભોગ બને છે.



જ્યારે સમાજમાં પુરૂષ પહેલેથી જ સત્તાવાન અને હકદાર ગણાતો હોય ત્યારે નારી આ પ્રકારની ઘરેલુ હિંસાનો ભોગ બને તેમાં કોઇ આશ્ચર્ય નથી. કમાલની વાત તો એ છે કે આવી હિંસાનો ભોગ બનનારી નારી પણ બિચારી ત્યારે જ ગણાય છે જ્યારે તે પરંપરાગત સામાજિક માળખાં અનુસાર વર્તન કરતી હોય. સામાન્ય રીતે નારી હદ બહાર જાય તો તે ઘરેલું હિંસાનો ભોગ બને તે સ્વીકાર્ય બાબત છે. જો નારી સહેજ ઉગ્ર મિજાજની હોય અને પરંપરાગત સામાજિક માળખાનો વિરોધ કરતી હોય તો તે બિચારી ગણાતી નથી પણ સાથી નારીઓ દ્વારા પણ તેને એ તો એ જ લાગની હતી કહી નવાજવામાં આવે છે.

આમ, નારીએ તેની સામે આચરવામાં આવતી હિંસાનો સામનો કરવા માટે પ્રથમ તો પુરૂષ સમોવડી બનવું પડે. આમાં પુરૂષ સમોવડી બનવાનું સરળ છે પણ તેમાં સામાજિક માળખાની અંદર રહીને નારીએ આ ક્રાંતિ કરવાની હોય છે. જો તે ઉઘાડે છોગ બળવો કરી પુરૂષ

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

અર્શનું સમાધાન આયુર્વેદથી

આજે એવા રોગ ઉપર ચર્ચા કરવા જઈ રહ્યા છીએ કે જે સમાજમાં ઘણાં બધાં લોકોમાં સહજ રીતે જોવા મળતો હોય છે અને બરાબર ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો, આ રોગના નિવારણ માટે ઓપરેશન સુધી દર્દીને જઈ શકવું પડે છે. આ રોગનું નામ છે હરસ-મસા અને ભગંદર. કબજિયાત વધારે જે વ્યક્તિઓને સતત રહેતી હોય તેવા દર્દીઓને આ રોગ થવાની સંભાવનાં સૌથી વધારે રહી છે.

આયુર્વેદમાં આ રોગને 'અર્શ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ગુદામાં ત્રણ વળીઓ આવેલી છે. પ્રવાહણી, વિસર્જનની અને સંવરણી. આ ત્રણેય વળીઓની અંદર બારીક શિરાઓનાં જાળા ફૂલીને વધવાથી જે મસા જેવું થાય છે તેને જ હરસ-અર્શ કહે છે. આ વ્યાધિ-રોગ ખૂબ જ કષ્ટદાયક હોય છે. આયુર્વેદમાં અર્શના છ પ્રકાર કહેવાં છે. (૧) વાતજ (૨) પિતજ (૩) કફજ (૪) ત્રિદોષજ (૫) રક્તજ (૬) સહજ.

કાયમી કબજિયાત સતત કઠણ આસન પર બેસી રહેવાથી વાયુ વર્ધક આહારનું અતિશય સેવન, ખૂબ ગરમ તેમજ ખૂબ ઠંડા પદાર્થોનું સેવન, અતિશય તીખી, તળેલી અને મીઠી ચીજોનું વધુ પડતું સેવન, મેંદાના લોટની વાનગીઓનું વધારે પ્રમાણમાં સેવન, વાત, પિત્ત અને કફને કોપાવનાર મિથ્યા આહાર વિહાર કરવાથી ત્રણેય દોષો કૂપીત થઇ ગુદાની ત્રણ વળીઓમાં ત્વચા, માંસ અને મેદને બગાડીને વિવિધ પ્રકારનાં માંસનાં અંકુર ને મસાનાં આકારમાં ઉત્પન્ન કરે છે. ટૂંકમાં જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી અને પાચનક્રિયા બગડવાથી હરસનાં રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

આ રોગનાં લક્ષણો : ની વાત કરીએ તો મળદ્વારની કિનારી ઉપર ખીલ જેવા કઠીન મસા કદમાં ક્યારેક નાના તેમજ મોટાં પણ થાય છે. બેસતી વખતે ખૂબ જ દુ:ખાવો થાય છે. મળોત્સર્જન વખતે ભયંકર પીડા થવી, ક્યારેક લોહી પણ નીકળે છે. કબજિયાત રહેવી, કમરમાં, પેઢુમા અને પગમાં કળતર થવી, વારંવાર લોહી પડવાથી દર્દીને અશક્તિ જણાય છે. ચહેરો ફીકો પડી જાય છે. મંદાગ્નિ, માથામાં પડખાઓમાં દરદ થવું, મળ ગંઠાઈને આવે તે વખતે દર્દી બૂમો પાડવા માંડે તેવું દરદ થાય છે. આમ આ હરસ વ્યાધિ ન કહેવાય ન સહેવાય એવી ભારે પીડા આપનાર વ્યાધિ છે.

સારવાર : જે કારણથી હરસની ઉત્પત્તિ થઇ હોય તે કારણ રોકવાનો ઉપાય કરવો જોઇએ. ખોરાક પચે અને ઝાડો નરમ તથા સાફ આવે તે હરસનો સર્વથી અગત્યનો ઉપાય છે. હરસને દૂર કરવા માટે ઔષધ, ક્ષાર, અગ્નિ અને શસ્ત્રકર્મ આ ચાર ઉપાયો બતાવ્યાં છે.

ઔષધોમાં અર્શકુઠાર રસની ૨-૨ ગોળી બે વખત પાણી સાથે લેવી. આ ઉપરાંત આરોગ્યવર્ધિની વટી, અભયાદિ ક્વાથ, વિજયચૂર્ણ, લઘુવસંતમાલતી, કુટજાવલેહ વગેરેનું આયુર્વેદ નિષ્ણાંત વૈદ્યની સલાહ મુજબ સેવન કરવું.



હરસમાંથી લોહી પડતું હોય તો વૈદકીય સલાહ મુજબ શોણીતાર્ગલ રસ, બોલબધ્ધ રસ, ચંદ્રકલારસ, અકીકપિષ્ટી, પ્રવાલપિષ્ટી વગેરેનું વિધિવત સેવન કરવાથી હરસમાંથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

હરસ માટે છાશનું સેવન ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. તાજી ઘાટી છાસમાં મીઠું કે સિંધાલૂણ નાંખીને તે ખોરાકની સાથે લેવી જેનાથી વાયુ તથા મળની વ્યવસ્થિત ગતિ થાય છે અને બળ વર્ણ તથા અગ્નિ વધે છે.

સમજપૂર્વક કરવામાં આવતું સુરણનું સેવન હરસ રોગને મટાડે છે. સુરણનું શાક, સુરણની પુરી, લઘુસુરણ મોદક, બૃહદસુરણ મોદક વગેરેનું સેવન કરવું.

સુરણમાં હરસને મટાડવાનો મહીન ગુણ છે. સુરણનું બીજુ નામ અર્શોદિન છે. એટલે સુરણમાં રહેલાં તત્ત્વો હરસને નાબુદ કરવાનો મોટો ગુણ ધરાવે છે. હરસનાં દર્દીએ એકલું સુરણથી અથવા તેલમાં પાણી વિના પકવી માત્ર સુરણ ઉપર જ રહેવામાં આવે તેની સાથે દહીંની મોળી છાશનો ઉપયોગ કરી નવ દિવસ સુધી પાણી અને સુરણ સિવાય બીજો કોઈ ખોરાક લેવામાં ન આવે તો ગમે તેવા હરસમાં પણ ફાયદો થાય છે. સુરણથી કે અથવા તલમા પાણી વિના પકવી માત્ર સુરણ ઉપર જ રહેવામાં આવે તેની સાથે દહીંની મોળી છાશનો ઉપયોગ કરી નવ દિવસ સુધી પાણી અને સુરણ વિાય બીજો કોઈ ખોરાક લેવામાં ન આવે તો ગમે તેવા હરસમાં પણ ફાયદો થાય છે. સુરણ ઘી કે તેલમાં ધીમી આંચે, વરાળ ના જાય એવું ઢાંકણું ઢાંકી ચઢાવવાથી જલ્દી ચઢી જઈ મખમલ જેવું બને છે. તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું જીરૂં નાખી શકાય. સુરણ ને પાણીથી ચઢાવવામાં આવે તો તે ખાવામાં ભારે થાય છે, અને પચતું નથી. આથી ઘી કે તેલમાં તૈયાર કરીને સુરણનો ઉપયોગ કરવો.

જે મસા-હરસમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને અટકાવવા નાગકેસરનું ચૂર્ણ, હરડે તથા સાકર સાથે માખણમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. મળવિસર્જન સમયે મળ વધારે પડતો સૂકો કઠણ આવે અને વધારે પડતું બળ કરવું પડે તેને કારણે લાંબે ગાળે ચીરાં પડે છે અને મસા પણ થઇ શકે છે. આથી કબજિયાત ન થાય એવા ઉપાયો યોજવા જોઇએ. પુષ્કળ પાણી પીવું અને પેટ સાફ આવે એ માટે રાત્રે ઇસબગુલ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, અથવા હરડે કોઈપણ એક લેવું. ગરમ પાણીનાં ટબમાં બેસી શેક કરવો જેનાથી દુ:ખાવામાં રાહત થાય છે.

હરસમાં હરડેનું સેવન પણ ફાયદાકારક છે. દસ્તને તે સાફ લાવે છે. હરડેનું ચૂર્ણ જૂના ગોળ સાથે લેવું. હરસના રોગીને દહીંની મોળી છાશ અને સુરણનું શાક પરમ ઉપકારક છે. હલકું ભોજન, દૂધ, ચોખાથી તુરીયાનું શાક, માખણ, આમળા અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય એવો લઘુ આહાર હિતકારી છે.

હરસનાં દર્દીને હરસનાં દુ:ખાવામાં રાહત માટે કબજીયાતથી દૂર રહેવું. ગરમ તથા દાહ કરનાર ખોરાક ન લેવો. લાલ મરચાં, રાઈ, બાજરી, ગવાર, રીંગણ, ભારે અનાજ, અડદ, અતિશય શ્રમ, મેંદાની વસ્તુઓ, ઉભડક બેસવું, મિથ્યા આહાર-વિહાર આ સર્વે હરસનાં દર્દી માટે અહિતકારી છે.

હરસનાં દર્દીને દુ:ખાવામાં રાહત માટે કરંજના પાનની લુગદી બનાવી ને નવશેકી લુગદી મુકવાથી ફાયદો થાય છે.

આમ, સમજપૂર્વક થયેલો આહાર અને ઔષધનો ઉપયોગ આ રોગમાંથી કાયમી મુક્તી અપાવે છે તેમાં બે મત નથી.

- જ્હાનવીબેન ભટ્ટ

પ્રસૂતિ પછી કેટલા સમય બાદ સમાગમ ઊચિત કહેવાય?

સ્ત્રીઓના શરીરમાં પ્રેગનન્સી અને ડિલીવરી દરમિયાન ઘણા મોટા ફેરફારો થાય છે. આ સમયગાળો પૂરો થાય એ પછી ક્યારથી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી શરૂ કરી શકાય એ વિશે ઘણી ગેરસમજો પ્રવર્તે છે. કેટલાંક લોકો માને છે કે ડિલીવરી પછી બે-ત્રણ મહિના સુધી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી ન માણવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે સ્ત્રી ડિલીવરી બાદ ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાં પછી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી કરવા માટે ફિટ હોય છે. આ વાત થઈ શારીરીક સજ્જતાની. માનસિક સજ્જતા દરેક સ્ત્રીની જુદી જુદી હોઈ શકે છે.

નોર્મલ ડિલીવરી થાય એ પછી યોનિમાર્ગમાં હીલીંગ પ્રોસેસ લગભગ ત્રણથી ચાર અઠવાડિયામાં પૂરી થઈ જતી હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે સ્ત્રીઓનો યોનિમાર્ગ ફ્લેક્સિબલ હોય છે. બાળકનું આખું શરીર યોનિમાર્ગની સાંકડી જગ્યામાંથી બહાર આવી શકે છે, પરંતુ તેનું માથું સૌથી મોટું હોય છે. જ્યારે બાળક બહાર આવતું હોય છે ત્યારે તેનું માથું સહેલાઈથી નીકળી શકે એ માટે ડોક્ટર એ જગ્યાએ એક કાપો મૂકીને થોડાક માર્ગ મોકળો કરી આપે છે. મેડિકલ ભાષામાં આને એપિઝિયોટોમી કહે છે. દરેક નોર્મલ ડિલીવરી વખતે આ કટ મૂકવો જરૂરી નથી હોતો, પરંતુ એ કટ મૂકવાથી માતાની વેદના અને બાળકની કમ્ફર્ટ બંને વધે છે. બાળક બહાર આવી જાય



એટલે ડોક્ટર એ જગ્યાએ ટાંકા લઈ લે છે. આ ટાંકાને રૂઝ આવી જાય અને એ જગ્યાના સ્નાયુઓ ફરી નોર્મલી કામ કરતા થાય એ માટે ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાનો ગેપ રાખવો જરૂરી છે.

ડિલીવરી પછી જો ટાંકા બરાબર લેવામાં ન આવ્યા હોય તો એ પછી સેક્સ્યુઅલ ઈન્ટરકોર્સ દરમિયાન તકલીફ પડે છે. ક્યારેક યોનિદ્વારનું છિદ્ર છિદ્ર ખૂબ નાનું થઈ જાય છે એને કારણે પુરુષની ઈન્દ્રિયના યોનિમાં પ્રવેશ માટે યોગ્ય જગ્યા જ ખૂલી ન રહી હોવાથી સ્ત્રીને પુષ્કળ પીડા થાય છે. એ પહેલાં નોર્મલી ઈન્દ્રિય પ્રવેશ સરળતાથી થઈ જતો હોય અને ડિલિવરી પછી ઈન્દ્રિય પ્રવેશમાં તકલીફ પડતી હોય અથવા તો સ્ત્રીને સંભોગ વખતે પીડા થતી હોય તો એનો પણ ઉપાય છે. ગાયનેકોલોજિસ્ટ પાસે યોનિમાર્ગમાં ફરીથી કાપો મૂકીને એ જગ્યાને ઓપન કરાવવી પડે છે.

સામાન્ય રીતે જોવા મળ્યું છે કે ડિલીવરી પછી યોનિમાર્ગના મસલ્સમાં ઢીલાશ આવી જાય છે. આને કારણે સેક્સ્યુઅલ પ્લેઝર ઘટી જાય છે. આનું મુખ્ય કારણ ઢીલા ટાંકા કહી શકાય. ક્યારેક ટાંકા લૂઝ રહેવાને કારણે યોનિમાર્ગની આભ્યંતર દીવાલ ઢીલી થઈ જાય છે. આવું થાય તો ઈન્દ્રિયનો યોનિપ્રવેશ ખૂબ સરળતાથી થઈ જાય છે, પરંતુ યોનિમાં ઈન્દ્રિયની યોગ્ય પકડ ન આવવાથી સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેને પરસ્પરના અંગોના સ્પર્શની સંવેદના નથી મળતી જેને કારણે સેક્સ્યુઅલ પ્લેઝર ઘટી જાય છે. આવું ન થાય એ માટે ડિલીવરી દરમિયાન ગાયનેકોલોજિસ્ટ યોનિમાર્ગમાં એક વધારાનો ટાંકો લે છે. યોનિમાર્ગમાં લેવાતા આ વધારાના ટાંકાને હસબન્ડ્સ સ્ટિચ કહે છે. આ ટાંકો લેવાથી યોનિમાર્ગની અભ્યંતર દીવાલ વધુ સાંકડી થાય છે એટલે ઈન્ટરકોર્સ દરમિયાન યોનિમાં ઈન્દ્રિયની પકડ વધુ મજબૂત બને છે. ટાઈટનેસ ફીલ થવાથી પતિને વધુ આનંદ મળતો હોવાથી આ સ્ટિચને હસબન્ડ્સ સ્ટિચ કહેવાય છે. સંભોગ દરમિયાન ઈન્દ્રિયની યોગ્ય પકડ યોનિમાર્ગમાં આવવાથી બંને પાર્ટનર્સને પૂરતો આનંદ મળે છે.

માનસિક સપોર્ટ

ડિલીવરી પછી શારીરીક સજ્જતા તો થોડા જ સમયમાં આપમેળે આવી જાય છે. જો કે સ્ત્રીને ઉત્તેજિત કરવા કે સંભોગ કરવા તૈયાર કરવા માટે આટલું જ પૂરતું નથી. તેને માનસિક રીતે તૈયાર કરવા માટે પતિએ પુષ્કળ હૂંફ અને પ્રેમ આપવાની જરૂર રહે છે. ડિલિવરી પછીના પહેલા સંભોગ દરમિયાન સ્ત્રીને પોતાને પીડા તો નહીં થાય એની ચિંતા રહેતી હોય છે. જાણે આ તમારું પહેલી જ વારનું એન્કાઉન્ટર હોય એટલી જ નજાકત અને પ્રેમથી પૂરતો સમય ફોરપ્લેમાં ગાળવાથી બંને પાર્ટનર્સને સેક્સ્યુઅલ ઈન્ટરકોર્સનો આનંદ જરૂર મળી શકે છે.

મૂંઝવણ

એક જ લોહીની સગાઈવાળાંના લગ્નસંબંધથી સંતાનોમાં કોઈ ખોડ-ખામી ઉતરે?

* એક જ બ્લડ રિલેશનમાં લગ્નો કરવાનો નિષેધ ઘણી મનુષ્ય જાતિઓમાં છે. તો આવા 'આંતર સંબંધી' લગ્નનો નિષેધ ન હોય એવી જાતિઓ પણ વિશ્વમાં છે. જે જાતિઓમાં આવો નિષેધ છે તેમાં આવા સંબંધ માટે અપરાધની લાગણી પ્રવર્તતી હોય છે. જેમાં આવા લગ્નસંબંધોની સામાજિક દ્રષ્ટિએ છૂટ હોય છે. એટલું જ નહિ આવા સંબંધો બાંધવા તે ઘણીવાર સામાજિક, આર્થિક અને ભૌગોલિક દ્રષ્ટિએ જરૂરત હોય છે. તેવી જાતિ-જ્ઞાતિમાં કોઈને અપરાધની લાગણી થતી નથી. તમારી જાતિમાં આવા લગ્નસંબંધોનો નિષેધ નથી એટલે અહીં અપરાધની વાતને સ્થાન નથી.

આવાં લગ્નોથી બાળક થાય તે મંદબુદ્ધિના, લૂલા અને અપંગ થાય તેમ માનવામાં પણ સત્ય નથી. સત્ય હોય તો તે આટલું છે. એક જ લોહીવાળાં સ્ત્રી-પુરુષના લગ્ન સંબંધથી જન્મનાર સંતાનોમાં તે પરિવારના પેઢીઓથી ચાલ્યા આવતા આનુવંશિક રોગો વારસામાં ઉતરવાની શક્યતા, સંભવ વધી જાય છે, કેમ કે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષના શુક્રજંતુમાં આનુવંશિક જનીન તત્વોની સમાનતા હોવાથી તે પરિવારના કુળમાં અનેક પેઢીઓથી વારસામાં ઉતરનારા રોગોની શક્યતા વધી જાય છે. જેમ કે પરિવારમાં ડાયાબિટીસ હોય અને સ્ત્રીબીજ તેમજ શુક્રજંતુ બન્નેમાં તે રોગના 'જિનેટિક કોડ્સ' (જનીન સંકેતો) હોય તો સંતાનમાં તે રોગ વારસામાં ઉતરવાની શક્યતા વધી જાય છે. જો પરિવારમાં વારસામાં ઉતરતા રોગોનો ઈતિહાસ ન હોય અને એકંદરે સ્વસ્થ, નિરોગી પરિવાર હોય તો આવાં લગ્નમાં તમારી જાતિમાં કોઈ અપરાધ નથી.

માસિક સ્ત્રાવ થતો હોય તે દિવસોમાં સમાગમ કરવામાં આવે તો ગર્ભ રહી જવાની શક્યતા ખરી?

* હા, માસિક સ્ત્રાવના દિવસોમાં સમાગમ કરવામાં આવે તો ગર્ભ રહી જવાની શક્યતા છે. જોકે આવી શક્યતાના ટકા ઘણા જૂજ છે છતાં તેવી શક્યતા નકારી ન શકાય. સમાગમ પછી વીર્યસ્ત્રાવમાં જે વીર્યજંતુઓ ફેંકાયા હોય તે જનન માર્ગમાં, અવયવોમાં આઠ દિવસ સુધી સજીવ ટકી રહેવાની શક્યતા છે. તેથી તેટલા દિવસો સુધીમાં જો સ્ત્રીનું બીજ રપ્ચર થઈને બીજનલિકામાં પડે અને સંજોગવશાત (બાય ચાન્સ) તે બીજ અને વીર્યજંતુનો સંયોગ થાય તો સ્ત્રીને ગર્ભાધાન થાય.

શું ગુદામાર્ગમાં સમાગમ કરવાથી ગર્ભ રહી જવાની શક્યતા ખરી?

* આ દેશમાં, જેમને જનન અવયવો, ગર્ભ શાથી રહે છે તે હકીકત, ગર્ભ કયા અવયવમાં રહે અને વિકસે તે બાબતનું કશું જ જ્ઞાન નથી. આ અજ્ઞાન દુઃખનો અને ખેદનો અનુભવ કરાવે છે.

યોનિમાર્ગમાં સમાગમ કરવાથી વીર્ય તેમાં ફેંકાય. વીર્યમાં વીર્યજંતુઓ હોય. યોનિમાર્ગમાં ગર્ભાશયનું મુખ આવેલું છે. તે મુખના રસ્તે વીર્યજંતુઓ ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય. ગર્ભાશયની સાથે બીજ નલિકા જોડાયેલી છે. તે બે છે. બીજ નલિકાના રસ્તે સ્ત્રીનું બીજ ગર્ભાશય તરફ આવે છે. આ બીજ અને પુરુષના વીર્યજંતુઓ સંયોગ થવાથી ગર્ભ રહે. તમે પૂછો છો તે માર્ગમાં સ્ત્રીબીજ ન હોય તેથી ગર્ભ રહેવાની શક્યતા નથી.

હું ૨૦ વર્ષની કુંવારી યુવતી છું. કેટલાક મહિના પહેલાં મારાં લગ્ન થયાં છે, પરંતુ લાગે છે કે એ પછી મારા જીવનને ગ્રહણ લાગી ગયું છે. મારા પતિનું લિંગ માત્ર બે ઈંચનું છે જે ઉત્તેજના સમયે પાંચ ઈંચ થાય છે. વળી તે કડક પણ થતું નથી. આના કારણે અમે આજ દિવસ સુધી શરીરસંબંધ બાંધી શક્યાં નથી. મારા પતિની ઉંમર ૨૫ વર્ષની છે અમે લગ્ન પહેલાં હસ્તમૈથુન કરતા હતા. આના કારણે તો આ પ્રશ્ન ઉઠ્યો નથીને? શું તેઓ નપુંસક બની ગયા છે અથવા તેનો ઉપચાર કરી શકાય છે? આવી સ્થિતિમાં મારે છૂટાછેડા લેવા જોઈએ?



હું ખૂબ મૂંઝવણ અનુભવું છું. મને માર્ગ બતાવશો.

એક યુવતી (અમદાવાદ)

* તમારા પતિ અને તમારી મૂંઝવણ એ જાતીય સંબંધ વિશેની અજ્ઞાનતા તથા લોકો દ્વારા ફેલાવાયેલી હસ્તમૈથુન વિશેની ગેરસમજનું પરિણામ છે. જે પુરુષ હસ્તમૈથુન કરી શકે છે, જેનું લિંગ ઉત્તેજનાને કારણે અઢી ગણું વધી જાય છે. તેને નપુંસક સમજી લેવો અથવા તેને કારણે લગ્નજીવન શારીરિક સુખથી વંચિત રહે એનાથી વધારે દુઃખદ ઘટના બીજી કઈ હોઈ શકે? કોઈ ઉપચારની જરૂર નથી.

મનમાં વિશ્વાસ પેદા કરવાની જરૂર છે. તમારા પતિને એક સમજુ જીવનસાથીની જરૂર છે જે તેના કુશળ વ્યવહાર તથા જાતીય જ્ઞાનથી તેનામાં ભરાઈને પડેલી અજ્ઞાનતાને દૂર કરી શકે. તેની મૂંઝવણ પણ મનોવૈજ્ઞાનિક છે. જેને તમે ઘટાડવાના બદલે વધારી રહ્યા છો. નપુંસક પુરુષ હસ્તમૈથુન કરવા અસમર્થ હોય છે.

સારી વાત તો એ છે કે તમે બન્ને આ વિષયનાં કોઈ સારાં પુસ્તકો વાંચો જેમાં જાતીય સંબંધ વિશેની સમજણ આપી હોય. આમ છતાં પણ કોઈ મૂંઝવણ પેદા થાય તો કોઈ સારા માનસિક રોગના નિષ્ણાતને મળો. હસ્તમૈથુન કરવાથી કોઈ પુરુષ નપુંસક નથી બની જતો હા, જો એના વિચારમાં અટવાયેલો રહે તો જરૂર મુશ્કેલી ઊભી થઈ શકે છે.

તમારા પતિના પ્રશ્નમાં પણ આવું જ બની રહ્યું છે. તમારે તેને આ માનસિક તાણમાંથી બહાર લાવવાના છે. છૂટાછેડા અંગે વિચારવું એ યોગ્ય નથી.

- અનિતા

મારા પતિનું લિંગ નાનું છે, જે ઉત્તેજના સમયે કડક થતું નથી. આના કારણે અમે આજ દિવસ સુધી શરીરસંબંધ બાંધી શક્યાં નથી. શું તેઓ નપુંસક બની ગયા છે ?

વાચકની કલમ

માણસાઈના દીવા

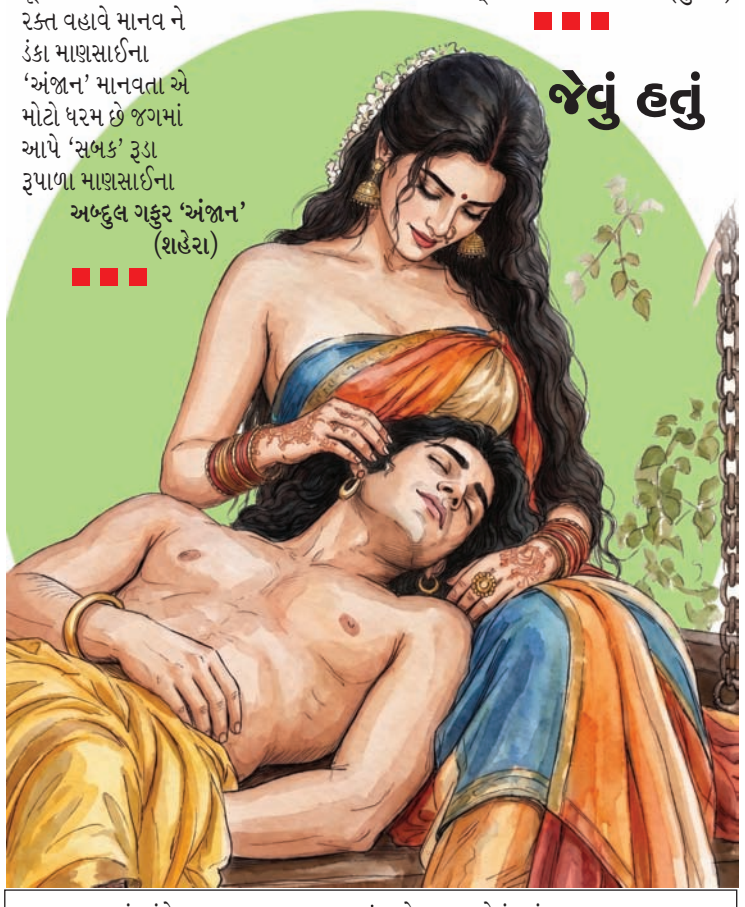
ઝળહળ મળ્યા ના કોઈ
દીવા માણસાઈના
ક્યાં છે નૂરાની 'દિવ્ય'
ચેહરા માણસાઈના
દીલમાં નથી અહેસાસ
કે ના લાગણી, દયા
આંસુ, કરૂણાથી ક્યાં?
તરછે હૈયા માણસાઈના
દેખાવ નર્યો દંભ છે
સાગર બધા ખારા
ના કામ આવે ટીપું
દાવા માણસાઈના
હેવાનિયત નાદોરમાં
એંયાશી પીંખે છે
અબળાના પણ દુશ્મન
નબીરા માણસાઈના
સંતો, ફકીરો, પાદરી
સરદાર ઢોંગના
ભગવાનને લુંટે
ધૂતારા માણસાઈના
માનવી માનવને હણે
માનવતાં ત્યાં મરી
માતમ સાથે ઉઠે
જનાઝા માણસાઈના
હો યુધ્ધનું મેદાન ચાહે
પૂર્વ કે પશ્ચિમ
રક્ત વહાવે માનવ ને
ડંકા માણસાઈના
'અંજાન' માનવતા એ
મોટો ધરમ છે જગમાં
આપે 'સબક' રૂડા
રૂપાળા માણસાઈના

અબ્દુલ ગફુર 'અંજાન' (શહેરા)

દિવ્ય પ્રેમ

સૂર્યના કિરણોએ દૂર કર્યો
રાત્રિનો અંધકાર
ઓઢી ધરતીએ ગુલાબી
ચૂંદડી કર્યો દુલ્હનનો શણગાર
ભગ્ન હૃદયે તારાઓએ
લીધી રાત્રિની વિદાય
કરવી પડશે હવે તેઓને
સહન ચંદ્રની જુદાઈ
ક્ષિતિજ પર શોભી રહ્યો
સૂર્યનો કન્કુ-વર્ણનો લાલ ચાંદલો
મેઘ-ધનુષ્યના ફેલાયેલા હાથમાં
શોભી રહ્યા રંગ-બે-રંગી કંકણો
વાદળોના આવરણમાં મુખ
છુપાવી ચંદ્રએ કર્યો
દિવસનો સત્કાર
ન મળશે ધરતીને કદી
આવો પ્રેમાળ દિલદાર
ન હતી ઈર્ષા, જલ કે કટૂતા
એના દિલમાં
સૂરજ પ્રત્યેના ધરતીના પ્રેમને
જોવાની ચંદ્રની
આ કેવી વિવશતા
કિરણોએ દૂર કર્યો, પુષ્પો પર
ફેલાયેલા ચંદ્રના
ઝાકળ-રૂપી આંસુ
ફેલાવી ફૂલોની સૂગંધ
અને પવનનું
સંગીત ધરતીએ કર્યું સૂર્ય પર જાદુ

ફિઝઝા એમ. આરસીવાલા (મુંબઈ)



જેવું હતું

પાનખરના પાંદડાંને
પૂછવા જેવું હતું
વેદના શું હોય છે?
એ જાણવા જેવું હતું
લાગણીની વાત આખી
હાય મારી નાખશે
આખરી મુજ શ્વાસ ટાણે
આવવા જેવું હતું
જિંદગીનો સાથ,
આ દિલ અમારું માગતું
પ્રીતને તરસ્યા કૂવેથી
હેત પાવા જેવું હતું
પ્રણયનો હિસ્સો હવે
સઘળો ચૂકવવો રહ્યો
સમય રહેતા જખ્મોને
પણ દાટવા જેવું હતું
વાદળો ઘેરાશે,
ગાજશે અને ગુંગળાશે હવે
ઝંખતી 'પલ્લુ'
મિલનને પામવા જેવું હતું

બીના સચદેવ 'પલ્લુ' (મોરબી)



મોજાંનો સંગાથ

કિનારાની રેતી જુએ ભરતીની
વાત ક્યારે મળશ મને મોજાંનો સંગાથ
ભીતરે ઉછળતી કોરી લાગણીને
ભીંજવવા પ્રેમથી લંબાવી
દે પોતાનો હાથ
રવિ કરનો નિજ સ્પર્શ
પામીને ચળકાટના ઈશારે
મોજાંને દોડાવે પાસ
પ્રગાઢ લાગણીના જવાર ઉઠે
હૃદયે તોયે સ્થાન એનું તો
તટની આસપાસ
હરખે દોડતા આવી પહોંચે મોજાં
રેતને પ્રેમથી છલોછલ
ભીંજવવા કાજ
પ્રેમ પામી પૂર બહાર ખીલી ઊઠે
જેમ પાનખરને મળે કોઈ વસંતરાજ
રોમ રોમ પુલકિત થઈ ઉઠે પામી
મોજાંનો પ્રેમ ભર્યો જીવન સંગાથ
ક્ષણિકનો સ્નેહ પામવા રેતી જુએ
મોજાંની વાત ભલે હોય દિનરાત
કિનારેના પથ્થરો કહે અમને તો
મળે એનો પછડાટ એ ના સમજે વાત
કહે રેતી તારે તો પડ્યા રહેવું અહીં
મારે તો ભળી જવું એની સાથ

મનિષા પટેલ (ઉંડાચ બીલીમોરા)

સમય નથી

વહે છે નદી સમયની ખળખળ
માનવ કહે મને સમય નથી
કામ માટે દોડા દોડીનો સમય છે
શાંતિના અનુભવ માટે સમય નથી
મોબાઈલ જોવા માટેનો સમય છે
પરિવારના સ્નેહ માટે સમય નથી
જ્ઞાનની ચર્ચા માટે સમય નથી
આળસુ બની બેસવામાં સમય છે
કઠિન કર્મ કરવામાં સમય નથી
સેવા-ત્યાગ ને સમર્પણમાં સમય નથી
સ્વાર્થની સફરે ચાલવામાં સમય છે
નિઃસ્વાર્થની સફરે ટહેલવામાં
સમય નથી
પારકા પૈસે પાર્ટીમાં સમય છે
મહેનતનું કમાવવામાં સમય નથી

કામળીયા કાળાભાઈ એચ. (કોડીનાર)

કોઈ તો ખબર

મરેલાની કબરમાંથી ન
નીકળે કોઈ તો ખબર
કરેલાની અસરમાંથી જ
નીપજે કોઈ તો ખબર
જડેલા રત્નની કિંમત ન
દુનિયા આખી સમજે
બજારે જાય ત્યારે ભેદ
પરખે કોઈ તો ખબર
દિવાલોની વચે રહીને કરી
જે ગુપ્ત એ મહેનત
પરિણામો મળે ત્યારે જ
ઝળકે કોઈ તો ખબર
ગણતરીમાં જ આખી ઉંમર
વીતી ગઈ અજાણતામાં
હવે આ શ્વાસ હાથોથી જ
સરકે કોઈ તો ખબર
બહારની આ ભીડમાં તો
જિંદગી આખી ભટકે છે
જ્યારે 'કર્મ' પોતાની
ભીતર મલકે કોઈ તો ખબર

રોહિત 'કર્મ' (હિંમતનગર)

ઊંટ આયા પહાડ કે નીચે

ક્યા મરતબે, મતલબે ફરે છે
આદર્શો શું છે? સમજાતું નથી
ગર્વભેર ઉર્ધ્વ મસ્તકે ચાલે છે
કોઈની વાત સાંભળતા નથી મુમતમાં
કઈ ફિરાકે જગમાં ફરે છે જ્યાં
જૈસે કો તૈસા મિલા કોઈ મલ્યા નથી
માનવ-માનવ પ્રેમસેતુએ પૂજાય છે
મોહતાઝ છે, જીવનના ચક્રવ્યૂહમાં
સિરે તાઝ શોભાવવાને મથ છે જ્યાં
ઊંચા આસને બેઠા છે નજર તો છે નીચે
શ્રેષ્ઠ કોઈ નથી મારાથી કોઈ જગમાં
શાબ્દિક મનોમંથન સમજાતું નથી મને
આમને જરૂર છે કોઈ ગુરુ કે સત્સંગ જ્યાં
જરૂર ગુરુ સત્સંગે કોઈ ઉજાસ પથરાયો
સમજાયું જીવન આધ્યાત્મિક જ્ઞાન સન્માર્ગે
હવે સમજાયું કે ઊંટ આયા
પહાડ કે નીચે ભાઈચારો, નજરો,
એકતા સમજાઈ જીવનમાં

પરેશ જે. પુરોહિત (રણાસણ-કલોલ)

યાદ

યાદમાં તારી વિતાવેલી રાતોના
ઉજાગરા વેચવાના છે
ઘડિયાળ સાથે ચાલતાં ધકધક
ધબકારા વચવાના છે
દિવસો વીતી ગયા મુલાકાત
નથી થઈ ત્યારે તો
વારંવાર પ્રિયે આગમનના થતા
ભણકારા વેચવાના છે
દિવસ અને રાત વારે વારે તાકતી
આંખો સામે ખોલાતા
ઘરના ખીડકી અને દરવાજાના
મિજાગરા વેચવાના છે
અમે એકલા કેમ તડપીએ મીઠી
યાદોને યાદ કરી
બધા જુની મુલાકાતના બિચારા
સંભારણા વેચવાના છે
એકતરફી પ્રેમમાં જે ગાંડા કાઢ્યા
કર્યા લો હવે તો
અમારે હવે અમારી
આબરુના ધજાગરા વેચવાના છે

દર્શિતા શાહ (અમદાવાદ)



ભારતીય સ્કિન ટોનના અનુસાર કોસ્મેટિક્સની પસંદગી

વાર-તહેવાર કે શુભ પ્રસંગે માનુનીઓ પોતાના મેકઅપ પર વધુ ધ્યાન આપે છે જેથી તેનો ચહેરા પર નેચરલ ગ્લો આવે. તેથી તે ઘણી વખત બજારમાંથી મોંઘા પ્રોડક્ટસ ખરીદી લે છે પરંતુ તેમ છતાં તે મનપસંદ લુક મેળવવામાં નિષ્ફળ જતી હોય છે. આ માટેનું ખાસ કારણગલત ફાઉન્ડેશન, બ્લશ અથવા તો હાઈલાઈટરની પસંદગી હોઈ શકે છે. ઘણા લોકો ગોરા દેખાવા માટે પોાની સ્કિનથી હળવા રંગનું ફાઉન્ડેશન લગાડતા હોવાથી ચહેરો અને ગરદન અલગ -અલગ રંગના દેખાય છે. મેકઅપ ફક્ત કુદરતી બ્યૂટીને નિખારે છે તેના કરવાથી ત્વચાના રંગમાં કોઈ ફરક પડતો હોતો નથી.

ફાઉન્ડેશનની યોગ્ય પસંદગી

ફાઉન્ડેશન એ મેકઅપનો સૌથી જરૂરી હિસ્સો છે. તેનો રંગ પસંદ કરવામાં ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો ચહેરો ભદ્દો દીસે છે. તેથી પોતાની સ્કિન કરતાં બહુત ડળવું ફાઉન્ડેશન પસંદ ન કરવું.ફાઉન્ડેશનનો શેડ એવો પસંદ કરવો જોઈએ જે ચહેર ાપર સરળતાથી બ્લેન્ડ થઈ જાય અને ગરદનના રંગથી અલગ ન દેખાય. ફાઉન્ડેશનને જોલાઈન પર લગાડીને ચેક કરવું, જો તે સ્કિનમાં બરાબર ભળી જાય તો તેનો રંગ તમારી સ્કિન માટે યોગ્યો હશે.

સ્કિન ટોન સાથે અંડર ટોન સમજવો જરૂરી

ફાઉન્ડેશન ખરીદતી વખતે ફક્ત સ્કિનના રંગ પર જ ધ્યાન ન આપતાં સ્કિનનો અંડરટોન પણ સમજવો જરૂરી છે. ઘણા લોકોની સ્કિનમાં ગોલ્ડન અથવા પીળાશ પડતો ટચ હોય છે, તો વળી ઘણાની સ્નમાં ગુલાબી ટચ હોય છે. જ્યારે ઘણાંની ન્યૂટ્રલ હોય છે. તેથી હાથના કાંડા પર ફાઉન્ડેશનનો શેડ લગાડીને પસંદ કરવો.તેમજ તેને જોલાઈન પર લગાડીને ગરદન તરફ બ્લેન્ડ કરી કુદરતી પ્રકાશમાં જોવું.

મેકઅપના રંગોની યોગ્ય પસંદગી

મેકઅપ કરતી વખતે ફાઉન્ડેશન, બ્લશ અને હાઈલાઈટરના રંગ કબીજા સાથે મેળ ખાવા જરૂરી છે. મેકઅપ કરવાનો હેતુ ગોરા દીસવાનું નથી હોતું પરંતુ સ્કિનને હેલ્થી અને ખૂબસૂરત દેખાડવાનું છે. બ્રાઈડલ મેકઅપ માટે પ્રોડક્ટસ ખરીદતા પહેલા તેને દિવસના પ્રકાશમાં પસંદ કરવો.

બ્લશના યોગ્ય શેડની પસંદગી કરી ચહેરાની ખૂબસૂરતી વધારવી

બ્લશ લગાડવાથી ગાલ પર કુદરતી રંગ આવે છે અને ચહરો ફ્રેશ નજર આવે છે. ઈન્ડિયન સ્કિન ટોન પર પીચ, વોર્મ પિંક, કોરલ, બેરી અને ટેરાકોટા જેવા શેડસ સારા લાગે છે. જોકે યોગ્ય રંગ ત્વચાની સ્કિનના ટોન અને અંડરટોન પર નિર્ભર કરે છે. બ્રાઈડલ મેકઅપમાં ક્રીમ બ્લશની ઉપર થોડો પાવડર બ્લશ લગાડવાથી રંગ લાંબા સમય સુધી ટકવામાં મદદ મળે છે. જોકે એક વાત ખાસ ધ્યાન રાખવી કે બ્લશ એક સાથે વધુ લાગી જાય નહીં. બ્લશ થોડું-થોડું લગાડી રંગ વધારવો, જેથી ગાલનું લુક કુદરતી દીસે.

હાઈલાઈટરથી નેચરલ ગ્લો

હાઈલાઈટર ચહેરાને નિખારવાનું કામ કરે છે. પરંતુ તેને વધુ પડતું લગાડવાથી ચહેરો જરૂરતથી વધુ ચમકીલો લાગે છે. ભારતીય ત્વચા પર ગોલ્ડનસ શેમેપેન અને રોઝ ગોલ્ડ જેવા રંગ સારા લાગે છે. તેને ગાલના ઉપલા હાડકા અને જરૂરત પ્રમાણે નાક પર થોડું લગાડવું.

- જયવિકા આશર

ખૂબસૂરત અને સ્વસ્થ આંખ માટે આટલું કરો

સૌંદર્યની પરિભાષામાં આંખનું આકર્ષણ સર્વોપરી હોય છે. ચમકતી ત્વચા માટેમ ાનુનીઓ વિવિધ નુસખા કરતી હોય છે. પરંતુ ખૂબસૂરત અને સ્વસ્થઆંખ માટે બહુ ઓછા લોકો ધ્યાન આપતા હોય છે. ચમકીલી, જીવંત આંખ વ્યક્તિતવનું એક અભિન્ન અંગ છે. અહીં આંખને સુંદર અન સ્વસ્થ બનાવવાના ઘરગત્થુ ઉપાયો જણાવામાં આવ્યા છે :

આંખની નીચેના કાળા કુંડાળા

એક મધ્યમ આકારનું હટાટુ અને નાની ખીરા લઈ તેની છાલ ઉતારી નાના-નાના ટુકડા કરવા. તેમાં એક મોટો ચમચો લીંબુનો રસ અને થોડી હળદર નાખી મિક્સરમાં વાટી લઈ પેસ્ટ બનાવીઆંખની નીચેના કાળા કુંડાળા પર લગાડવું અને ૧૫ મિનીટ પછી ધોઈ નાખવું.

આંખનો થાક અને સોજા

આંખને પણ થાકી જતી હોય છે અને તેના પર સોજા આવવા સામાન્ય બાબત છે. ટી બેગ્સ આંખના સ્વસ્થ્ય માટે યોગ્ય ઉપાય છે. વપરાયેલી બે ટીપ બેગ લઈ તેને થોડીવાર માટે ફ્રિઝરમાં રાખવી. ઠંડી થઈ જાય પછી તેને બંધ આંખ પર ૨૦ મિનીટ સુધી મુકવાથી આંખને આરામ મળતાં થાક અને સોજો બન્ને ઊતરતાં જ આંખ તરોતાજા દેખાશે.

આંખની આસપાસની ત્વચા અને રક્તવાહિનીને આરામ

પાંચ-છ સ્ટીલના ચમચાને ફ્રિઝરમાં રાખવા. ઠંડા થઈ જાય પછી એક એક-ક કરીને બહાર કાઢીને તેન ાચપટા ભાગને આંખ પર રાખવા.આમ કરવાથી આંખની આસપાસની ત્વચાને સખત થાય છે અને રક્તવાહિનીઓશિથિલ થાય છે.

આંખની સફાઈ

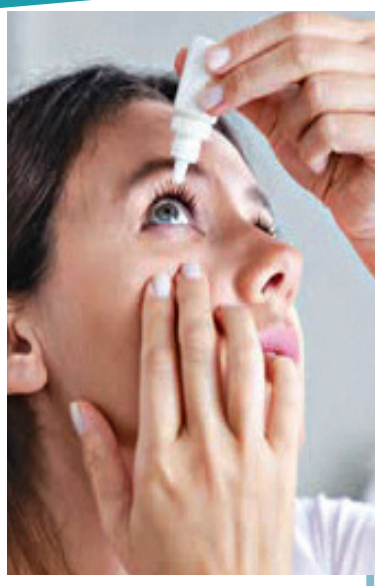
ત્વચાની માફક આંખની સફાઈ પણ મહત્વની છે. હવામાં સમાયેલ ધૂળના કણો અને પ્રદૂષણ આંખન પ્રભાવિત કરતા હોય છે. તેથી આંખને સમય-સમય પર ધોવી જરૂરી છે. આ ઉપરાંત દૂધથી પણ આંખની સફાઈ કરી શકાય છે. ઠંડા ધૂધમાં રૂના પૂમડાને બોળી આંખની આસપાસની ત્વચાને સાફ કરવી અને પછી મોટા રૂના પુમડાને દૂધમાં બોળી આંખ પર ૧૫ મિનીટ સુધી રાખીને આંખને પાણીથી ધોવી.

આંખની કુદરતી ચમક

ગુલાબજળ ાંખ માટે ફાયદાકારક પુરવાર થયું છે. તેનો ઉપયોગ આંખને સાફ કરવા માટે કરવામાં આવતો બોય છે. તે આંખમાંની ધૂળના કણોને દૂર કરને ત્વચાને સુંદર બનાવવાની સાથેસાથે આંખને કુદરતી ચમક પણ પ્રદાન કરે છે.

આંખ ધોવા માટે જીરૂનો ઉપયોગ

જીરૂ આંખની સમસ્યાઓ માટે એક ઉત્તમ ઉપાય છે. જીરાથી આંખને સાફ કરવા માટેનું ધોળ બનાવી શકાય છે. એક ચમચો જીરૂ બે કપ પાણીમાં ઉકાળવું પોણા ભાગનું પાણી ઉકળી જાય પછી તેને ગાળી લેવું અને ઠંડા થવા દેવું. ત્યાર પુછી તેના બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવા.અઠવાડિયામાં એક વખત આ રીતે આંખ ધોવાથી ફાયદો થાય છે.





ખીલથી છુટકારા માટે ફાયદાકારક તુલસી

તુલસી અને લીમડાથી ત્વચાની કાળજી

તુલસીનો છોડ મોટા ભાગના હિંદુઓના ઘરમાં જોવા મળતો હોય છે. તે એક પવિત્ર છોડ હોવાની સાથેસાથે સ્વાસ્થય અનેંદરતા માટે પણ ગુણકારી છે. તેમાં વિટામિન એ, સી અને કે કે સાથેસાથે મેગ્નેશિયમ, કોપર, કેલશ્યિમ ઓમેગા ૩ પણ સમાયેલા હોય છે. તેથી તે ત્વચાની કાળજી માટે ફાયદાકારક પુરવાર થયો છે. તુલસીના પાનમાં કુદરતી રીતે જ ફંગસ અને એન્ટી-બેકટેરિયલ ગુમ સમાયેલા હોય છે. જે ખીલથી રાહત આપવામાં મદદ કરે છે. ઉપરાંત તેના ઉપયોગથી બંધ રોમછિદ્રો અને સોજા પણ દૂર થાય છે. તે ત્વચામાંથી વધારાનું તેલ અને નમીને શોખી લઈને ખીલને ઓછા કરવામાં ઉપયોગી થાય છે. રાતના સૂતી વખતે ખીલ પર તુલસીના પાન રાખવાથી લાભ થાય છે.

તુલસી અને લીમડાના પાનની પેસ્ટ

તુલસી અને લીમડાના પાનની પેસ્ટ ખીલથી રાહત પામવા માટે એક બહેતરીન માસ્ક છે.તુલસી અને લીમડાના પાનને સમાન માત્રામાં લઈ તેને વાટી પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાડવાથી ખીલથી રાહત થાય છે.

તુલસી અને એલોવેરા

ખીલથી છુટકારો પામવા માટે એલોવેરા અને તુલસીની પેસ્ટ પણ ફાયદાકારક છે. બે ચમચા એલોવેરા જેલ અને બે ચમચા તુલસીને પેસ્ટ ભેળળી નિયમિત ચહેરા પર લગાડવાથી ફાયદો થાય પેસ્ટને ૧૫-૨૦ મિનીટ પછી ચહેરા પરથી ધોઈ નાખવી. બે અઠવાડિયા કરવાથી ખીલથી છૂટકારો મળે છે.

તુલસી અને દહીં

ચુલસી સાથે દહી ભેળળી વાટીને પેસ્ટ બનાવવી.મુઠ્ઠીભર તુલસીના પાન અને એક ચમચો દહીં ભેળવીને વાટી લેવા. આ પેસ્ટને ૧૫-૨૦ મિનીટ સુધી ચહેરા પર લગાડવી. અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત કરવાથી ખીલથી રાહત થાય છે.

- મીનાક્ષી તિવારી



ફેસ-લિફ્ટ કરાવી ચહેરાનું નૂર વધારો

સુંદરતા દરેક વ્યક્તિને ગમતી હોય છે. સુંદર ચહેરો કોને નથી ગમતો! બાળપણથી શરૂ કરીને જીવનપર્યંત આપણે આપણી જાતને સજાવતા શણગારતા રહીએ છીએ, પરંતુ ઉંમર વધવાની સાથે સાથે આપણી પરેશાની પણ વધતી જ રહે છે.



ત્વચામાં પડવાનાં ત્રણ કારણો છે જેમાં વધતી ઉંમર, સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોની અસર અને ત્વચાની કુદરતી શુષ્કતાનો સમાવેશ થાય છે. કરચલી ભલે ગમે તે કારણસર પડતી હોય, પરંતુ તેનાથી તાણ અને લઘુતાગ્રંથિ ઉદ્ભવે છે.

મોડેલ્સ, ગાયકો, હીરો-હિરોઈન પોતાના ચહેરાની સુંદરતા જાળવી રાખવા માટે ફેસ લિફ્ટનો આશરો લે છે. આ ફેસ લિફ્ટ એટલે શું? એવો પ્રશ્ન તમને મનમાં જરૂર થયો હશે.

સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ લેસર થેરપીના ક્ષેત્રે મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવતાં એક ડૉક્ટરનું કહેવું છે કે ફેસ લિફ્ટ એ ત્વચાને ચુસ્ત કરવાની સર્જિકલ પ્રક્રિયા છે. જે પ્લાસ્ટિક સર્જરીની જ કોસ્મેટિક શાખા છે.

ફેસ લિફ્ટ દ્વારા ચહેરાના સ્નાયુઓ ખેંચીને તેમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત કરીને કરચલીઓ દૂર કરવામાં આવે છે. આનાથી ચહેરો સુંદર અને ચમકદાર બની જાય છે.

ફેસ લિફ્ટ બે પ્રકારના છે: સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ અને નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ.

સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ

આ પ્રકારનું ફેસ લિફ્ટ એક કુશળ કોસ્મેટિક સર્જન દ્વારા કરવામાં આવે છે. ફેસ લિફ્ટ એ ચહેરાની સુંદરતા વધારવા અને તેને આકર્ષક બનાવવા માટેનું ઓપરેશન છે, જે સંપૂર્ણપણે બેભાન કરીને કે લોકલ-એનેસ્થેસિયા દ્વારા ત્વચાને બહેરી કરવામાં આવે છે. ઓપરેશન કરાવતાં પહેલાં નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- ચહેરા પર ખૂબ કરચલીઓ પડી ગઈ હોય અને બીજા કોઈ ઉપાયોથી ફાયદો ન થયો હોય ત્યારે જ સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બીજા કોઈ મોટા ઓપરેશનની જેમ જ આની પાછળ પણ ખર્ચ થાય છે.

- ઓપરેશનના એક અઠવાડિયા પહેલાં સ્મોકિંગ અને ડ્રિંક્સ બંધ કરી દેવા જોઈએ નહીં તો નુકસાન થવાની શક્યતા રહે છે.

- ફેસ લિફ્ટના ઓપરેશન વખતે પેટ તદ્દન ખાલી હોવું જરૂરી છે.

- ફેસ લિફ્ટનું ઓપરેશન કરાવતાં પહેલાં વ્યક્તિએ પોતાની શારીરિક સમસ્યાઓ વિશે કોસ્મેટિક સર્જનને અવશ્ય જણાવી દેવું જોઈએ, જેથી કરીને ત્વચાને બહેરી કરતાં પહેલાં કોસ્મેટિક સર્જન અનેસ્થેસિસ્ટ તેના વિશે યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકે.

- ઓપરેશન પહેલાં અને પછી સર્જનની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ.

- કોસ્મેટિક સર્જન દ્વારા ઓપરેશન કરતાં પહેલાં કોમ્પ્યુટર પર ચહેરાના શેપના આધારે બધું પ્લાનિંગ કરવામાં આવે છે. આનાથી ઓપરેશન પછી ચહેરો કેવો લાગશે એ વિશે કોમ્પ્યુટર દ્વારા ખબર પડી જાય છે.

- ફેસ લિફ્ટના ઓપરેશન દરમિયાન માથાના વચ્ચેના ભાગથી કાનની પાછળ ચીરો મૂક્યા પછી ત્વચાની નીચલી સપાટી પરથી ચરબી દૂર કરીને કરચલીઓ દૂર કરવામાં આવે છે અને બાહ્ય ત્વચાને સાફ કરીને સુંવાળી બનાવવામાં આવે છે.

ચહેરાના જે ભાગમાં ચરબીને કારણે કરચલીઓ પડી જાય છે ત્યાં લાઈપોસક્શન દ્વારા ચરબી બહાર ખેંચી કાઢવામાં આવે છે. બાહ્ય ત્વચાને સાફ કરીને નરમ અને સુંવાળી બનાવવામાં આવે છે.

- ઓપરેશન પછી ચહેરા પર પટ્ટી લગાવવામાં આવે છે જે ૨૪ કલાક પછી ખોલવામાં આવે છે.

- ચહેરાની ત્વચા ખૂબ કોમળ અને નાજુક હોય છે તેથી સૂજેલી પણ રહે છે. એટલે સોજો ઉતરતા ઓછામાં ઓછો એક મહિનો લાગે છે.

- સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ પછી ત્વચાને મોસમ અને વાતાવરણને અનુકૂળ બનાવવા માટે કોસ્મેટિક સર્જન અમુક ખાસ પ્રકારનાં લોશન અને ક્રિમ લગાવવાની સલાહ આપે છે.

- ઓપરેશન પછી ચહેરાની ત્વચા વધુ સંવેદનશીલ બની જતી હોવાથી સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા તેને ઘણું નુકસાન થઈ શકે છે એટલા માટે થોડા સમય પૂરતું ત્વચાનું તેનાથી રક્ષણ કરવું જોઈએ. એટલે કે ત્વચા સામાન્ય થઈ ગયા પછી જ સામાન્ય દિનચર્યા શરૂ કરવી.

નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ

આ પ્રકારના ફેસ લિફ્ટ્સમાં ઓપરેશન કરવામાં આવતું નથી, પરંતુ એ કરવા માટે એક કુશળ બ્યુટિશિયનની જરૂર પડે છે.

નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટમાં લેસર ફેસિયલ, એ. એચ. એ. ફેસિયલ અને યંગ સ્કિન માસ્ક ફેસિયલનો સમાવેશ થાય છે.

નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ ફેસિયલમાં ચહેરાને ક્લીન્ઝિંગ ક્રીમથી બરાબર સાફ કર્યા પછી ૩૦ મિનિટ સુધી ઈલેક્ટ્રોનિક ફેસ લિફ્ટ પેક લગાવવામાં આવે છે. આનાથી ત્વચાના સ્નાયુઓનું ટોનિંગ કરવામાં આવે છે. ત્યાર પછી સારા નરિશિંગ ક્રીમથી ૩૦ મિનિટ સુધી હાથ વડે ચહેરા પર મસાજ કરવામાં આવે છે. તે પછી થર્મોહર્બ કે યંગ સ્કિન માસ્ક લગાવવામાં આવે છે.

શરૂઆતમાં આ પ્રકારનું ફેસ લિફ્ટ ફેસિયલ અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર કરવામાં આવે છે અને પછી ફોલોઅપ ફેસ લિફ્ટ ફેસિયલ દર બીજા અઠવાડિયે કે મહિનામાં એકવાર

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

બનાવડાવો પડી રહેલી સાડી- વસ્ત્રોમાંથી નવા પરિધાન

નવા જમાનાનું નાવીન્ય

મહાપર્વ દિવાળી દરવાજે દસ્તક દઈ રહી હતી ત્યારે સરોજબહેન દર વર્ષની જેમ ખ્યાતિના નવા વસ્ત્રોની ચિંતા કરવા માંડ્યા હતા. દિવાળી વખતે તેમના ઘરે સતત મહેમાનોની આવનજાવન રહેતી. તેમને પણ સંબંધીઓના ઘરે મહેમાન બનીને જવાનું રહેતું. વળી બેસતા વર્ષે તેમની જ્ઞાતિના લોકોને મેળાવડો રહેતો. આવી સ્થિતિમાં જુવાનજોધ દીકરી સુંદર, વ્યવસ્થિત ન દેખાય તો કેમ ચાલે? તેમણે પુત્રીને બોલાવીને કહ્યું, 'બેટા ખ્યાતિ, દિવાળીને હવે ઝાઝો સમય નથી રહ્યો. તું તારી



એક ડિઝાઈનરને ઓળખું છું. આ સાડીઓમાંથી તે મારા માટે સરસ મઝાના ડ્રેસ સીવી આપશે.

ખ્યાતિ જ્યારે સાડીઓમાંથી અલગ અલગ પેટર્નના ડ્રેસ અને ચણિયા- ચોળી સીવડાવી આવી ત્યારે સરોજ બહેન જોતા જ રહી ગયાં. ખ્યાતિએ બધા ડ્રેસ એવી રીતે ડિઝાઈન કરાવ્યાં હતાં કે તે એકબીજા સાથે મિક્સ એન્ડ મેચ કરીને પહેરી શકાય. બે ડ્રેસ ઘરે મહેમાન આવે ત્યારે પહેરી શકાય, એક ડ્રેસ લક્ષ્મી પૂજન વખતે પ્રસંગોચિત લાગે અને જ્ઞાતિના મેળાવડામાં પહેરવા આમાંની જ એક સાડીમાંથી સરસ મઝાનું બ્લાઉઝ સીવડાવી લીધું. ખ્યાતિ મમ્મીના ચહેરા પ આવેલા અચંભા, ખુશી અને હાશકારાના મિશ્ર ભાવો નિહાળતી રહી. ત્યાર પછી તેણે મમ્મીની વધુ એક સાડી કબાટમાંથી કાઢીને કહ્યું, મમ્મી આ સાડી કેટલાંય વર્ષથી એમ જ પડી રહી છે. મેં આ ડિઝાઈનર બ્લાઉઝ સીવડાવ્યું છે તે આ સાડી સાથે બહુ સુંદર લાગશે.



ખરેખર તો આ બ્લાઉઝને કારણે સાડીને નવો લુક મળશે. શોરૂમમાંથી જેટલા પૈસા ખર્ચીને બે-ત્રણ સારા ડ્રેસ ખરીદી શકત એટલા ખર્ચમાં આ પાંચ- છ અવનવા વસ્ત્રો તૈયાર થઈ ગયા અને તારા કબાટમાંથી સાડીઓની ભીડ પણ ઓછી થઈ તે છોગામાં- આમાંના અમુક ટોપ હું ડેનિમ કે સ્કર્ટ પર પણ પહેરી શકીશ. કેવી લાગી મારી જૂનાને નવું કરવાની રીત?

વહાલસોઈ પુત્રીની સમજદારી જોઈને સરોજ બહેને તેને ભેટી પડતાં કહ્યું, મારી દીકરી તો ખરેખર મોટી થઈ ગઈ.

તમે પણ ચાહો તો ખ્યાતિની જેમ જૂની, માત્ર પ્રસંગોપાત પહેરાતી હોય એવી સાડીઓને નવા ડ્રેસમાં તબદીલ કરી શકો. એ સમય વિતી ગયો જ્યારે મહિલાઓ વટ પાડવા દરેક પ્રસંગે નવી સાડી અને યુવતીઓ નવા પોશાક ખરીદતી. હવે ખ્યાતિની જેમ અનેક છોકરીઓ કાંઈક આવું અવનવું કરીને નાણાં પણ બચાવે છે અને નોખી પણ તરી આવે છે. વળી છેલ્લા કેટલાંક વર્ષથી ઈન્ડો-વેસ્ટર્ન પોશાકની ફેશન પૂરબહારમાં ખિલી હોવાથી તમે માંડ ક્યારેક પહેરાતી સાડીમાંથી એવા વસ્ત્રો ડિઝાઈન કરાવી શકો જે જુદી જુદી રીતે પહેરી શકાય. તમે તમારી મમ્મીને પણ કબાટમાં પડી રહેલી ભારે સાડીને બિલકુલ જુદી જાતના બ્લાઉઝ સાથે પહેરવા તૈયાર કરી શકો. એવું કોણે કહ્યું કે એક જ સાડી બે-ચાર પ્રસંગે ન પહેરાય? હકીકતમાં કેઝ્યુઅલવેઅર પ્રસંગોપાત પહેરવાના વસ્ત્રો કરતાં સોંઘા હોવા છતાં, તેની પાછળ ખર્ચેલા નાણાં વસૂલ થાય છે. જ્યારે મોંઘાદાટ ડ્રેસ કે સાડીઓ એક- બે વખત પહેર્યા પછી અમસ્તાં જ કબાટમાં પડ્યાં રહે છે.

આધુનિક કન્યાઓ કહે છે કે માત્ર સાડીને જ નવો લુક આપી શકાય એવું કોણે કહ્યું? તમે તમારા ભારે અનારકલી, લહંગા જેવા પરિધાનને પણ ઓલ્ટર કરાવી શકો. ફ્લેર પેન્ટમાંથી સ્કર્ટ બનાવડાવી શકો, પ્લાઝો પહેરીને કંટાળ્યા હો તો તે ઓલ્ટર કરીને કુરતી સાથે પહેરી શકાય એવી પેન્ટ બનાવડાવી શકો. સાડીમાંથી ડ્રેસ સીવડાવો ત્યારે તેમાંથી બચેલી બોર્ડર કુશનને લગાવડાવીને બેઠક ખંડને પણ નવો લુક આપી શકાય. અમસ્તા પડી રહેલાં દુપટ્ટામાંથી સરસ શોર્ટ ટોપ બની શકે. લાંબા વખત સુધી પડી રહેલા કોઈપણ વસ્ત્રોને નવો લુક આપવા તમારી કલ્પનાના ઘોડા દોડાવો તો જૂનામાંથી ઘણું નવું બનાવી શકાય. એટલે સુધી કે સાડીમાંથી સીવડાવેલા ડ્રેસમાંથી બચેલી ચીંદીનો ઉપયોગ જૂતાં શણગારવામાં પણ થઈ શકે અને જે તે પોશાક સાથે એ પગરખાં કેવી નોખી ભાત પાડે! જૂતાંની જેમ જ હેન્ડબેગને પણ મેચિંગ લુક આપી શકાય. જરૂરીનથી કે બેફામ નાણાં ખર્ચીને જ દિવાળી અથવા અન્ય કોઈ પ્રસંગ ઉજવી શકાય.

પસંદગીના કપડાં ખરીદી આવ, અથવા સીવડાવી લે. જો પછી દરજી તારા કપડાં વખતસર સીવી નહીં આપે તો છેલ્લી ઘડીએ તૈયાર ડ્રેસ ખરીદવા દોડવું પડશે.

મમ્મીની ચિંતાથી વાકેફ ખ્યાતિ તેને કબાટ પાસે લઈ ગઈ. તેમાંથી તેણે ત્રણ- ચાર સાડી બહાર કાઢીને કહ્યું, મમ્મી, આ સાડીઓ તેં ઘણાં વખતથી નથી પહેરી. હું

નવ-કેરેટ ગોલ્ડમાં જડ્યાં નવ રત્નો

સોનું ખરીદવું દોહ્યલું થઈ ગયું હોવા છતાં તહેવારો દરમિયાન સુવર્ણાલંકારો ખરીદવાનો ભારતીયોનો મોહ યથાવત્ રહ્યો છે. આ સ્થિતિ સાચવી લેવા ઝવેરીઓએ સરસ માર્ગ કાઢ્યો છે. તેમણે નવ-કેરેટ ગોલ્ડના ઘરેણાં બજારમાં મૂક્યાં છે, અને તે પણ વિવિધરંગી રત્નોથી શોભતાં. સાથે તેમણે આ અલંકારો એવી રીતે ડિઝાઈન કર્યાં છે કે ખરીદદાર તેને પરંપરાગત તેમ જ આધુનિક વસ્ત્રો સાથે પહેરી શકે. તેને સાડી કે લહંગા સાથે જે તે અલંકાર પહેર્યા પછી તિજોરીમાં મૂકી રાખવાની નોબત ન આવે. બલ્કે તે પોતાના ઘરેણાંનો ચોક્કસ ભાગ તેમાંથી અલગ કરીને આધુનિક વસ્ત્રો સાથે પણ પહેરી શકે. આમ તેને પ્રમાણમાં સોંઘા સોનાના આભૂષણો અલગ અલગ રીતે પહેરવા મળે. દાગીના ખરીદતી વખતે તેને એવો વિચાર કરવાની જરૂર ન પડે કે આટલા ભારે અલંકારો એકાદ-બે વખત પહેર્યા પછી છેવટે તો તિજોરીમાં જ પડ્યાં રહેશે. જ્વેલરી ડિઝાઈનરો કહે છે કે એ સમય વિતી ગયો જ્યારે લોકો એમ વિચારતાં કે પ્રસંગોપાત પહેરવાના અલંકારો તો ભારે જ હોય, પછી તે ભલે ન પહેરાય, પણ ઘરનો પ્રસંગ તો સચવાઈ જાય. આજના ગ્રાહકો તેમણે ખર્ચેલા નાણાં વસૂલ કરવામાં માને છે. તેમને લાગે છે કે જ્યારે લોહી-પાણી એક કરીને કમાવેલા પૈસા રોકીએ ત્યારે તે વસૂલ કેમ ન કરીએ. અને હવે દિવાળી તેમ જ વિવાહની મોસમ આવી રહી છે ત્યારે નવા જમાનાની નવ-કેરેટ સોનાની નાવીન્યભરી જ્વેલરી વિશે જાણવું રસપ્રદ થઈ પડશે.



જ્વેલરી ડિઝાઈનરો કહે છે કે આજના ગ્રાહકોની પસંદ-નાપસંદને ધ્યાનમાં લઈને અમે એવા અલંકારો ડિઝાઇન કર્યાં છે જેને પરંપરાગત ડિઝાઈનના ઘરેણાં સાથે પણ પહેરી શકાય અને તહેવારો બાદ પણ ધારણ કરી શકાય. તેઓ એક ઉદાહરણ આપતાં કહે છે કે અમારે ત્યાં એક મહિલા દર શુભ પ્રસંગે થોડું ઘણું સોનુ અચૂક ખરીદે પણ આ વખતે તેણે માત્ર પીળા સોનાના દાગીના ખરીદવાને બદલે ઈટાલિયન ડિઝાઈન પરથી બનાવવામાં આવેલા નેકલેસ ખરીદ્યા. નવ-કેરેટ સોનાના આ અલંકારો વજનમાં હળવા હોવાથી તે એકને બદલે બે નેકલેસ ખરીદી શકી. તેણે કહ્યું હતું કે આ ડિઝાઈનમાં મને સરસ લુક મળવા સાથે દિવાળીના દિવસોમાં અલગ અલગ દાગીના પહેરવાની તક પણ મળશે.



અહીં એ વાતની નોંધ લેવી રહી કે નવ-કેરેટના અલંકારોમાં વધુ કેરેટવાળા સોનાની તુલનામાં સુવર્ણ ઓછું હોય છે, સ્વાભાવિક રીતે જ ઝવેરીઓને આવા ઘરેણાં ઘડવાનું પ્રમાણમાં સોંઘું પડે છે. સાથે સાથે આધુનિક ડિઝાઈન બનાવવામાં પણ સોનું વધુ સરળ પડે છે.

એક જ્વેલરી ડિઝાઈનર કહે છે કે નવ-કેરેટના સોનામાં દાગીના ઘડવાનું વધુ સહેલું પડે છે. મોટા ભાગના યુવાન ગ્રાહકો મોટા હૂપ્સ, સ્ટેકેબલ રિંગ્સ ઈત્યાદિમાં કાંઈક નવું લેવાનો આગ્રહ રાખે છે. વળી તેમને ઈમિટેશન જ્વેલરી ખરીદવામાં રસ નથી પડતો. તેઓ સુવર્ણાલંકારો પહેરવા ઈચ્છતા હોય છે. નવ-કેરેટ સોનાના ઘરેણામાં તેમની આ બંને ઈચ્છા પૂરી થાય છે.

તે વધુમાં કહે છે કે ઈટાલિયન ડિઝાઈન જ્વેલરી યુવા પેઢીને મોટા પ્રમાણમાં આકર્ષી રહી છે. તેની જાળીદાર ડિઝાઈન અંદરથી ખાલી હોવાથી જે તે ઘરેણું વજનમાં હળવું હોય છે તેથી તે લાંબા કલાકો સુધી પહેરી રાખવામાં આવે તોય તેનો ભાર નથી લાગતો.

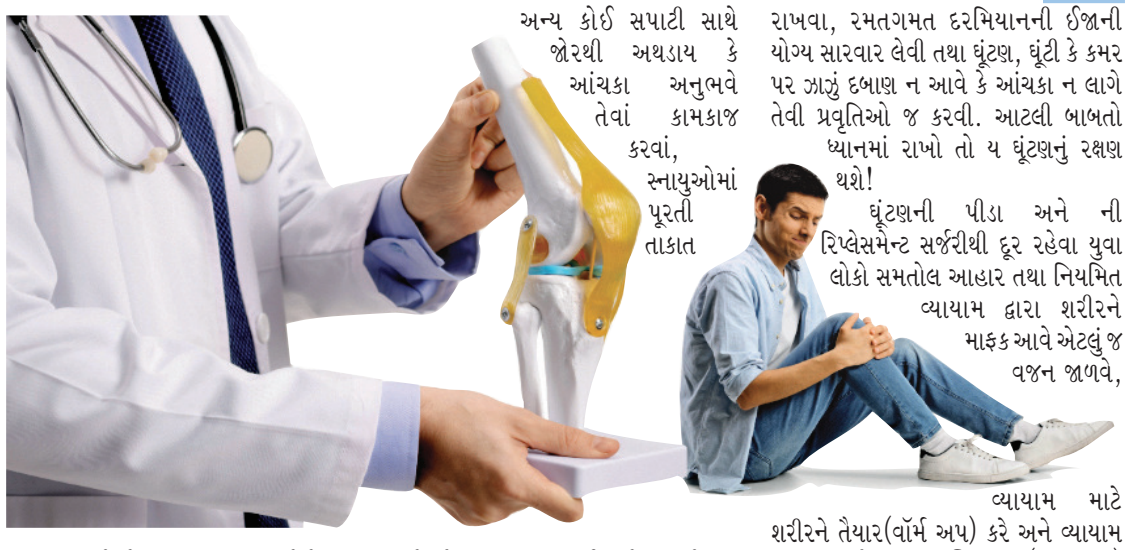
લેયરિંગ માટે પણ આ ટ્રેન્ડ પરફેક્ટ ગણાય છે. તેમાં અલગ અલગ લંબાઈની ચેન, પાતળા કંગન અને નાના

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

નાની વયે પણ આવતી ની રિપ્લેસમેન્ટની ઉપાધિ!

પુરુષની સરખામણીએ શરીરની અલગ રચના, ભારતીય પદ્ધત્તિ મુજબનાં ઘરેલુ કામકાજ, હાલની પારિવારિક વ્યવસ્થા મુજબની વ્યાવસાયિક જવાબદારીઓ તથા શરીરનો વધુ ઘસારો જેવાં કારણોસર મહિલાઓમાં ઘૂંટણની સમસ્યાઓ પુરુષોની તુલનાએ વહેલી અને વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે!





એક સમય એવો હતો કે અમુક બીમારી, રોગ કે શારીરિક તકલીફો મોટી વયે જ આવે એમ મનાતું અને એવું જોવામાં પણઆવતું! આવી તકલીફોમાં ડાયાબિટીઝ,મોતિયો, આંખે નંબર આવવા, અસ્થમા, હૃદયરોગ, ઘૂંટણ (ગોઠણ)ની સમસ્યા અને ની રિપ્લેસમેન્ટની સર્જરી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પણ, હવે આવું રહ્યું નથી! જીવનશૈલી સતત બદલાવા સાથે વયના સીમાડા ઓળંગીને આવી તકલીફો હવે નાની તથા યુવા વયના લોકોને પણ થઈ શકે છે!

ચાલતા રહેવું એ જીવનનું લક્ષણ છે અને સજીવને સતત દોડતા રાખવા એ જીવનનો સ્વભાવ છે! એ મુજબ પ્રત્યેક સજીવ માટે અસ્તિત્વ ટકાવવા હલનચલન અનિવાર્ય છે! મનુષ્ય માટે તો જીવનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિના કેન્દ્રમાં હલનચલન હોય છે. અને એ માટે પગ મહત્વના છે. પગ તથા તેના ઘૂંટણ સહિતના સાંધા જેટલા મજબૂત એટલે અંશે એ વ્યક્તિ મજબૂત/કાર્યક્ષમ ગણાય. આમ જુઓ તો ઈમારત માટે જેમ તેના પાયા મહત્વના છે તેમ આપણા શરીરનો આધાર/ટેકો આપણા પગ છે. એટલે પગની તકલીફોની અવગણના ન કરતાં તે સ્વસ્થ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

હાથ અને પગ શરીરનાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતાં અંગ છે. ઉંમર વધવા સાથે શરીરનાં અંગોના સાંધાઓની ક્ષમતા ઘટે છે. એ મુજબ, ઘૂંટણનો ઘસારો (ની ઓસ્ટિયોઆર્થરાઈટિસ)એ સાંધાની એક સામાન્ય (કૉમન) સમસ્યા છે. જેમાં, ઘૂંટણની ગાદીને વય વધતાં કે વજનને કારણે ઘસારો લાગે છે. આ ઘસારો વધતો જાય અને અન્ય ઉપચારોથી રાહત ન મળે ત્યારે જ ઘૂંટણ બદલવા (ની રિપ્લેસમેન્ટ)ની સર્જરી જરૂરી બને છે.

આરોગ્યની કોઈ પણ તકલીફ માટે પુરુષ કે સ્ત્રી એવા કોઈ ભેદભાવ હોતા નથી! એ આવે તો બન્ને માટે આવે! પણ, પુરુષોની સરખામણીએ સ્ત્રીના શરીરની અલગ રચના, તેમનાં કામકાજ, જવાબદારીઓ, તેના શરીરનો ઘસારો વગેરે જોતાં સ્ત્રીઓ વધુ પ્રમાણમાં અમુક રોગ, બીમારીઓનો શિકાર બનતી હોય છે.

આ મુજબ, પુરુષોની તુલનાએ મહિલાઓમાં ઘૂંટણનો ઘસારો વધુ જોવા મળે છે. આનાં મુખ્ય કારણ જોઈએ તો ૪૦/૫૦ વર્ષની વયે રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ) પછી સ્ત્રીઓમાં સાંધા અને હાડકાં માટે રક્ષણાત્મક ભૂમિકા ભજવતા એસ્ટ્રોજન હોર્મોનનું પ્રમાણ ઘટે છે. પુરુષની તુલનાએ સ્ત્રીઓના નિતંબ ((પેલ્વિસ)વધુ પહોળા હોય છે તેથી તથા હિપ(કરોડ/કમર) અને ઘૂંટણના ખૂણાની રચના પણ એવી હોય છે કે જેને લીધે ઘૂંટણના સાંધા પર બાયોમેકેનિકલ દબાણ વધુ આવે છે. વજન વધતાં ઘૂંટણ પર દબાણ અનેક ગણું વધે છે.

સંશોધન મુજબ શરીરનું એક કિલોગ્રામ વજન વધે તો ઘૂંટણ પર આશરે ચાર કિ.ગ્રામ જેટલો ભાર વધે છે. વળી ભારતીય પદ્ધત્તિ મુજબ ઘરના રોજિંદા કામકાજ માટે સ્ત્રીઓએ લાંબો સમય નીચે પલાંઠી વાળી બેસવું, ઉભડક બેસવું પડે, વારંવાર દાદર ચઢ-ઉતર કરવા કે કમરેથી વળીને કામકાજ કરવાં પડે. આ સ્થિતિમાં ઘૂંટણના સાંધા પર સતત ઘસારો પડે. આ વાસ્તવિક્તાને નજર સામે રાખી મહિલાઓએ ઘૂંટણની સ્વસ્થતા બાબતે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આ સિવાય, સ્ત્રી હોય કે પુરુષ પણ શરીરની વધુ પડતી સ્થૂળતા(મેદસ્વિતા), અગાઉની ઈજાઓ, સતત દોડધામવાળું જીવન તથા પગના સાંધાની તકલીફો પ્રત્યેની બેપરવાઈ, બેઠાડું જીવન જેવાં વિવિધ કારણોને લીધે ચાળીસની વયના લોકોમાં પણ ઘૂંટણની તકલીફો થવાની શક્યતા હવે વધતી જાય છે!

આ સ્થિતિમાં ઘૂંટણના સ્વાસ્થ્ય તથા તેની તકલીફો વિશે જાણવું અને કંઈક ગડબડ જેવું લાગે કે સમયસર નિષ્ણાતની સલાહ લેવી જરૂરી બન્યું છે.

ની રિપ્લેસમેન્ટની જરૂર હોય એવા લોકોની સંખ્યામાં છેલ્લા કેટલાક સમયથી વધારો થયાનું જણાય છે. અગાઉ, માત્ર વૃદ્ધોને જ આ તકલીફ હોવાનું જોવા મળતું પણ હવે તો ચાળીસની વયના લોકો પણ રોજિંદુ જીવન મુશ્કેલ બને તેવી ઘૂંટણની અસહ્ય વેદનાથી પીડાય છે! વળી, આ વયના કેટલાક લોકોના ઘૂંટણના સાંધાને એટલી હદે નુકસાન થયેલું હોય છે કે તેમણે ની રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી કરાવવી જ પડે. કાર્ટિલેજ (સાંધામાં હાડકાંના છેડાને ઘસાતાં અટકાવવા ગાદી જેવું કામ કરતી મજબૂત પેશી-ટિસ્યુ)ને ગંભીર નુકસાન થયું હોય અને તેના દુ:ખાવોને લીધે ચાલવામાં, રોજિંદા કામકાજમાં તથા સૂવામાં તકલીફ થતી હોય એ સ્થિતિમાં ઉપચારના અન્ય વિકલ્પો અજમાવી જોવા અને ઝાઝી રાહત ન થાય તો જ સર્જરીનો વિચાર કરાય.

નાની વયે ઘૂંટણની સમસ્યા થવા માટેનું ધ્યાન આપવા જેવું એક કારણ સ્થૂળતા છે. ભારે શરીરવાળી વ્યક્તિ ચાલે ત્યારે પ્રત્યેક પગલે ઘૂંટણ પર અતિશય બોજ આવી પડે છે. પરિણામે, ઘૂંટણને કસમયે ઘસારો પડવા માંડે છે. આને લીધે વખત જતાં સાંધામાં સોજો આવી શકે છે અને અસ્થિવા એટલે કે ઓસ્ટિયોઆર્થરાઈટિસ પણ થઈ શકે છે.

વર્ષોથી ભારે કાયા ધરાવતા નાની વયના પુખ્ત લોકોને ધાર્યા કરતાં લગભગ એક દાયકા વહેલી સાંધાની તકલીફો થઈ શકે છે. સ્થૂળતા ઉપરાંત ખેલકૂદ વખતે અગાઉ થયેલી ઈજાઓ, લિગામેન્ટ(અસ્થિબંધન) તૂટી ગયાં હોય, ઘૂંટણની ગાદીની ઈજાઓ અને ફ્રેક્ચર જેવાં કારણોને લીધે પણ ઘૂંટણની સ્વસ્થતાને હાનિ પહોંચી શકે છે તથા જીવનનાં પાછલાં વર્ષોમાં આર્થ્રાઈટિસ થવાનું જોખમ વધે છે!

કારણ આધુનિક જીવનશૈલીનું હોય કે ખાનપાનની આદતોનું, પણ આર્થ્રાઈટિસની સમસ્યા અગાઉની તુલનાએ હવે એક દાયકા જેટલી વહેલી શરૂ થાય છે! યોગ્ય ટેકનિકનું પાલન કર્યા વગર પગ જમીન કે અન્ય કોઈ સપાટી સાથે જોરથી અથડાય કે આંચકા અનુભવે તેવાં કામકાજ કરવાં, સ્નાયુઓમાં પૂરતી તાકાત ન હોય કે પગમાં વારંવાર ઈજાઓ થાય તો પણ ઘૂંટણના સાંધા પર વધુ તાણ આવે છે. આનુવંશિકતા (વારસાગત લક્ષણો), બન્ને પગની રચનામાંની અસમાનતા તથા સાંધાની સોજાવાળી અમુક સ્થિતિ જેવાં કારણોસર પણ ઘૂંટણની તકલીફો થઈ શકે છે.

યુવા અને પ્રૌઢાવસ્થા દરમિયાનની વ્યક્તિઓએ ઘૂંટણના સતત દુ:ખાવાની એમ વિચારીને અવગણના ન કરવી જોઈએ કે આટલી નાની વયે મને તે કંઈ આર્થ્રાઈટિસ થોડો થાય! આવે સમયે ડૉક્ટરની સલાહ જરૂરી છે. ઘૂંટણનના ભાગમાં વારંવાર સોજો આવે, સાંધા જકડાઈ જાય, ઝડપથી ચલાય નહીં, પગથિયાં ચડવાં મુશ્કેલ લાગે અને નિરાંતે ઊંઘી ન શકાય તેવો દુ:ખાવો થવા જેવી તકલીફોનું નિરીક્ષણ કરી ડૉક્ટરનું માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ.

શરીર તંદુરસ્ત હશે તો ઘૂંટણ પણ સ્વસ્થ હોવાના જ! આમ છતાં, ઘૂંટણ સાબૂત રહે તે માટે વિશેષ કાળજી આવશ્યક છે. જેમકે, શરીરની ઊંચાઈ અને ઉંમરને અનુકૂળ એવું આદર્શ વજન રહે તે માટે સભાન રહેવું, કમર અને સાથળના સ્નાયુઓ મજબૂત રાખવા, રમતગમત દરમિયાનની ઈજાની યોગ્ય સારવાર લેવી તથા ઘૂંટણ, ઘૂંટી કે કમર પર ઝાઝું દબાણ ન આવે કે આંચકા ન લાગે તેવી પ્રવૃત્તિઓ જ કરવી. આટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખો તો ય ઘૂંટણનું રક્ષણ થશે!

ઘૂંટણની પીડા અને ની રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીથી દૂર રહેવા યુવા લોકો સમતોલ આહાર તથા નિયમિત વ્યાયામ દ્વારા શરીરને માફક આવે એટલું જ વજન જાળવે, વ્યાયામ માટે શરીરને તૈયાર(વૉર્મ અપ) કરે અને વ્યાયામ પછી શરીરને સામાન્ય સ્થિતિમાં (કૂલ ડાઉન) લાવે, ઘૂંટણના વારંવારના દુ:ખાવા કે સોજાને નજરઅંદાજ ન કરે તથા ઘૂંટણ, ઘૂંટી કે કમરને રાહત આપે તેવા સાયક્લિંગ કે સ્વિમિંગ જેવા હળવા વ્યાયામને પસંદ કરે તે આજના ધમાલિયા જીવનમાં જરૂરી છે.

આમ છતાં, ઘૂંટણની સમસ્યા દૂર કરવાના અન્ય ઉપચારોથી ઝાઝી અને ટકાઉ રાહત ન થાય અને નિષ્ણાત ડૉક્ટર સલાહ આપે તો જ ની રિપ્લેસમેન્ટનો વિકલ્પ પસંદ કરવો. જોકે, સૌ પ્રથમ તો ડૉક્ટરો ઘૂંટણને કેટલું નુકસાન થયું છે તેનો અભ્યાસ કરે છે. એ પછી ઉપચાર તરીકે દર્દીનું વજન ઘટાડવું, ફિઝિયોથેરપીની અજમાયશ તથા સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા માટેના વ્યાયામ પર ધ્યાન આપે છે.

એ પછી પણ રાહત ન થાય, વેદના વધતી જાય તથા રોજનું કામકાજ પણ મુશ્કેલ બને ત્યારે જ ડૉક્ટરો ની રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીની ભલામણ કરતા હોય છે. ની રિપ્લેસમેન્ટ કરવાથી દુ:ખાવામાં રાહત રહેશે તથા ઘૂંટણની કામગીરી લગભગ અગાઉ જેવી થવા સાથે હલનચલન સરળ બનશે અને જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધરશે. આ સર્જરી બાદ દર્દીએ હલનચલન માટે કોઈ વ્યક્તિ કે વૉકર જેવાં સાધનો પર આધાર રાખવો નહીં પડે અને તે વધુ સક્રિય રહેશે!

માનવજીવનની અંતિમ વાસ્તવિકતા, યુવાનીનો ગર્વ અને ઘડપણ સાથે આવતી શારીરિક અને સામાજિક લાચારીની કરુણતાનું વર્ણન કરતાં સંતકવિ નરસિંહ મહેતા તેમના પદ ''ઘડપણ કેણે મોકલ્યું?'' માં કહે છે;

''ઊંમરા તો ડુંગરા થયા રે પાદર થયાં પરદેશ''

(અર્થાત, ઊંમરો ઓળગવો હોય તો ડુંગર ચડવા જેટલો શ્રમ કરવો પડે અને ગામની ભાગોળે જવું એટલે તો જાણે પરદેશ જવા જેટલું કષ્ટ પડે છે!)

કવિએ તો આ શબ્દો ઘડપણની લાચારીની આપવિતી કહેતા વૃદ્ધના મોંમાં મૂક્યા છે. પણ, પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે સજાગ રહીને ઘૂંટણની, સાંધાની માવજત લોકો સમયસર કરે તો તેમણે આ પંક્તિ જેવા ભાવ અને લાચારી સાવ યુવાન ઉંમરે ન અનુભવવાં પડે!

- મહેશ ભટ્ટ

વાર્તા

સાવકી માતા



‘હવે ૩૫ વરસે મારે લગ્ન નથી કરવા,મમ્મી તું માથાકુટ નહીં કર,’’

‘‘અત્યારે તને જે માથાકુટ લાગે છે પછી ભવિષ્યમાં તું જ આ માને યાદકરીને હરખાઈશ, હવે બહુ થયું ભાઈ-બહેન ભણી ગણી થાળે પડીને સહુસહુના સંસારમાં વ્યસ્ત અને સુખી છે.’’

પણ મમ્મી, તારું કોણ ધ્યાન રાખશે.ભાઈ તો ભાભીને લઈ છૂટો થઈ ગયો તું સાથે જવા રાજી નથી. તો પછી હું તને છોડીને ક્યાંય જવાની નથી.

‘‘પહેલાં ભાઈ-બહેનને ભણાવવા-ગણાવવા-પરણાવવાની જવાબદારી ઉપાડી હવે મારી તે કાંઈ આપણા આખા પરિવારનો ઠેકો લીધો છે. મારી તબિયત સાજીસારી,તંદુરસ્ત છે આરામથી એકલી કહી શકું છું. અને તબિયત ઠીક નહીં હોય તો રમેશ પાસે જતી રહીશ એ લોકો મને કાંઇ સાથે રાખવાની ના થોડી પાડશે. આ, તો આ ઘર નાનું છે અને બે પરિવાર સાથે રહી શકે તેમ નથી,તારા બાપ ભેગી પરણીને આવી ત્યારથી આ રૂમમાં જ છું મારી ઈચ્છા તો મારી અર્થી અહીંથી નીકળે એવી જ છે, પછી ભગવાનની મરજી.

‘‘ નીમુનો કાલે આણંદથી ફોન હતો, તારી ચિંતા કરતી હતી.

એ નીમુડીને તો બીજો ધંધો જ નથી,તેને કહી દે જે મારા લગ્નની ચિંતા ન કરે હું તને છોડીને ક્યાંય જવાની નથી.

એ કહેતી હતી કે તેના પતિની કંપનીમાં એક મહેતા ભાઇ આવ્યા છે, જે વિધુર છે અને તેને ૧૫ વરસની દીકરી છે. ભાઈને તો ફરી લગ્નની ઈચ્છા નથી પરંતુ દીકરી બાપને ફરી પરણાવવા માંગે છે.અને એ કામ તેણે નીમુને સોંપ્યું છે કે, આન્ટી મારા માટે એક સરસ મમ્મી ગોતી લાવોને,તેથી જનીમુને તું યાદ આવી ગઈ. મહેતા ભાઈ પૈસે ટકે સુખી છે મોટો ફ્લેટ છે અને ગાડી પણ છે તેમ નીમુએ કહેતી હતી.

મને કોઈનામાં રસ નથી, અને બા, એક વાત કાન ખોલીને સાંભળી લે અને સમજી લે કે સાવકી માતા સદાય સાવકી જ રહે છે, સમાજ તેને સગી થવા જ નથી દેતો. મારે આ લેબલ તો બિલકુલ જ નથી જોઈતું.મારે કોઈની દીકરીને દુ:ખી નથી કરવી.આ જ પછી આ વાત નહીં ઉખેડતી, કહી સુમન મમ્મી પાસેથી ઊઠીને પોતાના રૂમમાં જતી રહી.

પરંતુ માતાના મનમાં મહેતાભાઈ વસી ગયા હતા. કેમેય કરીને તેને આ ચોકઠું ગોઠવવાનો વિચાર કરી લીધો.

અને એક દિવસ નીમુનો ફોન આવ્યો કે મહેતા ભાઇની દીકરીને મુંબઈમાં એક વરસ ભણવા આવવું છે તો તમારે ત્યાં ઊતરશે તો ચાલશે કે નહીં તે મને જણાવજો.

માતાને તો જોઈતું તું ને વૈદે કીધા જેવો ઘાટ હતો, પરંતુ સુમને બહુ ઉમળકો ન દેખાડ્યો. પરંતુ છોડી,અજાણ્યા શહેરમાં કોની સાથે રહે તે વાતના માતાના ભાર પર સુમનને ઝૂકી જવું પડ્યું હતું.

અને એ દિવસ આવી ગયો જ્યારે સમુમન પોતો જ નિપાને લેવા બોરીવલી સ્ટેશને ગઇ હતી. નીમુએ નિપાનો ફોટા અને સીટ તથા ડબા નંબર વોટ્સેઅપમાં મોકલી દીધો હોવાથી સુમનને નિપાને શોધતાં વાર ન લાગી. ટ્રેનના દરવાજા પર જ નિપાને સુમને દૂરથી જોઇ લીધી અને હાથ કર્યૂ.

ટ્રેન ઊભતાં જ નિપા નીચે ઊતરી કે સુમન હાથમાંથી બેગ લેવા ગઇ, નહીં આન્ટી તમે શું કામ લો છો, મારાથી ઊપડે છે.

નિપાની વાણી-વિચાર સુમનને આંજી ગયા.જોકે તેણે મનોમન સાવકી માતા ન બનવાનું નક્કી જ કરી લીધું હોવાથી એ દિશામાં વિચારવાનો માર્ગ મોકળો જ નહોતો રાખ્યો.

રિક્ષા કરી બન્ને સાન્તાક્રુઝ પહોંચ્યા. સોસાયટી જોતાં જ નિપા ખુશ થઈ ગઈ, આન્ટી તમારી સોસાયટી તો બહુ સરસ છે. ડેડી કહેતા હતા કે અહીંથી એસએનડીટી કોલેજ પણ નજીક પડશે. સુમને કાંઇ ઉત્તર ન આપ્યો.

ઘરે પહોંચી ડોરબેલ વગાડી, એક પ્રૌઢાએ દરવાજો ખોલ્યો, તમે જ નીમુ આન્ટીના બા છોને, આજથી હું તમને ગ્રાન્ડ મા કહીશ, મારે કોઇ ગ્રાન્ડ મા નથી, તમને ચાલશે ને, ખરાબ તો નહીં લાગે ને.’

નાા, દીકરી બિલકુલ નહીં લાગે, તારે જે કહેવું હોય તે કહે,

બટકબોલી-દોઢી છે, મનમાં જ સુમન બબડી

સુમને તેને પોતાના રૂમમાં સાથે રાખવાની યોજના કરી હતી.

અમારે મુંબઈમાં જગ્યાની તકલીફ હોય છે તેથી તને એકલીને રૂમ નહીં ફાળવી શકીએ,મારી સાથે તારે રહેવું પડશે. મમ્મી સવારે બહુ જલદી ઊઠી જાય છે તેથી તેની સાથે હું એની રૂમમાં નહીં રહી શકું.તેમની સવાર તો સવારના ૫ વાગ્યામાં પડી જાય છે. હું તો આરામથી સાત વાગે ઊઠું છું.પહેલી વાર સુમને નિપા સાથે લાંબી વાત કરી.

આન્ટી,આમ તો હું કોલેજનુ સરનામું સાથે લઈને આવી છું. મારે આવતી કાલે સવારે નવ વાગ્યે કોલેજ પહોંચી જવાનું છે તો અહીંથી કેટલા વાગે નીકળવું પડશે. કોલેજ કેટલી દૂર છે,

તું રિક્ષામાં જઈશ તો ૧૦-૧૫ મિનિટમાં પહોંચી જઈશ, પરંતુ કાલે પહેલો દિવસ છે તેથી થોડી વહેલી નીકળજે પછી વાંધો નહીં. જોઈએ તો આપણે રિક્ષા પણ બંધાવી લેશું જેથી રોજ એક જ તારે રિક્ષા માટે ફાંફા ન મારવા પડે.સુમન અજાણતાં જ નિપાની નજીક સરકી જતી હતી.

આજે તને શું ભાવે છે, શું ફાવે છે તે મને જણાવી દે જે જેથી મને ખબર પડે. નહીં તો જમવા બેસીશ અને શાક-દાળ નહીં ભાવે તો ભૂખી રહીશ. સુમને સહજતાથી કહ્યું,

તમે મારી મમ્મી જેવા જ ચોક્કસ છો, નિપા એ માનથી સુમન સામે જોતાં કહ્યું,

આ સાંભળી સુમન ચોંકી ગઇ,એટલે..

મારી મમ્મી પણ લોકોનું બહુ ધ્યાન રાખતી,ખાસ કરીને ઘરે આવેલા મહેમાનનું, તેમને શું ભાવે-ફાવે વગેરે બધું જાણી તી, હું તેને કહેતી કે મમ્મી આપણે શું ,તેમને નહીં ભાવે તો બહાર ખાઇ લેશે, તો કહેતી ના,દીકરી, એમ નહીં મહેમાન તો ભગવાન સમા છે ક્યા રૂપમાં આવે તે ખબર ન પડે. મારી આવી સારી મમ્મીને ભગવાને લઇ લીધી. અને નિપાને ગળે ડૂમો ભરાઇ ગયો.

સુમનથી આ જોવાયું નહીં, તેણે નિપાના વાંસે હાથ ફેરવી પંપાળી અને ભેટી પડી.

એક પછી એક દિવસ જતા હતા, સુમનને હવે નિપાની ટેવ પડી ગઇ હતી, વધુ ચિંતા કરવા લાગી હતી, હજી ન આવી ,મોડું કેમ થઇ ગયું, બાલકનીમાં જઇ ઊભી રહેતી. અનુભવી માતા સમજી રહી હતી કે સુમનનો જીવ નિપામાં લાગી ગયો છે. અને નિપા પણ સુમન વગર જમતી નહીં, સુમન બહાર ગઇ હોય તો તેની આવવાની રાહ જોતી.બન્ને જણાને ગોઠી ગયું હતું.

નિપા રોજ ડેડી સાથે વાત કરતી અને ભરપેટ સુમન આન્ટી અને ગ્રાન્ડ માના વખાણ કરતી.

આમને આમ દિવસો અને મહિનાઓ પસાર થવા લાગ્યા, હવે તો મમ્મી,સુમન અને નિપા એક પરિવાર સમા જ બની ગયા હતા. સોસાયટીમાં પણ નિપા બધા સાથે હળીમળી ગઇ હતી. બધાની જ લાડકી થઇ ગઇ હતી.

નિપાની પરીક્ષા ટાણે સુમન નિપાનું બરાબર ધ્યાન રાખતી, રાતના ઊજાગરા, ચા-કોફી બનાવી આપવા વહેલા ઊઠવાની સઘળી જવાબદારી સુમને શિરે લઇ લીધી હતી. નિપાનું ધ્યાન એક માતા જેમ દીકરીનું રાખે તેમ રાખતી હતી. આ બધું તેનાથી સહજ થઇ જતું. ઘણીવાર તો આડોશી-પાડોશી કહેતા પણ કે આ નિપા જ્યારથી તમારે ત્યાં આવી છે ત્યારથી સુમન બહેન તમે બહુ બીઝી થઇ ગયા છો,

અને સુમન હસીને કહેતી હમણા પરીક્ષા આપીને જતી રહેશે કે કાયમ ક્યાં રહેવાની છે, છોરી બિચારી મા વગરની છે, બહુ સારી છે જરાય નવા જમાનાનો રંગ નથી, લાગણીશીલ, સંસ્કારી છે. સુમન નિપાના વખાણ કરતી.

નિપાની પરીક્ષા થઇ ગઇ, અને હવે પાછી આણંદ જવાનો દિવસ આવી ગયો. વરસ ક્યાં નીકળી ગયું તેની ખબર જ ન પડી.

નિપાની બેગ ભરતાં સુમનનો હાથ કાંપતો હતો. તે એકલી પડી જશે તેવી લાગણી થઇ રહી હતી.તેને થતું કે ભગવાન કાંઇક એવું કરે કે નિપા કાયમ જ તેની સાથે રહે,

અને નિપાનો આણંદ જવાનો દિવસ આવી ગયો.બપોરની ટ્રેન હતી. નિપાને ભાવે તે ઘણું બધું બનાવ્યું હતું, ભાતાની જરૂર ન હોવા છતાં કેટ-કેટલુંય ભરી આપ્યું કે તને જોઈશે,રસોઈવાળા બહેન ન આવે તો તું અને તારા ડેડી ખાજો,કહી-કહીને ભર્યે જતી હતી.

સુમન આન્ટી આટલી ચિંતા મારી કરો છો તો અમારી સાથે રહેવા જ આવી જાવ ને, નિપાએ ઘટસ્ફોટ કર્યો,

શું કહે છે તને કાંઇ ભાન છે, સુમન મીઠો ઠપકો આપતાં બોલી,

હા, બરાબર ભાન છે, તમે મારી પરીક્ષામાં સો ટકા પાસ થયા છો, હું તો ભણવા કરતાં મારી માતાને પસંદ કરવા આવી હતી. નીમુ આન્ટી સાથે મને સારું ફાવે છે, તેની પાસેથી તમારી ઘણી વાતો સાંભળી છે નીમુ આન્ટી આખો દિવસ તમારી જ વાતો કરતા હોય. તેથી મને વિચાર આવ્યો કે મારે પણ એક તમારા જેવી મમ્મી જોઇએ છીએ. મને માની ખોટ બહુ સાલે છે, ડેડી સાથે હું બધું શેર નથી કરી શકતી.તેથી જ મેં અને નીમુ આન્ટીએ આ પ્લાન કર્યો હતો. ભણવા-ભણવાનું તો ઠીક મારે તમને જાણવા-સમજવા હતા.અને હવે તમે મને સાંભળી લે જો કે મેં નક્કી કરી લીધું છ કે તમે , જ મારી મા બનશો.નહીં તો હું ભૂખ હડતાળ કરીશ.

અરે, આ તો તારી દાદાગીરી છે, તારું કહ્યું શું મારે સાંભળવાનું, સુમનને બોલવા શબ્દો નહોતો જડતા.

આન્ટી તમારે જે માનવું હોય તે માનજો, મેં જે નક્કી કર્યું છે તે જ થવાનું છે ડેડીનું પણ કાંઇ ચાલવાનું નથી, કારણ ડેડી તો હંમેશા મારી ખુશીમાં મારી સાથે જ હોય છે.

ના, આ મારાથી નહીં થાય,તું કાયમ અહીં રહે તે ચાલશે મને પણ ..

પણ શું આન્ટી બોલો, બોલો તમને મારા

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

‘ તમે મારી પરીક્ષામાં સો ટકા પાસ થયા છો, હું તો ભણવા કરતાં મારી માતાને પસંદ કરવા આવી હતી. નીમુ આન્ટી સાથે મને સારું ફાવે છે, તેની પાસેથી તમારી ઘણી વાતો સાંભળી છે નીમુ આન્ટી આખો દિવસ તમારી જ વાતો કરતા હોય. તેથી મને વિચાર આવ્યો કે મારે પણ એક તમારા જેવી મમ્મી જોઇએ છીએ. મને માની ખોટ બહુ સાલે છે.....’

તન-મનનો તરવરાટ જાળવવાની પાંચ ચાવી

યોગ, આયુર્વેદ, નિસર્ગોપચાર, રેકી તથા તાઈચી દ્વારા મનને પ્રફુલ્લિત તથા શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જરૂરી

ઈશ્વરે માનવીને તંદુરસ્ત તન અને વિચારશીલ મનની ઉત્તમ ભેટ આપી છે. તન અને મન એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. માનવીના મનના વિચારોની સારી કે માઠી અસર સૌ પ્રથમ તેના શરીર પર થાય છે. તંદુરસ્ત શરીરની ચાવી પ્રફુલ્લિત મન છે. સતત ચિંતા કરનારી વ્યક્તિની તંદુરસ્તી જતે દહાડે જોખમાય છે અને તે વિવિધ વ્યાધિઓનો ભોગ બને છે. આથી જ આપણી પ્રાચીન ચિકિત્સાપધ્ધતિમાં શરીરશાસ્ત્ર સાથે માનસશાસ્ત્રને પણ વણી લેવામાં આવ્યું હતું.

હજારો વર્ષોથી પૂર્વીય દેશોમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણથી પણ જોવામાં આવે છે. ભારતીય, ચીની, તિબેટીયન અને જાપાનીઝ વિચારધારા પ્રમાણે વ્યક્તિની તંદુરસ્તીમાં તેનું મન મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે અને તન તથા મન વચ્ચે જીવન ઊર્જા 'પ્રાણ' મહત્ત્વની કડીરૂપ છે. ચીની ભાષામાં પ્રાણને 'ચી' તથા જાપાનીસમાં 'કી' કહેવામાં આવે છે. આ જીવનઊર્જાને કારણે જીવનના તમામ તત્વો વચ્ચે સંતુલન રહે છે. જ્યારે જીવન ઊર્જા સાથે સંકળાયેલા તત્વો વચ્ચે અસંતુલન થાય ત્યારે શરીરમાં વ્યાધિ પ્રવેશે છે.

યોગ, આયુર્વેદ, નિસર્ગોપચાર, રેકી અને તાઈ ચી એવી વૈકલ્પિક ચિકિત્સા પધ્ધતિ છે જે તન અને મન બંનેના સ્વાસ્થ્યને ટકાવે છે તથા તેને રોગમુક્ત કરે છે. એલોપેથી ચિકિત્સા પધ્ધતિ પાછળ દોટ મૂકતાં પાશ્ચાત્ય દેશોને પણ હવે આ વૈકલ્પિક ચિકિત્સાનું મહત્ત્વ સમજાયું છે અને તેઓ પણ આધુનિકયુગની બીમારીઓ સામે બાથ ભીડવા આ વૈકલ્પિક ચિકિત્સાનો આશરો લઈ રહ્યા છે.

૨૧મી સદીમાં વ્યક્તિની જીવનશૈલી બદલાઈ ગઈ છે. કારકિર્દી ઘડવા તથા ધનના ઢગલા પર બેસવા પ્રત્યેક વ્યક્તિ દોટ મૂકી રહી છે. અને તેની જબરી કિંમત તેનું શરીર ચૂકવે છે.

યોગ :

સંસ્કૃત ધાતુ 'યુજ' પરથી યોગ શબ્દ આવ્યો છે. યોગ એટલે આસન, પ્રાણાયમ અને ધ્યાનનો ત્રિવેણી સંગમ. યોગમાં તન-મન અને આત્માનું ઐક્ય રચાય છે. યોગ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા ઈચ્છતી વ્યક્તિમાં તન-મન-આત્માની એકરૂપતા હોવી જરૂરી છે. પ્રાચીનકાળથી ભારતમાં યોગ અને યોગીઓનો અનોખો પ્રભાવ જોવા મળે છે. સિંધુ સંસ્કૃતિના મળેલા અવશેષોમાં પણ વૃક્ષ નીચે યોગમુદ્રામાં બેઠેલા યોગીની ઝાંખી જોવા મળે છે. પતંજલિ ઋષિ યોગવિદ્યાના જનક છે. તેમણે 'અષ્ટાંગ યોગ' દ્વારા શારીરિક તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ટકાવવાનો માર્ગ શોધી કાઢ્યો હતો.

યોગવિદ્યામાં સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન અને ચક્રાસન જેવા આસનોનું અનોખું મહત્ત્વ છે. જો કે આ આસનો યોગવિદ્યામાં નિષ્ણાત હોય તેવી વ્યક્તિની હાજરીમાં તથા તેમના માર્ગદર્શન પ્રમાણે કરવા જોઈએ.

જે વ્યક્તિઓ પાસે સમયનો અભાવ હોય તેમના માટે સર્વાંગાસન અત્યંત મહત્ત્વનું ગણાય. આ આસન સવારે કરતાં અનિંદ્રા કે અધિક નિંદ્રાની તકલીફ દૂર થાય છે. અને જો સાંજે કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ અત્યંત આરામદાયક અનુભવે છે તથા તેની રાત ખૂબ જ સરસ જાય છે. સર્વાંગાસનથી મસ્તિષ્કમાં લોહીનો પ્રવાહ વધે છે આથી માથાનો દુખાવો, શરદીનો ભરાવો અને ગળામાં સોજાની તકલીફ દૂર થાય છે. શરીરના ઉપરના ભાગને પૂરતું ઓક્સિજનયુક્ત રક્ત મળતાં પગને પણ આરામ મળે છે. તથા પગના દુખાવા અને સોજાની તકલીફમાં રાહત થાય છે. શરીરની પાચનક્રિયા સુધારવા તથા આંતરડાને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પણ સર્વાંગાસન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

આપણામાંથી મોટાભાગનાઓ યોગ એટલે શીર્ષાસન એમ સમજતાં હોય છે. ના, યોગ એટલે માત્ર શીર્ષાસન નથી. છતાં તમામ આસનોમાં શીર્ષાસન અત્યંત મહત્ત્વનું ગણાય છે. શીર્ષાસનથી શરીર અને મસ્તિષ્કની શક્તિ વધે છે. જો કે, યોગાભ્યાસમાં શીર્ષાસન કરતાં પૂર્વે અન્ય હળવા આસનો કરવા જરૂરી છે. પહેલી વખત શીર્ષાસન કરનારાઓએ દિવાલનો ટેકો લેવો જોઈએ. આ આસનથી ગરદન, કરોડરજ્જુ તથા મગજને લાભ થાય છે. શીર્ષાસનથી શરીરના નીચેના ભાગની તાણ દૂર થાય છે તથા યાદશક્તિ વધે છે.

ચક્રાસન ઉર્ધ્વધનુરાસન તરીકે પણ ઓળખાય છે જેમાં કમરને કમાનાકાર વાળવામાં આવે છે. આ આસનથી બાવડા, ખભા અને પીઠ મજબૂત થાય છે. તથા કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ક્રિયા પણ ઉત્તેજિત થાય છે. ચક્રાસન સંપૂર્ણ શરીર માટે ટોનીકનું કાર્ય કરે છે.

યોગાભ્યાસમાં આસન સાથે પ્રાણાયમ પણ કરવામાં આવે છે. ચોક્કસ પ્રકારે શ્વાસ લેવા તથા છોડવાની ક્રિયાને પ્રાણાયમ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણાયમને કારણે ફેફસાં મજબૂત બને છે તથા લોહીમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે.

આયુર્વેદ :

'આયુર' એટલે જીવન અને 'વેદ' એટલે વિજ્ઞાન. આમ, આયુર્વેદ એટલે જીવનનું વિજ્ઞાન. ભારતમાં પાંચહજારથી પણ અધિક વર્ષોથી આયુર્વેદ ચિકિત્સા પધ્ધતિ પ્રચલિત છે. આયુર્વેદને અન્ય વૈકલ્પિક ચિકિત્સાક પધ્ધતિના જનક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્રમાં રોગીષ્ટ શરીર અને માંદા મનની સારવાર કરવામાં આવે છે. મન આનંદ અનુભવે અને શરીર તંદુરસ્ત રહે તથા તેનો ઉત્તમ વિકાસ થાય તે પ્રકારે આયુર્વેદિક સારવાર કરવામાં આવે છે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે આપણું શરીર વાત, પિત્ત અને કફ જેવા ત્રિદોષથી બન્યું છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની તંદુરસ્તી માટે તેના શરીરમાં વાત,પિત અને કફનું સંતુલન હોવું જરૂરી છે.

શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિ પણ કેટલીક આયુર્વેદીક ક્રિયાઓ દ્વારા માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી ભાવિ શારીરિક વ્યાધિઓને ટાળી શકે છે. 'શિરોધારા' એક ઉત્તમ આયુર્વેદિક ક્રિયા છે. 'શિર' એટલે માથું અને 'ધારા' એટલે હુંફાળા આયુર્વેદિક તેલની ધાર.



આ ક્રિયામાં પ્રત્યેક વ્યક્તિની શારીરિક જરૂરિયાત પ્રમાણે તેલની પસંદગી કરવામાં આવે છે. હાઈપર ટેન્શન, ચિંતા, અનિંદ્રા, માનસિક સમસ્યા કે પક્ષાઘાત જેવી વ્યાધિમાં શિરોધારા લાભદાયક પુરવાર થાય છે.

'ઈલ્લાકિઝી' ક્રિયામાં ઔષધીય તેલની અંદર હર્બલ પાઉડર અને ઔષધીય ગુણધર્મો ધરાવતાં પાંદડાના ભૂકાને ગરમ કરીને તેની પોટલી બાંધી ખાસ શેક કરતાં કરતાં મસાજ કરવામાં આવે છે. રુમેટીક આર્થરાઈટીસ તથા સાંધાના દુખાવામાં આ ક્રિયાથી ખૂબ જ રાહત મળે છે.

'અભ્યંગ' ક્રિયામાં પણ પ્રત્યેક વ્યક્તિના શરીરના પ્રકાર પ્રમાણે તેલની પસંદગી કરીને માલિશ કરવામાં આવે છે. આ આયુર્વેદિક ક્રિયાથી માનસિક તાણ હળવી થાય છે, રૂધિરાભિસરણ સુધરે છે, તંગ થયેલા સ્નાયુઓ હળવા થાય છે, વાળ ખરવાની કે ખોડાની તકલીફ દૂર થાય છે, સરખી ઊંઘ આવે છે અને દ્રષ્ટિ સુધરે છે. બે વ્યક્તિ એક સાથે અભ્યંગ ક્રિયા કરે ત્યારે તેની અસર વધારે સારી થાય છે.

'પિઝહી' એટલે નિચોવવું અને 'ચિલ' એટલે હાથ ફેરવવો. 'પિઝહીચિલ' ક્રિયામાં એકહાથે શરીર પર હુંફાળું ગરમ તેલ નાખવામાં આવે છે અને બીજા હાથે માલિશ કરવામાં આવે છે. આનાથી સ્નાયુ, સાંધા કે પગના દુખાવામાં રાહત થાય છે, જાતીય નબળાઈ અને બ્લડપ્રેશરની તકલીફ દૂર થાય છે તથા વય વધવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે.

નિસર્ગોપચાર : પ્રકૃતિના પાંચ તત્વો દ્વારા કરવામાં આવતી ચિકિત્સાને નિસર્ગોપચાર કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં ઝેરી તત્વો જમા થતાં જ તે બીમારીનો ભોગ બને છે એવી માન્યતા પર આધારિત કુદરતી ઉપચાર શાસ્ત્રમાં વિવિધ પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરી શરીરમાં રહેલા વિષેલા તત્વોને બહાર કાઢવામાં આવે છે.

પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ,વાયુ અને આકાશ એમ પંચતત્વના આધારે નિસર્ગોપચાર કરવામાં આવે છે. પૃથ્વી તત્વને ધ્યાનમાં રાખીને મડબાથ અને મડ પેકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પાણીની હાઈડ્રોથેરેપ્યુટીક અસર થાય તે માટે ચોક્કસ પ્રકારના સ્નાન, જેટ, પેક, શેકનો ઉપાય અજમાવવામાં આવે છે. વાયુ તત્વ માટે પ્રાણાયમ, ખુલ્લી જગ્યામાં ચાલવું કે ખુલ્લામાં સ્નાન કરવું જેવા પ્રયોગોનો સમાવેશ થાય છે. અગ્નિ તત્વની અસર માટે સન બાથ, થર્મોલીયમ બાથ, મેગ્નેટાઈઝ્ડ વૉટર બાથ તથા મસાજનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે ઉપવાસ દ્વારા પણ શરીર શુદ્ધિ કરાવીને બ્રહ્માંડ (આકાશ)ની શક્તિની અસરનો અનુભવ કરાવવામાં આવે છે

અસ્થમા, આર્થરાઈટીસ, હાયપર ટેન્શન તથા આંતરડાની તકલીફમાં નિસર્ગોપચાર અસરકારક પુરવાર થાય છે.

કુદરતી ઉપચાર શાસ્ત્રમાં બાષ્પ સ્નાન એટલે કે સ્ટીમ બાથનું અદકેરું મહત્ત્વ છે. આયુર્વેદિક ઔષધિ વાળી બાષ્પ લેવાથી શરીર સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે, ત્વચાના રોમછિદ્રો ઉઘડે છે, પ્રસ્વેદ દ્વારા શરીરના ઝેરી તત્વો બહાર નીકળે છે, ત્વચાની કુદરતી ભીનાશ અને કોમળતા જળવાઈ રહે છે, સોજા તથા દુખાવાની તકલીફ ઓછી થાય છે, રૂધિરાભિસરણ સુધરે છે તથા તંગ બનેલા સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ લવચીક બને છે.

મડ થેરેપી દ્વારા માટીમાં રહેલા ખનિજ તત્વોનો સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત માટીમાં લાંબા સમય સુધી ભીનાશ જાળવી રાખવાનો ગુણ છે. એટલે જો સંપૂર્ણ શરીર પર મડ પેક લગાડવામાં આવે તો શાતાનો અનુભવ થાય છે. ચહેરા પર વારંવાર મડ પેક લગાડવાથી ત્વચાનો રંગ નીખરે છે તથા ત્વચા રોગને કારણે થયેલા ચાંઠા કે ડાઘા દૂર થાય છે. સોરાયસીસ, લ્યુકોડર્મા અને યુર્ટીકારિયા જેવા ત્વચા રોગ માટે મડ બાથ અકસીર પુરવાર થાય છે. 'બૉડી રેપ્સ'માં કુદરતી ખનીજ અને લવણ મિશ્રિત માટીના પાટાને આખા શરીર પર વીંટાળવામાં આવે છે.

કુદરતી ઉપચારમાં પાણીનો આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પાણીથી શરીરમાં રહેલા ઝેરી તત્વો દૂર થાય છે, પાચનક્રિયા સારી થાય છે, કબજિયાતની તકલીફ થતી નથી, ત્વચાનો રંગ નીખરે છે, સાંધાઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા જળવાઈ રહે છે, તથા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

રેકી : માનસિક તાણ દૂર કરીને તન-મનને સ્વસ્થ રાખવા માટેની દવા અને દુખાવારહિતની એક જાપાનીઝ પ્રક્રિયા એટલે રેકી. આ એક પ્રકારની 'સ્પર્શ થેરેપી' છે. આમાં આપણા શરીરમાં રહેલી ઊર્જાને સ્પર્શ દ્વારા જાગૃત કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ઊર્જાનું સ્તર ઊંચું હોય તો મન આનંદિત તથા તન નીરોગી રહે છે. જ્યારે આ સ્તર એકદમ નીચું હોય તો શરીર બીમારી અને સ્ટ્રેસનો ભોગ બને છે. રેકીથી આત્મસ્ફૂરણા, જાગૃતિ, યાદશક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે. પ્રત્યેક વ્યાધિના મૂળ મગજમાં હોય છે આથી મગજમાં રહેલી એન્ડોક્રીન ગ્રંથિઓને તમામ ઝેરી તત્વોમાંથી મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા રેકીમાં કરવામાં આવે છે.

તાઈ ચી :

તાઈ ચી એક પ્રકારનું હળવું માર્શલ આર્ટ છે. જેમાં ધ્યાન અને કેટલીક કસરતોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. નિયમીત રીતે તાઈ ચીની પ્રેક્ટીસ કરવાથી સ્ટ્રેસ દૂર થાય છે. તથા શરીરની રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. તાઈ ચી પ્રક્રિયામાં આગળ વધતાં જ ધ્યાન ધરવાનું હોય છે. આ એક પ્રકારનું હળવું માર્શલ આર્ટ છે જેમાં શરીર અને મનમાં ઉદ્ભવતી નકારાત્મક ઊર્જાને સ્નાયુઓને તંગ બનાવ્યા વગર બહાર કાઢવામાં આવે છે. તાઈ ચીથી સ્ટ્રેસ તો દૂર થાય જ છે તે ઉપરાંત આર્થરાઈટીસ, અનિંદ્રા, હાયપર ટેન્શન, અસ્થમા અને કાર્ડિયાક તકલીફમાં પણ તે મદદરૂપ પુરવાર થાય છે.

આજે આર્થિક વૃદ્ધિ દર વાર્ષિક આઠ ટકા જેટલો થઈ ગયો છે. શેરબજારમાં સેન્સેક્સ પણ ઊંચી સપાટીએ છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં ઊંચા પગારની તથા નોકરીની પણ ઉજળી તકો જોવા મળે છે. આ કારણે આપણું જીવન ધોરણ પણ સુધર્યું છે. આવક વધવાને કારણે વ્યક્તિ મોજ-શોખ પાછળ લખલૂટ ખર્ચ કરી શકે છે તથા પોતાનાં શમણાંઓ પણ પૂરા કરી શકે છે. જો કે, આ બધાની મોટી કિંમત તેના શરીરે ચૂકવવી પડે છે. માનવી સ્ટ્રેસ, ડિપ્રેશન, કાર્ડિયાક સમસ્યા અને જીવનશૈલી બદલાતાં થતી અનેક વ્યાધિઓનો ભોગ બને છે. જીવનની નાની-નાની બાબતોમાંથી આનંદ મેળવવાની વૃત્તિ અદ્રશ્ય થઈ ગઈ છે. આવા સંજોગોમાં ૨૦,૩૦,૪૦ અને ૫૦ વર્ષની વ્યક્તિઓની તંદુરસ્તી અને મનદુરસ્તી માટે કુદરતને ખોળે જવા સિવાય છૂટકો નથી. હજી પણ ખાસ કંઈ મોડું નથી થયું. 'જાગ્યા ત્યારથી સવાર' ઉક્તિને ધ્યાનમાં રાખીને ઉચિત પ્રક્રિયાને રોજીંદી જીવનચર્યામાં અપનાવો.

સૌંદર્ય સમસ્યા

હું ૧૮ વરસની યુવતી છું. મારા ચહેરા પર નાના-નાના બિંદુઓ છે. મારી બહેનપણી કહે છે કે એ ફ્રેકલ્સ છે. મારા આવા ચહેરાથી મને ઘર બહાર નીકળવાની શરમ આવે છે. મારી આ સમસ્યાનો યોગ્ય ઉપચાર જણાવશો.

એક યુવતી (અમદાવાદ)

ઉત્તરઃ તમારાં પત્ર પરથી જણાય છે કે તમારી બહેનપણીની વાત સાચી છે. ચહેરા પર ફ્રેકલ્સ હોય તેવું જ લાગે છે. તે સામાન્ય રીતે ત્વચાના નીચલા પડમાં હોય છે. તે છતાં તમે સૌંદર્ય નિષ્ણાંતની સલાહ લેશો. સૂર્યના સીધા પ્રભાવથી બચશો.ઘર બહાર જતી વખતે સનસ્ક્રીન લગાડશો. લીંબુ અને ખીરા મિશ્રિત ફેસપેક ફાયદાકારક નીવડશે. અઠવાડિયે બે વખત લગાડવું. ઘર બહાર નીકળતાં શરમાવવું નહીં.

હું ૫૦ વરસની નોકરિયાત યુવતી છું. મારા અડધા જેટલા વાળ સફેદ થઈ ગયા છે. મારી નોકરી પબ્લિક રિલેશનની છે. તેથી સ્માર્ટ

મારે એ જાણવું છે કે ઓછામાં ઓછો મેકઅપ કરી આકર્ષક કઈ રીતે થઈ શકાય છે.



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.

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 ૨૦ વરસની યુવતી છું. મારે એ જાણવું છે કે ઓછામાં ઓછો મેકઅપ કરી આકર્ષક કઈ રીતે થઈ શકાય છે.

એક યુવતી (ગુજરાત)

ઉત્તર : ઓછામાં ઓછા મેકઅપ માટે મસ્કરા, હોઠ પર લિપસ્ટિક અને ચીક બોન્સ પર બ્લશર લગાડી મેકઅપ કરી શકાય.

હું ૨૫ વરસની યુવતી છું. મારી ત્વચા તૈલીય છે. મારે એ જાણવું છે કે ફેશ્યિલ કરાવ્યા બાદ મારે સ્ટીમ લેવી જોઈએ કે બરફ લગાડવો જોઈએ. એક વખત ફેશ્યિલ કરાવ્યા બાદ બરફ લગાડ્યો તો ચહેરા પર ખીલફૂટી નીકળ્યા. તે મટી ગયા પરંતુ ચહેરા પરથી તેના ડાઘા દૂર થતા નથી. કોઈ એવો ઉપાય જણાવશો જેનાથી ચહેરો સ્વચ્છ દેખાય.

- એક યુવતી (અમદાવાદ)

* ફેશ્યિલમાં સ્ટીમ લીધા બાદ બરફનો ઉપયોગ છિદ્રો બંધ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. તમને ચહેરા પર એના કારણે ખીલ ફૂટી નીકળ્યા નહીં હોય. ખીલના ડાઘા પર ફૂદીનાનો રસ લગાડવો. ડાઘ ચહેરા પરથી દૂર ન થાય ત્યાં સુધી આ ઉપાય કરવો.

- જયવિકા આશર

સહિયર સમીક્ષા

હું ૨૨ વર્ષની પરિણીત યુવતી છું. મારામાં ઉત્તેજનાનો અભાવ છે. મારા પતિ આ કારણે ઘણા ઉદાસ રહે છે. લગ્ન પૂર્વે હું અશ્લીલ સાહિત્ય વાંચતી હતી. શું મારી સમસ્યા પાછળ આ કારણ જવાબદાર હશે? સહવાસનો આનંદ કેવી રીતે માણી શકું એનો ઉત્તર આપવા વિનંતી

એક યુવતી (ગુજરાત)

* તમારી સમસ્યા ચિંતાજનક નથી. તમારા બંનેમાં સેક્સ શિક્ષાનો અભાવ છે. નારીને ઉત્તેજિત કરવામાં પુરુષનો હાથ હોય છે. સમાગમ દરમિયાન પ્રસન્ન ચિત્ત રહો અને એકબીજાને શું ગમે છે તે જાણવાનો પ્રયાસ કરો. અશ્લીલ પુસ્તકો વાંચવાને આ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. શક્ય હોય તો કોઈ સારા સેક્સોલોજીસ્ટની સલાહ લો. ઓરલ સેક્સ દ્વારા એકબીજાને ઉત્તેજીત કરવાનો પ્રયાસ કરો. એક વાત યાદ રાખો સંભોગ કરતા સંતોષ વધુ મહત્ત્વનો છે.

મારા લગ્નને છ વર્ષ થયા છે. અમારા પરિવારમાં હું, મારા પતિ અને મારા સસરા છીએ. મારી સાસુ મારા લગ્ન પહેલા જ ગુજરી ગયા છે. હું ૨૬ વર્ષની છું. મારા સસરા મારું ખૂબ માન રાખે છે. પરંતુ છેલ્લા એક

મારામાં ઉત્તેજનાનો અભાવ છે. મારા પતિ આ કારણે ઘણા ઉદાસ રહે છે. લગ્ન પૂર્વે હું અશ્લીલ સાહિત્ય વાંચતી હતી. શું મારી સમસ્યા પાછળ આ કારણ જવાબદાર હશે?



વર્ષથી તેમની નજર મારા પર છે. પરંતુ ક્યારે તેમણે મારી સમક્ષ અનુચિત માગણી કરી નહોતી. આ વાત મેં મારા પતિને કરી તો તેમણે મને કહ્યું કે તેમના પપ્પાની અને મારી ઈચ્છા હોય તો તેમને અમારા સંબંધનો કોઈ વાંધો નથી. પરંતુ ઘરની વાત ઘરમાં જ રહેવી જોઈએ. એક વાર મારા પતિ બહારગામ ગયા હતા ત્યારે મેં બહાનું કાઢી મારા સસરાને મારું માથું દાબવાનું કહ્યું. તેઓ પણ તૈયાર જ હતા. આ પછી અમે શરીર સુખ માણ્યું. ત્યાર પછી મારા સસરા મારાથી દૂર રહે છે. તેમને આનું દુઃખ થાય છે. પરંતુ હું આ અનુભવ ભૂલી શકું તેમ નથી. તેમની સાથે શરીર સુખ માણવાની મને ઘણી ઈચ્છા થાય છે. મારા પતિને આમાં કોઈ વાંધો નથી. મારે શું કરવું તેની સલાહ આપવા વિનંતી.

એક યુવતી (અમદાવાદ)

* તમારા પતિના સારા સ્વભાવનો ગેરલાભ ન લો. તમારા પતિ સાથે જ સુખ માણવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા સસરાની નજર તમારા પર બગડી હતી કે તમે જ તેમની સાથે શરીર સુખ માણવા ઉતાવળા હતા? આવા કામ છોડી દો. સસરા પિતા તુલ્ય છે એમને એ પ્રકારનું માન-સન્માન આપો. તમારા પતિ સાથે ચર્ચા કરી તમને કયા પ્રકારનું સેક્સ માણવું ગમે છે એની ચર્ચા કરો અને બંનેનો ગમો-અણગમો જાણી એ પ્રકારે સંતોષ મેળવો. તમારા પતિ તમને પૂરતો સંતોષ આપી શકતા ન હોય તો તમે બંને કોઈ નિષ્ણાત સેક્સોલોજીસ્ટનો સંપર્ક કરી શકો છો.

હું ૩૫ વર્ષની પરિણીત મહિલા છું. મારે એક સંતાન છે. ભૂતકાળમાં મારા પતિ કુંવારા હતા ત્યારે તેમની સામે રહેતી એક યુવતી સાથે તેમને પ્રેમ હતો. તેમના સંબંધ માત્ર બોલચાલના જ હતા અને એકાદ પિક્ચર સાથે જોયું હતું. લગ્ન પછીના બે વર્ષ પછી મને આ વાત ખબર પડતા અમારી વચ્ચે ઝઘડા થવા લાગ્યા. મને તેમના પર શંકા જાય છે. આ શંકા મારો પીછો છોડતી નથી. મારા પતિ મને ઘણો પ્રેમ કરે છે. આ યુવતી અમારા ગામમાં જ છે આથી તેના ઘરે જઈ તેની સાથે ઝઘડવાનું મન થાય છે. એ બંને વચ્ચે હવે કોઈ સંબંધ નથી એની મારા પતિએ મને ખાતરી આપી છે પણ મારું મન માનતું નથી. મારે મારા પતિને માફ કરવા? યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો.

એક મહિલા (ગુજરાત)

* શંકા એ ડાકણનું ઘર છે. મનની શંકા કાઢી નાખો. યુવા વયમાં આવા સંબંધો પાંગરે એ સ્વાભાવિક છે. પતિ સાથે ઝઘડો કરી તમે તેમને જાણી જોઈને તમારાથી દૂર કરો છો. ઘરમાં કલેશ કંકાસ હોય અને શાંતિ ન હોય તો પુરુષનું મન બહાર ભટકે છે. આથી તમારે તમારું અને તમારા સંતાનનું ભવિષ્ય બગાડવું ન હોય તો તમારા પતિ સાથે ઝઘડા કરવાનું છોડી તેમને પ્રેમ કરો. ભૂતકાળ ભૂલી વર્તમાનમાં ધ્યાન આપો. તેમને માફી આપી તમારો સંસાર સુધારો.

ભવિષ્યમાં કંઈ ઊંધુ-ચત્તુ થશે તો એનો દોષ તમારે માથે લાગશે. તમારા પતિની ભૂતકાળની મિત્રને તમારા ઝઘડામાં સંડોવો નહીં. તેનો સંસાર ઉજાડવાના પાપથી દૂર રહો. હજુ મોડું થયું નથી. જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજી તમારો સ્વભાવ અને વર્તન સુધારી લો.

- નયના

અજમાવી જૂઓ



રીંગણાના પાતળા ગોળ-ગોળ ટુકડા કરી તળી લેવા. તેમાં મીઠું, મરચું અને આમચૂર ભભરાવી ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

- ઓળો બનાવવાના રીંગણાને સીધા ગેસના બર્નર પર ન શેકવું હોય તો રીંગણાને વચ્ચેથી હળવો ચીરી તેના પર તેલ લગાડી લોઢી પર શેકવું જેથી ચુલો ખરાબ ન થાય.
- જાયફળને દૂધમાં ઘસીને ચહેરા પર લગાડવાથી ચહેરાની સુદરતા વધે છે.
- લેધરની પર્સ અથવા અન્ય ચીજોને ચકચકિત કરવા કપૂરના તેલનાં ૨૦ ટીપાં માં બે ચમચો દૂધ ભેળવી રગડવું.



પાલક રાંધતી વખતે એમાં એક ચપટી ખાંડ નાખી દો એનાથી એનો લીલો રંગ જળવાઈ રહેશે.

- ગરમીના દિવસોમાં ફૂલોને લાંબા સમય સુધી તાજા રાખવા ચાયના ગ્લાસની ફૂલદાનીની બદલે મેટલની ફૂલદાનીમાં રાખવા.
- સ્ટાર્ચ કરેલા કપડાને ઈસ્ત્રી કરતી વખતે સ્ટાર્ચ ઈસ્ત્રીની સપાટીને ચોંટે નહીં તે માટે સપાટી પર થોડું પેરાફિન લગાડવું.
- ગરમ તેલમાં પાણીના છાંટા પડવાથી તેલ તતડવા લાગે તો એમાં ચપટી મીઠું ભભરાવવું.
- કપડાં પર ચોંટેલી ચ્યુઈંગમ ન નીકળતી હોય તો એની ઉપર બરફનો એક ગાંગડો ઘસવો. ચ્યુઈંગમ તરત જ નીકળી આવશે.
- રજાઈ - ગાદલાંમાં રૂ ભરાવતી વખતે થોડું કપૂર રાખવાથી તેમાં માંકડ નહીં ભરાય.

- મીનાક્ષી તિવારી

(બીજા પાનાનું ચાલુ)

સોશ્યલ મિડિયા

પણ બની શકે. તે વધુમાં કહે છે કે એપ્સ પર તમને જેવા પરિણામો જોવા મળે એવા વાસ્તવમાં કોઈ કાળે ન મળી શકે. આવી સ્થિતિમાં આવા પ્રયાસો કરવા નરી મૂર્ખતા જ ગણાય.

એક કોસ્મેટિક સર્જન કહે છે કે આજે બધી યુવતીઓને કીમ કર્દેશિયન કે બાર્બી ડોલ જેવા દેખાવું છે. અને તેને માટે તેઓ સંખ્યાબંધ સર્જરી કરાવવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. પરંતુ આની શસ્ત્રક્રિયાઓ તેમના માટે અત્યંત નુક્સાનકારક બની શકે. તો પછી સામાન્ય યુવતીઓને સોશ્યલ મિડિયા જોઈને પોતાનો લુક બદલવાની શી જરુર? વળી સૌંદર્ય મનની પ્રસન્નતાથી આવે છે. જો તમે મનથી પ્રફુલ્લિત રહો તો તમારી સુંદરતા આપોઆપ ખીલી ઉઠે. ■

(ચોથા પાનાનું ચાલુ)

આજના જમાનામાં

પ્રધાન સમાજ સામે મેદાને પડે તો તેને સહાય કરનારાં ગણ્યા ગાંઠ્યા જ હોય છે અને તેની પુરૂષ સમોવડી બનવાની વૃત્તિને સમાજવિરોધી વલણ ગણવામાં આવે તેવો ભય પણ રહેલો હોય છે. પરંતુ આજના જમાનામાં ભારતમાં જ્યારે નારી બસ કંડકટરથી માંડી લશ્કરમાં લડવાની કામગીરી પણ પુરૂષ સાથે ખભાં મિલાવીને બજાવતી થઈ ચૂકી હોય ત્યારે ભારતીય સમાજે પણ તેના જરીપુરાણાં વલણો ત્યજી આ નવી નારીને હોંશે હોંશે સ્વીકારવાની તત્પરતા દાખવવી જોઈએ.

નારીઓ માટે નવો જમાનો સરળ નથી. દરેક ક્ષેત્રમાં પુરૂષની સાથે તેની સમકક્ષ હોદ્દા પર કામ કરી પોતાનું માન સાચવવાની સાથે તેણે પુરૂષનો અહમ ન ઘવાય તેનું પણ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. બીજી તરફ પુરૂષોની સ્થિતિ પણ કફોડી છે. એક તરફ ટેકનોલોજીને કારણે નોકરીઓની સંખ્યા સતત ઘટી રહી છે અનેતેમાં નારીઓનો મોટો હિસ્સો હવે વર્કફોર્સમાં પ્રવેશી રહ્યો હોઈ પુરૂષ માટે પણ તેનું સ્થાન અને માન ટકાવી રાખવાનું સરળ રહ્યું નથી. આ સંજોગોમોં કામના સ્થળે જો નારીઓ નડે તો પુરૂષ તેની સત્તા ટકાવી રાખવા માટે તેનાથી થતાં તમામ પ્રયાસો કરે. આ સ્થિતિમાં નર અને નારી એવા ભેદ પાડવા યોગ્ય નથી પણ જો નારીને નર સમોવડી ગણવામાં આવે તો નારીએ સ્ત્રી દાક્ષિણ્યને નામે મળતાં સામાજિક લાભ પણ જતાં કરવાની તૈયારીઓ રાખવી પડે તેમ છે. આજના જમાનામાં કોઈને પણ સ્વતંત્રતા કોઈ કિંમત ચૂકવ્યા વિના મળી જાય એ શક્ય રહ્યું નથી.

જય અર્ધનારીશ્વર!

-વિનોદ પટેલ ■

(૮મા પાનાનું ચાલુ)

ફેસ-લિફ્ટ

કરવામાં આવે છે.

એક પ્રખ્યાત મહિલા બ્યૂટિશિયનનું કહેવું છે કે માઈક્રોમસાજ ઈલેકટ્રોડ્સથી ત્વચાના નાના-મોટા દરેક સ્નાયુનો મસાજ કરીને ચહેરા પરથી ટોક્સિન દૂર કરાય છે.

ફેસ લિફ્ટ કરવા માટે એ. એચ. (આલ્ફા હાઈડ્રોક્સી એસિડ)નું પેક લગાવવામાં આવે છે. આનાથી ત્વચાની ઉપરનું જૂનું પડ કાઢી નાખ્યા પછી ચહેરો સાફ કરીને અલ્ટ્રાસોનિક મશીન દ્વારા ધ્વનિતરંગો ચહેરા પર આપવામાં આવે છે. આવું બધું કરીને ત્વચામાં વધારે પ્રોટીન ઉત્પન્ન કરીને ત્વચા વધુ સ્વસ્થ બનાવવામાં આવે છે. આનાથી ચહેરા પર ઉંમરની અસર જણાતી નથી અને વ્યક્તિ પોતાની ઉંમર કરતાં ૧૦-૧૫ વર્ષ નાની દેખાય છે.

લેસર ફેસિયલ

નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટમાં લેસર ફેસિયલનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. આ પ્રકારનું ફેસિયલ પણ કુશળ બ્યૂટિશિયન પાસે જ કરાવવું જોઈએ.

બ્યૂટિશિયનનું કહેવું છે કે વ્યક્તિની સૌંદર્ય સમસ્યાને સારી રીતે જાણ્યા પછી લાલ કે પીળા લેસરનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. ડાઘ અને આંખનાં કાળાં કૂંડાળા દૂર કરવા માટે પીળા લેસરનો એટલે કે બાયોટોનનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. હંમેશા ચશ્માં પહેરીને જ લેસરનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે.

લાલ લેસરનું મુખ્ય કાર્ય છે ત્વચાના સ્નાયુઓને પુનર્જીવિત કરવાનું. આનાથી દાઝેલી ત્વચાને સરખી કરીને યોગ્ય સ્વરૂપ આપવામાં આવે છે.

લેસર થેરપી બિલકુલ પીડારહિત છે. આનાથી આંખ નીચે પડેલી કરચલીઓ પણ દૂર થઈ જાય છે. લાલ લેસર દ્વારા ઘાનાં નિશાન, ખીલના ડાઘ કે ખાડા પણ દૂર કરવામાં આવે છે.

નોન-સર્જિકલ લેસર ફેસ લિફ્ટ ફેસિયલથી ત્વચામાં લોહીનું પરિભ્રમણ થાય છે, જેના લીધે ચહેરા પર નવી ત્વચા સૌંદર્યને નિખારવા લાગે છે.

એ. એચ.એ. ફેસિયલ

નોન-સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટમાં એ. એચ. એ. ફેસિયલનું પોતાનું આગવું મહત્ત્વ છે. બ્યુટિશિયનના જણાવ્યાનુસાર, 'મોટી ઉંમરે ચમકદાર ત્વચા બનાવવા માટે અને ચહેરા પર પડેલાં કાળાં ચકામા, ડાઘ અને કરચલીઓ દૂર કરવા માટે આલ્ફા હાઈડ્રોક્સી એસિડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ એસિડ જેટલો ત્વચામાં સમાય છે ત્યાં એટલું જ વધારે પ્રોટીન ઉત્પન્ન થાય છે. આના લીધે અંદર ને અંદર નવી ત્વચા બનવા લાગે છે.

એ. એચ. એ.ને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે ચહેરો બરાબર સાફ કરવામાં આવે છે ત્યાર પછી વેજિટેબલ પીલિંગ કર્યા પછી એ. એચ. એ. માસ્કનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આનો ઉપયોગ ત્વચા માટે લાભદાયક સાબિત થાય છે.

ગમે તે પ્રકારનું ફેસ લિફ્ટ હોય પછી તે સર્જિકલ હોય કે નોન સર્જિકલ બન્નેને જાળવી રાખવા માટે દર મહિને ઓછામાં ઓછું એક વાર મેન્ટેનન્સ ફેસિયલ કરાવવું જરૂરી બને છે.

સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ વધારેમાં વધારે આઠ-દસ વર્ષ સુધી ટકી શકે છે. ત્યાર બાદ ફરીથી સર્જિકલ ફેસ લિફ્ટ કરાવવું જોઈએ.

દરેક પ્રકારનું ફેસ લિફ્ટ આધુનિક ટેકનોલોજી પર આધારિત હોય છે એટલા માટે ફક્ત કુશળ કોસ્મેટિક સર્જન પાસે જ એ કરાવવું જોઈએ.

- કેતકી ■

(૯મા પાનાનું ચાલુ)

નવ-કેરેટ ગોલ્ડ

પેન્ડન્ટ ડિઝાઈન કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ તેઓ પોતાના અગાઉના ભારે આભૂષણો સાથે આ જ્વેલરી મિક્સ એન્ડ મેચ કરી શકે છે.

અન્ય એક ઝવેરી કહે છે કે અમે માત્ર પ્રસંગોપાત પહેરી શકાય એવી નહીં, બલ્કે પછીથી પણ ગમે ત્યારે ધારણ કરી શકાય એવા દાગીના ઘડીએ છીએ. જેમ કે બુટ્ટીને એવી રીતે ડિઝાઈન કરવામાં આવે કે તે બે રીતે પહેરી શકાય. તેના લટકણિયા અલગ રાખવામાં આવે છે. જેથી સાડી કે ચણિયા-ચોળી જેવા પરંપરાગત પોશાક સાથે તે પહેરીને ટ્રેડિશનલ લુક પામી શકાય અને જ્યારે તે ન પહેરવા હોય ત્યારે કબાટમાં મૂકી દઈને માત્ર હળવી બુટ્ટી ધારણ કરી શકાય. તેવી જ રીતે સિવર્સિબલ પેન્ડન્ટ અને મોડ્યુલર નેક્લેસને જુદી જુદી રીતે પહેરી શકાતું હોવાથી વિવિધ ડિઝાઈનના દાગીના પહેરવાનો આનંદ માણવાનો વિકલ્પ મળી રહે છે.

આપણે ત્યાં હીરા-માણેક-પન્ના-મોતી જડેલા દાગીના પહેરવાનો ટ્રેન્ડ નવો નથી. પણ હવે તેની સાથે એક્વામરીન (હળવા ભૂરાથી લઈને લીલાશ પડતાં ભૂરા), સિટ્રિન (હળવા પીળાથી લઈને નારંગી જેવા રંગના) તેમ જ ગાર્નેટ (મદ્રન જેટલા ઘેલા રાતા રંગના) જેવા રત્નોનો ઉમેરો થયો છે. આ રત્નો જે તે અલંકારને નોખો તારે છે. હમણાં હમણાં કોકટેલ રિંગ્સ તથા ઈયરિંગ્સમાં આ રત્નોએ ખરા અર્થમાં રંગ જમાવ્યો છે.

એમ કહેવું વધારે પડતું નહીં ગણાય નવ કેરેટ ગોલ્ડમાં જડેલાં નવ રત્નો નવા જમાનાનું નાવીન્ય બન્યાં છે.

- વૈશાલી ઠક્કર ■

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

સાવકી માતા (વાર્તા)

સમ છે. તમારી નિપુડીના, એક તમે અને મારી મમ્મી મને નિપુડી કહેતી,, આન્ટી આ તમારી ખરી લાગણીને હું સમજી ગઇ છું.

મમ્મી તું કાઇ બોલતી નથી,આ તો ગળે પડે છે. તેને ભાન છે તે શું બોલે છે

એક વરસમાં હું તમારી વચ્ચે નથી પડી હવે શું કામ પડું, તમે બન્ને જાણો

વેલ ડન, ગ્રાન્ડ મા, મારી પડખે જ રહેજો, આજે તો હું ફેંસલો જ કરવાની છું. મારા ઘર ભેગી નહીં થાવ ભલે મારો ડેડી એકલો બિચારો રહે અને મારા વગર શોષાઈ જાય ને માંદો પડે તેનું પાપ પણ તમારે માથે જ આવશે, મા વગરની છોડીનો બાપ પણ ગયો એવું લોકો કહેશે. ભાન છે શું બોલે છે,સાવ કેવી વાતો કરે છે. એક જ વાત કરું છું ,તમને મારી મમ્મી બનાવીને જ રહીશ,

અચ્છા તો એમ કહો,શું કામ નથી બનવું, શું હું નથી ગમતી, શું ડેડી સાથે નહીં ફાવે, ચોક્કસ ફાવશે, એની ગેરન્ટી મારી છે,

અને સુમન તેનો ઉત્તર ન આપી શકી,

બોલ આન્ટી બોલ, તારે બોલવું જ પડશે

એક તો એ મારે સાવકી માતાનું લેબલ નથી જોઈતું સમાજ કદી સાવકી માતાને પોતીકી નથી થવા દેતો અને બીજુ મારી મમ્મીને હું એકલી ન રાખી શકું. હવે તેને ભાઈ-ભાભી સાથે નહીં ફાવે.

બસ,આટલી જ વાત છે, અને તમે તો રાઈનો પહાડ કરો છો.

ચાલો સમાજને મારો ગોલી, મારી તમે સાવકી નહીં પરંતુ પોતીકી માતા છો, તમારા વગર રહેવાનો બવે હું વિચાર જ ન કરી શકું અને ગ્રાન્ડ માપણ આપણી સાથે જ રહેશે. મને નીમુ આન્ટીએ કહ્યું હતું કે તમે બાને નહીં છોડો ત્યારે મેં આ નિર્ણય લઈ લીધો હતો. મને પણ ગ્રાન્ડ મા વગર હવે ચાલવાનું નથી. બસ, હજી કાંઇ બાકી છે,

સુમન હજી નહોતી સમજી શકતી,ઘડીકમાં બા સામે તો ઘડીકમાં નિપા સામે જોતી ઠીક છે હમણાં તો તારા ઘર ભેગી થા,સુમને વચલો માર્ગ કાઢ્યો

ના,ના, બિલકુલ નહીં, કાં તો અહીં લગ્ન કાં તો અમારા આણંદમાં બસ વાત પાકી કરીને જ જવાની છું. નિપા પોતાની વાત પર મક્કમ હતી. અરે,આમ કાંઇ ફેંસલો લેવાતો હશે,

મારે ખાતર તમારે લેવો જ પડશે,અને એટલું બોલતાં તો તે રડી પડી.

સુમન તેની પાસે દોડી ગઇ અને તેને ચુપ કરી, નિપા તો તેને વળગીને ધ્રુસકે ધુસકે રડવા લાગી, પ્લીઝ આન્ટી માની જાવ ને,

અને સુમને હકારમાં માથુ ધુણાવ્યું

અને ઘરમા આનંદનો માહોલ થઈ ગયો,નિપાએ તો જાણે તેને તેડી જ લીધી આજથી મને સુમન મા મળી ગઇ, ગ્રાન્ડ મા આપણે હવે સાથે કાયમ રહેશું, હું બાજુવાળા નીલા આન્ટીને કહી આવું, તે પણ આ જ ઘડીની રાહ જોઇ રહ્યા છે એટલે બધા સાલા ફુટેલા છે,એમ ને મારી લાગણીનો ગેરલાભ લીધો છે. તારે જે કહેવું હોય તે છૂટ છે ,હવે તું જ મારી મા છો... ■

(૧૫મા પાનાનું ચાલુ)

લિવિંગ રૂમ

વાંસના સોફા : નાની જગ્યામાં વાંસના સોફા મૂકવાથી જગ્યા પણ ઘણી ખુલ્લી લાગે છે. અને તે ઓછા વજનના હોવાથી સહેલાઈથી ફેરવી શકાય છે. તે સામાન્ય હોવા છતાં રૂમને અનોખો ઓપ મળે છે.

સોફા માટે સુતરાઉ, સિલ્ક, સિન્થેટિકથી લઈને લેધર જેવા વિવિધ મટીરિયલ બજારમાં મળે છે. રૉટ આયર્ન અને વાંસના સોફા માટે સુતરાઉ કાપડ ઉત્તમ ગણાય છે તે ઉપરાંત તે સસ્તુ હોવાથી થોડા થોડા વખતે બદલાવીને લીવીંગ રૂમને નવો લુક આપી શકાય છે.

સ્ટફ અને વુડન સોફા માટે સિન્થેટિક અને સિલ્ક સોફા કવર ઉત્તમ ગણાય. સિલ્ક સહેલાઈથી ચઢાવી શકાય છે. અને સિન્થેટિક મટીરિયલ આજકાલ ખૂબ પ્રખ્યાત છે. તથા ટકાઉપણ સાબિત થાય છે.

અત્યારે ઘરમાં સોફા હોય તો તેને નવો દેખાવ આપવા માટે તમારી રંગીન શાલનો ઉપયોગ કરો. આ રીત અમેરિકામાં પ્રચલિત છે. અને હવે ભારતીયો પણ તેને અપનાવતાં થયાં છે. એથનીક લુક માટે તેના પર આભલા લગાડો.

સોફા ઉપર કુશન હોવા જરૂરી છે. આનાથી સોફાની રંગત બદલાઈ જાય છે. આ કુશનને ગોળ, ફૂલના આકાર જેવા વગેરે મનગમતા આકારમાં બનાવી શકાય છે. રંગીન કુશનથી નિસ્તેજ થઈ ગયેલા ગયેલા સોફા પણ આકર્ષક દેખાશે. જો તમને કોતરણી કરેલા ફર્નિચરનો શોખ હોય તો તેમાં સોનેરી રંગનો ઉપયોગ કરવો.

જરૂરી નથી કે સોફા માત્ર ડ્રોઈંગરૂમમાં જ મૂકી શકાય છે. પરંતુ ઘરના અન્ય ખાલી વિસ્તારને પણ સજાવે છે. જો તમારે ત્યાં રૂમોની વચ્ચે ખાલી જગ્યા હોય તો ત્યાં સોફા મૂકીને તેનો ઉપયોગ બેસવા માટે કરી શકાય છે. ત્યાં રૉટ આયર્ન બેન્ચ મૂકીને ઘરની શોભા પણ વધારી શકાય છે.

બેડરૂમમાં બેસવાની સમસ્યા થાય છે. વિવિધ રંગોમાં મળતા ઈન્ફ્લેટેબલ સોફા ઉત્તમ વિકલ્પ સમાન સાબિત થાય છે. જો મોટી બાલ્કની હોય તો ત્યાં વાંસ કે રૉટ આયર્ન સોફા મૂકીને તેને ઉત્તમ જગ્યા બનાવી શકાય છે. જો તમને એકાંતની જરૂર હોય તો, બાલ્કનીને વાંસની પટ્ટીઓથી બાંધી લેવી. ■

(ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

સુખ બતાવવાની લાહ્યમાં (રિલેશનના રિ-લેસન)

ઉત્સાહિત થાય છે, અને જો ઓછો પ્રતિસાદ મળે તો હતાશા અને નકારાત્મકતા અનુભવે છે. આનાથી બાળપણની સ્વાભાવિક સંવેદનાઓ રૂંધાઈ જાય છે. બાળપણનો સાચો આનંદ વરસાદના પાણીમાં છબછબિયાં કરવા, માટીમાં રમવું, કાગળની હોડીઓ બનાવવી કે કોઈપણ કારણ વગર નિર્દોષ હાસ્ય વહાવવું જેવો હોય છે. તેને કોઈ દર્શકની કે બાહ્ય સ્વીકૃતિની જરૂર હોતી નથી. પરંતુ જ્યારે બાળકો પણ દર્શકોની મંજૂરી પર નિર્ભર થઈ જાય, ત્યારે તેમની ભાવનાત્મક પરિપક્વતા અને આત્મવિશ્વાસ કુંઠિત થઈ જાય છે.

પરિવારની ચાર દીવાલો વચ્ચે પણ આ ડિજિટલ આદત સંબંધો વચ્ચે અદ્રશ્ય અંતર ઊભું કરી રહી છે. ડાઈનિંગ ટેબલ પર કે લિવિંગ રૂમમાં આખો પરિવાર એકસાથે બેઠો હોય છે, છતાં દરેક સભ્ય પોતાની વ્યક્તિગત સ્ક્રીનમાં કેદ હોય છે. વાતચીતની અધવચ્ચે અચાનક ફોટો ક્લિક થાય છે અને ફોટો લીધા પછી વાર્તાલાપ આગળ વધવાને બદલે બધા પાછા પોતાના નોટિફિકેશન્સ તપાસવામાં ડૂબી જાય છે. એક જ ઘરમાં રહેતા લોહીના સંબંધો હવે એકબીજાના જીવનના સહભાગી બનવાને બદલે માત્ર મૂક દર્શક બનીને રહી ગયા છે. સાથે હોવા છતાં એકલતાનો આ અહેસાસ આજના આધુનિક સમાજની સૌથી મોટી શોકાંતિકા છે.

તેમ છતાં, એનો અર્થ એ ક્યારેય નથી કે લાગણીઓ કે આનંદ વહેંચવો ખોટો છે. માનવીય સ્નેહ, ઉમંગનો સ્વભાવ જ એવો છે કે તે વહેંચવાથી બમણો થાય છે. આધુનિક ટેક્નોલોજી અને સંચાર માધ્યમોએ હજારો કિલોમીટર દૂર વસતા સ્વજનો સાથે પણ આનંદના પળો સાંકળવાની ઉત્તમ તક પૂરી પાડી છે. તકલીફ લાગણીઓ વહેંચવામાં નથી, પણ મુશ્કેલી ત્યારે ઊભી થાય છે જ્યારે વહેંચવાનો દેખાડો કરવો એ જ જીવનનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ્ય અને સુખની એકમાત્ર શરત બની જાય છે.

આજના સમયમાં સૌથી મોટી જરૂરીયાત એ છે કે આપણે સાચા આંતરિક સુખ અને બાહ્ય પ્રદર્શન વચ્ચેનો તાત્વિક ભેદ સ્પષ્ટપણે સમજીએ. તસવીરો લેવાય, જીવનની સુંદર સ્મૃતિઓ સંગ્રહાય અને સિદ્ધિઓ પ્રિયજનો સાથે વહેંચાય તેમાં કશું જ ખોટું નથી; પરંતુ તેની સાથે સાથે ક્યારેક મોબાઈલને બાજુ પર મૂકીને તે ક્ષણને સંપૂર્ણ હાજરી સાથે માણવાની ટેવ જીવંત રહેવી જોઈએ. સુખનું વાસ્તવિક મૂલ્ય એ વાત પર નિર્ભર નથી કે તેને કેટલા લોકોએ જોયું કે બિરદાવ્યું. જીવનમાં એવી અનેક ક્ષણો હોવી જોઈએ જેના કોઈ દર્શક ન હોય, જ્યાં હાસ્ય કોઈ કેમેરા માટે ન હોય, જ્યાં મુસાફરી કોઈ પોસ્ટ કરવા માટે ન હોય અને જ્યાં સ્નેહ કોઈ ઓનલાઈન પ્રતિક્રિયાઓનું વળગણ ન હોય. સાચો આનંદ એ દેખાડવાની કોઈ વસ્તુ નથી, પરંતુ અંતરથી અનુભવાતી એક પરમ શાંતિ છે. આપણે સુખનો દેખાડો કરવામાં, સુખી હોવાનું બતાવવામાં વધારે દુ:ખી થઈએ છીએ. સુખ તો અનુભવગત આનંદ છે. આ આનંદને સાબિત કરવા માટે દુનિયાની મંજૂરીની જરૂર નથી પડતી ■

જાણો તીખું તમતમાટ ખાવાની તલબ થવાના કારણો



મોટાભાગના ભારતીય વ્યંજનો ખાસ્સા મસાલેદાર હોય છે. આપણા દેશમાં વિવિધ પ્રકારના મરચાં અને તેજાનાનો ઉપયોગ છૂટથી થાય છે. અલબત્ત, છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી ડાયટિંગ કે વિદેશી વ્યંજોનાના રવાડે ચડેલા શહેરીજનોએ તીખું ખાવાનું ઓછું કરી નાખ્યું છે. આમ છતાં સામાન્ય રીતે જોવામાં આવ્યું છે કે કેટલાંક લોકોને અચાનક જ તીખું-તમતમાટ ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા થાય છે. તેઓ જ્યાં સુધી એકદમ મસાલેદાર વાનગી ન ખાય ત્યાં સુધી તેમને બેચેની થયા કરે. પરંતુ અહીં પ્રશ્ન એ છે કે આવું શી રીતે બને? આના જવાબમાં નિષ્ણાતો કહે છે..,

* **કેપ્સાઈન :** મરચાં અને મસાલેદાર ભોજનનું મુખ્ય ઘટક છે કેપ્સાઈસિન. આ તત્વ તમારી મસાલેદાર ખાવાની ઈચ્છાને તીવ્ર બનાવે છે. વાસ્તવમાં તમે સતત તીખું-તમતમાટ, તેલ-મસાલાવાળું ભોજન આરોગવા ટેવાયેલા હો તો આ ટેવ એક પ્રકારની લત બની જાય છે. ત્યાર પછી તમે તીખું ખાવાની તલબ રોકી શકતા નથી.

* **ગરમી :** ગરમીમાં તીખું ખાવાની પ્રબળ ઈચ્છા થવી એ વાત પ્રથમ દ્રષ્ટિએ જ વિરોધાભાસી લાગે. જ્યારે હકીકત એ છે કે ગરમીમાં મસાલેદાર ભોજનની ઈચ્છા થવી સામાન્ય બાબત છે. તમે ગરમીમાં પણ તીખું-તમતમાટ ભોજન આરોગો ત્યારે તેમાં રહેલું કેપ્સાઈસિન થર્મોરિગ્યૂલેશન તમારા શરીરના આંતરિક તાપમાનને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

તીખાં વ્યંજનો ખાવાથી પરસેવો થાય છે. પરિણામે શરીર ઠંડુ થાય છે. આમ કેપ્સાઈસિન થર્મોગ્યુલેશનમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવતું હોવાથી આપણને તીખું ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા થાય છે.

* **સામાજિક પ્રભાવ :** તમે જ્યારે એકલા હો ત્યારે સાદું ભોજન લેવાનું પસંદ કરો છો અથવા સાદા ખોરાકથી ચલાવી લો છો. પરંતુ અન્યોની સાથે હો ત્યારે વિવિધ પ્રકારના મસાલેદાર વ્યંજનો ખાવાની ઈચ્છા જાગે છે. એવું પણ બને કે તમે જેની સાથે હરતા-ફરતા હો એમાંથી કોઈને તીખું ખાવાની ટેવ હોય અને તેની દેખાદેખીમાં અથવા તેને કંપની આપવા તમે પણ તીખું ખાવા લાગો. આમ તમને પણ ચટાકેદાર વસ્તુઓ ખાવાનો ચસકો લાગી જાય છે જે છેવટે તીખું ખાવાની તલબમાં પરિણમે છે.

* **અવસાદ :** જો તમે નિરાશ-ઉદાસ છો તો તમારા આહારમાં મસાલેદાર વ્યંજનો સામેલ કરો. તીખાં ખાદ્ય પદાર્થોમાં રહેલું કેપ્સાઈસિન તમને આનંદની અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. વાસ્તવમાં કેપ્સાઈસિનને કારણે તમારા શરીરમાં દાહ-બળતરા પેદા થાય છે જેના જવાબમાં શરીર એન્ડોફિનનો સ્ત્રાવ કરે છે. કેપ્સાઈસિનમાં અવસાદવિરોધી ગુણ પણ જોવા મળે છે.

* **હોર્મોનલ અસંતુલન :** કેટલાંક હોર્મોન્સમાં પેદા થતાં અસંતુલનને કારણે પણ મસાલાવાળું-તીખું ભોજન આરોગવાની ઈચ્છા પ્રબળ બને છે.

ખાસ કરીને સેરોટોનિન અને લેપ્ટિન હોર્મોન્સનું સંતુલન ખોરવાય ત્યારે તીખું ખાવાની તલબ જાગે છે. ગર્ભાવસ્થા, માસિક દરમિયાન જે તે મહિલાના શરીરમાં થતું હોર્મોન્સ પરિવર્તન મસાલેદાર વ્યંજનો ખાવાની લાલચ માટે જવાબદાર હોય છે.

* **મસ્તિષ્કની ગતિવિધિ :** મગજને વધારે પડતું દોડાવવામાં આવે તોય તીખું-મસાલેદાર ખાવાની ઈચ્છા પ્રબળ બને છે. હકીકતમાં મસાલેદાર આહાર લેવાની ટેવ હોય તેમના મસ્તિષ્કનો ચોક્કસ ભાગ વધારે પડતો સક્રિય હોય છે. મગજના કેટલાંક ભાગની ગતિવિધિ તેજ હોય છે. તે પૂરઝડપે સામી વ્યક્તિની વાત પામી જાય છે. આવી વાતો સમજતી વખતે મગજ ઝડપથી દોડે તે સ્વાભાવિક છે. અને જ્યારે મસ્તિષ્કની ગતિવિધિ તેજ થાય ત્યારે પણ તીખું-મસાલાવાળું ભોજન લેવાની તલબ જાગે છે.

જોકે તજજ્ઞો મસાલેદાર આહાર લેવા ટેવાયેલા લોકો સામે લાલબત્તી ધરતાં કહે છે કે તીખું ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા થવા પાછળ ઉપરોક્ત કારણો મોજૂદ હોવા છતાં તેના કોઈ ચોક્કસ કારણ બાબતે નક્કર પુરાવા હાથ નથી લાગ્યાં. અને જ્યારે નિયમિત રીતે તીખાંતમતમતાં ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવામાં આવે ત્યારે એસિડ રિફ્લકસ, ગેસ્ટ્રોએસોફેગલ રિફ્લકસ ડિસિસ, ઈરિટેબલ બાઉલ સિન્ડ્રોમ, પેપ્ટિક અલ્સર, છાતીમાં દાહ-બળતરા, ક્રોનિક ગેસ્ટ્રાઈટિસ જેવી પાચનને લગતી સમસ્યાઓ પેદા થવાની ભીતિ રહે છે. જ્યારે કેપ્સાઈસિનનું પાચન યોગ્ય રીતે ન થાય ત્યારે આ સઘળી સમસ્યાઓ પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં તીખાં-મસાલેદાર ભોજનનો આનંદ જરૂર લો, પરંતુ મર્યાદિત પ્રમાણમાં.

- વૈશાલી ઠક્કર ■

લિવિંગ રૂમને 'લવેબલ' લુક આપતા 'સોફા'

ઘરનો સૌથી આકર્ષક રૂમ બેઠકખંડ છે તેથી હમેશાં બેઠકખંડ એકદમ વેલ-ડિઝાઈન્ડ અને સ્ટાઈલીશ હોવો જોઈએ. બેઠકખંડમાં મહેમાનો પ્રવેશતાં જ પ્રફુલ્લિત થઈ જવા જોઈએ બેઠકખંડ, લીવીંગ રૂમ અને ડ્રોઈંગરૂમના નામે પણ ઓળખાય છે. ડ્રોઈંગરૂમની ગોઠવણી ગૃહિણીની ગૃહસજાવટની કલામાં રહેલી નિપુણતા દર્શાવે છે અને તે દ્વારા જ તેની આવડત પણ દેખાય છે.

સુતરાઉ-સિલ્ક સિન્થેટિકથી લઈને લેધર જેવાં મટિરિયલ મળે છે. પરંતુ સુતરાઉ સસ્તું હોવાથી અવારનવાર બદલીને નવો લુક આપી શકાય

બેઠકખંડનું મુખ્ય આકર્ષણ સોફા હોય છે. તેથી તેની જગ્યા વ્યવસ્થિત રીતે નક્કી કરવી જોઈએ. લીવીંગ રૂમની મોટી દીવાલો પાસે સોફા મૂકવો જોઈએ. તેથી તે દીવાલ નક્કી કરવી. આ દીવાલ લીવીંગ રૂમમાં પ્રવેશતાં તરત જ નજરે પડવી જોઈએ. આ દીવાલ પર ફેમીલી ફોટોગ્રાફ અથવા ઓફબીટ સ્કેચ અથવા પેઈન્ટીંગ મૂકો. તે ઉપરાંત લીવીંગ રૂમમાં આવેલી બારીની સામેની બાજુ પણ સોફા મૂકવાથી સારું લાગશે.

સોફા મૂકવાની જગ્યા નક્કી કરી લીધા પછી દિવાલને માપવી. સોફાની બંને બાજુ સરખી જગ્યા રાખવી તથા આગળ-પાછળ સારી રીતે હલન-ચલન કરી શકાય તે રીતની વ્યવસ્થા કરવી. જો જગ્યાની સંકડાશ લાગે તો વચ્ચે મોટું ટેબલ મૂકવાને બદલે સાઈડ ટેબલ મૂકવા. એટલે જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે બંને બાજુના ટેબલને વચ્ચે સાથે મૂકીને સેન્ટર ટેબલ જેવું બની શકાય.

સોફા ગોઠવવાનો મુખ્ય હેતુ લીવીંગરૂમને એકદમ આકર્ષક બનાવવાનો છે. સોફાની પસંદગી કરવા પૂર્વે દિવાલ તથા પડદાના રંગને નક્કી કરી લેવો. ત્યારબાદ સોફાના રંગને નક્કી કરવો.

આજકાલ સોફાની ડિઝાઈનમાં ઘણી વિવિધતા જોવા મળે છે. મિડિયમ કદની રૂમ હોય તો ત્રણથી ચાર વ્યક્તિ બેસી શકે તેવો સોફા પસંદ કરવો. આજકાલ તો 'લવ સીટ્સ' નામે ઓળખાતો બે વ્યક્તિ બેસી શકે તેવો સોફા ખૂબ પ્રચલિત થયો છે. મરુન અથવા પર્પલ રંગ પસંદ કરવો. અથવા તો ખુરશીના રંગની સામે કોન્ટ્રાસ્ટ રંગ લેવો. આનાથી ડ્રોઈંગરૂમની શોભા ખીલી ઊઠશે.



લેધર સોફા : આજકાલ ઈમ્પોર્ટેડ ફર્નીચર ખૂબ સહેલાઈથી મળે છે. અને તેમાં લેધર સોફા યુવા વર્ગમાં ખૂબ લોકપ્રિય થયા છે. લેધર સોફામાં પણ ઘણું વૈવિધ્ય જોવા મળે છે. આ સોફાને સહેલાઈથી રીક્લાઈનર્સમાં ફેરવી શકાય છે. આમાંના ઘણા સોફાઓ મસાજ, ખુરશી, કે આરામ ખુરશી જેમ બનાવી શકાય છે. જો કે લેધર ખૂબ ભારે મટીરીયલ છે. અને તેનાથી રૂમ નાનો બની જાય છે. તેથી મોટા લીવીંગરૂમમાં લેધર સોફા મૂકવા જોઈએ.

વુડન સોફા : ગૃહ સુશોભનના લાકડાનો ઉપયોગ સારી રીતે થાય છે. પરંતુ આજકાલ લોકો મોટા, ભારે કોતરણી કરેલા લાકડાના સોફાને બદલે આધુનિક ફંકી લુકના લાકડાના સોફા પસંદ કરે છે.

વુડન સોફાથી સ્ટાઈલ તો અનોખી દેખાય છે તે સાથે જ તે બધી જગ્યાએ સારા દેખાય છે.

રૉટ આયર્ન સોફા : આ પ્રકારના સોફા થોડા સસ્તા અને વધુ ટકાઉ હોય છે. ટેક્નીકલી તે બેન્ચ જેવા દેખાય છે. અને વધુ જગ્યા પણ રોકતા નથી. તે ઉપરાંત નાના-નાના ડેલીકેટ ડિઝાઈનના સોફાથી રૂમ મોટી લાગે છે. જો કે સોફા વજનદાર હોવાથી સહેલાઈથી ફેરવી શકાતા નથી. અને ભેજવાળી હવામાં કાટ લાગી જાય છે. તેને કાટથી બચાવવા દર છ થી સાત મહિને ફર્નિચર પર રંગ કરવો જોઈએ.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

દાવત

તહેવારો ઉજવો વિવિધ મિષ્ટાનોને સથવારે



પાયનેપલ હલવો

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ પાયનેપલ, ૧૫૦ ગ્રામ માવો, ૨૫૦ ગ્રામ સાકર, ૬ ઈલાયચીના દાણા,

રીત : પાયનેપલ છોલી, છીણવું, છીણમાં સાકર નાંખી, હલાવી ગરમ કરવા મૂકવું. ઘટ્ટ થવા આવે (નરમ પડે) પછી માવો ચાળીને નાંખવો. ધીમા તાપે રાખવું. ઘટ્ટ થવા આવે પછી ઈલાયચીનો ભૂકો નાંખી, નીચે ઊતારી, ઠંડુ પાડી, ગ્રીઝ કરેલી થાળીમાં ઠારવું. ગમે તો ચોરસ ટુકડા કરવા. હલવાની જેમ નરમ પણ આપી શકાય.

કંડેન્સ્ડ મિલ્ક ખીર



સામગ્રી : ૨ ટિન કંડેન્સ્ડ મિલ્ક, ૬ કપ પાણી, ૧૦ બદામ કાતરેલી, ૧૦ ગ્રામ પિસ્તાં કાતરેલા, ૧ કપ બાસમતી ચોખા, પ્રમાણસર સાકર, ૧૦ કાજુના બારીક ટુકડા, ૨ ચમચા દ્રાક્ષ, ૧૦ ઈલાયચીનો ભૂકો.

રીત : ચોખાને એક કલાક પલાળવા. ૬ કપ પાણીમાં નરમ રાંધવા. તાપ ધીમો કરી કંડેન્સ્ડનાં ટિન નાંખવા.દસથી પંદર મિનિટ મધ્યમ તાપે ઉકાળવું. સાકર નાંખવી. પાંચ મિનિટ પછી બધો મસાલો નાંખી ઠંડી કરવી.સાકર ખૂબ જ ઓછી જોઈશે. ચાખીને નાંખવી. ગળપણ સ્વાજ મુજબનું નાંખવું.

પાંઉનો હલવો

સામગ્રી : ૮ સ્લાઈસ પાઉં, ૪ ઈલાયચીનો ભૂકો, ૧ કપ સાકર, ૧૦ બદામની કાતરી, ૨ કપ દૂધ, ૧/૨ કપ ઘી, થોડું કેસર

રીત : પાઉંની પટ્ટી કાઢી, નાના ચોરસ ટુકડા કરવા. ઘીમાં બદામી રંગના તળવા. તૈયાર કરેલા ટુકડા દૂધમાં નાંખવા. ગરમ કરવા મૂકવું. પંદર મિનિટ પછી સાકર, કેસર અને ઈલાયચી નાંખવા. બરાબર હલાવવું. સાધારણ ઘટ્ટ થવા આવે ત્યારે નીચે ઊતારી, ગ્રીઝ કરેલી નાની થાળીમાં પાથરવું. બદામની કાતરી ભભરાવવી.

બટાટાના ગુલાબજાંબુ

સામગ્રી : ૨ કપ દૂધ, ૨ ચમચા મેંદો, ૪ ઈલાયચીનો ભૂકો, ૨ કપ પાણી, ૩ મધ્યમ કદના બટાટા, ૧ ચમચો ગુલાબજળ, ૨ કપ સાકર, ૧/૪ ચમચી કેસર

રીત : બટાટાની છાલ કાઢી પાતળી સ્લાઈસ કરવી. બરાબર પાણીથી ધોઈ નાંખવી. પાણી નિતારી, દૂધમાં નાંખી, ગરમ કરવા મૂકવું. દૂધ બળી જાય પછી નીચે ઉતારી બરાબર હલાવવું. દૂધ ચોંટે નહીં તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. બટાટાનો માવો અને મેંદો ભેગા કરી હલાવવું. નરમ લોટ બનાવવો. નાના નાના ગોળા વાળવા. ગરમ ઘીમાં મૂકી, બદામી રંગના તળવા. તળતી વખતે તાપ ધીમો રાખવો. સાકર અનેપાણી ભેગા કરી ગરમ કરવા મૂકવું. પાતળી ચાસણી કરવી. ગરમ ચાસણીમાં ઈલાયચીનો ભૂકો નાંખવો. જાંબુ તળીને સિરપમાં નાંખવા. કેસર ગરમ કરી, ભૂકો કરી નાંખવું. ગુલાબજળ નાંખવું. પંદર મિનિટ પછી આપવાં.

સફરજનની રબડી

સામગ્રી : ૧ ૧/૨ લિટર દૂધ, ૧ કપ ભરીને સાકર, ૨૫૦ ગ્રામ સફરજન, ૨ ચમચા દળેલી સાકર, ૫૦ ગ્રામ કાજુ અથવા બદામ, ૮ ઈલાયચી, ૧/૨ લીંબુનો રસ, ૧ ચમચો મોળું દહીં

રીત : દૂધને એક ઊભરો લાવી ઠંડુ કરવું. ઠંડા દૂધમાં દહીં નાંખી, સંચો ફેરવી, ગરમ કરવા મૂકવું. ઊભરો આવે પછી મધ્યમ તાપે ૩૦ મિનિટ ઉકાળવું. વચમાં હલાવવું જેથી ચોંટે નહીં. કાજુમાં ૧/૨ કપ પાણી નાંખી લિક્વડાઈઝ કરવું. કાજુની પેસ્ટ દૂધમાં નાંખી હલાવવું. પાછું ૩૦ થી ૪૦ મિનિટ ઉકાળવું. નીચે ઊતારી દૂધ સાધારણ ઠંડુ થાય પછી સાકર નાંખી બરાબર હલાવવું. સાકર પીગળે પછી ઢાંકીને ફ્રીજમાં બરફના ખાનામાં ૨ થી ૩ કલાક રાખવું. બહાર કાઢી સંચો ફેરવવો. સફરજનની છાલ કાઢી છીણવા, છીણમાં લીંબુનો રસ અને દળેલી સાકર નાંખી, હલાવી, ઠંડા દૂધમાં નાંખવું. ઈલાયચીનો અધકચરો ભૂકો નાંખી, હલાવી, ઢાંકીને ફ્રીજના કોઈપણ ખાનામાં રાખવી. દહીં નાંખવાથી દૂધ ફાટશે નહીં. કણી સારી પડશે. મલાઈ જામશે નહીં. દહીં મોળું એક ચમચો જ વાપરવું.

કોપરા પાક



સામગ્રી : ૨ કપ તાજું ખમણેલું નાળિયેર, ૧ ૧/૨ કપ સાકર, ૧/૨ કપ દૂધ, ૧/૨ ચમચી ઈલાયચી પાવડર, ૧/૨ ચમચી કેસર, ચાંદીના વરખ.

રીત : સાકર અને કોપરું ભેગું કરી, પહોળા વાસણમાં મૂકી, ગરમ મૂકવું. કેસર દૂધમાં ઘૂંટી કોપરામાં નાંખવું. એક્સરખું હલાવવું. ગોળી વળે તેવું લાગે ત્યારે નીચે ઉતારી, ઈલાયચી નાંખી, થાળીમાં ઠારવું, વરખ લગાડવા. ઠંડુ પડે પછી તેના ટુકડા કરવા.

ચીકુનો હલવો



સામગ્રી : ૧૨ મધ્યમ કદનાં પાકાં ચીકુ, ૨૫૦ ગ્રામ સાકર, ૧ કપ દૂધનો પાવડર, ૨૫ ગ્રામ કિસમિસ, ૬ ઈલાયચી ભૂકો, ૧/૨ લીટર દૂધ, ૪ ચમચા ઘી, ૨૫ ગ્રામ કાજુના ટુકડા

રીત : ચીકુને ધોઈ, છાલ કાઢી, બી કાઢવાં, સૂપના સંચાની મોટી જાળીમાં મૂકી છૂંદો કરવો. દૂધમાં સાકર અને પાવડર નાંખી, હલાવી, ગરમ કરવા મૂકવું. સાધારણ ઘટ્ટ થવા આવે ત્યારે ચીકુનો માવો અને ઘી નાંખી હલાવવું. ઘટ્ટ થવા આવે ત્યારે દ્રાક્ષ, ઈલાયચીનો ભૂકો અને કાજુના ટુકડા નાંખી, હલાવી, થાળીમાં પાથરવું, ઠંડુ પડે પછી તેના ટુકડા કરવા. ચીકુ પાકાં અને સારી જાતનાં લેવાં. દૂધ ઘટ્ટ થાય પછી ચીકુનો માવો નાંખવો.

ખોયા બરફી

સામગ્રી : ૧ લીટર દૂધ, ૧ ચમચી કેવડા એસેંસ, રંગ માટે કેસર, બદામ-પિસ્તાં, ઈલાયચીનો અધકચરો ભૂકો (પ્રમાણસર) ચાંદીના વરખ, ૨૦૦ ગ્રામ માવો, ૧ કપ સાકર, ૨ ચમચા આરાલોટ, ૧/૨ કપ પાણી.

રીત : દૂધની અંદર માવો નાંખી હલાવવું. સાકર નાંખી, હલાવી ગરમ મૂકવું. મધ્યમ તાપે પંદર મિનિટ ઉકાળવું. લોટ પાણીમાં હલાવી, ભેળવવો. પાંચ મિનિટ મધ્યમ તાપે ઉકાળવું. નીચે ઉતારી, બદામ - પિસ્તાંનો ભૂકો, કેસર, ઈલાયચી અને એસેંસ નાંખવા. થાળીમાં પાથરી વરખ લગાડવા.

- હિમાની