મંગળવાર,
૨૪/૧૧/૨૦૨૬

ગુજરાત સમાચાર
સહિયર
www.gujaratsamachar.com

તમારો પોશાક છે તમારી પહેચાન





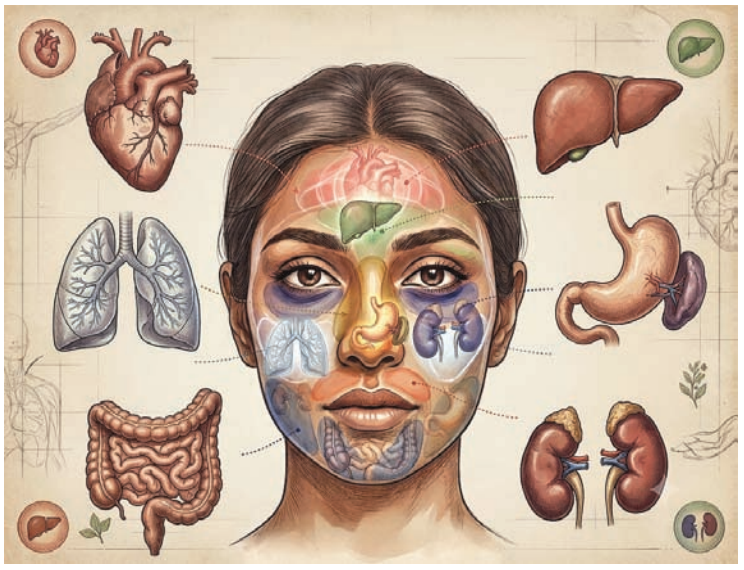
આપ સુંદર તો જગ સુંદર



વાંસો અજવાળીને ધારણ કરો બેકલેસ પોશાક

ચહેરા પરથી મળતી બીમારીની ઝલક

ચહેરો તમારા આરોગ્યનો અરીસો છે. મોઢું, કપાળ, ગાલ અને ભ્રમરોની સ્થિતિ પરથી તમારી શારીરિક અને માનસિક દશાની ઝલક મળે છે



'લાખ છુપાઓ છુપ ન સકેગા રાઝ ઈતના ગહરા, દિલ કી બાત બતા દેતા હૈ અસલી-નકલી ચેહરા....તેરે ચેહરે સે નજર નહીં હટતી, નજારે હમ ક્યા દેખેં'.... 'મુખડું જોયું ને મન મોહ્યું'....કદાચ તમે જાણતા હશો કે ચહેરાના મહિમાનું ગૌરવગાન કરતી આ પંક્તિઓ એટલું જ પુરવાર કરે છે કે તમારો ચહેરો એટલે તમારા વ્યક્તિત્વનો 'અરીસો'. તમારી 'ફેસ-વેલ્યુ' પરથી તમારી પર્સનાલિટીનો પાવર ખબર પડે છે. એ તમારી શ્રેષ્ઠ મૂડી છે, તમારું ભવિષ્ય છે અને તમારી ભીતરની ભાવનાઓને બોલ્યા વગર અભિવ્યક્ત કરનારી ભાષા છે. આજની ઈન્ટરનેટની જબાનમાં કહીએ તો એ તમારો 'પાસવર્ડ' છે.

જોકે પ્રતિષ્ઠિત અમેરિકન સર્જક ઓસ્કાર વાઈલ્ડ તેમની માર્મિક વાણીમાં કહે છે કે ''પુરુષનો ચહેરો તેની 'આત્મકથા' છે, જ્યારે સ્ત્રીનો ચહેરો તેની 'નવલકથા' છે.

પરંતુ તાજેતરનું એક સંશોધન દર્શાવે છે કે તમારો ચહેરો તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું બેરોમીટર છે. ચહેરાની રૂપરેખાઓ અને કદ-આકાર પરથી તમારાં અંગોની ખામી-ખૂબીઓ પરખાઈ જાય છે. જોકે કેવળ ચહેરા પરથી શરીરનું નિદાન કરવાનું વિજ્ઞાન એટલું સચોટ નથી. તેમ છતાં તમારી ચામડી કે ત્વચાની દશા પરથી તમારી શારીરિક તથા માનસિક હાલતનો સંકેત જરૂર મળે છે.

સદીઓથી ચીનના વૈદરાજોએ ચહેરા પરનાં વિવિધ અંગોનાં લક્ષણોના પૃથક્કરણ પરથી શરીરના બીજા અવયવોની નીરોગીતા અને લાગણીઓની સ્થિતિનું નિદાન કર્યું છે. જેમકે તમારા ગાલ પર ફૂટી નીકળતા કઠણ ખીલ કદાચ તમારા આરોગ્યની કોઈક ગંભીર સમસ્યાનો સંકેત કરે છે, જેની તાત્કાલિક સારવાર જરૂરી છે.

ચહેરાના વિવિધ ભાગો શું શું દર્શાવે છે અને તેની તકલીફનું નિવારણ કેમ કરવું તેની થોડીક રસપ્રદ ટિપ્સ પ્રસ્તુત કરી છે.

કપાળ : વિશાળ કપાળ તમારા હૃદય, પિત્તાશય અને નાના આંતરડા જેવા અવયવોના નેટવર્કની માહિતી આપે છે. લાલઘૂમ અને બરફના કકડા જેવા પડવાળું કપાળ દર્શાવે છે કે તમારા પચનતંત્રનો માર્ગ સૂકો બની ગયો છે અને તેને સુંવાળો બનાવવાની જરૂરત છે, જ્યારે સંકોચાયેલું કપાળ શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વો બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા મંદ પડી ગયાનો સંકેત આપે છે. પરંતુ જો ઉપરનાં બંને લક્ષણોથી તમે પિડાતા હો, તો તમારે વહેલી તકે ચેતી જવું જોઈએ. મોડી રાત સુધી પાર્ટીઓ કરવાનું અને ઉજાગરા કરવાનું બંધ કરો તેમજ પૂરતી ઊંઘ લો. ઉપરાંત તળેલી કે ફાઈડ વાનગીઓ તથા પ્રોસેસ કરેલું ફૂડ આરોગવાનું બંધ કરો, જેથી કપાળની ચમક જળવાઈ રહે.

ભ્રમરો : તમારા લિવરની બારી બે ભ્રમરો વચ્ચેની જગ્યામાં રહેલી છે. જમણી ભ્રમર ઘાટી અને મજબૂત હોય, તો તમે ગુસ્સો પ્રગટ કરવામાં ઝડપી છો અને જો ડાબી ભ્રમર વધુ મજબૂત હોય, તો તમે ગુસ્સાને દબાવી દો છો, એમ કહી શકાય. તમારા લિવરમાં વધુ પડતો આલ્કોહોલ અને બીજાં ઝેરી તત્ત્વો હશે, તો તમારી ભ્રમરોના દેખાવ પરથી તે સમજી શકાશે. પ્રાચીન ચીની ઔષધશાસ્ત્ર પ્રમાણે તમારા ક્રોધી મિજાજને તમારા લિવર સાથે સીધો સંબંધ છે.

મોં અથવા મોઢું : તમારા મોંને પેટ સાથે નિકટનો સંબંધ છે. તમારા હોઠ, પેટ અને આંતરડાંની સ્થિતિ દર્શાવે છે, જ્યારે હોઠની બંને તરફના જડબા સુધીના વિસ્તારો મોટા આંતરડાના નીચલા ભાગની સ્થિતિ દર્શાવે છે. હોઠ પરનાં ચાઠાં કે તેની આસપાસનો રંગ ફીકો પડી ગયો હોય, તો એનો અર્થ એ કે તમારી પાચનશક્તિ નબળી છે અને તમને ભૂખ ઓછી લાગે છે. એના પરથી તમને કોઈ વાનગીની એલર્જી હોય, તો તેની પણ ભાળ મળે છે. જો તમારા અવાળુ કે પેઢાં લાલચોળ રંગનાં હોય, તો પેટમાં એસિડિટી હોવાનો સંકેત છે, જ્યારે સૂકા કે ખરબચડા હોઠ 'ડિ-હાઈડ્રેશન'(શરીરમાંથી પાણી ઘટી જવાનો) સંકેત છે. જો હોઠમાં તિરાડો પડી ગઈ હોય કે ચિરાયેલા હોય તો તમારી બરોળ(સ્પ્લીન)ની સંભાળ રાખવાની તકેદારી લેજો. તેના ઈલાજ માટે વિટામિન-બી અને લોહ(આયર્ન)યુક્ત ખોરાકથી તબિયત સુધરી જશે.

તાજેતરનું એક સંશોધન દર્શાવે છે કે તમારો ચહેરો તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું બેરોમીટર છે. ચહેરાની રૂપરેખાઓ અને કદ-આકાર પરથી તમારાં અંગોની ખામી-ખૂબીઓ પરખાઈ જાય છે.

ગાલ : તમારા ગાલને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સાથે સીધો સંબંધ છે. ગાલ પર થોડાક પણ ઊઝરડા દેખાય, તો સમજી લેજો કે તમારામાં ઓક્સિજનની ઊણપ છે. તેનો ઉપાય એ છે કે ઊંડા અને દીર્ઘ શ્વાસ લો, કસરત કરો અથવા યોગાસનો કે પ્રાણાયામ કરો. જો તમે નિયમિત સિગારેટ-બીડી પીતા હો, તો હોઠના બન્ને ખૂણાઓ તૂટેલા નજરે પડશે અને તેનો રંગ ફીકો પડી ગયો હશે અને ત્યાં ભરાવો થઈ ગયેલો જણાશે. ઉપરાંત શરદી કે ફલુથી પિડાતા લોકોના હોઠ પણ આવા જ હોય છે.

જો તમારા હોઠ ઝડપભેર લાલ બની જતા હોય, તો એ દર્શાવે છે કે તમે કોફી, ઠંડાં પીણાં અને આલ્કોહોલનું સેવન વધુપડતું કરો છો.

હડપચી : તમારી હડપચી(ચિન) તમારી કિડનીઓ અને બ્લેડર(મૂત્રાશય)ના સ્વાસ્થ્યનો અરીસો છે. શરીરમાં હોર્મોન(અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ)નું કોઈપણ જાતનું અસંતુલન ન સરજાય તેની કાળજી રાખજો, કારણ કે તે તમારી હડપચી પરથી સમજાઈ જશે. હડપચીની આસપાસ થઈ ગયેલો ભરાવો દર્શાવે છે કે તમે કિડની પાસેથી વધુપડતું કામ લો છો, જે મોટેભાગે ટેન્શનગ્રસ્ત જીવન જીવવાથી થાય છે. ઉપરાંત હડપચી પરથી મૂત્રપિંડ પાસેની ગ્રંથિઓના થાકની પણ ભાળ મળે છે. ભારે તાણને કારણે એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ 'કોર્ટિસોલ'ના સ્રાવ માટે કિડનીની ઉપર દબાણ લાદે છે.

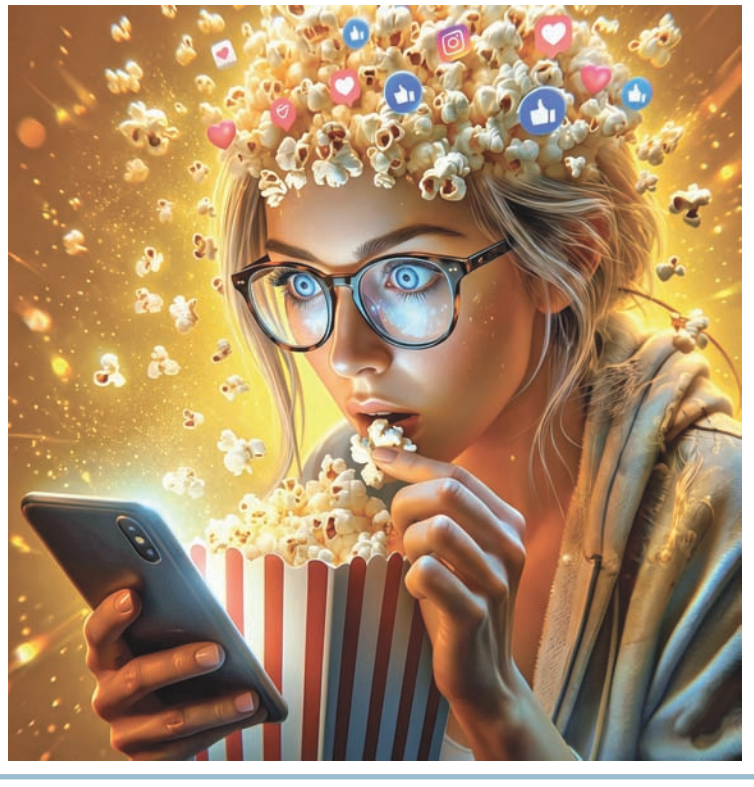
એટલે હવે જ્યારે અરીસા સામે ઊભા રહો ત્યારે ચહેરાનાં અંગો પર બારીકાઈથી નજર નાખશો, તો તમને સમજાશે કે તમારે શરીરના કયા અવયવની વહેલી તપાસ કરાવવી જોઈએ. ■

સોશ્યલ મીડિયાની દેન 'પોપકૉર્ન બ્રેન'

કેટલાંક લોકો બે-ચાર મિનિટ માટે પણ એક જગ્યાએ બેસી નથી શકતા. તેઓ એક કામ હાથમાં લે અને તે અધૂરું મૂકીને બીજું કામ શરૂ કરી દે. તેમના મગજમાં સાગમટે કંઈકેટલુંય ચાલતું-દોડતું હોય તેથી તેઓ હમેશાં મૂંઝવણમાં જ રહે કે આ કામ પહેલા કરું કે પેલું? નિષ્ણાતો કહે છે કે ઘણાં લોકો ટીવી જોતાં હોય ત્યારે પણ વચ્ચે વચ્ચે મોબાઈલ પર નજર નાખી લે છે. પુસ્તક વાંચવા બેસે ત્યારે પણ મોબાઈલ પર ચેટિંગ ચાલુ રાખે. કોઈ ફિલ્મ કે ટીવી શો જોવા બેઠાં હોય ત્યારે પણ વારંવાર ચેનલ બદલ્યા કરે. તેવી જ રીતે ગીત સાંભળતા હોય ત્યારે આખું ગીત સાંભળવાની ધીરજ ન રાખી શકે.

હજી મુખડું સાંભળે ન સાંભળે ત્યાં બીજું ગીત ચાલુ કરી દે. નિષ્ણાતો વધુમાં કહે છે કે વર્ષ ૨૦૧૧માં વૉશિંગટન યુનિવર્સિટીના સંશોધક ડેવિડ લેવીએ આ પ્રકારની માનસિકતાને 'પોપકૉર્ન બ્રેન' નામ આપ્યું છે. તેમણે કહ્યું હતું કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના વિચારોમાં સ્થિરતા ન હોય, તેનું મગજ કોઈક વિષય પર વિચારી રહ્યું હોય અને શીઘ્ર બીજા, ત્રીજા કે ચોથા વિચારમાં ભટકવા લાગે તેને પોપકૉર્ન બ્રેન કહેવાય. બિલકુલ પોપકૉર્ન બનતા હોય એ રીતે તેનું મગજ ઝપાટાભેર એક વિષય પરથી બીજા વિષય પર કૂદકા માર્યા કરે છે.

મનોચિકિત્સકો કહે છે કે 'પોપકૉર્ન બ્રેન'નું સૌથી મોટું કારણ છે સોશ્યલ મીડિયા. લોકો પોતાના મોબાઈલમાં કંઈકેટલીય એપ ડાઉનલોડ કરી રાખે છે. અને તેઓ જ્યારે કોઈ કામ કરતાં હોય ત્યારે ફોન પર આવતાં નોટિફિકેશનને કારણે તેમનું ધ્યાન વારંવાર ભટકે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ પોતાના કામમાં ધ્યાન આપવાનું તેમના માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. તેમની એકાગ્રતામાં ખલેલ પડતાં તેઓ પોતાનું કામ સુપેરે પાર નથી પાડી શકતાં. વિદ્યાર્થીઓને આ વાત તેમના અભ્યાસ બાબતે લાગૂ પડે છે. 'પોપકૉર્ન બ્રેન' ધરાવતાં વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા ખોરવાય તેની સીધી અસર તેમના પરિણામ પર પડે છે. તેઓ કોઈ કામ ચોક્સાઈપૂર્વક નથી કરી શકતા, તેમના દરેક કામમાં ભૂલો થાય છે જે તેમને અન્યોની તુલનામાં પાછળ ધકેલી દે છે. જ્યારે તેઓ વારંવાર પાછળ ધકેલાય ત્યારે તેમનો આત્મવિશ્વાસ ડગમગવા લાગે છે. નાની નાની વાતો, મહત્વના કાર્યો ભૂલ જવાં તેમ જ રોજિંદા કાર્યોનો આરંભ કરવાથી લઈને તે પૂરાં કરવા સુધીમાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો ઇત્યાદિ 'પોપકૉર્ન બ્રેન'ના કારણો બને છે. મનોચિકિત્સકો વધુમાં કહે છે કે સોશ્યલ મીડિયા પર ઝપાટાભેર ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરવાની તમન્ના પણ 'પોપકૉર્ન બ્રેન'નું કારણ બની રહી છે. લોકો ઝટપટ પ્રખ્યાત થવા રીલ્સ બનાવ્યા કરે છે. અને શોર્ટ્સના માધ્યમથી કાંઈક નવું કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં રહે છે. માત્ર ૩૦ સેકન્ડની રીલ બનાવનારાઓની સંખ્યા પણ નાનીસુની નથી. તેઓ સારી રીતે જાણતા હોય છે કે રીલ્સ જોનારાઓમાં પણ ઝાઝી ધીરજ નથી. લાંબી રીલ તેઓ અધવચ્ચે જ મૂકી દેશે તો તેમને લાઇક્સ શી રીતે મળશે. આમ અડધી મિનિટની એક રીલ બનાવ્યા પછી તેમનું મગજ બીજી રીલ માટેનો વિષય શોધવા દોડવા લાગે છે. આમ સતત એક પછી બીજા, ત્રીજા, ચોથા વિષય વિશે વિચારતાં વિચારતાં તેઓ 'પોપકૉર્ન બ્રેન'ની સ્થિતિમાં આવી જાય છે.



મનોચિકિત્સકો આ સમસ્યાથી બચવાના ઉપાયો સૂચવતાં કહે છે કે રીલ્સ બનાવવાના સ્થાને સુડોકુ, ક્રોસવર્ડ, શતરંજ, જિગ્સો પઝલ, સ્ક્રેબલ કે મેમરી-બિલ્ડિંગ જેવી મગજની કસરત આપતી રમતો પર ધ્યાન આપો. આવી રમતો રમવાથી મગજ ઝડપથી ચાલવા છતાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યા નથી સર્જાતી. અને જ્યારે એકાગ્રતા કેળવવાની ટેવ પડે ત્યારે મગજમાં વિચારોની કૂદાકૂદ પર આપોઆપ અંકુશ આવી જાય છે. તેઓ વધુમાં કહે છે કે એકી વખતે બે કામ કરવાની ટેવ પણ તડકે મૂકો. બંને કામ વારાફરતી કરવાથી બેઉ કામ ચોક્સાઈપૂર્વક કરી શકાય છે.

વળી બે કામ એકસાથે પૂરાં કરવાનું ટેન્શન ટળી જાય તે છોગામાં. આજની તારીખમાં સોશ્યલ મીડિયાથી સંપૂર્ણપણે અળગું રહેવું શક્ય નથી. પરંતુ વચ્ચે વચ્ચે તેમાંથી બ્રેક લેવાથી પણ મગજ ઘણું શાંત રહે છે. 'પોપકૉર્ન બ્રેન' સોશ્યલ મીડિયાની દેન છે. હવે આ દેનને તમારા મગજમાં ઘૂસવા દેવી કે નહીં તે તમારા ઉપર અવલંબે છે.

- વૈશાલી ઠક્કર ■

હવે તો મૃત્યુ પણ કેઝ્યુઅલ થઈ ગયું છે... નહીં?

રિલેશનના રિ-લેસન

રવિ ઈલા ભટ્ટ

સ્મશાનમાં લાકડાની લપકારા લેતી જ્વાળાઓ સામે ઊભા રહીને માણસ જે ક્ષણે ગળે ડૂમો ભરીને વચનો આપે છે, એ જ ક્ષણે કદાચ મૃત્યુ પણ તેના આ દંભ પર હસતું હશે. મૃતદેહ સામે વહેતા આંસુઓ જેટલા સાચા હોય છે, તેટલા જ એ આંસુઓ હેઠળ અપાયેલા વચનો સમય જતા સુકાઈ જવાની વક્રતા પણ સાચી હોય છે. સ્મશાનની શાંતિમાં જન્મ લેતો આ વૈરાગ્ય એટલો ક્ષણભંગુર હોય છે કે ચિતાની રાખ ઠરીને ગંગામાં પધરાવાય તે પહેલાં માણસ પોતાની સ્વાર્થ, વહેવાર અને હિસાબ-કિતાબની દુનિયામાં પાછો ગોઠવાઈ ચૂક્યો હોય છે.

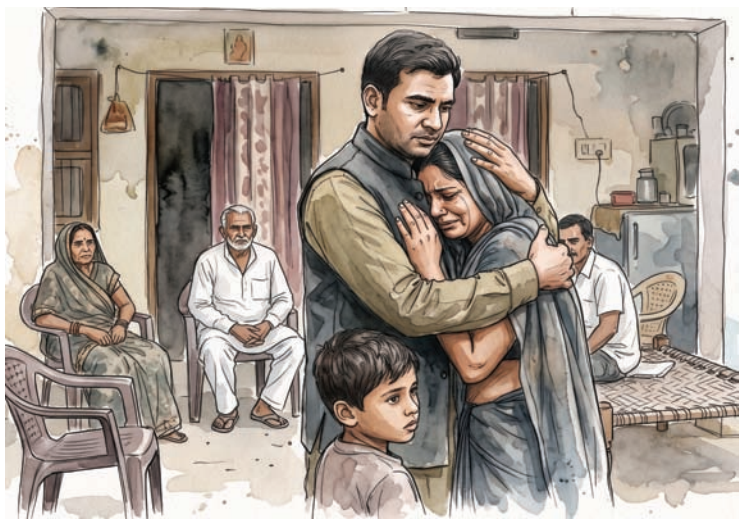
કોઈ સ્વજનના મૃત્યુ સમયે આપણે કેટલાં બધા વચનો આપતા હોઈએ છીએ, કેટકેટલી વાતો કરતા હોઈએ છીએ પણ જ્યારે ખરેખર આ વચનો પૂરા કરવાના આવે કે વાતો ઉપર ખરા ઉતરવાનું આવે ત્યારે તે કરી શકીએ છીએ? ક્યારેય વિચાર કર્યો છે કે, સ્વજનના મૃત્યુની ઘડીઓમાં આપણે આસપાસના લોકોને કેટલું બધું કહેતા હોઈએ છીએ, કેટલું બધું કરવાનું સ્વગત અને જાહેરમાં સ્વીકારી લઈએ છીએ. પછી... પછી શું....? એક વખત સ્વજન અગ્નિમાં સ્વાહા થઈને પંચમહાભૂતમાં વિલિન થઈ જાય પછી ધીમે ધીમે તેના નશ્વર દેહ આગળ આપવામાં આવેલા વચનો પણ સ્વાહા થવા લાગે છે. આ એક એવી બાબત છે જે ધીમે ધીમે સમય જતાં એટલી બધી કેઝ્યુઅલ થઈ જાય છે કે, આપણે માત્ર સ્વજન ગુમાવ્યાના દિવસો, મહિના કે વર્ષો જ યાદ કરીએ છીએ અથવા તો તેની સાથે જોડાયેલી સ્મૃતિઓને વાગોળીએ છીએ. માનવસહજ સ્વભાવની આ નબળાઈ દરેકમાં હોય છે, મૃત્યુ જોઈએ એટલે જ્ઞાન લાધે અને ધીમે ધીમે પાછા આપણા રોજિંદા જીવનમાં સેટ થઈ જઈએ. હવે આને કરૂણતા કહીએ કે, માનવસહજ નબળાઈ કે પછી વિધિની વક્રતા પણ માનવજીવનનો આ ક્રમ ક્યારેય અટકતો નથી.

એક ઉદાહરણની વાત કરું. કેસરગઢ ગામના પાદરે આવેલું એ નાનકડું મકાન અને તેની ઓસરીમાં લાગણીએ ધબકતી હતી. પતિ-પત્નીની વાતો, દીકરાની ગમ્મત, તેની બાળસહજ ચેષ્ટાઓ, લોકોની અવરજવર, વાર-તહેરવાની ઉજવણીઓ બધું જ ચાલતું હતું પણ એકાએક બધું જ થીજી ગયું. હસતોરમતો માણસ રમેશચન્દ્ર હરિના ધામમાં ચાલ્યો ગયો. એક સાદો, સંઘર્ષશીલ, સરળ શિક્ષક જે જીવનભર પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધુ બીજાઓ માટે જીવ્યો હતો, તે ભૂતકાળ થઈ ગયો. તેમના ગયા પછી પાછળ રહી ગયા હતા તેમના પત્ની પાર્વતી અને દસમા ધોરણમાં ભણતો દીકરો આદિત્ય.

મૃત્યુની એ ગોઝારી સવારે ઘરના આંગણે સગા-સંબંધીઓનો મેળાવડો જામ્યો હતો. રમેશભાઈના ભાઈ, નરેન્દ્ર જે શહેરમાં સરકારી અધિકારી હતા, તેઓ મૃતદેહ પાસે ધ્રૂસકે-ધ્રૂસકે રડી રહ્યા હતા, કલ્પાંત કરી રહ્યા હતા. તેમાંય જ્યારે ભત્રીજા આદિત્યએ રમેશભાઈને મુખાગ્ની આપ્યો ત્યારે તો પોક મુકીને રડતા હતા. સ્મશાનની રાખ ઊડીને કપડાં પર ચોંટતી હતી ત્યારે તેમણે અગ્નિની સાક્ષીએ, હાથ જોડીને, ત્યાં ઊભેલા પચાસ માણસો વચ્ચે પોકારીને કહ્યું હતું,

''રમેશ તું ચિંતા ન કરતો... આ તારા ગયા પછી આદિત્ય હવે મારો દીકરો છે. એના ભણતરની, એની કારકિર્દીની જવાબદારી મારી. ભાભીને ક્યારેય કોઈ વાતની ઓછપ નહીં આવવા દઉં. જ્યાં સુધી મારા શરીરમાં લોહીનું એક ટીપું છે ત્યાં સુધી આ પરિવાર નિરાધાર નથી.''

આસપાસ ઊભેલા લોકો આ સાંભળીને ગળગળા થઈ ગયા. બારમું-તેરમું પૂરું થયું.



આ માનવસહજ નબળાઈ નથી પણ આ આપણી સંસ્કૃતિમાં ઘૂસી ગયેલો દંભ છે. આપણે મૃતકોને પૂજનારી અને જીવતાઓને રઝળાવનારી પ્રજા છીએ. કોઈ જીવતું હોય ત્યારે તેને એક ગ્લાસ પાણી ન આપનાર માણસ, એના મરણ પછી બારમામાં હજારો લોકોને ઘી-દૂધની મીઠાઈઓ જમાડે છે. આ કેવો વિવેક? આ કેવો ધર્મ?

ઘરમાંથી અગિયાર દિવસ સુધી પીરસાયેલા ચા-પાણી અને ઘી-ગોળના લાડવાનો સ્વાદ હજી સગાંઓના મોંઢેથી સુકાયો નહોતો, ત્યાં જ શહેરમાંથી આવેલી ગાડીનો દરવાજો ધડાકાભેર બંધ થયો. નોકરીમાં બહુ રજા ન મળે તેવી વાસ્તવિકતા હેઠળ નરેન્દ્રભાઈ નીકળી પડ્યા. જતાં જતાં આદિત્યના માથે હાથ મૂકીને માત્ર એટલું જ કહ્યું, ''કાંઈ કામ હોય તો ફોન કરજે.''

સમય પોતાનું કામ કરતો હતો. ચિતાની આગ ક્યારનીય ઠરી ચૂકી હતી અને તેની સાથે જ સ્મશાનમાં અપાયેલા વચનો પણ રાખ બનીને ઊડી ચૂક્યા હતા. ત્રણ મહિના પછી જ્યારે આદિત્યના ટ્યુશનની અને સ્કૂલની ફી ભરવાનો સમય આવ્યો, ત્યારે પાર્વતીએ ધ્રૂજતા હાથે દીયરને ફોન જોડ્યો. નરેન્દ્રભાઈએ લગભગ આઠ-દસ મિસ્ડકોલ બાદ ફોન ઉપાડ્યો.

''ભાભી, અત્યારે કામમાં છું. હાલમાં પૈસાની ખાસ વ્યવસ્થા નથી. અમારે પણ પોતાના ખર્ચા પહોંચી વળાતા નથી. રમેશે આખી જિંદગી કમાઈને શું કર્યું? થોડું ઘણું બચાવ્યું નથી? તમે થોડો ખર્ચો ઓછો કરો અને આદિત્યને સરકારી સ્કૂલમાં મૂકી દો ને! આટલા મોંઘા ટ્યુશનની શું જરૂર છે?''

એક જ ફોન કોલ પર, પેલા 'લોહીના છેલ્લા ટીપાં સુધી સાથ આપવાના' વચનોને ગળે ટૂંપો દેવાઈ ગયો. પાર્વતીએ કંઈ ન કહ્યું. ચૂપચાપ ફોન કાપી નાખ્યો.

આ કોઈ એક રમેશભાઈની વાર્તા નથી; આ આપણા સમગ્ર સમાજની રોજિંદી, ઘરઘરની વાસ્તવિકતા છે. મૃત્યુની ક્ષણે આપણો અંતરાત્મા ક્ષણિક જાગૃત થાય છે. તેને શાસ્ત્રોમાં ખૂબ સુંદર શબ્દ આપ્યો છે, 'સ્મશાન વૈરાગ્ય'. સ્મશાનમાં ઊભા રહીને માણસને આખી દુનિયા નશ્વર લાગે છે. તેને સમજાય છે કે સિકંદર પણ ખાલી હાથે ગયો હતો. તેને ભાન થાય છે કે પૈસો, મિલકત, અહંકાર બધું જ આ લાકડાના ઢગલા સાથે ભસ્મીભૂત થઈ જવાનું છે.

પરંતુ આ બોધ કેટલો ટકે છે? જ્યાં સુધી સ્મશાનના દરવાજેથી બહાર નીકળીને માણસ હાથ-પગ ધોઈને પોતાના પગરખાં પાછા ન પહેરે ત્યાં સુધી! જેવો પગ પોતાના જૂતામાં ગયો કે તરત જ પેલો જૂનો અહંકાર, પેલો સ્વાર્થ અને પેલી નિર્દયતા પાછી સવાર થઈ જાય છે.

સ્વજનના અવસાન વખતે લોકો જે વચનોની લહાણી કરે છે, તે ખરેખર તો સામી વ્યક્તિ માટે નથી હોતા; એ પોતાના આંતરિક અપરાધભાવને ઢાંકવા માટેનો પ્રયાસ હોય છે. જીવતેજીવ જે વ્યક્તિને ક્યારેય પ્રેમથી બોલાવી નહોતી, જેના સુખ-દુઃખમાં ક્યારેય ભાગીદાર બન્યા નહોતા, એ વ્યક્તિના શબ સામે ઊભા રહીને માણસ મોટો દાતા બનવાનો ડોળ કરે છે.

''હું બેઠો છું ને...'', ''તમારે ચિંતા કરવાની જરાય જરૂર નથી...'', ''આ ઘર

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

હું કેમ ન કરી શકું ?

વંદના ગોસ્વામી

હો ગઈ હૈ પીર પર્વત-સી પિઘલની ચાહિએ,
ઇસ હિમાલય સે કોઈ ગંગા નિકલની ચાહિએ.
આજ યહ દીવાર, પરદોં કી તરહ હિલને લગી,
શર્ત થી લેકિન કિ યે બુનિયાદ હિલની ચાહિએ.
- દુષ્યંતકુમાર

જીવનમાં કે સમાજમાં વાંચન અને અખબાર પરિવર્તન લાવવામાં મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. એવી જ એક વાત અફઘાનિસ્તાનની મહિલા પત્રકાર પોતાના 'રુકસાના મીડિયા' દ્વારા અફઘાનિસ્તાનની મહિલાઓ પર થતાં ઝૂલ્મો, અત્યાચાર અને એમણે ભોગવવી પડતી તકલીફો વિશેની વાત કરી હતી. આ સત્યકથા સમાજ સામે સૂર્યના પ્રકાશની જેમ લાવનાર હિંમતવાન મહિલા ઝાહરા જોયાને ૨૦૨૨માં 'ટાઈમ્સ'નો 'વિમેન્સ ઓફ ધ યર'થી પુરસ્કૃત કરવામાં આવી હતી.

અમેરિકાએ ૨૦૨૧માં અફઘાનિસ્તાન છોડ્યું. પછી તાલીબાનોએ ત્યાં એનાં ડેરા જમાવ્યાં. એનાં ત્રાસથી બચવા લોકો દેશ છોડીને ભાગ્યા. એમાં ઝાહરા પણ હતી. બાળપણથી જ એનો જીવનમંત્ર હતો કે 'હું કરી શકીશ'. એ યુ.કે. પહોંચી. અહીં આવીને એને પાંખો મળી.

ઝાહરા જોયાએ એક સામાન્ય પરિવારમાં જન્મ લીધો હતો પણ એના સપનાં અસામાન્ય હતા. ૧૯૯૨માં એનો જન્મ થયો ત્યારે તાલીબાનોએ અફઘાનિસ્તાન પર પોતાનું વર્ચસ્વ જમાવ્યુ હતું. સ્ત્રીઓ પર અત્યાચાર શરુ કર્યા હતાં. અને એને ખબર હતી કે જો સ્ત્રી ભણશે તો સમાજમાં જાગૃતિ આવશે. એટલે સ્ત્રીના શિક્ષણ પર પ્રતિબંધ લગાવી એનો શિક્ષણનો અધિકાર છીનવી લેવામાં આવ્યો.

ઝાહરા ભણવા માંગતી હતી. પણ એનાં પિતાએ કહ્યું 'તું છોકરી છો તને ભણવાનો હક નથી.' આ પ્રશ્ન એને સોઈ માફક ખૂંચતો હતો. 'છોકરીને આ ન કરાય, તે ન કરાય' સાંભળીને એને અનેક પ્રશ્નો સતાવવા લાગ્યાં. એણે નક્કી કર્યું કે ભણવું જ છે, જે નક્કી કરે ને એ ન કરે તો એ નારી શાની ? એને સહકાર આપ્યો એનાં કાકાએ, એણે કહ્યું 'તું મારી સાથે આવ છોકરાના કપડા પહેરીને. આ એક રિસ્કી કામ હતું. જો પકડાઈ જાય તો તાલીબાનો ઝાહરા સાથે એનાં પૂરા ખાનદાનને ખત્મ કરી નાખે. પણ પિતાએ પણ દીકરીના આ સાહસમાં સહયોગ આપ્યો. ઝાહરા છોકરાના કપડા પેહરી રોજ એનાં કાકા સાથે ૨ કલાક ચાલીને જતી અને ચાલીને આવતી. એનું સ્કૂલમાં નામ મોહમ્મદ રાખ્યું. પિતા પ્રોસિક્યુટ હતાં એટલે સ્ત્રીઓ એમના પાસે પોતાના પર થતાં અત્યાચાર માટે મદદ માંગવા સલાહ લેવા આવતી. એ નાનપણથી જ મહિલાઓની કરુણ દશાથી, એનાં પર થતાં અત્યાચારોથી વાકેફ હતી. ઝાયરા પણ એ સ્ત્રીના હક્ક અને કાયદા વિષે વધુ અભ્યાસ કરવા લાગી. પિતા પાસે સ્ત્રીઓ એના પ્રશ્નો લઈને આવતી હતી ત્યારે એ સાંભળીને અવાક થઈ જાતી.



મહિલાઓના અવાજને સમાજ સુધી પહોંચાડવામાં એ પત્રકાર બની. અફઘાનિસ્તાનમાં તો આ કામ કરવું એટલે 'પાણીમાં રહી મગર સાથે દુશ્મની કરવા' બરાબર હતું ! તો પણ એ મજબૂત બની અને અફઘાનિસ્તાનની મહિલાની આપવીતી સમાજ સામે લાવી. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે એને ૨૦૨૧માં દેશમાંથી કાઢી નાખવામાં આવી. તો પણ ઝાહરાએ યુ.કે.માં રહી આ કાર્ય આત્મવિશ્વાસ સાથે શરુ રાખ્યું. પોતાના જીવનમાં જોખમે પણ એ સ્ત્રીઓ સાથે રહી એ વાતનો ઝાહરાને ગર્વ હતો.

ઝાહરાના લેખો વાંચી બધાંને આશા હતી કે અફગાનિસ્તાનમાં મહિલાઓ માટે સોનાનો સૂરજ ઊગશે ! ઝાહરાના માતા પિતા અફઘાનમાંથી નીકળી શક્યા નહી,તેથી ઝાહરા સાથે ફોનમાં વાત કરતા ત્યારે પિતાનું હૃદય રડી પડતું. પણ એક વાતનું સુખ હતું કે દીકરી વતન છોડીને પણ વતન માટે કામ કરે છે એ વાતની ખુશી હતી.

માણસ પોતાના મૂળને ન ભૂલે તો એ માણસ ખૂબ ઊંચે જાય છે. ઝાહરાએ રિવાજોના રજવાડાની ઊંચી દીવાલોને તોડી છે. પોતાના દેશની બદીઓ વિશે લખીને દેશને બદનામ કરવા માંગતી ન હતી પણ સુધારા લાવવા માંગતી હતી. આ એનો નિશ્ચય રંગ લાવ્યો અને ઉમંગ પણ...

સમાપન

કર્મશક્તિ અને ઇચ્છાશક્તિ કઠિન મહેનત કરો તો તમે નિશ્ચિત રુપે લક્ષ ઉપર પહોંચી જશો.

- સ્વામી વિવેકનંદજી

લોકો આવાં વિચિત્ર કેમ?

સારા મમ્મી-પપ્પાની જેમ રૂપાલી ખન્નાનાં માતા-પિતા પણ તેને હાથનાં નખ ચાવવા માટે સતત ટોક્યા કરતાં હતાં. પણ રૂપાલી સાંભળતી નહોતી. શાળા જીવન દરમિયાન દરેક શિક્ષકોએ તેને સંતુલિત આહાર ખાવાની સલાહ આપી હશે, પણ રૂપાલીને માત્ર પોતાનાં નખ ખાવામાં વધુ રસ હતો. જ્યારે હાથની બધી જ આંગળીઓનાં નખ ખવાઇ ગયા ત્યારે તેણે નવી પદ્ધતિ શોધી કાઢી અને તેણે પગનાં નખ ખાવાનું શરૂ કર્યું. ''મારી મમ્મીને આ વાત એટલી ગંદી લાગી કે તેણે મને ફટકારવાનું શરૂ કર્યું. જોકે, હવે તેણે ફટકારવાનું પણ છોડી દીધું છે.'' ૩૧ વર્ષની મીડિયા પ્રોફેશનલ તરીકે કારકિર્દી ધરાવતી રૂપાલીના પગનાં નખ કપાયેલા પણ આકાર વગરનાં દેખાશે. શરૂઆતમાં તો તે પોતાનો પગનો અંગૂઠો સીધો જ મોઢામાં નાખતી હતી, પણ હવે તેણે જરા સારી પદ્ધતિ એ અપનાવી છે કે હાથેથી પગનાં નખ તોડીને પછી તેને ચાવે છે. જોકે આવું બધું તે ઘરમાં કરવાનું પસંદ કરે છે અને એની બેસ્ટ ફ્રેન્ડને પણ એ વાતની ખબર છે. ''હવે તો એણે મને ટોકવાનું પણ છોડી દીધું છે,'' રૂપાલી કહે છે. રૂપાલી ગમે ત્યારે, ભૂખ ન લાગી હોય તો પણ નખ ચાવ્યા કરે છે.

દુનિયા આવી વાતને કદાચ વિચિત્ર કહે પણ ખન્નાને કોઈની પરવા નથી. એને ખબર છે કે તેના જેવા ઘણાં લોકો હોય છે. રૂપાલી જેવા ઘણા લોકો હોય છે, જેઓ પોતાની વિચિત્ર વર્તણૂંકને સમજી શકતાં નથી. તેઓ એવી વર્તણૂંકને પણ શાંતિથી અપનાવી લે છે. પણ તેને કારણે કુટુંબીજનોને મૂંઝવણભરી પરિસ્થિતિમાં મૂકાવું પડતું હોય છે. જેમ કે ૫૦ વર્ષની વિદ્યા લુથરાને હોટેલમાં લઇ જતાં તેની દીકરીને બેવાર વિચાર કરવો પડે છે. તે સ્વચ્છતાની અતિ આગ્રહી છે અને હોટેલના ટેબલ પર પડેલી એશ ટ્રે તેને દીઠી પણ ગમતી નથી. તેને જ્યાં દેખાય ત્યાં તે એશ ટ્રે લઇને ખાલી કરવા માંડે છે. ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે.

''મારા મિત્રો આ બાબતે વિચાર કરતાં હતાં કે હું આવું શા માટે કરું છું પણ હવે તેઓ સુદ્ધાં મારી જેમ એશ ટ્રે ખાલી કરવા માંડ્યાં છે,'' એવું લુથરા કહે છે. જોકે લુથરા પોતે પણ ક્યારેક ધુમ્રપાન કરી લે છે. આવી બાબતને કારણે અન્ય લોકોનું ધ્યાન દોરાય તે વિદ્યાની દીકરીને ગમતું નથી. ''મને કોઈની પરવા નથી, હું જેવી છું તેવી જ રહીશ,'' એમ વિદ્યા હસતાં હસતાં કહી દે છે.

પ્રોફેસર પરીખની વાતથી તમને જરાય નવાઇ નહીં લાગે. પણ જો તમે એક રેલવે સેફ્ટી ઓફિસર વિશે જાણશો તો તમને નવાઇ લાગશે કે તેઓ ઘરના દરેક ફર્નિચરની આસપાસ ગોળાકાર કરે છે અને બરાબર ખાતરી કરી લે છે કે તે તેની જગ્યાએથી એક સેન્ટીમીટર પણ ખસવું જોઇએ નહીં. તેમણે પોતાના લીવિંગ રૂમમાં ''થૂંકવું નહીં'' અને ''કચરો કરવો નહીં'' એવા બેનર લગાડીને પણ રાખ્યા છે. ઘરમાં હવાની અવરજવર માટે તેણે ૪૮ બારીઓ બનાવડાવી છે અને રોજ તે ખોલે છે. તેને કારણે ઘરમાં એટલી બધી ધૂળ આવે છે કે તેની વયસ્ક પત્નીને સાફ કરવામાં ખૂબ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે.

આ બધાં વળગણ માટે તમે એક રાહત લઇ શકો કે તે સામાન્ય પણે ''બિનહાનિકારક'' હોય છે. 'એઝ ગુડ એઝ ઇટ ગેટ્સ' નામની અંગ્રેજી ફિલ્મમાં જેક નિકલસનનું પાત્ર છે, જે રસ્તા પર ચાલતી તિરાડો દૂર કરવાનું કે રેસ્ટોરન્ટમાં પણ પોતાના ઘરેથી વાસણો લઇ જવાનું વળગણ ધરાવે છે. બિઝનેસમેન શફીન નથાની કબૂલ કરે છે કે તેમને એવા પ્રકારનું વળગણ નથી પણ ''તમે મને વિચિત્ર ખાસિયત ધરાવતો માનવી કહી શકો,'' એવું તેમનું કહેવું છે. તેના વાઇન ગ્લાસની નીચે ડાઘ પડે નહીં તે માટે જો કોસ્ટર મૂકવામાં આવે તો તેની તેને ખૂબ જ ચીડ ચઢે છે. તેને બદલે તે ટીશ્યુપેપર રાખવાનું પસંદ કરે છે. આ ટીશ્યુપેપર પણ તે એવી સરસ રીતે ચોરસ ઘડી કરીને મૂકે છે કે જેથી તેના ખૂણા બરાબર ગ્લાસ નીચે દબાઇ જાય. વાઇન પીવામાં તેને સાથ આપતો એડ ફિલ્મ મેકર મિત્ર ને પોતાનો ટીશ્યુ



લંબચોરસ રહે તે ગમે છે. ''હું જ્યારે સિગારેટ પીતો હોઉં ત્યારે મારા સિગારેટના પેકેટનું નામ મારી નજર સામે જ હોવું જોઇએ. નહીં તો હું અકળાઇ જાઉં છું,'' એવું મિત્ર કબૂલ કરે છે.

અવ્યવસ્થિત લાઇફસ્ટાઇલમાં એકસરખાપણું કે નિયમિતતા લાવવાની જરૂરત છે, એવું વ્યક્તિની આ પ્રકારની વર્તણૂંકથી સાબિત થઇ જાય છે. ૩૦ વર્ષની માર્કેટિંગ પ્રોફેશનલ નીલિમા શેટ્ટીએ પોતાના ખીચોખીચ ભરાતાં વોર્ડરોબને ખાલી રાખવા માટે એક નવતર આઇડિયા શોધી કાઢ્યો. તેણે એક કલર ડિક્ષનરી બનાવી લીધી છે. તેના કપડાં હવે કબાટમાં રંગ પ્રમાણે ગોઠવાયાં છે. ''હું હવે એક પછી એક રંગ નક્કી કરી તે પ્રમાણે કપડાં પહેરું છું.'' શેટ્ટી કહે છે. તેણે શેડને અનુરૂપ મજેન્ટા અને રસ્ટ કલર પણ જુદાં રાખ્યાં છે. ''ઇમરજન્સી હોય તો જ હું બીજો રંગ પસંદ કરું. એ પછી જે રંગ પહેરવાનું મુલતવી રાખવું પડ્યું હોય તે યાદ રાખું અને બીજી વારમાં તે રંગના કપડાં પહેરું જેથી દરેક કપડાંને સરખો ચાન્સ મળે.'' નીલિમા પોતાના શોધેલા ઉપાયો પ્રત્યે પણ નાટકીય બની જાય છે.

'સમતોલપણા'ની ભાવનાને જીવનમાં ૨૨ વર્ષનો અમોદ પાટીલ બરાબર વણીને બેઠો છે. જે દુ:ખ તેણે ભોગવ્યું હોય તે જ ફરીથી અનુભવે છે. ''જો મને જમણા હાથમાં વાગી જાય તો હું ડાબા હાથમાં બરાબર એ જ જગ્યાએ જાતે વગાડું છું, જેથી બંને હાથમાં બરાબર દુ:ખાવો થાય.'' અમોદ કહે છે. જે મેનેજમેન્ટનો વિદ્યાર્થી છે. પણ તે આ બધું છુપાવીને કરે છે, ''જેથી કોઇને ખબર પડે નહીં.''

બીજું આવું વ્યક્તિત્વ ૧૮ વર્ષના અનુરાગ મિશ્રાનું છે. જમ્યા પછી દરેક વસ્તુ થોડી થોડી તે પ્લેટમાં છોડી દે છે અને તેને આવી આદત બાળપણથી છે. આવી આદત તેને શા માટે પડી? જવાબમાં તે માત્ર ખભા ઉલાળે છે.

ટેલિવિઝન જોતી વખતે સારિકા નાગપાલ નામની ગૃહિણી દરેક ચેનલ પર માત્ર ત્રણ દ્રશ્યો જોવાનું પસંદ કરે છે. અમુક ખાસ ચેનલ પરથી સિરિયલનાં ત્રણ દ્રશ્યો જોઇ લીધાં બાદ તે ચેનલ બદલીને નવી જ કોઇ સિરિયલનાં ત્રણ દ્રશ્યો જુએ છે. આમ તે સતત ચેનલ બદલ્યા કરે છે. ''એવું કરવાથી બધી જ ચેનલોની સિરિયલોમાં શું શું થઇ રહ્યું છે, તે જાણી શકાય છે.'' એવું તે આનંદથી જણાવે છે. ક્રિકેટ મેચ ચાલતી હોય તો શું? ''તો હું ત્રણ ઓવર જોઉં છું.'' તે જવાબ આપે છે.

કેટલાંક પ્રાણીપ્રેમીઓનાં પ્રેમ પણ વિચિત્ર હોય છે. શિખા રાવ રોજ પોતાના મરી ગયેલા પાળેલા કૂતરાના ફોટા સાથે સુવે છે. ઘણીવાર તો તે તેની સાથે વાતો કરે છે. ''તેનું નામ ચિકલેટ હતું. જેને અમે ચીકુ કહેતા હતાં. તે ૨૦૦૭માં મૃત્યુ પામ્યો,'' આ કૂતરો તેમની સાથે ૧૬ વર્ષથી રહેતો હતો. પરીક્ષા હોય કે બીજી કોઇ વાત હોય, તેના ઘરના લોકો 'ચીકુ'ના આશીર્વાદ પણ માંગતા હોય છે.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આરોગ્ય સંજીવની

એપિલેપ્સી અને અસરકારક સારવાર

આજે જે જે રોગ વિશે વાત કરવા જઈ રહ્યા છીએ તેને મોર્ડન સાયન્સમાં એપિલેપ્સી અને આયુર્વેદમાં 'અપસ્માર' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઘણાં લોકો આ રોગને 'વાઈ' તરીકે પણ ઓળખે છે. આ રોગમાં દર્દીની આંખો સામે અંધકાર છવાઈ જતો હોય તેવું તેને લાગે છે. રોગી ઘણીવાર હાથ-પગ પછાડે છે. તેથી આંખો ઉપર ચઢી જાય છે, દર્દીને ગમે ત્યારે ખેંચ ચાલુ થઈ જાય છે, તેનાં દાંત બંધાઈ જાય છે. અને મોઢામાં ફીણ આવી જાય છે. ઘણીવાર રોગી ઊંઘમાં હોય ત્યારે પણ ખેંચના હુમલા આવી શકે છે.

આ ભયંકર વ્યાધિનું કોઈ નિશ્ચિત કારણ આર્યુવેદ મુજબ જાણવા મળતું નથી, પણ ચિંતા, શોક વગેરે કારણોથી પ્રકૃપિત થયેલાં વાતાદિ દોષો મનોવાહી સ્ત્રોતોમાં વ્યાપ્ત થઈ સ્મૃતિભ્રંશ કરીને આ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આયુર્વેદમાં આ અપસ્માર વ્યાધિ ચાર પ્રકારનો બતાવ્યો છે.

વાતજ,પિત્તજ, કફજ અને સન્નિપાતજ. આધુનિક વિજ્ઞાન આ રોગ થવાનું કારણ મસ્તિષ્કના બાહ્યસ્તર- Cortex ની રક્તવાહિનીઓ મા સંકોચ થતાં રક્તની અલ્પતાના કારણે આ રોગ ઉત્પન્ન થતો હોય તેમ માને છે.

'અપસ્માર' રોગ દર્દીને થાય તે પહેલાં કેટલાંક લક્ષણો તેનામાં જોવા મળતાં હોય છે. જેને આયુર્વેદમાં 'પૂર્વરૂપ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પૂર્વરૂપ તરીકે રોગીનાં હૃદયમાં કંપન અને શૂન્યતા, પરસેવો થવો, ચિંતા, અનિંદ્રા, અને ઘણી વખત રોગીમાં બેભાનાવસ્થા પણ જોવા મળતી હોય છે, રોગીને મોટાભાગે સીધા જ વેગ શરૂ થઈ જતાં જોવા મળે છે. આ રોગમાં દર્દી ઘણીવાર પડી જતાં શરીરમાં આડુ-અવળું કંઈક વાગી જવાની પણ શક્યતા રહે છે, તો ઘણીવખત દાંતથી જીભ કપાઈ જતાં મુખમાંથી લોહી પણ નીકળે છે. ઘણીવખત રોગીમાં અનૈચ્છિક રીતે મળ-મૂત્રનો ત્યાગ થઈ જાય છે. જેથી આવા દર્દીઓએ ખૂબ જ સાવધાની રાખવી પડે છે. કારણકે વેગનાં સમયે તેમને સંભાળનાર કોઈ ન હોય તો શરીરને હાનિ પહોંચી શકે છે.

આ રોગમાં ખેંચ આવવાનો કોઈ નિશ્ચિત



સમય બતાવેલો નથી. પરંતુ આયુર્વેદ મતે વાત જ અપસ્માનો રોગી હોય તો તેને આ રોગનાં હુમલા હર બાર દિવસે પિત્તજ અપસ્માનાં રોગીને પંદર દિવસે તેમજ કફજ અપસ્માનાં રોગીને એક મહિને આ રોગનાં હુમલા આવતાં હોય છે. ઘણી વખત નાના બાળકોમાં પણ આ રોગ જોવા મળતો હોય છે. આયુર્વેદમાં તેને 'શિશુઅપસ્માર' કહે છે. જેમાં એક દિવસમાં પાંચથી પચાસવેગ સુધી આવી શકે છે. પરંતુ આ વેગ સૌમ્ય હોય છે અને મસ્તિષ્કનાં કાર્યમાં વિકૃતિ થતી નથી. અને શિશુ યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાં ધીરે ધીરે આ રોગ પોતાની જાતે શાંત થઈ જાય છે.

આ રોગ માટે આયુર્વેદમાં ઘણાં ઉપાયો બતાવેલાં છે. જેમાંથી લાભપ્રદ અનુભૂત પ્રયોગો અહીં સૂચવું છું. જેમાંથી અનુકુળ પડે તે કોઈપણ પ્રયોગ વૈદ્ય કે નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ કરવો. જેમાં,

૧) વાવડીંગ અને પીપરનું ચૂર્ણ સમભાગ કરવું. તે ૬-૬ ગ્રામ સવાર-સાંજ રોગીને આપવું.

૨) અક્કલકરો અને વજનું સમભાગચૂર્ણ દિવસમાં ૩ વખત મધ સાથે ખવડાવવું.

૩) યોગરાજ, રાસ્ના, ફૂલાવેલો ટંકણખાર સમાનભાગે લેવા અને જટામાંસી ચૂર્ણ બમણાં ભાગે લેવું. આમાંથી લગભગ ૨૦ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળવું. ૫૦ ગ્રામ જેટલું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લેવું. તેમાંથી અડધું સવારે અને અડધું સાંજે પીવાથી થોડા જ દિવસોમાં ફાયદો જણાશે. ઉપરોક્ત ત્રણમાંથી કોઈ પણ એક પ્રયોગ નિષ્ણાંતની સલાહમાં રહીને કરવાથી 'અપસ્માર' રોગ ઉપર ચોક્કસ અદ્‌ભૂત ફાયદો જણાશે. આ ઉપરાંત નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ બ્રાહ્મીવટી, સ્મૃતિસાગર રસ, રોપ્યભસ્મ,મુકતાપિષ્ટી, વગેરેનું સેવન પણ આ રોગમાં ખૂબ જ લાભપ્રદ છે.

આ ઉપરાંત અપસ્માર રોગમાં જ્યારે વેગ આવેલો હોય ત્યારે (૧) ભોંયરીંગણીનાં ડોડવાનો રસ બે ટીપાં જેટલો નાકમાં મૂકવાથી વેગ શાંત થઈ જાય છે.

અપસ્માનાં રોગીએ મનને શાંત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ચિંતા, ઉદ્વેગ, ક્રોધ, ઈર્ષા જેવાં મનોગત ભાવોથી હંમેશા બચવું, કારણકે ઉપરોક્ત મનોભાવો આ રોગને વધારવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવતાં હોય છે. આ ઉપરાંત અપસ્માર માં વેગનો હુમલો ગમે તે સમયે આવી શકતો હોવાથી આવા દર્દીઓએ વાહન ચલાવવાથી દૂર રહેવું અથવા ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક વાહન ચલાવવું. ઉપરાંત પાણી, ઉંચાઈ વગેરે તરફ જવાનું પણ ટાળવું, જેથી અનિચ્છિનીય કોઈ પણ બનાવથી બચી શકાય. અનુભૂત ઔષધપ્રયોગો આ રોગમાં અવશ્ય લાભ આપે છે.

- જહાનવીબેન ભટ્ટ

નવજાત શિશુને પોતાની સાથે સુવડાવતાં માતાપિતા જોખમ વહોરે છે

એક જ પલંગ પર સુવાથી બાળકનું મોત ગૂંગળામણથી થવાની ભીતિ



આપણા દેશમાં નવજાત શિશુને માતાપિતા સાથે સુવડાવવાનો રિવાજ ખાસ પ્રચલિત નથી. મોટાભાગે નવા જન્મેલા બાળકને ઘોડિયા કે પારણામાં સુવડાવવાની પ્રથા ચાલી આવે છે. માતા શિશુને સ્તનપાન કરાવ્યા પછી ઘોડિયા કે પારણામાં સુવડાવી દે છે. પરંતુ વિદેશમાં માબાપ નવા જન્મેલા શિશુને પોતાની બાજુમાં સુવડાવે છે જે બાળકના જીવ માટે જોખમી પુરવાર થાય છે. તેથી સંશોધકો શિશુને પોતાની સાથે સુવડાવતાં માબાપ સામે ચેતવણી ઉચ્ચારે છે. આમ છતાં જાગૃતિના અભાવે માતાપિતા પોતાના શિશુની જિંદગી સામે જોખમ ઊભું કરે છે.

ઓસ્ટ્રેલિયાના ન્યુ સાઉથ વેલ્સ (એનએસડબ્લ્યુ)માં વર્ષ ૨૦૦૮થી ૨૦૧૦ દરમ્યાન જેટલાં શિશુઓના અચાનક મોત નીપજ્યાં તેમાંના અડધાથી વધુ બાળકોના મૃત્યુ માતાપિતા સાથે સુવાને પગલે થયેલી ગુંગળામણને કારણે થયા હતા. સંશોધકોએ નોંધ્યું હતું કે ૧૦ અઠવાડિયાથી લઈને પાંચ મહિનાની વયના જે ભૂલકાંના 'સડન ઈનફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ' (સિડ્સ)નો શિકાર બન્યા હતા તે મૃત્યુથી પહેલાં અથવા મોત વખતે તેમના માતાપિતા સાથે સૂતા હતા.

નવજાત શિશુને પોતાની સાથે પલંગ પર સુવડાવવાની પરંપરા અત્યંત જોખમી છે. તેવી જ રીતે નવજાત શિશુને પલંગ, સોફા, ગાદલા પર પોતાની સાથે સુવડાવતા માબાપ તેમના જીવનું જોખમ વહોરી લે છે. આ બાળકો 'સિડ્સ'નો શિકાર બને એવી ભરપૂર શક્યતા રહેલી હોય છે. સંશોધકો કહે છે કે માતાપિતાને આ જોખમની જાણકારી નથી હોતી અથવા તેમને બાળકને શી રીતે સુવડાવવું તેના વિશે પૂરતી માહિતી આપવામાં આવી નથી હોતી.

નિષ્ણાતો કહે છે કે અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે નવજાત શિશુને પોતાની સાથે સુવડાવવું કેટલું જોખમી છે. ભૂલકાને સ્તનપાન કરાવવા માતા પોતાની પાસે લઈ આવે તોય બાળકને નીંદર આવી જાય પછી તેના વેગળા પલંગ પર સુવડાવી દેવો જોઈએ. અલબત્ત, આ પલંગ માબાપના બેડની બાજુમાં જ હોવું જોઈએ, પરંતુ ઉંઘરેટા માબાપ અથવા પ્રસૂતિ પછીના ડિપ્રેશનથી પીડાતી માતા શિશુને અલગ સુવડાવવા જવાને બદલે પોતાની બાજુમાં જ સુવડાવી રાખે છે. જે બાળક માટે ઘણી રીતે જોખમી પુરવાર થાય છે.

અનપેક્ષિત રીતે મૃત્યુ પામેલા શિશુઓની ઓટોપ્સી (શવપરીક્ષણ) કરનાર દક્ષિણ ઓસ્ટ્રેલિયાના ફોરેન્સિક પેથોલોજિસ્ટ કહે છે કે તેણે જેટલાં નવજાત શિશુની ઓટોપ્સી કરી હતી તેમાંથી અડધેઅડધા શિશુઓ મૃત્યુ વખતે પોતાના માતાપિતાની બાજુમાં સૂતા હતા. નિષ્ણાતો કહે છે કે ઘણાં માતાપિતા એમ માને છે કે શિશુને પોતાની બાજુમાં સુવડાવવાથી માબાપ અને બાળકનો પ્રેમ ગાઢ બને છે. પરંતુ તેને કારણે શિશુનું ગુંગળામણથી મોત થવાનું જોખમ વધી જાય છે. તેવી જ રીતે બાળકને કાઉચ કે સોફા પર સુવડાવવા પણ અત્યંત જોખમી છે.

મોટાભાગે નવા જન્મેલા બાળકને ઘોડિયા કે પારણામાં સુવડાવવાની પ્રથા ચાલી આવે છે. માતા શિશુને સ્તનપાન કરાવ્યા પછી ઘોડિયા કે પારણામાં સુવડાવી દે છે. પરંતુ વિદેશમાં માબાપ નવા જન્મેલા શિશુને પોતાની બાજુમાં સુવડાવે છે જે બાળકના જીવ માટે જોખમી પુરવાર થાય છે.

જોકે નિષ્ણાતો એ પણ કબૂલે છે કે નવા બનેલા માતાપિતાને ઘણીબધી સલાહ અને બાળકને શી રીતે સુવડાવવું તેની પુષ્કળ માર્ગદર્શિકાઓ મળે છે. વાસ્તવમાં તેમની પાસે શું કરવું અને શું નહીં તેની યાદી હોવી જોઈએ. બાકી કોઈ પણ માબાપ ઈરાદાપૂર્વક પોતાના સંતાનનો જીવ જોખમમાં ન મૂકે. ■

મૂંઝવણ

હું નવપરિણીતા છું. પતિ સાથે શારીરિક સંબંધના આગલા દિવસે મને યુરિનરી ઈન્ફેક્શન થઈ ગયું. આમ શા માટે થયું? તે પ્રશ્ન મને ફરી હેરાન કરે નહીં, એ દૃષ્ટિથી મારે બચાવ માટે ઉપાય કરવા પડશે? મારા પતિ બિલકુલ સ્વસ્થ છે અને તેને કોઈ યુરિનરી ઈન્ફેક્શન નથી. મહેરબાની કરી અમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપો.

એક યુવતી (ભરૂચ)

* યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઈન્ફેક્શન (યુ.ટી.આઈ.) સ્ત્રીજીવનની સામાન્ય સમસ્યા છે. આ સમસ્યા ઘણી સ્ત્રીના શારીરિક બંધારણ સાથે જોડાયેલી હોય છે. મૂત્રનળી (યુરેથ્રા) કુદરતી રીતે યોનિની બિલકુલ સાથે જોડાયેલી હોય છે. એ કારણે કામક્રીડા વખતે તેને થોડીઘણી અસર થવાનો ડર રહે છે.

ઉંમરલાયક સ્ત્રીમાં યુરેથ્રાની કુલ લંબાઈ માત્ર દોઢ ઈંચની હોય છે. તેના કારણે મૂત્રછિદ્ર દ્વારા બેક્ટેરિયા સહેલાઈથી મૂત્રાશયમાં ઘૂસી જઈ શકે છે.

પતિ સાથે શારીરિક સંબંધના આગલા દિવસે મને યુરિનરી ઈન્ફેક્શન થઈ ગયું. આમ શા માટે થયું? તે પ્રશ્ન મને ફરી હેરાન કરે નહીં

ભાગમાં સ્થિત હોવાને કારણે મૂત્રછિદ્ર ગુદાની નજીક છે અને પરિણામે ગુદામાં રહેલા બેક્ટેરિયા સહેલાઈથી મૂત્રછિદ્ર સુધી પહોંચી જઈ શકે છે. આ શારીરિક વાસ્તવિકતા જ સ્ત્રીનાં મૂત્રાલયમાં ચેપનું કારણ બને છે.

પરિણીત જીવનની શરૂઆતમાં ઘણી સ્ત્રીઓના હાથોની મેંદી પણ ઊતરી હોતી નથી કે તે બીમારી તેને ઘેરી લે છે. નવપરિણીતામાં અતિશય જાતીય સક્રિયતાને કારણે ખરેખર મૂત્રનળીમાં ચેપની શક્યતા વધુ હોય છે. મોટી ઉંમરના જીવનની સરખામણીમાં આ વધુ હોય છે એટલે આ બીમારી હનીમૂન સિસ્ટાઈસિસના નામથી પણ ઓળખાય છે.

યુ.ટી.આઈ. તરફ બચપણથી જ સજાગ અને સતર્ક રહેવું જરૂરી છે.કેટલાક સરળ નિયમ અપનાવી તેનાથી બચી શકાય છે. બચપણથી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને તનની સંભાળ પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. સ્નાનના સમયે શરીરનાં અન્ય અંગોની સફાઈની સાથે ગુપ્તાંગની સ્વચ્છતા પ્રતિ સજાગ રહો. આંતરવસ્ત્રો સુતરાઉ હોય, નાઈલોનનાં નહીં. જેથી જનનાંગીય વિસ્તારમાં આવતો પરસેવો અને સામાન્ય સ્રાવને સહેલાઈથી ચૂસી લઈ શકે અને બેક્ટેરિયાને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ન મળી શકે. બાથરૂમ જવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે તરત ઊભા થઈ જઈ કરવો. ઘણીવાર કામના લીધે આપણે હાજતને રોકી રાખીએ છીએ. આ બરાબર નથી. મૂત્ર રોકવાથી બેક્ટેરિયા વધી જવાનો સંભવ રહે છે.

કામક્રીડાના સમયે પહેલાં સ્નાન કરી લેવું સારું છે. તેનાથી ચેપનો ભય ઓછો થઈ જાય છે. શારીરિક સંબંધ બાંધ્યા પછી હાજત ન હોય તો પણ મૂત્રાશય ખાલી કરવાનો નિયમ બનાવી લો, જેથી સહવાસ દરમિયાન જો કોઈ બેક્ટેરિયા મૂત્રાશયમાં પેસી જવાનો પ્રયાસ કરે તો તેનાથી છુટકારો મળી જઈ શકે છતાં પણ જો એમ લાગે કે કામક્રીડા પછી વારંવાર યુ.ટી.આઈ. થઈ રહ્યું છે ત્યારે ડોક્ટરની સલાહ લો.



આ પીડા અનેક સ્ત્રીઓને પજવે છે.

જરૂરી લાગે તો ડોક્ટર તેમાંથી છુટકારો મળે તેવી એન્ટિબાયોટિક દવા લખી આપી શકે છે, જેમાંથી એક ડોઝ કામક્રીડા પછી લેવાથી ચેપથી બચી શકાય છે.

છતાં પણ જો ક્યારેક યુ.ટી.આઈ. થાય ત્યારે તરત ડોક્ટર પાસેથી ઈલાજ કરાવવો જરૂરી છે. આ ઈલાજમાં ઘણી એન્ટિબાયોટિક દવાઓ અસરકારક છે. તેનો પૂરો લાભ ત્યારે જ મળે છે, જ્યારે દવા પૂરી માત્રામાં, નિયમ પ્રમાણે લેવાય. અધૂરી માત્રામાં દવા લેવી ભયજનક હોય છે, કારણ કે તેનાથી અનેક રોગ માત્ર દબાઈ જાય છે, ખતમ થતાં નથી અને બીમારી થોડા દિવસ પછી પહેલાંથી વધુ ગંભીર રૂપ લઈને પાછી આવે છે. સામાન્ય રીતે દવા ૧૦-૧૪ દિવસ સુધી લેવી પડે છે, પરંતુ ક્યારેક ત્રણ-છ અઠવાડિયાં સુધી લેવાની જરૂર રહે છે.

ઘણી માત્રામાં પાણી પીવું પણ ફાયદાકારક છે. તેનાથી કિડનીમાં મૂત્ર બનવાની ગતિ વધે છે. વધુ માત્રામાં મૂત્ર બનવાથી મૂત્રીય પ્રણાલીની ઝટઝટ સફાઈ થતી રહે છે અને મૂત્રની સાથે બેક્ટેરિયા શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે. દિવસમાં ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવાથી દૃષ્ટિ માટે પણ ઉત્તમ સાબિત થાય છે.

હું એક વિદ્યાર્થિની છું અને મારી દૂરની દૃષ્ટિ નબળી છે તેથી હું ચશ્મા પહેરું છું. ચશ્મા પહેર્યા વગર પણ હું સરળતાથી ૧૦.૧૫ કલાક વાંચી શકું છું, ત્યારે મને માથું પણ નથી દુખતું કે આંખોમાંથી પાણી પણ નથી નીકળતું. નાના કાણામાંથી જોઉં ત્યારે પણ ચશ્મા વિના જ દૂરની વસ્તુઓ સ્પષ્ટ જોઈ શકું છું. તેમ છતાં કોઈ એવી તબીબી સારવાર પદ્ધતિ દર્શાવો કે જેથી કરીને મારી દૃષ્ટિ ચોક્કસપણે બરાબર થઈ જાય.

એક વિદ્યાર્થિની (વડોદરા)

* તમારા ચશ્માના નંબર પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે તમને એસ્ટિગમેટિજન છે. આ એક સામાન્ય દૃષ્ટિદોષ છે. તેને ચશ્મા અથવા કોન્ટેક્ટ લેન્સની મદદથી દૂર કરી શકાય. કોઈ પણ સારવાર પદ્ધતિમાં કોઈ એવી દવા કે સારવાર પદ્ધતિ નથી કે જેનાથી આ ખામી દૂર થઈ શકે. લેસરથી જરૂર તે દૂર થઈ શકે, પરંતુ તે પચ્ચીસ વર્ષ પછી જ કરાવવી જોઈએ. આમ પણ તે દરેક વ્યક્તિ માટે યોગ્ય નથી તથા તેની સો ટકા ખાતરી પણ હોતી નથી.

કોણ કેટલું વાંચે છે, રાત્રે ક્યાં સુધી વાંચે છે તેની દૃષ્ટિ પર કોઈ અસર પડતી નથી. એ સામાન્ય માન્યતા બિલકુલ ખોટી છે કે વધુ ભણવાથી દૃષ્ટિ વધારે નબળી પડે છે. જેટલું મન થાય એટલું ભણો અને ખૂબ ભણો.

-અનિતા ■

વાચકની કલમ

બદનશીબ

તરસ અહીં બુઝાઈ ક્યાંથી?
છલકતો નહીં-ખાલી જામ મળે
રહેમનું નામો નિશાન નથી
નજર કરીએ ત્યાં સીતમ મળે
મન બહેલાવવા ખુશીને શોધીએ
કદમ માંડીએ ત્યાં ગમ મળે
હોય નશીબે તો મળે સાનિધ્ય
બાકી તો દૂરથી સલામ મળે
હોય ભલે ને જિંદગીની સફર
અંતે તો મોતનો અહીં મુકામ મળે

મણિલાલ ડી. રૂઘાણી (રાણાવાવ)

ઝીણી ધારે

ઝીણી ધારે ગગન વરસો
વરસો અમી ધારા
તરુવર વન વન સીમસીમ શુનાં
તપ્યાં થલ થલ જલ જલ તરસે
રીમઝીમ રીમઝીમ વરસો ઝરમર
વરસો ફુલફુલ દલ ઝરશે
તુટશે દુ:ખના ભારા
ઝીણીધારે ગગન વરસો
વરસો અમી ધારા
છમ છતમ છમક બુંદ બુંદ પડશે
છલક ઝલ છલ સરુવર ભરશે
ડાળ ડાળ પંખી કલરવ કલરવ
નસ નસ ધકધક સંગીત બનશે
ભીંજાશે હોઠ મારા
ઝીણી ધારે ગગન વરસો
વરસો અમી ધારા...

લક્ષ્મણ પરમાર (મહેસાણા)



નૂતન વર્ષનો નવલો ઉજાસ

દીવડાઓની હારમાળાઓથી
ઝળહળતી એ રાત ગઈ
લક્ષ્મી-ચોપડા પૂજન કરી
ભવ્ય મનોહર ભાત ગઈ
ધોકા તણો એ પ્રશાંત દિન
સૌનો થાક ઉતારતી ગઈ
નૂતન વર્ષનો નવલો ઉજાસ
અંતરમાં પ્રગટાવતી ગઈ
મન ભરીને સહુ મળતા હૈયે
સુહૃદભાવ છલકાવે છે
અજાકૂટના ભવ્ય દર્શને
ભક્તિભાવ રેલાવે છે
આંગણિયે અવનવી રંગોળી
જીવનમાં નવરંગ લાવે છે
ભાઈબીજના સ્નેહનો સાગર
પરસ્પર હેતને જગાવે છે
વાઘ બારસથી લાભપાંચ એ
ઉત્સવોની હારમાળા છે
રિદ્ધિ-સિદ્ધિના મંગલ મનોરથોને
સિદ્ધ કરનારા છે
નૂતન વર્ષની રંગીલી રોશની
જીવનમાં ઓજસ લાવે છે
સ્નેહ, સહાનુભૂતિને સમર્પણની
અમૃતધારા વહાવે છે

દિનેશ એલ. જોષીપુરા (જૂનાગઢ)



મુકતક

દિલમાં દર્દ પીડા થઈ કણસે એવુંય બને
એકાંતમાં સત વ્યથા કણસે એવુંય બને
સતત નયનોમાં અશ્રુધારા પણ વરસે
હેતનો વરસાદ પણ વરસે એવું ય બને
સતત અવસાદમાં
આંખ તરસે એવું ય બને
પળેપળ મારી ખબર રાખજે
ક્ષણેક્ષણ તારી નજર રાખજે

તારા પ્રેમમાં બેખબર બની
મારા પ્રેમની અસર તું રાખજે
સાજનના શ્વાસ મને સૂર થઈ ડોલાવે
દૂરથી કોઈ મને સાદ કરી બોલાવે
મૃગજળ સમ ચમકતું જળ છળે
ઈશારો એમનો બંધ દ્વાર ખોલાવે

મીરા ડી. વ્યાસ (રાજકોટ)

યાદ છે

બમેઘ ધનુષના રંગો
ફુલોની મહેક માટીની સુગંધ
વરસાદની મહેરમાં
મુલાકાત યાદ છે
વહેતી સરીતા, કુવા, પનઘટ
ઉપર વહેતા ઝરણા પ્રેમભરી આંખેથી
તમે વાર જોતા તે યાદ છે
જન્માષ્ટમી દિવસે તમે ગોકુળની ગોપી
રાધા અને હું કાના બની પ્રેમ ઉભર સાથે રહેતા
સાથે તમે હતા કાંટા કાંકરા હઠીલા રાસ્તા
પરબત પણ ફુલ સમા લાગતા
જીવન સાથી બની, સુખ-દુ:ખનાં
સંગાથી બની જીવનભર સાથ નીભાવીશ
તેવી વાતો કરતા
સાગરસમો મારો પ્રેમ
વિશાળ આકાશસમી ચાહત
ખુશીનો ઉન્માગ, સઘળા
કુટુંબના માનીતા હતા
ના જીવનસાથીના તમે સુખ
દુ:ખના સાથી બન્યા
સાચા પ્રેમને ઠુકરાવી તમે
ધન, સુવર્ણ, વૈભાવ પાછળ દોડી ગયા
ફુલોને છોડી, સઘળા સુખ
છોડી નિરાશા આપી
દીલને દુખ-દર્દ ઘાવ આપી
યાદોના સહારે છોડી
તમે જાજવાના જળ પાછળ
દોડી ગયા તે યાદ છે

અનુમાવજી (જામ-ખંભાલીયા)

ઉમંગમાં બોળી

ઉઠાવી છે કલમ મિત્રો
હૃદય ઉમંગમાં બોળી
રચી છે મેં ગઝલને
રક્તના આ રંગમાં બોળી
તમારાથી અલગ થઈને
જવું હવે, હવે પણ ક્યાં?
પીધાં છે ઝેર આંખેથી
પ્રીત સંબંધમાં બોળી
જમાનો વેરી બની જીતવા
સામે રણે નીકળ્યો
કરું સંતાપ શાને હું
નસીબ જંગમાં રગદોળી?
સફળ થાશે હવે તો દુવા
એની ભરોસો છે
માંગું છું મન્નતો આજ
હરખ સંગમાં બોળી
વિચારે છે જમાનો શું?
પડે શું ફર્ક 'પલ્લુ' હવે?
જીવું છું મોજમાં હું
તો મને જે ઢંગમાં બોળી

બીના સચદેવ 'પલ્લુ' (મોરબી)

બંધનો સંબંધ

શું આડે આવે છે
પેલે પાર સંબંધને
શું નડે તીરછા બંધાયેલ
તારા સંબંધને
જો જે વધુ ના છલકાય
બંધ સંબંધનો
ના છલકાવ હવે
બંધને નહેરે વહેવા
લગાવી છે ડૂબકી
શોધવા ડૂબેલા સંબંધને
કેવી બાંધી છે પાર
સંબંધ દેખાતો જ નથી
ડૂબકી દઉં સંબંધને દરિયે
મરજીવો થાજે
બંધન કેવું સંબંધનું
ખબર પડતી નથી

બી. એમ. શાહ (ગણદેવી)

મળે કે ન મળે

સમય ઝડપથી
થઈ રહ્યો છે પસાર
હવે પછી ફરી મળે કે ન મળે
આ હંસતા ચહેરાઓને મન ભરીને
માણી લઈએ ફરી મળે કે ન મળે
આ હરિયાળી તારાથી
ભરેલું આકાશ
નદી, નાળા, પશુઓ ને પક્ષીઓને
નજરમાં ભરી લઈએ
ફરી મળે કે ન મળે
આ જાણીતા ચહેરાઓ
એકબીજા ઓળખીતા ને
મન ભરી માણી લઈએ
કદાચ આ સમય
જિંદગીમાં ફરી મળે કે ન મળે
ને 'રાજ' સમય ઝડપથી
સરકી રહ્યો છે
સત કર્મો કરવાનો વખત
ફરી મળે ન મળે

ઝાલા સુરસિંહ વીરાભાઈ 'રાજ' (સોમનાથ)

સુંદર ત્વચા અને સુંવાળા વાળ માટેના પાંચ હેલ્ધી ડ્રીંક્સ

સવારે ઊઠતાં જ ચા પીવાની આદત મોટા ભાગના લોકોને હોય છે. પરંતુ તેના સ્થાને અહીં જણાવેલ હોમમેડ પીણાં પીવામાં આવે તો ત્વચા અને વાળ માટે લાભદાયક નીવડે છે.

ત્વચાને ચમકીલી અને વાળને સુંદર કરવા માટે સવારે ઊઠીને ચા પીવાની આદત છોડી વિવિધ પ્રકારના પાણી-શરબત પીવાથી ત્વચાને હાયડ્રેશન મળે છે. તેમજ વાળ મૂળથી જ મજબૂત થાય છે.

નારિયેળ પાણી, લીંબુ-મધનું પાણી, ગાજર બીટનું પાણી પીવાથી ભરપુર માત્રામાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ, ફૈટી એસિડ, વિટામિન્સ જેવા પોષકતત્વો મળે છે. જેના નિયમિત સેવનથી ત્વચા અને વાળ માટે ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

સવારના પાણી પીવાના ફાયદા

રાતના ૭-૮ કલાકની નિંદ્રા દરમિયાન શ્વાસ લેવાથી અને પરસેવાના કારણે શરીરમાંથી લગભગ ૫૦૦ એમએલથી ૧ લિટર સુધીનું પાણી શરીરમાંથી ઓછું થઈ જતું હોય છે. શરીર સુસ્ત અવસ્થામાં હોય ત્યારે શરીરના અંગોના હલન-ચલન કરવા માટે શરીરમાંના પાણીનો ઉપયોગ કરે છે. એવામાં રાતના શરીર ડીહાયડ્રેટ થઈ જતું હોય છે. તેથી જ સવારે ઊઠતાં જ પાણી પીવાના મહત્વ પર ભાર મુકવામાં આવે છે. શરીરમાં પાણીની કમીને કારણે ત્વચા અને વાળ પણ રૂક્ષ થઈ જતા હોય છે. સવારે પોષણયુક્ત પાણી પીવાથી શરીરને વધુ ફાયદો થાય છે.

આમળા

સવારે ઊઠીને આંમળાનું પાણી પીવાથી અથવા તો તેનો જ્યુસ પીવાથી શરીરને પ્રચુર માત્રામાં વિટામિન સી મળે છે. આ પીણાંના સેવનથી ત્વચાને કોલોઝન બનાવવામાં મદદ મળે છે અને ત્વચા અકાળે વૃદ્ધ થતી નથી. ઉપરાંત આંબળાના પીણામાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ્સ પણ સમાયેલા હોય છે, જે



ત્વચાથી ઓક્સિડેટિવ સ્ટ્રેસને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. આમળામાં સમાયેલા વિટામિન સી અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ વાળની જડને મજબૂત કરવામાં અને સ્કેલ્વમાં બ્લડ સરક્યુલેશનને બહેતર બનાવવાનું કામ પણ કરે છે. કોલા ઝન બનવાથી વાળ ઘાટા અને જાડા થાય છે. આમળાનો જ્યુસ પીવાથી વાળ અકાળે સફેદ થતા નથી.

નયણા કોઠે એક ગ્લાસ પાણીમાં ૨ ચમચા આંબળાનો જ્યુસ ભેળવી પીવું. આંમળા ખાટા હોય તો તેમાં સ્વાદાનુસાર મધ મેળવવું. નયણા કોઠે પીવાથી પરિણામ સારું આવે છે.

ગાજર-બીટ

થાકેલી ત્વચા, નિસ્તેજ ચહેરા માટે ગાજર-બીટનો રસ ફાયદાકારક છે. ગાજરમાં બીટા કેરેટીન સમાયેલું હોય છે જેને શરીર વિટામિન 'એ' માં બદલી નાખતું હોય છે. વિટામિન એની મદદથી ત્વચા અને વામાં સુધારો થાય છે.

બીટમાં ભરપુર માત્રામાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ સમાયેલા હોય છે, જે રક્તસંચારને વ્યવસ્થિત કરે છે. ગાજર-બીટ સાથે આંમળાનો જ્યુસ પણ ભેળવવામાં આવે તો શરીરને પ્રચુર માત્રામાં વિટામિન, એન્ટી ઓક્સીડન્ટ અને વિવિધ પોષક તત્વો મળે છે જેથી સ્કિન ટોન અને ટેક્સચર બન્ને સુધરે છે.

એક નાનું બીટ અને એક ગાજર લઈ થોડું પાણી ભેળવી જ્યુસ કાઢવો. માફક આવતો હોય તો આદુ પણ ઉમેરી શકાય. આ જ્યુસને ગાળવો નહીં જેથી તેમાંના ફાઈબર જ્યુસમાં સમાયેલા રહે. ૩૦ દિવસ સતત આ જ્યુસ પીવાથી ઉત્તમ પરિણામ જોવા મળશે.

નારિયેળ પાણી

રૂક્ષ અને ડિહાઈડ્રેટ થયેલી ત્વચા માટે નારિયેળ પાણી ઉત્તમ પીણું છે. તેના નિયમિત સેવનથી ત્વચાની ચમક ઓછી થતા નથી.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

વાળ ઓળવાની ટિપ્સ

વાળ ઓળવાની પણ ટિપ્સ હોય તેવો પ્રશ્ન સહુ કોઈને ઉદભવે તે સામાન્ય છે. વાળને યોગ્ય રીતે ઓળવા માટે પણ હેયરયર હેક્સ અહીં આપવામાં આવ્યા છે જે ઓછા સમયમાં વાળની કમીઓને છુપાવીને લુકને બહેતર બનાવવામાં મદદ કરે છે.

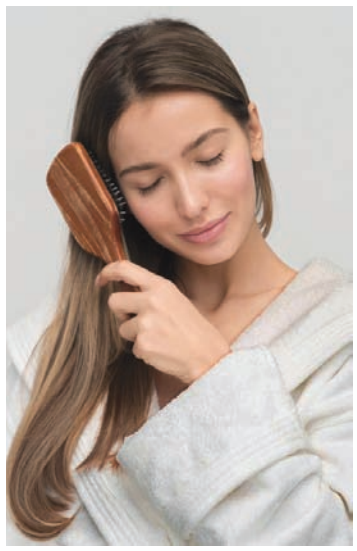
બેબી હયર હોય તો એક સાફ ટૂથબ્રશ પર હેયર સ્પ્રે લગાડવું અને હે.રપ લાઈને હળવા હાથથી બ્રશ કરવું જેથી બેબી હેયર સેટ થઈ જશે.

ઓઈલી સ્કેલ પોય તો હથેલી અથવા તો હેયર બ્રશ પર બેબી પાવડર લઈને સ્કૈલપ પર હળવા હાથેથી લગાડવું.પાવડરના પ્રમાણમાં ખાસ ધ્યાન રાખવું વધુ પ્રમાણમાં પાવડર લેવાઈ જશે તો વાળ સફેદ દેખાશે.

ફ્રિઝી હેયર હોય તો ભીના ટિશ્યૂથી હેયર ડ્રાયરનો આગલો ભાગ ઢાંકી દઈને હેયર ડ્રાયરનો ઉપયોગ કરવો. જેથી ડ્રાયરની ગરમ હવા ચારેબાજુ ફેલાશે જેથી વાળ ફ્રિઝી નહીં થાય.

હેયર સ્ટ્રેનર એક ખાસ મિત્રનું કામ કરે છે. વાળનો પાતળો ચોટલો વાળી હેયર સ્ટ્રનરનો ઉપયોગ કરવો પરફેક્ટ લુક મલશે.

ફ્લેટ હેયર હોય તો નિરાશ થવાની જરૂર નથી. વાળના વોલ્યૂમ ને બાઉન્સ આપવા માટે ઊંધુ બ્લો ડ્રાઈ કરવું અથવા તો વાળ ઓળતી વખતે વાળની પાર્ટિંગ બદલી નાખવી.

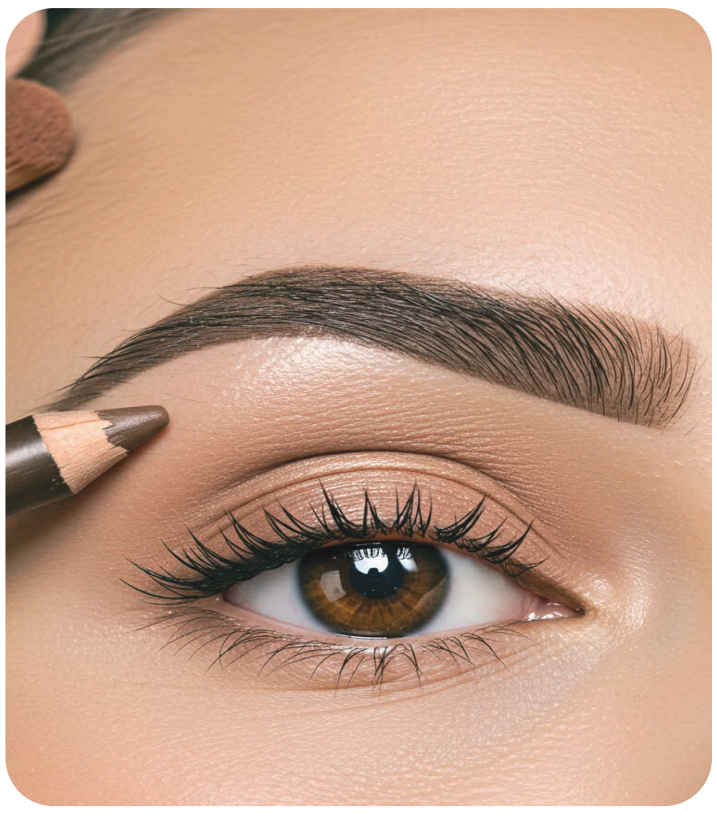


અંબોડો દરેક પ્રકારના વાળ જેવા કે ફ્રિઝી, ડ્રાઇ અથવા ફ્લેટ વાળની સમસ્યા દૂર કરવા માટે ઉત્તમ સ્ટાઈલ છે. સ્ટાઈલિશ મૈસી અંબોડો વાળીને થોડી લટો ખુલ્લી છોડી દેવી.

હેયર એક્સેસરીઝ બેન્ડ વાશને સુંદર લુક આપે છે. રિબીન સ્ક્રંચી પણ પોનીટેલ પર લગાડવાથી વાળનું લુક સુંદર દીસે છે.

શેમ્પુ કર્યા પછી હેયર માસ્ક જરૂર લગાડવો. મેયોનીઝ અને ઈંડનાનો માસ્ક લગાડી ઠંડા પાણીથી વાળ ધોઈ નાખવા. આ માસ્ક વાળની રૂક્ષતાને દૂર કરીને વાળને સેટ કરે છે.

- જયવિકા આશર



આઈબ્રોને સુંદર બનાવવાના ઉપાયો

ચહેરાની ખૂબસરતીમાં આઈબ્રોનું અનેરું મહત્વ હોય છે. તેને વધુસુંદર બનાવવા માટે યોગ્ય કાળજી લેવી જરૂરી છે.

આઈબ્રોની દેખભાળ

ભમ્મર પર નિયમિત આઈબ્રો બ્રશથી બ્રશ કરવું જોઈએ. જેથી રક્તસંચાર લધે છે અને ભમ્મર સુંદર દીસે છે.

પાતળી ભમ્મર કરતાં પહોળી આઈબ્રો વધુ સુંદર લાગે છે.આઈબ્રો પર પ્લકરનો ઉપયોગ કરતાં થ્રિડંગ કરવાથી યોગ્ય આકાર આવે છે.

થ્રેડિંગ કર્યા પછી એલોવેરા જેલ લગાડવાથી આઈબ્રો લાલિમા અને સોજો ઓછો કરવામાં મદદ મળે છે. એલોવેર જેલ નિયમિત લગાડવાથી ભમ્મર ચમકીલી બને છે.

આઈબ્રોને સારી રીતે વધારવા માટે

રાતન ાસૂતા પહેલા થોડું એરિંડિયું લગાડને આઈબ્રો પર બ્રશ ફેરવવું.

કાંદાનો રસ આઈબ્રો પર લગાડવાથી ભમ્મર સારી વધે છે. કાંદાની દુર્ગંધ દૂર કરવા માટે કાંદાનો રસ લગાડ્યાના એક કલાક પછી લીંબુનો રસ અને પાણી ભેળવી ભમ્મર પર લગાડવું.

જૈતુનના તેલને હળવું ગરમ કરી ભમ્મર પર માલિશ કરવાથી આઈબ્રો ઘટ્ટ થાય છે.

લવિંગનું તેલ લગાડવાથી આઈબ્રોના વાળ ઘટ્ટ થાય છે.

કોપરેલ અથવા જૈતુનના તેલમાં ૨ કેપ્સ્યુલ વિટામિન ઈના ટીપાં નાખી લગાડવું.

પેટ્રોલિયમ જેલી સગાડવાથી ભમ્મરની ત્વચાને નમી અને પોષણ પ્રદાન થાય છે. જેથી વાળ તૂટવાનું જોખમ ઓછું થાય છે.રાતના પેટ્રોલિયમ જેલીને આંગળીઓ પર લઇ ભમ્મરર પર માલિશ કરવું અને સવારે ધોઈ નાખવું. તૈલીય ત્વચા હોય તો આ ઉપાય કરવો નહીં.

આઈબ્રો મેકઅપ

માથાના વાળના રંગ કરતાં એક શેડ હળવા રંગની આઈબ્રો પેન્સિલના ઉપયોગથી ભમ્મરને શેડ કરવો.

આઈબ્રો પર પાવડરથી હળવો બ્રશ ફેરવવાથી કુદરતી લુક આવશે.

ભમ્મરને ખૂબસૂરત બનાવવા માટે ભૂરા રંગથી શરૂાત કરીને કાળા રંગથી બ્લેન્ડ કરવી. આઈબ્રોને જાડી કરવાની બદલે શેડ કરવાથી તે ઘટ્ટ દીસે છે.

ત્વચાના રંગ સાથે મેળ ખાતા હાઈલાઈટરથી આઈબ્રોની આઉટલાઈન કરવાથી આંખ મોટી અને ચહેરો યુવાન દીસશે.

આઈબ્રો પેન્સિલનો ઉપયોગ

આઈબ્રોને ઘટ્ટ દેખાડવા માટે આઈબ્રો પેન્સિલનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. પેનિસલથી આઈબ્રો પરની ખાલી જગ્યા ને ભરવાથી આઈબ્રો ઘટ્ટ અને કાળી દીસે છે.

પેનિસલનો રંગ આઈબ્રોના વાળ સાથે મેળ ખાતો હોવો જોઈઅ જેથી લુક સ્વાભાવિક લાગે.

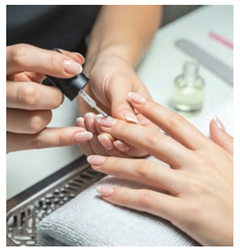
- મીનાક્ષી તિવારી

જાત માટે સમય ફાળવો

આપ સુંદર તો જગ સુંદર







તમારે તમારી ત્વચાની પૂરતી કાળજી રાખવી જોઈએ. આજે શહેરોમાં વાતાવરણ બહુ જ પ્રદૂષિત થઈ ગયું છે, જે તમારી ત્વચાને બગાડી શકે છે. તેનાથી તમારી ત્વચા પર ડાઘ, બ્લેકહેડ્સ, કાળા ધબ્બા, ફીકાશ, ખીલ જેવી તકલીફો આવી શકે છે અને પછી તમે તમારી જાતને સમય પહેલાં વૃદ્ધ સમજવા લાગો છો!

બચાવ કરવાની રીત

■ તમારી ત્વચાને અસહ્ય તડકા, સૂર્યનાં સીધાં કિરણ અને લૂથી બચાવો.

■ રાત્રે ચહેરા પર કોઈ સારું અને ઓછી ચીકાશ વાળુ ક્રીમ લગાવીને સૂઓ.

■ સવારે ઊઠીને તમારા ચહેરોને ધોઈ નાખો. સંતરાની છાલ ઉતારી તેનાથી તમારા ચહેરા પર હળવી માલિશ કરો. થોડા દિવસમાં તમારો ચહેરો ખીલી ઊઠશે.

■ કોઈ સારી બ્યુટીશિયન પાસે મહિનામાં એક વાર બ્લીચિંગ અને એકવાર ફેશિયલ કરાવો.

■ મધમાં કાકડી, ચણાનો લોટ અને મલાઈ ભેળવી, તેનો લેપ ચહેરા પર લગાવી તેને ૧૫-૨૦ મિનિટ પછી ધોઈ નાખો. થોડા દિવસમાં જ તમારા ચહેરા પરના કાળા ડાઘ અને ચકામાં દૂર થઈ જશે અને ચહેરો ચમકદાર બનશે.

■ ચહેરાને હંમેશા ઠંડા પાણીથી જ ધુઓ. ગરમ પાણી ન લગાવશે.

સ્થૂળ શરીરને સુડોળ બનાવો

■ સવારમાં પાંચ વાગ્યે ઊઠીને ફરવા જાવ, જતાં પહેલાં ચારથી પાંચ ગ્લાસ પાણી પીઓ.

■ સવારે સાડા છથી સાડા આઠની વચ્ચેના સમયમાં એક ગ્લાસ દૂધમાં ચાર ચમચા કોર્નફલેક્સ લો. એક અથવા બે ઈંડાની ફક્ત સફેદી લો. એક અથવા બે સૂકા ટોસ્ટ પણ લઈ શકો.

■ બપોરે એકથી ત્રણની વચ્ચેના સમયમાં બે રોટલી, દહીં, દાળ, કચૂંબર અને સૂપ લઈ શકો છો.

■ સાંજે ચાર વાગ્યે એક પ્યાલો ખાંડ વગરની ચા પીઓ. સાથે બે-ચાર બિસ્કિટ પણ લઈ શકો છો.

■ આઠ વાગ્યે એક બાઉલ સૂપ અથવા લીલાં શાકભાજી કે કચુંબર લઈ શકો છો. પરંતુ જમશો નહીં.

■ દિવસ દરમિયાન એક સફરજન, ચીકુ અથવા પપૈયું રુચિ પ્રમાણે લઈ શકો છો. જો તમે માંસાહારી હો, તો દિવસમાં એક ટુકડો ચિકન તંદૂરી લઈ શકો છો. જો તમે એક મહિના સુધી આ પરેજી પાળશો, તો તમે તમારા શરીરમાં એક અનોખો ફેરફાર અનુભવી શકશો.

મેની ક્યોર

■ આપણે આખો દિવસ કામ કરતાં હોઈએ છીએ. કામ કોઈપણ જાતનું હોઈ શકે છે. જેમ કે કપડાં ધોવાં, રસોઈ કરવી, ઘરમાં સફાઈ કરવી વગેરે. આનાથી આપણા હાથ પર વધારે જોર પડે છે. આ સ્થિતિમાં હાથની ખૂબસૂરતી જાળવી રાખવી વધારે અઘરી બને છે. નખમાં ગંદકી અથવા બીજી ચીજો જેવી કે મસાલા, ખોરાક, મેલ વગેરે ભરાઈ જાય છે. આ જ કારણે હાથની ચામડીનો રંગ બીજી જગ્યાની ચામડીના રંગ કરતાં ખરાબ થઈ જાય છે. બીજી બાજુ નખમાં મેલ ભરવાથી ખોરાકની સાથે જીવાણું પણ પેટમાં જાય છે. આના લીધે શરીરમાં બીમારી ફેલાવાની સંભાવના રહે છે. આ મેલથી છુટકારો મેળવવા તમારે મેનીક્યોર કરાવવાની જરૂર છે. જે એક કુશળ બ્યુટીશિયન જ કરી શકે છે. તમારા નખને યોગ્ય આકાર આપવો તેમની સફાઈ કરવી, હાથની માલિશ કરવી, મૃત ત્વચાને કાપવી અને યોગ્ય નેઈલ પોલિશ લગાવવી વગેરે બ્યુટીશિયનનું કામ છે. આનાથી તમારા નખ ફરીથી સુંદર બની જાય છે.

પેડીક્યોર

■ તમારી એ જ કોશિશ રહેવી જોઈએ કે તમારા શરીરનો દરેક હિસ્સો સાફ રહે આંખ, નાક, કાન, દાંત, હાથ, પગ એ બધાંની દેખભાળ જો યોગ્ય સમયે થતી રહે તો કોઈપણ મોટી બીમારી તમારા શરીર પર હુમલો નહીં કરી શકે. શરીરના જે ભાગ બહાર રહે છે જેવા કે ચહેરો, નખ, હાથ, પગ આ બધાને સાફ રાખવા વધારે જરૂરી છે. પગની એડીઓ ફાટી જવી, વધારેલા નખમાં મેલ, આ બધું બહુ જ ખરાબ લાગે છે. બ્યુટિશિયન તમારા પગની બધી જ ગંદકી દૂર કરશે. પગના નખ કાપશે અને સ્ક્રેપિંગ દ્વારા પગની મૃત ત્વચા કાઢી નાખી પગને બરાબર સાફ કરશે.

આ સિવાય તમે વેક્સિંગ, બ્લીચિંગ, શરીર પર માલિશ, થ્રેડિંગ જેવા ઉપચારોથી તમારા શરીરની સારસંભાળ રાખી શકો છો. આટલું કર્યા પછી જો તમે કોઈ પાર્ટીમાં અથવા લગ્નપ્રસંગે જશો. તો તમારે કોઈની પણ નિંદાનો ભોગ નહીં બનવું પડે, ઉપરથી બધાં મનથી તમારાં વખાણ કરશે.

- અવન્તિકા

■ વધારે ગરમી પડતી હોય તો દિવસમાં એક-બેવાર ચહેરા પર બરફ ઘસો.

■ જેમ જેમ તમે સ્થૂળ થવા લાગો, તેમ તેમ તમને પોતાને પણ દુઃખ થતું જાય છે. વધારે પડતું વજન ફક્ત સુંદરતાનું જ દુશ્મન નથી, પરંતુ તે તંદુરસ્તી માટે પણ નુકસાનકારક છે. જાડું શરીર અનેક બીમારીઓનું ઘર છે. જેવી કે શ્વાસની તકલીફ, દમ, ડાયાબિટિસ, પગનો દુખાવો, થાક, ઉદાસી વગેરે.

■ સૌથી વધારે ફાયદો વહેલી સવારે લટાર મારવાથી અથવા ચાલવાથી થાય છે.

■ હળવી કસરત કરો .

■ ખાવાપીવામાં વધારે ધ્યાન રાખો. જેમ કે કોઈપણ ચરબીવાળો ખોરાક ન લેશો. ઘી, દૂધ, તળેલી વસ્તુઓ, અડદની દાળ, ચણા, માખણ, મીઠાઈ, ખટાશ, અથાણાં, નશીલા પદાર્થ, ફલાવર, બટાકા, ચોખા અને માંસ જેવી વસ્તુઓ ન ખાવી.

■ સવારમાં હળવો નાસ્તો કરો. બપોરે હળવું ભોજન લો. રાત્રે ખોરાક ન લેતાં ફક્ત શાકભાજી અથવા સૂપ લેશો, તો શરીર વધારે સ્વસ્થ ને સુંદર રહેશે.

■ જો તમારું શરીર સ્વસ્થ ને નીરોગી હશે, તો શરીરનાં બીજાં અંગો પર પણ તેની સારી અસર પડશે. જેમ કે વાળ, આંખો વગેરે પર પણ તેની સારી અસર પડશે અને તે પણ સ્વસ્થ રહેશે.

તમારો પોશાક છે તમારી પહેચાન

સામાન્ય રીતે કપડાં કે પોશાકની પસંદગીને આપણે એક શોખ અથવા વ્યક્તિગત ટેસ્ટ તરીકે ખપાવતા હોઈએ છીએ. આવી માન્યતા વચ્ચે અગર કોઈ કહે કે પોષાકને આરોગ્ય સાથે સીધો સંબંધ છે તો કોઈ એ વાત માને ખરું? દુનિયા ચાહે માને યા ન માને આ વાત હકીકત છે.



આપણો પોશાક શારીરિક આરોગ્ય કે સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં પણ મદદરૂપ બનતો હોય છે. તમારા પોષાકની પસંદગી અને પહેરવાની રીત પરથી તમારા વ્યક્તિત્વની પરખ પણ બહારના કરી શકે એટલી અસર વસ્ત્રોની છે. તમે અજાણી વ્યક્તિ સમક્ષ એક હરફ પણ ઉચ્ચારો તે પહેલા તમારો પોશાક તમારી 'ઓળખાણ' સામી વ્યક્તિને આપી દેતો હોય છે.

યોગ્ય વસ્ત્રો પહેરવાનો અર્થ તમે છેલ્લામાં છેલ્લી ફેશન અપનાવી શકો છો એવો નથી થતો. તમે તમારા વ્યક્તિત્વ અને પ્રસંગને અનુરૂપ કેવા કપડાં પસંદ કરો છો તેનું મહત્વ વિશેષ છે.

આપણામાંના ઘણાખરા ખાસ પ્રસંગે બહાર જવાના હોય ત્યારે આખું કબાટ ભરેલું હોય છતાં આજના પ્રસંગે કંઈ પહેરવાનું છે જ નહિં, અથવા આમાંથી શું પહેરવું એવા સવાલથી મુંઝાતા હોય છે. ક્યા પ્રસંગે ક્યો ડ્રેસ પહેરવો તેની મુંઝવણ પછી ઘણી વખત આપણને ખોટી પસંદગી થઇ ગઇ એવો અહેસાસ બધાની વચ્ચે ગયા પછી થતો હોય છે. પોશાક અંગે કોઈ ચુસ્ત નિયમો ન હોવા છતાં દરેક વખતે એક જ પ્રકારની રેશમની સાડી કે કુર્તા પાયજામાનો બીજા ઢાળ પોશાક વેઠ ઉતાર્યા જેવો લાગતો હોય છે. આમ ખોરાકની જેમ આમાં પણ ફેરફાર જરૂરી છે. પહેરવેશ અંગે ચુસ્ત નિયમન હોય છતાં તમારામાંના વ્યક્તિત્વને ઓર દીપાવવા અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

અગર તમે કોઈ મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામકાજ અર્થે જાઓ તો કદી વધુ પડતો ભપકો કરી ન જશો. ઉલટાનું તમારા તાત્કાલીન ઉપરીના પોશાકનું અનુકરણ કરશો તો પ્રભાવ વિશેષ પડશે. આમ તમારા વ્યવસાયને અનુકુળ કપડાં પહેરો. પ્રમોશનની વાતચીત ચાલતી હોય કે ઈન્ટરવ્યૂ હોય ત્યારે ઉપરીનું અનુકરણ લાભદાયી સાબિત થાય છે.

મોટી કંપનીમાં મેનેજર જેવી પદવી ધરાવતા પુરુષોએ શૂટ પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. અગર તમારો બાંધો પાતળો હોય તો ડબલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ અને સપ્રમાણ કે મેદસ્વી બાંધો હોય તો સીંગલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ પહેરવો જોઈએ. ઓફિસમાં અગર તમારું સ્થાન ઉપરીનું હોય તો થ્રી પીસ શૂટ પહેરવો જોઈએ. સાથે પગમાં સફેદ અથવા પાટલૂનને મેચ થતા રંગના મોજા સહિત દોરીવાળા બૂટ પહેરવા જોઈએ.



મહિલાઓએ ઓફિસમાં ભળતી ડિઝાઈન કે લેસવાળા બ્લાઉઝ, શિફોનની સાડી કે વધુ પડતા એમ્બ્રોડરી કરેલા સલવાર કમીઝ ક્યારેય આમાં પણ ફેરફાર જરૂરી છે. પહેરવેશ અંગે ચુસ્ત નિયમન હોય છતાં તમારામાંના વ્યક્તિત્વને ઓર દીપાવવા અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

અગર તમે કોઈ મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામકાજ અર્થે જાઓ તો કદી વધુ પડતો ભપકો કરી ન જશો. ઉલટાનું તમારા તાત્કાલીન ઉપરીના પોશાકનું અનુકરણ કરશો તો પ્રભાવ વિશેષ પડશે. આમ તમારા વ્યવસાયને અનુકુળ કપડાં પહેરો. પ્રમોશનની વાતચીત ચાલતી હોય કે ઈન્ટરવ્યૂ હોય ત્યારે ઉપરીનું અનુકરણ લાભદાયી સાબિત થાય છે.

મોટી કંપનીમાં મેનેજર જેવી પદવી ધરાવતા પુરુષોએ શૂટ પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. અગર તમારો બાંધો પાતળો હોય તો ડબલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ અને સપ્રમાણ કે મેદસ્વી બાંધો હોય તો સીંગલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ પહેરવો જોઈએ. ઓફિસમાં અગર તમારું સ્થાન ઉપરીનું હોય તો થ્રી પીસ શૂટ પહેરવો જોઈએ. સાથે પગમાં સફેદ અથવા પાટલૂનને મેચ થતા રંગના મોજા સહિત દોરીવાળા બૂટ પહેરવા જોઈએ.

મહિલાઓએ ઓફિસમાં ભળતી ડિઝાઈન કે લેસવાળા બ્લાઉઝ, શિફોનની સાડી કે વધુ પડતા એમ્બ્રોડરી કરેલા સલવાર કમીઝ ક્યારેય આમાં પણ ફેરફાર જરૂરી છે. પહેરવેશ અંગે ચુસ્ત નિયમન હોય છતાં તમારામાંના વ્યક્તિત્વને ઓર દીપાવવા અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

અગર તમે કોઈ મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામકાજ અર્થે જાઓ તો કદી વધુ પડતો ભપકો કરી ન જશો. ઉલટાનું તમારા તાત્કાલીન ઉપરીના પોશાકનું અનુકરણ કરશો તો પ્રભાવ વિશેષ પડશે. આમ તમારા વ્યવસાયને અનુકુળ કપડાં પહેરો. પ્રમોશનની વાતચીત ચાલતી હોય કે ઈન્ટરવ્યૂ હોય ત્યારે ઉપરીનું અનુકરણ લાભદાયી સાબિત થાય છે.

મોટી કંપનીમાં મેનેજર જેવી પદવી ધરાવતા પુરુષોએ શૂટ પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. અગર તમારો બાંધો પાતળો હોય તો ડબલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ અને સપ્રમાણ કે મેદસ્વી બાંધો હોય તો સીંગલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ પહેરવો જોઈએ. ઓફિસમાં અગર તમારું સ્થાન ઉપરીનું હોય તો થ્રી પીસ શૂટ પહેરવો જોઈએ. સાથે પગમાં સફેદ અથવા પાટલૂનને મેચ થતા રંગના મોજા સહિત દોરીવાળા બૂટ પહેરવા જોઈએ.

મહિલાઓએ ઓફિસમાં ભળતી ડિઝાઈન કે લેસવાળા બ્લાઉઝ, શિફોનની સાડી કે વધુ પડતા એમ્બ્રોડરી કરેલા સલવાર કમીઝ ક્યારેય આમાં પણ ફેરફાર જરૂરી છે. પહેરવેશ અંગે ચુસ્ત નિયમન હોય છતાં તમારામાંના વ્યક્તિત્વને ઓર દીપાવવા અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

અગર તમે કોઈ મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામકાજ અર્થે જાઓ તો કદી વધુ પડતો ભપકો કરી ન જશો. ઉલટાનું તમારા તાત્કાલીન ઉપરીના પોશાકનું અનુકરણ કરશો તો પ્રભાવ વિશેષ પડશે. આમ તમારા વ્યવસાયને અનુકુળ કપડાં પહેરો. પ્રમોશનની વાતચીત ચાલતી હોય કે ઈન્ટરવ્યૂ હોય ત્યારે ઉપરીનું અનુકરણ લાભદાયી સાબિત થાય છે.

મોટી કંપનીમાં મેનેજર જેવી પદવી ધરાવતા પુરુષોએ શૂટ પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. અગર તમારો બાંધો પાતળો હોય તો ડબલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ અને સપ્રમાણ કે મેદસ્વી બાંધો હોય તો સીંગલ બ્રેસ્ટેડ શૂટ પહેરવો જોઈએ. ઓફિસમાં અગર તમારું સ્થાન ઉપરીનું હોય તો થ્રી પીસ શૂટ પહેરવો જોઈએ. સાથે પગમાં સફેદ અથવા પાટલૂનને મેચ થતા રંગના મોજા સહિત દોરીવાળા બૂટ પહેરવા જોઈએ.

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

આ સીઝનમાં વાંસો અજવાળીને ધારણ કરો

ઈવનિંગ પાર્ટીઓ, લગ્ન અને તેને લગતાં અન્ય કાર્યક્રમોની મોસમ જામી રહી છે ત્યારે ફેશન ડિઝાઈનરો કાંઈક નવું બજારમાં ન મૂકે એવું બને ખરું? જોકે તેઓ કંઈ સીઝનના આગમનની રાહ જોઈને બેસી નથી રહેતા, બલ્કે મહિલાઓ પહેલાં તેની તૈયારી શરૂ કરી દે છે. આ વર્ષ માટે તેમણે બેકલેસ પોશાક પર પસંદગી ઉતારી છે તેથી પામેલાઓ પાર્ટીઓમાં બેકલેસ ગાઉન પહેરીને મહાલવા લાગી છે.

તાજેતરમાં એક ઈવનિંગ પાર્ટીમાં અભિનેત્રી ખુશી કપૂર ઘેરા જાંબુડી રંગના બેકલેસ ગાઉનમાં દેખાઈ હતી. જ્યારે અનન્યા પાંડેએ એક પારિતોષિક સમારોહમાં શ્યામરંગી બેકલેસ ગાઉન પહેરીને પોતાની આકર્ષક પીઠ દેખાડી હતી. તેવી જ રીતે સોનમ બાજવા શ્વેત બેકલેસ ગાઉનમાં શોભી ઉઠી હતી.

જોકે બેકલેસ ગાઉન પહેરવાનું સહેલું નથી. તેને માટે સુડોળ, સ્વચ્છ વાંસો, ચોક્કસ પ્રકારની હેરસ્ટાઈલ અને ખાસ કરીને ફજેતી ન થાય એવા પ્રકારના ઈનરવેઅર વિશે જબેસલાક સમજ હોવી અત્યાવશ્યક છે. ફેશન ડિઝાઈનરો આ પ્રકારના પોશાક રજૂ કરવા સાથે પોતાના કલાયન્ટને તેના વિશે પણ જાણકારી આપે છે. જેમ કે...

*** આકર્ષક વાંસો:**

બેકલેસ ગાઉન પહેરવાથી પહેલા પીઠની ત્વચાની કાળજી લેવી પહેલી શરત ગણાય. તેને માટે આગોતરી તૈયારી શરૂ કરી દેવી. જેમ કે તમે જે દિવસે બેકલેસ પોશાક ધારણ કરવાના હો તેનાથી બે- ત્રણ દિવસ પહેલાં વાંસો એક્સફોલિએટ કરીને તેના પર મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવવાનું શરૂ કરી દો. એક્સફોલિએટને પગલે પીઠ પરની મૃત ત્વચા દૂર થશે અને તેના પર મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવવાથી વાંસાની ત્વચા સુંવાળી દેખાશે.

*** ત્વચા રંગની કાળજી:**

બેકલેસ પરિધાન ધારણ કરવાથી પહેલાં પીઠની ત્વચાનો રંગ એકસમાન દેખાય એટલા માટે હળવું બોડી ફાઉન્ડેશન અથવા ટિન્ટેડ બોડી લોશન લગાવી લો. અલબત્ત, તે તમારી ત્વચાના વર્ણ સાથે મેળ ખાય એવું હોવું જોઈએ. ત્યાર પછી ખભા અને કોલરબોન્સને લિકવિડ હાઈલાઈટર વડે સહેજ ઝળકાવો. જોકે તે વધારે પડતું ન ચળકે તેની કાળજી લો. સાંજની પાર્ટી કે લગ્ન સમારોહની ઝાકઝમાળનું પ્રતિબિંબ તેના પર ન પડવું જોઈએ. તેને કારણે તમારા ફોટો બગડી શકે છે.

*** કંસીલર:**

જો તમારા વાંસા પર ડાઘ- ડાઘા હોય તો ટ્રાન્સફર- રેસિસ્ટન્સ કંસીલર વડે તે ઢાંકી દો. તે સારી રીતે લગાવ્યા પછી સુકાવા દો. જોકે તમારો પોશાક શ્વેત હોય તે તેના પર કંસીલરના ડાઘ પડે છે કે નહીં તેની ચકાસણી પહેલેથી જ કરી લેવી.

*** કોસ ચેક:**

પીઠ પર ફાઉન્ડેશન કે ટિન્ટેડ બોડી લોશન, કંસીલર, હાઈલાઈટર જેવા કોઈપણ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તે તમારા ચહેરાના મેકઅપથી અલગ ન લાગે, એટલે કે ચહેરા અને વાંસાનો રંગ એકસમાન લાગે એ વાતની ખાસ કાળજી રાખો.

*** ફજેતી ટાળવા આટલું કરો:**

બેકલેસ ગાઉન સાથે નિયમિત રીતે પહેરાતી હોય એવી બ્રા ન પહેરી શકાય તે સહજ છે. તેથી તેના ખાસ ઈનરવેઅર પહેરતી વખતે ચોક્કસ બાબતોમાં



ચૂક ન થાય તેની કાળજી લો. આવા ગાઉન સાથે શું પહેરવું તેની સમજ આપતાં ફેશન ડિઝાઈનરો કહે છે.

*** સ્ટિક- ઓન- બ્રા:**

સંપૂર્ણ બેકલેસ પોશાક સાથે સિલિકોન એડેસિવ બ્રા અથવા કપ પરફેક્ટ ગણાય. આ ઈનર એકદમ કોરી, સ્વચ્છ ત્વચા પર બરાબર ફીટ બેસે છે. તેથી તે પહેરવાથી પહેલાં ચામડી પર કંઈ ન લગાવવું તેમજ પરસેવા સુધ્યા ન થયો હોય તે પણ જોવું.

* સંવેદનશીલ હિસ્સાની સલામતી માટે નિપલ પેસ્ટિસ સાથેની બોડી- શેપિંગ ટેપનો ઉપયોગ કરો.

* લો- બેક કન્વર્ટર્સ: લો બેક બ્લાઉઝ માટે લો- બેક બ્રા કન્વર્ટર અથવા પારદર્શક સ્ટ્રેપવાળી બ્રા અચ્છો વિકલ્પ બની રહેશે.

*** ફેશન ટેપ:**

ફજેતી ટાળવા ડીપ નેકલાઈન અને સાઈડ ઓપનિંગ માટે ડબલ- સાઈડેડ ટેપનો ઉપયોગ અચૂક કરો.

*** ખાસ ભલામણ:**

પરસેવો થવાથી એડેસિવ ઢીલા પડી જાય છે તે ધ્યાનમાં રાખો. તેવી જ રીતે કોરી ત્વચા પરથી બોડી ટેપ ખેંચી કાઢવાની ભૂલ ન કરો. તેને બોડી ઓઈલ કે પેટ્રોલિયમ જેલી વડે ઢીલી પાડ્યા પછી દૂર કરો અથવા શરીર પર ઘુંઘાળું પાણી રેડશો તોય તે લૂઝ થઈ જશે. ત્યારબાદ તેને હળવેથી કાઢી નાખો.

*** હેરસ્ટાઈલ:**

પીઠને મઝાન અજવાળ્યા પછી તેના ઉપર તમારા વાળ આવી જાય તેનો શો અર્થ? તેથી બેકલેસ પોશાક પહેરો ત્યારે તમારા વાળ ખભા સુધીના લાભા હોય તો જ ખુલ્લા રાખો. જો વાળ લાંબા હોય તો ઊંચો અંબોડો કે પછી પોની વાળો. જો આ બંનેમાંથી એકેય વિકલ્પ પસંદ ન પડે તો લાંબા વાળ એક તરફથી આગળ લઈ લો.

- વૈશાલી ઠક્કર

યુગયુગાંતરના પવિત્ર સંબંધ સુધી દોરી જતો

‘‘પાપ, શ્રાપ, પશ્ચાતાપ’’નો ત્રિવેણી સંગમ તુલસીવિવાહ



નવું વર્ષ લઈને આવતા કારતક માસની દેવઉઠી એકાદશીથી શરૂ થતો તુલસીવિવાહ ઉત્સવ હિન્દુ ધર્મનો અત્યંત પવિત્ર અને શુભ તહેવાર છે.

વ્યક્તિના જન્મથી મરણ દરમિયાનના ૧૬ સંસ્કારમાં વિવાહ(લગ્ન)ને અતિ પવિત્ર અને મહત્વપૂર્ણ સંસ્કાર ગણવામાં આવે છે. લગ્ન એટલે નર અને નારી વચ્ચેનું સામાજિક કે માનસિક જોડાણ નહીં પણ એ બન્ને મનથી માને, સ્વીકારે અને પવિત્રાપૂર્વક જાળવી શકે તો તેમના આત્માના જન્મોજન્મના સંબંધનું અનુસંધાન છે! બન્નેના પરિવારનો પવિત્ર સ્નેહ સંબંધ છે! આ દ્રષ્ટિએ તુલસીવિવાહ એક આદર્શ લગ્નસંહિતા છે.

ભગવાન વિષ્ણુના શાલિગ્રામ સ્વરૂપ અને માતા લક્ષ્મીના અવતાર સમાન તુલસીજી વચ્ચેના પ્રતીકાત્મક લગ્ન તરીકે આ ઉત્સવ ઉજવવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ ઉત્સવ કારતક સુદ અગિયારસ (દેવઉઠી અગિયારસ)થી કારતક સુદ પૂનમ સુધીનો હોય છે. આ પણ એક દૈવી આશીર્વાદ અને યોગાનુયોગ છે કે આ દિવસે ભગવાન વિષ્ણુ સહિત તમામ દેવગણ ચાર મહિનાની યોગ નિદ્રામાંથી બહાર આવે છે અને વિષ્ણુ અને તુલસીના વિવાહ (લગ્ન) પછી હિન્દુઓમાં લગ્નસરા(મોસમ)ની શરૂઆત થાય છે!

તુલસીવિવાહ વિશેની વિવિધ પૌરાણિક કથાઓના સાર અનુસાર ભગવાન શિવના ક્રોધાગ્નિને પગલે સમુદ્રમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા જલંધર(ચંદ્રચૂડ) અને તેની પત્ની વૃંદા(બાદમાં જેમણે તુલસીનો અવતાર લીધો)ની ગાથા તુલસીવિવાહનું નિમિત્ત છે. જલંધર એક શક્તિશાળી અસુરરાજ હતો.વૃંદા ધાર્મિક, શ્રી વિષ્ણુની પરમ ભક્ત અને અત્યંત પતિવ્રતા મહાસતી નારી હતી. તેના સતીત્વ અને પતિવ્રતા ધર્મના પુણ્યફળ સ્વરુપે જલંધર યુદ્ધમાં અજેય બની ગયો હતો! પરિણામે, મદમસ્ત થઈને તે દરેક જીવ, ઋષિમુનિઓ અને દેવતાઓને પરેશાન કરતો હતો. તેના ત્રાસથી દેવતાઓ ત્રાહિમામ થઈ ગયા હતા.

જલંધરના ત્રાસમાંથી મુક્ત થવા દેવતાઓ અને ઋષિમુનિઓ બ્રહ્માજી પાસે ગયા. બ્રહ્માના કહેવાથી તેઓ મહાદેવ પાસે ગયા અને તેમને જલંધરના ત્રાસમાંથી મુક્તિ અપાવવા પ્રાર્થના કરી. શિવજીએ તપોબળથી જોયું તો જાણ થઇ કે વૃંદાનું સતીત્વ તેના પતિની શક્તિ છે.જલંધરને પરાજીત કરવામાં સહાય કરવા તેમણે વિષ્ણુને કહ્યું. એ પછી, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશે ભેગા મળી જલંધર સાથે યુદ્ધ શરુ કર્યું.

વિષ્ણુએ જલંધરનું રુપ ધારણ કર્યું અને વૃંદાના સતીત્વનો ભંગ કર્યો. સતીત્વના ભંગ સાથે જ જલંધર તેની અજેય રહેવાની શક્તિ ગુમાવી બેઠો અને દેવતાઓ સાથેના યુદ્ધમાં માર્યો ગયો.

વૃંદાને પોતાની સાથે થયેલા છળકપટની જાણ થતાં તેણે શ્રી વિષ્ણુને પથ્થર (શાલિગ્રામ)બની જવાનો શ્રાપ આપ્યો. પણ દેવતાઓની વિનંતી તથા માતા લક્ષ્મીની દુઃખી અવસ્થા ધ્યાનમાં લઇ વૃંદાએ તેનો શ્રાપ પછો ખેંચી લીધો! પરંતુ,વિષ્ણુ તેમના કર્મનું પ્રાયશ્ચિત કરવા માગતા હતા! વૃંદાનો શ્રાપ અવરથા ન જાય તે માટે તેમણે પોતાની જાતને શાલિગ્રામ(પથ્થર) સ્વરુપે પ્રગટ કરી! બીજી તરફ પતિ જલંધર પાછળ વૃંદા સતી થઈ ગઈ.

પોતાની ભક્ત વૃંદાના આ સમર્પણભાવનો આદર કરતાં શ્રી વિષ્ણુએ તેને પૂર્વ જન્મનું સ્મરણ કરાવી કહ્યું કે ગયા જન્મમાં તમે જ મને પતિ તરીકે પ્રાપ્ત કરવા તપસ્યા કરી હતી! (જન્મમોજન્મના ઋણાનુબંધનું અનુસંધાન તે આ!) તમારા આ દેહમાંથી એક વૃક્ષ ઉત્પન્ન થશે અને તમારા કેશમાંથી એક નદી ઉત્પન્ન થશે. આ વૃક્ષ તુલસી અને નદી ગંડકી (આ નદીમાંથી વિષ્ણુનું રુપ ગણાતા શાલિગ્રામ પ્રાપ્ત થાય છે) નામે જગપ્રસિદ્ધ થશે. આ પવિત્ર દિને શાલિગ્રામ સાથે તમારા આ તુલસી સ્વરુપના વિવાહ થશે અને તમે વિષ્ણુપ્રિયા થઈ જગતપૂજ્ય બનશો તથા તમારી હાજરી વગર હું ભોજન નહીં કરું. અને મારી પૂજા તારા(તૂલસી પાન) વિના ક્યારેય પૂર્ણ નહીં ગણાય! આ દિવસ હતો કારતક સુદ અગિયારસનો!

આ પ્રસંગ પછી, કારતક સુદ અગિયારસને દિવસે શાલિગ્રામ સ્વરૂપે ભગવાન વિષ્ણુના તુલસીદેવી સાથે વિવાહ કરવાની પરંપરાનો પ્રારંભ થયો.આમ શ્રાપમાંથી નીપજેલા હરિ અને હરિપ્રિયા વૃંદાના વિવાહનો સંબંધ સંસારના એવા શ્રેષ્ઠતમ વિવાહનો ઉત્સવ બન્યો કે જેમાં આખુંય બ્રહ્માંડ સાક્ષીભાવે સામેલ થાય છે! જોકે,તુલસીને લક્ષ્મીમાતાનું સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે.

ભગવાન વિષ્ણુ માટેના ભક્તિભાવ અને તુલસી પ્રત્યેના પૂજ્યભાવ સાથે શ્રદ્ધાળુઓ સંધ્યાસમયે ઉલ્લાસપૂર્વક તુલસીવિવાહ કરે છે. સામાન્ય રીતે સંધ્યાસમયે આંગણામાં શેરડીના મંડપમાં તુલસીના છોડને લાલ ચૂંદડી તથા સોળ શણગારથી સજાવી પાટલા કે બાજોટ પર મૂકવામાં આવે છે. ઘીનો દીવો પ્રગટાવાય છે.બાજોઠ સાથે શાલિગ્રામને હાથમાં લઈ તુલસી ફરતે સાત ફેરા (પ્રદક્ષિણા) ફેરવવામાં આવે છે. પૂજા પૂરી થતાં આરતી કરવામાં આવે છે તથા પ્રસાદ વહેંચવામાં આવે છે. આ સમયે મંગળ ફેરા,કન્યાદાન આપવું,મંગલાષ્ટક ગાવા સાથે રીતસરનું લગ્ન સમયનું વાતાવરણ અને ઉલ્લાસ સર્જાય છે! આ વિધિ કરવાથી કન્યાદાન કરવા જેટલું પુણ્ય મળે છે, મોક્ષનાં દ્વાર ખુલે છે શાલિગ્રામની કૃપાથી લગ્નમાં આવતા અવરોધ દૂર થાય છે, લગ્ન જીવનમાં આનંદ જળવાય છે તથા ઘરમાં સુખશાંતિ આવે છે એમ મનાય છે!

તુલસીવિવાહ એ માત્ર ધાર્મિક વિધિ કે ઉત્સવ નથી.આ ઉત્સવ ભારતીય સમાજને ઊંડો અને સકારાત્મક સંદેશ આપે છે. આ સંદેશ તે પ્રકૃતિ પ્રત્યે આદર,કન્યાદાનનું મહત્વ, પારિવારિક એક્તા આને દાંપત્ય જીવનના આદર્શો સ્થાપિત કરવાનો છે.

મનથી માનો, સમજો, સ્વીકારો અને પવિત્રાપૂર્વક નિભાવો તો લગ્ન એ કોઈ સ્વૈરવિહારની ગોઠવણ નહીં પણ જન્મોજન્મના ઋણાનુબંધનું અનુસંધાન છે અને તુલસીવિવાહ આ પરમ, પવિત્ર સ્નેહબંધનની આદર્શ સંહિતા છે !



તુલસીના છોડ(પ્રકૃતિ)ને વિષ્ણુ(પરમાત્મા) સાથે પરણાવીને એ સંકેત આપવામાં આવ્યો છે કે માનવજીવન પ્રકૃતિ વગર અધુરું છે. કન્યાદાનનું મહત્વ અને ગૌરવ, ઉત્સવને સામૂહિક રીતે મનાવવા સાથે સામાજિક એક્તા, પર્યાવરણનું રક્ષણ તથા નારીપ્રતિષ્ઠાને સન્માનનીય દરજ્જો આપવા જેવા અનેક સંદેશ આ વિવાહ ઉત્સવ આપે છે.

સૌથી વિશેષ મહત્વનો મુદ્દો તે સ્વયં ભગવાન પણ પોતે કરેલી ભૂલ બદલ પોતાને માફ નથી કરતા! જલંધરનો સ્વાંગ સજવા માટે, એ સ્વાંગમાં વૃંદા પસે જવામાં અને તેના પતિવ્રતા ધર્મને ખંડિત કરવા પાછળ ભગવાન વિષ્ણુનો ઉદ્દેશ ભલે અનેક લોકો, ઋષિમુનિઓ અને દેવતાઓને જલંધરના ત્રાસમાંથી મુક્ત કરવાનો હોય. પણ ગમે તેમ તોય તેમણે તેમની પ્રખર ભક્ત વૃંદા સાથે એક રીતે છળ કર્યું ગણાય, ભલે એ માટેનો હેતુ ગમે તેટલો ઉમદા કેમ ન હોય! વૃંદા માટે પણ આ જ બાબત--પોતાના આરાધ્ય ઈશ્વર પોતાની સાથે કપટ કરે--સૌથી વધુ આઘાતજનક બની અને તેણે વિષ્ણુને શ્રાપ આપ્યો!

પૌરાણિક સંદર્ભમાં તુલસીવિવાહને ‘‘પાપ, શ્રાપ અને પ્રાયશ્ચિત’’ના ત્રિવેણી સંગમ તરીકે જોઈ શકાય! પ્રથમ દ્રષ્ટિએ આ ઉત્સવ પવિત્ર મિલન અને સૌભાગ્યનો તહેવાર લાગે પણ તેની સાથે ઊંડી આધ્યાત્મિક અને નૈતિક કથા છૂપાયેલી છે. જેમાં આ ત્રણેય ભાવ એકબીજા સાથે ગૂંથાયેલા છે. કથાનુસાર સૃષ્ટિના કલ્યાણ અને અધર્મના નાશ માટે વિષ્ણુએ જલંધરનું રુપ લઈ છળપૂર્વક વૃંદાના પતિવ્રતા ધર્મને ખંડિત કર્યો. પોતાની સાથે કપટ કરનાર ખુદ તેના જ આરાધ્ય દેવ વિષ્ણુ છે એ સત્ય જાણતાં વૃંદાનું હૃદય ભગ્ન થઈ ગયું અને તે વિષ્ણુને પથ્થર બની જવાનો શ્રાપ આપે છે. વિષ્ણુ ભગવાનની દ્રષ્ટિએ તેમનું કૃત્ય ભલે જગતના કલ્યાણ માટે હતું. પણ એક પરમ ભક્ત નારીના સતીત્વ સાથે થયેલું છળ નૈતિક દ્રષ્ટિએ ‘‘પાપ કે અન્યાય’’ સમાન ગણાયું. જેથી આધ્યાત્મિક સંતુલન ખોરવાયું.

પૌરાણિક કથા અનુસાર પોતાની ભક્ત સાથે પોતે કરેલા છળકપટથી વિષ્ણુ પણ વ્યથિત હતા અને તેમના મનમાં ગ્લાનિ હતી. પોતાના કૃત્યનો પશ્ચાતાપ કરવા અને વૃંદાના સાચા પ્રેમ અને ભક્તિભાવના સન્માનરુપે વિષ્ણુએ શાલિગ્રામ બનીને પ્રાયશ્ચિત કર્યું. અને વૃંદાને તુલસી સ્વરૂપ આપી વિષ્ણુપ્રિયા તથા જગતપૂજ્ય બનાવી! પોતાની પૂજા તથા નૈવેદ્યમાં અનિવાર્ય અને અનન્ય સ્થાન આપ્યું!

સામાન્ય રીતે ઘરની બહાર જ હંમેશાં રહેતી તુલસીને આટલા માનસન્માનપૂર્વકનો દરજ્જો આપી, ભગવાને એ પણ દર્શાવ્યું કે કોઈ પણ ભક્ત માટે તે પતિતપાવન સ્વરૂપે પ્રગટી શકે છે! આમ, તુલસીવિવાહ એ માત્ર લગ્નોત્સવ નથી પણ ભગવાન દ્વારા પોતાના ભક્ત માટે કરાયેલા પશ્ચાતાપ અને ભક્તના શ્રાપને પણ લીલા સમજીને માથે ચડાવી લેવાની એક પરમ મંગલકારી ઘટના છે! જે પાપ અને શ્રાપની ગૂંચવણમાંથી પસાર થઈને છેવટે પવિત્ર ભક્તિનું સ્વરૂપ પામે છે!

સંધ્યા સમયે, શેરડીના મંડપમાં બિરાજમાન શાલિગ્રામ અને તુલસીના વિવાહ આનંદોલ્લાસ સાથે થઈ રહ્યા હોય ત્યારે ઉપસ્થિત સાજનમહાજનના મનમાં આ જ ભાવ ઘૂંટાતો હોય છે કે;

महाप्रसाद जननी, सर्व सौभाग्यवर्धिनी।
आधि व्याधि हरा नित्यं,तुलसी त्वं नमोस्तुते॥

ભગવાન વિષ્ણુના મહાપ્રસાદ સમાન (અથવા જેમની દ્વારા ભગવાનની કૃપા અને મહાપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે)તેવાં જગતજનની (માતા), સર્વ પ્રકારનાં સૌભાગ્ય, સુખ, સમૃદ્ધિ અને કલ્યાણમાં વધારો કરનાર, હંમેશા આધિવ્યાધિ દૂર કરનારાં, હે તુલસી માતા!

તમને મારા વારંવાર પ્રણામ હો!

- મહેશ ભટ્ટ

વાર્તા



જીવનની મહેક

વિકાસ જાણે એક મશીન ન હોય તે રીતે મોલ્ડિંગ મશીન પર કામ કરી રહ્યો હતો. આમ તો માથા પર પંખો ચાલતો હતો પણ બરાબર સામે મશીનના હીટરની આગ હતી.

ત્યાં છ જેટલાં પ્લાસ્ટિક મશીનો હતાં. એ સમયે પાંચેક કારીગરો જમવા માટે ગયા હતા. વિકાસ ડોક ઝુકાવી પોતાના કામમાં મગ્ન હતો. અચાનક તેની નજર સામે લાલિમા છવાઈ ગઈ. તેને લાગ્યું કે આખું વાતાવરણ જાણે સુરખીભર્યું બની ગયું હતું.

વિકાસની નજર ઊંચકાઈ અને બહારની તરફ ગઈ. સામે જ્યોતિ ઊભી હતી. તેણે રાતની ઊંઘ જાણે હરામ કરી નાખી હતી.

આજે તો જાણે કયામત ત્રાટકી હતી. લાલચટક સલવાર અને એવો જ દુપટ્ટો. કપડાંના લાલ રંગની ઝાંયમાંથી તેનો ચહેરો પણ રતુંબડો બની ગયો હતો. વિકાસે એક હાથમાં ડાઈનું ગરમ બીબું લીધું અને આંખો પટપટાવ્યા વિના તેને તાકી રહ્યો.

જ્યોતિએ આમતેમ નજર કરી પછી ડરતી ગભરાતી અંદર આવી. વિકાસનું હૈયું ઝડપથી ધડકવા લાગ્યું. અંદર આવીને તે સહેજ શરમાઈ અને એકદમ ધીમા અવાજે બોલી, ''આજે તમે લંચ ન લીધું.''''ના.''

''કેમ?''

''એમ જ.'' તે પોતાના શ્વાસ પર કાબૂ રાખતાં બોલ્યો.

''પરંતુ હું તો તમને કાયમ મશીન પર જ જોઉં છું.''

વિકાસે કશો જવાબ ન આપ્યો . એ જ્યોતિને નિહાળતો રહ્યો.

''લો, હવે મશીન બંધ કરો. હું તમારા માટે કંઈક લાવું છું.'' આમ બોલી વિકાસના જવાબની રાહ જોયા વિના તે ચાલી ગઈ.

જ્યોતિ માલિકની મોટી પુત્રી હતી. તે વિકાસનું ખાસ ધ્યાન રાખતી હતી.

થોડીવારમાં એક હાથમાં જમવાની પ્લેટ અને બીજા હાથમાં લસ્સીનો ગ્લાસ લઈને તે આવી.

''આ બધું શા માટે લાવ્યા?'' વિકાસ જરા વિચલિત થઈને બોલ્યો.

''તમે પહેલા ઝટપટ જમી લો. ક્યાંક મમ્મી આવી ન જાય.'' જ્યોતિ ગભરાતાં બોલી અને ચાલી ગઈ.

તે બધું સમજી ગયો. તેણે ઝટપટ જમી લીધું. ખાલી પ્લેટ એક તરફ રાખી દીધી. જ્યોતિ એઠાં વાસણ લેવા આવી.

''તમે મારી આટલી બધી કાળજી શા માટે રાખો છો?'' વિકાસે સવાલ કર્યો.

''પોતાના લોકોની કાળજી લેવી જ પડે.'' જ્યોતિ જરા શરમાતાં બોલી, ''આજે સાંજ સાત વાગ્યે નેશનલ પાર્કમાં મળજો. હું ત્યાં રાહ જોઈશ.'' એમ કહી તે ઝડપથી ચાલી ગઈ.

વિકાસનું દિલ ઝડપભેર ધડકવા લાગ્યું. તેને અહીં આવ્યે બે વરસ થઈ ચૂક્યાં હતાં. જ્યોતિ શરૂઆતથી જ વિકાસમાં રસ લેતી હતી, પરંતુ શેઠની દીકરી હોવાથી વિકાસમાં આગળ વધવાની હિંમત નહોતી.

વિકાસનું ધ્યાન પોતાની તરફ આકર્ષિત કરવા એક રજાના દિવસે જ્યોતિ ઝડપભેર સામેથી આવીને ભટકાઈ પડી હતી અને પછી તેણે માફી માંગી. ત્યારથી તે વિકાસ તરફ ધ્યાન રાખવા લાગી હતી. તે ચોરીછૂપીથી ચાપાણી અને ખાવાનું આપતી તથા આજે પહેલીવાર તેણે વિકાસને મળવા માટે સમય પણ આપ્યો.

વિકાસ ફરી મશીન પર કામ કરવા લાગ્યો. સાંજ પડવા સુધીનો સમય તેના માટે જરા લાંબો લાગ્યો. જેમતેમ કરી કામ કરતો રહ્યો અને બરાબર સાત વાગ્યે તે નેશનલ પાર્ક પહોંચી ગયો.

જ્યોતિ તો અગાઉથી જ ત્યાં હતી. વિકાસને આવતો જોઈ તે તેની પાસે પહોંચી ગઈ. પછી પાર્કની એક ક્યારી પાસે જઈને બેઠાં.

બંને સામસામે જ બેઠાં હતાં. વિકાસનું દિલ ઝડપથી ધડકી રહ્યું હતું.

વિકાસ હસી પડ્યો. પછી ગંભીર થઈ બોલ્યો, ''જો આપણે બંને બદનામ થયા તો મારી હાલત પર અસર પડશે અને તારા પર કાળો ડાઘ લાગી જશે. એટલા માટે હું નથી ઈચ્છતો કે આવું બને.''

''તમે શા માટે તમારી જાતને આટલી હીન સમજો છો?''

''કારણ કે હું એક બહેનનો ભાઈ પણ છું. જો મારી બદનામી થશે તો હું તેનું જીવન નર્કાગાર જેવું બની જશે.'' વિકાસે ગંભીરતાથી કહ્યું.

જ્યોતિ વિકાસની વધુ નજીક સરકી અને પોતાના મુલાયમ હાથેથી વિકાસનો ચહેરો પકડી બોલી, ''પણ તમે નિષ્ફળ જશો એવું વિચારો છો શા માટે?''

''કારણ કે મોટા ભાગે આવું જ બનતું હોય છે.''

જ્યોતિ જરા શરમાતાં બોલી, ''આજે સાંજ સાત વાગ્યે નેશનલ પાર્કમાં મળજો. હું ત્યાં રાહ જોઈશ.'' એમ કહી તે ઝડપથી ચાલી ગઈ. વિકાસનું દિલ ઝડપભેર ધડકવા લાગ્યું. તેને અહીં આવ્યે બે વરસ થઈ ચૂક્યાં હતાં. જ્યોતિ શરૂઆતથી જ વિકાસમાં રસ લેતી હતી, પરંતુ શેઠની દીકરી હોવાથી વિકાસમાં આગળ વધવાની હિંમત નહોતી.

''તમે સમજવાનો પ્રયાસ શા માટે નથી કરતા?'' જ્યોતિએ સમજાવટભર્યા શબ્દોથી કહ્યું.

''તું નહીં હું જ તને સમજાવીશ.'' એવામાં એક તરફથી કરડાકીભર્યો અવાજ સંભળાયો.

આ સાંભળતા જ બંને ઊછળી પડી ઊભાં થઈ ગયાં.

સામે જ્યોતિના પપ્પા ઊભા હતા. વિકાસ તો ધ્રુજી જ ગયો. જ્યોતિ પણ ડરી ગઈ.

''તમે બંને ઘરે ચાલો.'' જ્યોતિના પપ્પાએ હુકમ કર્યો.

મજબૂરી સાથે બંને તેમની સાથે ઘરે ગયા. વિકાસને લાગ્યું કે તેનો જીવ તાળવે ચોંટી રહ્યો છે. જ્યોતિ પણ મનને મજબૂત કરવા લાગી.

ઘરે પહોંચતા જ જ્યોતિના પપ્પા વિકાસ પર તૂટી પડ્યા, ''શા માટે મારી દીકરીને ફોસલાવી પટાવી રહ્યો હતો?''

''હું...હું...'' વિકાસના મોંમાંથી શબ્દો નીકળી શકતા નહોતા.

ત્યાં જ્યોતિ બોલી, ''પપ્પા... મેં... મેં....''

તું ચૂપ રહે અને અહીંથી બીજા રૂમમાં ચાલી જા.''

''પણ પપ્પા મારી વાત તો સાંભળો.'' જ્યોતિ ખચકાતી બોલી.

''પછી તને સાંભળીશ, પહેલા તું અહીંથી જા.''

જ્યોતિ માથું નમાવી બીજા રૂમમા ચાલી ગઈ. વિકાસની રહીસહી હિંમત પણ ચાલી ગઈ.

જ્યોતિના પપ્પા તેની સામે લાલઘૂમ હતા. થોડીવાર પછી કડક અવાજે વિકાસને સવાલ કર્યો, ''સાચેસાચું કહે, તું સાચા દિલથી જ્યોતિને પ્રેમ કરે છે?''

''હું બધી સજા ભોગવવા તૈયાર છું.'' વિકાસે મસ્તક ઝુકાવી કહ્યું.

''હમણાં જ બંદોબસ્ત કરું છું બેટા.'' જ્યોતિના પપ્પા આટલું બોલી રૂમમાંથી બહાર ચાલી ગયા.

વિકાસને લાગ્યું તેનું જીવન હવે બરબાદ થઈ જશે.

પરંતુ બીજી જ પળે જ્યોતિની નાની બહેન એક ટ્રેમાં ચા સાથે બરફી તથા ચવાણું લઈને આવી. વિકાસે ચમકીને તેના તરફ નજર કરી.

''મોં મીઠું કરો જીજાજી.'' જ્યોતિની બહેને મસ્તીભર્યા શબ્દોમાં કહ્યું.

ત્યાં જ્યોતિની મમ્મી અંદર આવી. વિકાસનું હૃદય જોરજોરથી ધડકવા લાગ્યું.

'' ચા લે બેટા.'' જ્યોતિની મમ્મી જાનકીબહેને સહેજ હસીને કહ્યું.

''જી...'' વિકાસ તો આ બધું આશ્ચર્યમાં પહોળી થયેલી આંખથી જોઈ રહ્યો હતો.

એટલામાં જ્યોતિ તેના પપ્પા સાથે આવી. તેના ચહેરા આનંદ છવાયેલો હતો.

અચાનક પરિસ્થિતિ બદલાતાં વિકાસના હૈયાને ધરપત થઈ. એટલામાં જ્યોતિના પપ્પા ઘનશ્યામભાઈ બોલ્યા, ''સાંભળ બેટા, મારે ચાર પુત્રી છે. પુત્ર તો છે નહીં. જ્યારે તું નવો નવો આવેલો ત્યારે સારા વર્તનના કારણે હું તારા તરફ આકર્ષાયો હતો. પછી તો મારી દીકરીને પણ તું ગમવા લાગ્યો.

મેં તારું પારખું લેવાનો વિચાર કર્યો. તારી દરેક હિલચાલ પર નજર રાખવા લાગ્યો. હું જાણતો હતો કે તારે માત્ર એક બહેન છે. બીજું કોઈ નથી. મારી દીકરીનું તારી તરફનું આકર્ષણ મેં જોયું, પરંતુ તું મનથી જરાય ડગ્યો નહીં મારે દીકરાની જરૂર છે. તારા જેવો સમજુ, સુશીલ અને સંસ્કારી પુત્ર બીજે ક્યાં મળવાનો હતો?''

''જી...'' વિકાસ ચમક્યો પછી કહેવા લાગ્યો, ''હું એક સામાન્ય નોકર...''

''તારા મગજમાંથી આ વાત હવે કાઢી નાખ. હું એમાંનો નથી, જે દીકરી માટે પૈસાદાર છોકરો શોધે છે, પછી ભલેને તેનું જીવન બરબાદ થઈ જાય.''

''મેં તને જોયો, પારખ્યો છે. તું સાચેસાચ હીરો છે. મારી દીકરીના સુખ અને આનંદ માટે સુખની વાત આ જ છે. બોલ બેટા, તને આ સગપણ સ્વીકાર્ય છે?''

વિકાસે જ્યોતિ તરફ નજર કરી અને હા કહી. જ્યોતિના કુટુંબીજનો બહાર ચાલી ગયાં.

જ્યોતિ ઊઠીને વિકાસ સામે આવીને ઊભી રહી. આંખમાં આંસુ પરોવી બોલી,

''હવે કહો, મારા પપ્પા કેવા છે?''

''ખરેખર લાજવાબ છે જ્યોતિ.''

''શું હજુ પણ તમે કહેશો?''

''ક્યારેય નહીં.'' વિકાસ લહેકાથી બોલ્યો, ''તારો લાલ દુપટ્ટો મારા જીવનમાં આજે નવી વસંત લાવ્યો છે.''

''તમને મેળવીને મારું જીવન હર્યુંભર્યું બની ગયું છે. આજથી મારા દરેક શ્વાસ પર તમારો અધિકાર છે.'' જ્યોતિ આટલું કહીને વિકાસને વળગી પડી. એકાએક જ્યોતિએ તેનો હાથ પોતાના મુલાયમ હાથમાં લીધો અને તેની હથેળી જોવા લાગી.

વિકાસે ગભરાઈને આમતેમ નજર કરી કહ્યું, ''તમે મને અહીં શા માટે બોલાવ્યો છે?''

''શું તમે આટલા અજાણ્યા બની શકો છો

અનુસંધાન ૧૪મા પાને

જળ વાપરો ઘીની જેમ : આજથી જ કેળવો પાણી બચાવવાની આદત



આપણને જળની કિંમત કરતાં નથી આવડતું. આ કુદરતી સ્રોત આપણને જ્યાં સુધી આસાનીથી ઉપલબ્ધ થાય છે ત્યાં સુધી આપણે તેને પુષ્કળ પ્રમાણમાં વેડફી નાખીએ છીએ. અને જ્યારે દુકાળ પડે કે જળની વત્તાઓછા અંશે ટંચાઈ થાય ત્યારે સરકારને ભાંડીએ છીએ. પરંતુ અહીં પ્રશ્ન એ છે કે શું જળ બચાવવાની આપણી પોતાની કોઈ જવાબદારી ખરી કે નહીં? ખરેખર તો પાણીનું એકેએક ટીપું ઘીની જેમ વાપરવું જોઈએ. જો આજે આપણે આ વાત નહીં સમજીએ તો ભવિષ્યમાં જળ માટે યુધ્ધો લડાશે..

થોડાં દિવસ પહેલાં અખબારોમાં સમાચાર છપાયા હતાં કે આ વર્ષે મુંબઈગરાઓને પાણી કાપનો સામનો કરવો પડશે મુંબઈને જળ પૂરું પાડતાં જળાશયોમાં પાણી ઝડપથી ઘટી રહ્યું છે. પુષ્કળ ગરમીને કારણે પાણીનું બાષ્પીભવન થવાથી પાણીનો પ્રશ્ન વિકટ બનતો જાય છે, પરંતુ અહીં પ્રશ્ન એ છે કે જો આ જળાશયોમાંનું મોટાભાગનું પાણી વાપરી નાખવામાં આવે અને આગામી ચોમાસું નબળું આવે તો? આ વાતમાં તથ્ય પણ છે. વાસ્તવમાં આપણને જળની કિંમત કરતાં નથી આવડતું. આ કુદરતી સ્રોત આપણને જ્યાં સુધી આસાનીથી ઉપલબ્ધ થાય છે ત્યાં સુધી આપણે તેને પુષ્કળ પ્રમાણમાં વેડફી નાખીએ છીએ. અને જ્યારે દુકાળ પડે કે જળની વત્તાઓછા અંશે ટંચાઈ થાય ત્યારે સરકારને ભાંડીએ છીએ. પરંતુ અહીં પ્રશ્ન એ છે કે શું જળ બચાવવાની આપણી પોતાની કોઈ જવાબદારી ખરી કે નહીં? ખરેખર તો પાણીનું એકેએક ટીપું ઘીની જેમ વાપરવું જોઈએ. જો આજે આપણે આ વાત નહીં સમજીએ તો ભવિષ્યમાં જળ માટે યુધ્ધો લડાશે એ વાત ચોક્કસ. આપણી ભાવિ પેઢી પાણીના એક એક ટીપા માટે વલખાં મારશે.અને પાણી બચાવવાનું કામ ખાસ અઘરું નથી. જરૂર છે માત્ર થોડી જાગૃતિની. તેમાંય ગૃહિણીઓ આ કાર્ય સુપેરે પાર પાડી શકે. જેમ કે...,

ઘરમાં બેસાડેલી ટાંકીનું પાણી છલકાઈને વેડફાય નહીં તેનું ધ્યાન રાખો. આને માટે તમે ચાહો તો વૉર્નિંગ એલાર્મ પણ લગાવડાવી શકો. તેવી જ રીતે નળ નીચે બાલદી ભરવા મૂકો તો તે છલકાય નહીં એ બાબતે સાવધ રહો.

કપડાં-વાસણ ધોતી વખતે ઘરકામ કરતી બાઈઓ નળ બંધ કરવાની તસ્દી જ નથી લેતી. મોટાભાગની ગૃહિણીઓ આ બાબતે માત્ર એટલા માટે આંખ આડા કાન કરતી હોય છે કે ક્યાંક બાઈ રોષે ભરાઈને કામ છોડી ન જાય. પરંતુ તેમણે આમ કામવાળી બાઈઓથી ગભરાવાની જરૂર નથી. તેઓ તેમને પાણી ન વેડફવા સમજાવી પણ શકે. અને એક જ સોસાયટીમાં રહેતી બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈને પોતાની બાઈઓને પાણી વેડફવા ન દેવાનો નિર્ધાર કરે તો કામવાળી બાઈઓને પણ તેમની વાત માનવાની ફરજ પડશે.

આપણે બ્રશ કરીને કોગળા કરતી વખતે પણ ઘણું પાણી વેડફી નાખતાં હોઈએ છીએ. આ રીતે પાણી ફોગટ ન વહી જાય એટલા માટે નળ સાવ ધીમો ખોલો. આમ કરવાથી તમે એક કોગળો કરશો ત્યાં સુધી બીજા કોગળા માટે તમારો ખોબો પાણીથી ભરાઇ જશે, પણ છલકાશે નહીં.

સ્નાન કરતી વખતે પણ બાલદી ભરાઈ જાય એટલે નળ બંધ કરી દો. જરૂર પડ્યે ફરીથી નળ ચાલુ કરો. પરંતુ બાલદીમાંથી પાણી છલકાવા ન દો.આ વાત તમારા બાળકોને પણ શીખવો.તેવી જ રીતે ઓવરહેડ શાવરમાં ઘણું વધારે પાણી વપરાય છે. બલ્કે એમ કહી શકાય કે તેમાં પુષ્કળ પાણી વેડફાય છે. બહેતર છે કે આવા શાવરનો ઉપયોગ ન કરો અથવા નહીંવત્ કરો.

જો કપડાં ઓછા હોય તો વોશિંગ મશીન ન ચલાવો. આ કપડાં મૂકી રાખીને બીજે દિવસે અન્ય કપડાં સાથે પણ ધોઈ શકાય. આમ કરવાથી જળ અને વીજળી બંનેની બચત થશે.

પીવા માટે આખો ગ્લાસ પાણી ન ભરો. મોટાભાગે વધેલું પાણી આપણે ફેંકી દેતા હોઈએ છીએ. આ રીતે પાણી ફોગટ ફેંકી દેવા કરતાં આરંભમાં અડધો ગ્લાસ પાણી ભરો. જરૂર પડ્યે બીજી વખત પાણી લઈ શકાય. રેસ્ટોરાંમાં પણ વેઈટર તમને આખો ગ્લાસ ભરીને પાણી આપે તો તેને અડધો ગ્લાસ પાણી આપવાનું કહો. જો તમે પોતે આવી ટેવ પાડશો તો તમારા સંતાનોને પણ આપોઆપ એવી જ આદત પડશે. મહેમાનોને પણ પોણો ગ્લાસ પાણી આપો. અને જરૂર પડ્યે તેમના ગ્લાસમાં વધુ પાણી ઉમેરો.

તમારા ઘરના બાથરૂમ, વૉશ બેસિન અને સિંક પાસે જળની બચત કરતો સંદેશો આપે એવા સ્લોગનો લખી રાખો.

જો તમારા વિસ્તારમાં પાણીની ટંચાઇ હોય તો સોસાયટીના ગાર્ડનમાં ઘાસ ઉગાડવાને બદલે ઓછા જળમાં ટકી શકે એવા વૃક્ષો વાવો.આવા છોડ-ઝાડ વાતાવરણને સ્વચ્છ-ટાઢું રાખવા સાથે જળની જાળવણીમાં પણ મદદ કરશે.

કેટલાંક લોકો નળમાંથી સીધું પાઇપ લગાવીને મોટર ધોતાં હોય છે. આમાં પુષ્કળ પાણી વેડફાય છે. બહેતર છે કે બાલદીમાં પાણી ભરીને કપડા વડે કાર ધૂઓ.

શું તમે જાણો છો કે એક વખત ફ્લશ કરવાથી ૧૩ લીટર જેટલું પાણી વહી જાય છે? જો તમે માત્ર પેશાબ કર્યું હોય તો ટોયલેટ સાફ કરવા આટલા બધા પાણીની જરૂર નથી પડતી. માત્ર મળ વહાવી જવા જ વધારે પાણીની આવશ્યકતા રહે છે. તેથી તમારા ટોયલેટ માટે ડ્યુઅલ ફ્લશ સિસ્ટમ બેસાડો. આ પધ્ધતિમાં તમને ઓછું અને વધુ એમ બંને પ્રકારે પાણી વાપરવાનો વિકલ્પ મળે છે. જો તમે માત્ર પેશાબ કરવા જાઓ તો ફ્લશનો ઓછું પાણી ફેંકતો હિસ્સો દબાવો. આમ કરવાથી અડધેઅડધું પાણી બચાવી શકાશે.

રજાના દિવસે આખો પરિવાર એકસાથે બેસીને એક જ મોટી થાળીમાં નાસ્તો કરે તો ઘણાં વાસણ એંઠા થતાં બચાવી શકાય. અને તે ધોવામાં વપરાતું પાણી આપોઆપ બચે. વળી આ રીતે સાથે બેસીને એક જ થાળીમાં ખાવાથી પરિવારજનો વચ્ચે પ્રેમભાવ વધે તે છોગામાં.

રસોડામાં સેંસરવાળા નળ બેસાડવાથી પણ પાણીની ઘણી બચત કરી શકાય.

વર્ષ ૨૦૧૮માં જ નીતિ આયોગે એવો રિપોર્ટ આપ્યો હતો કે ૨૦૨૦ની સાલ સુધી ૨૧ શહેરોમાં ભૂજળ ખાલી થઇ જશે. આ રિપોર્ટમાં એમ પણ જણાવવામાં આવ્યું હતું કે ૨૦૩૦ની સાલ સુધી જળ પૂરવઠાની માગ બમણી થઇ જશે. બહેતર છે કે આપણે હમણાંથી જ ચેતી જઈને પાણીનો મર્યાદિત વપરાશ કરવાની ટેવ કેળવીએ.

ચોમાસું નબળું જાય તેની સૌથી માઠી અસર અંતરિયાળ વિસ્તારો પર પડે છે. ગામડાં કે નાના નગરોની મહિલાઓને દૂર દૂર સુધી પાણીની શોધમાં જવું પડે છે. તેમનો અડધો દિવસ બેચાર ઘડા પાણી મેળવવામાં જ નીકળી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં જળ બચાવ અભિયાનમાં તેમને સાથે લેવી અત્યાવશ્યક બની જાય છે. એક સ્વયંસેવી સંસ્થાએ બુંદેલખંડમાં 'વર્ષા જળ સંરક્ષણ' અભિયાન શરૂ કર્યું છે. અને તેમાં ત્યાંના ૨૦૦ ગામની ૬૦૦ મહિલાઓને જળની જાળવણી અને બચત માટે ચોક્કસ પ્રકારની તાલીમ આપી છે. તેમને હેન્ડ પમ્પ્સનું સમારકામ કરવાનું પણ શીખવવામાં આવ્યું છે.

મઝાની વાત એ છે કે તેમણે મહિલાઓના જૂથોને 'જળ સહેલી' નામ આપ્યું છે. આ ઝૂંબેશ હેઠળ જળ સહેલીઓની મદદ માટે વરસાદનું જળ જાળવવા તળાવો બનાવવામાં આવ્યાં છે. મહિલાઓને પાણીની બચત બાબતે આપવામાં આવેલી તાલીમને પગલે તેમને જળની શોધમાં ભટકવામાંથી મુક્તિ મળી છે. એટલું જ નહીં અહીં સિંચાઈના પાણીની સમસ્યાનો અંત આવ્યો છે.

આજે પણ આપણા ગામડાઓમાં ઘરની બહાર મોટી ઓસરી જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે આ ઓસરીને પાણી નાખીને ધોવાની પરંપરા ચાલી આવે છે. પરંતુ જો આ ભાગ પર માત્ર પોતું મારી દેવામાં આવે તોય ઘણું પાણી બચાવી શકાય.

શાકભાજી ધોયા પછી એ પાણી ફેંકી દેવાને બદલે ઘરમાં લગાવેલા કુંડામાં એ પાણી રેડી શકાય. જો તમારા આંગણામાં છોડ વાવેલા હોય તો તેમાં પણ આ પાણી નાખી શકાય. તેવી જ રીતે બાલદીમાં કપડાં ધોયા પછી સૌથી છેલ્લું પાણી પણ તેમાં નાખી શકાય. તેમાંય જો કપડાં ધોવા માટે ઈકોફ્રેન્ડલી અથવા પ્લાંટ બેઝ્ડ ઉત્પાદનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય તો આ પાણી છોડવાઓ માટે ચોક્કસપણે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

જો તમારા ઘરના નળમાંથી પાણી ટપકતું હોય તો તુરંત તેનું સમારકામ કરાવો. ઘણી વખત લોકો સાર્વજનિક નળ બંધ કરવાની તસ્દી નથી લેતાં. જો તમે ક્યાંય આ રીતે ખુલ્લા મૂકી દીધેલા નળમાંથી પાણી વહેતું જૂઓ તો તે તરત જ બંધ કરો.

જો તમે આપણી ભાવિ પેઢીને જળથી વંચિત રાખવા ન માગતા હો, જો તમે ઈચ્છતા હો કે ભવિષ્યમાં પાણી માટે યુધ્ધ ન થાય તો આ ક્ષણથી જ જળની બચત કરવાનું શરૂ કરી દો.



સૌંદર્ય સમસ્યા

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

એક યુવતી (વાપી)

ઉત્તર : નોકરિયાત મહિલાઓ તથા ઘરમાં ઉઘાડા પગે ફરનારી મહિલાઓને આ પ્રકારની તકલીફનો સામનો કરવો પડે છે પગની ઉચિત દેખભાળ ન થઈ હોય તો ત્વચા

મારી આઈબ્રો બહુ પાતળી છે. આઈબ્રો છે કે નહીં તેની ખબર જ પડતી નથી. તેથી ચહેરો બહુ ખરાબ દેખાય છે. બહાર જતી વખતે તથા શુભપ્રસંગે ઘેરી આઈબ્રો પેન્સિલ લગાડું છું પરંતુ ખબર નહીં કેમ તે સ્થાને મને બહુ ખંજવાળ આવે છે.



સખત બને છે. પગની કાળજી લેવી જરૂરી છે તે પૂરા શરીરનો ભાર વહન કરે છે. બહારથી આવી પગ તરત જ ધોવાની આદત પાડો. હુંફાળા પાણીમાં મીઠું ભેળવી પગને ડૂબાડી રાખવાથી રાહત મળે છે. પગને પ્યૂમિક સ્ટોનથી રગડી બરાબર કોરા કરી મોઈશ્ચરાઈઝર અથવા ઘરમાં ઉપલબ્ધ હોય તે તેલ લગાડવું. હળવે હાથે કરેલાં માલિશથી રાહત થાય છે ઉપરાંત ત્વચા નરમ મુલાયમ થાય છે. પ્યૂમિક સ્ટોન ઘસવાથી મૃત ત્વચા દૂર થાય છે. અને મોઈશ્ચરાઈઝર લગાડવાથી ત્વચામાં નમી જળવાઈ રહે છે. નખને નિયમિત ફાઈલ કરવા. નખને નેઈલ પૉલિશ લગાડવું. બ્યુટિપાર્લરમાં જઈ મેડિક્યોર કરાવવાથી ફાયદો થાય છે.

હું ૨૧ વરસની યુવતી છું. મારી સમસ્યા એ છે કે છાતીથી લઈ નાભી સુધી સીધી રેખામાં વાળ નિરંતર વધ્યા જ કરે છે. પરિણામે હું ચોક્કસ ડિઝાઈનનાં પોશાક પહેરી શકતી નથી. રોજ તો હું આ વાળને દૂર કરી શકતી નથી. મારી આ સમસ્યાનું નિવારણ કરતાં ઉપચાર જણાવશો.

એક યુવતી (અમરેલી)

ઉત્તર : તમારા પત્ર પરથી એવું જણાય છે કે તમારા હૉર્મોન્સનાં પ્રમાણમાં ફેરફાર થઈ રહ્યો લાગે છે. નાનપણથી જ પેટ પરની સીધી રેખામાં વાળ અધિક હોય તો અલગ વાત છે, પરંતુ વાળ સતત વધતાં હોય તો તે સારું નથી. તમે નિષ્ણાંતની સલાહ લઈ હૉર્મોન્સનું ચેકઅપ કરાવશો. બ્લિચથી પણ તેને છુપાવી શકો છો. કોલ્ડ વેક્સની સ્ટ્રિપથી વાળ કાઢી શકો છો. વેક્સિંગથી વાળ કાઢવાથી રોજ વાળ કાઢવા નહીં પડે ઉપરાંત વાળ સખત પણ નહીં આવે.

હું ૨૪ વરસની નોકરિયાત યુવતી છું, મારી આઈબ્રો બહુ પાતળી છે. આઈબ્રો છે કે નહીં તેની ખબર જ પડતી નથી. તેથી ચહેરો બહુ ખરાબ દેખાય છે. બહાર જતી વખતે તથા શુભપ્રસંગે ઘેરી આઈબ્રો પેન્સિલ લગાડું છું પરંતુ ખબર નહીં કેમ તે સ્થાને મને બહુ ખંજવાળ આવે છે. અને કંટાળીને હાથેથી લૂછી નાખું છું. જેથી ચહેરો બહુ ખરાબ દેખાય છે. થોડા સમયમાં મારા લગ્ન થવાના છે. મારી આઈબ્રોઝ કાળી અને ઘાટ્ટી દેખાય તેવો ઉપાય જણાવશો.

- એક યુવતી (મુંબઈ)

* તમારી આઈબ્રોઝ પર રોજ રાતના સૂતા પહેલાં જૈતુનના તેલને હુંફાળું કરી મસાજ કરવો. કાળા રંગની આઈબ્રો પેન્સિલના સ્થાને બ્રાઉન આઈબ્રો પેન્સિલનો ઉપયોગ કરવો.

- જયવિકા આશર

અજમાવી જૂઓ



આદુને છીણી તડકામાં સૂકવી તેમાં મીઠું સાકર ભેળવી દેવું. ભોજન પછી થોડું ફાકી જવાથી ભોજન સરળતાથી પચી જશે.

- ચણાના લોટને જેટલો ફીણશો, પકોડા તેટલા જ મુલાયમ બનશે તથા ફૂલશે.
- લીંબુને લાંબા સમય સુધી તાજા રાખવા તેના પર કૉપરેલ લગાડી રેફ્રિજરેટરમાં મૂકવા.
- ચા ની કીટલીમાં મીઠું અને સરકો ભેળવી ઘસીને ધોવાથી કીટલીમાંથી ચાના ડાઘા સરળતાથી દૂર થશે.
- જે ચાકુથી લીંબુ સમારતા હોઈએ તેની ધાર લીંબુની ખટાશથી જલદી બુઠ્ઠી થઈ જાય છે તેથી લીંબુ સમારવાનું ચાકુ એક જ રાખવું જેથી અન્ય છરી બુઠ્ઠી ન થઈ જાય.



પાલકને બાફી સૂપ ગાળવાની ગળણીમાં રાખી પાણી નીતારવું. પાલકમાં શેકેલો ચણાનો લોટ, તથા જોઈતો મસાલો ભેળવી કોફતા બનાવવા. પાલકનું ગાળેલું પાણી ગ્રેવીમાં નાખવું.

- આદુનું શરબત બનાવી પીવાથી થાક દૂર થાય છે.
- કબજિયાત અને ગેસને કારણે થતાં પેટ દરદ તથા સામાન્ય પેટ દરદથી છૂટકારો પામવા એક કપ હુંફાળા પાણીમાં એક નાનો ચમચો કાગદી લીંબુનો રસ તથા ચપટી સંચળ ભેળવી પીવાથી લાભ થાય છે.
- પગના તળિયા પર લીંબુના પાનનો લેપ લગાડવાથીક આંખને ઠંડક પ્રદાન થાય છે.
- ૧૦ ગ્રામ તુલસીનાં પાન અને સાત દાણા મરી પાણીમાં વાટી તે પીવાથી મેલેરિયામાં રાહત થાય છે.

- મીનાક્ષી તિવારી

સહિયર સમીક્ષા

હું ૨૪ વરસનો છું. એક વરસ પૂર્વે ૨૦ વર્ષની યુવતી સાથે મારા લગ્ન થયા હતા. શરૂઆતમાં અમારી સેક્સાલાઈફ સંતોષજનક હતી. પરંતુ હમણા મને પેનાઈલ ઈરેક્શનની તકલીફ થઈ છે. મેં ડૉક્ટરની સલાહ લીધી છે પરંતુ મને ફાયદો થયો નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો.

એક ભાઈ (ગુજરાત)

* તમારી ઉંમરમાં આ સમસ્યા કોઈ માનસિક કારણસર હોઈ શકે છે. અંગત સમસ્યા, ડિપ્રેશન, પત્ની પરત્વે ગુસ્સો કે અણગમો જેવા કારણો હોવાની શક્યતા નકારી કઢાય તેમ નથી. આ ઉપરાંત ડાયાબિટિસ કે લિંગ સુધી રક્ત પ્રવાહ પહોંચવામાં થતો અવરોધ જેવા કારણો પણ હોઈ શકે છે. આ માટે તમારે યુરોલોજીસ્ટની સલાહ લેવી પડશે. કોઈ શારીરિક કારણ મળે નહીં તો તમારે કોઈ સેક્સોલોજીસ્ટ કે મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવાની જરૂર છે.

હું લગ્નની વાત કરું છું ત્યારે મારો પ્રેમી આ વાત હસવામાં ઊડાડી દે છે. અને વિષય બદલી નાખે છે. અમે બંને ૨૬ વરસના છીએ અને અમારી નોકરી પણ સારી છે. ચાર વરસથી અમે સાથે છીએ. મારે એની સાથે લગ્ન કરવા છે અને અમારા ભવિષ્યની યોજના બનાવવી છે. પરંતુ એને રસ નથી. તે મને પ્રેમ કરતો હોવાનો દાવો છે. મારે એને કેવી

મારા પ્રેમી સાથે મેં શારીરિક સંબંધ બાંધ્યો હતો. શું પ્રથમવાર સેક્સ સંબંધ બાંધવાથી ગર્ભ રહી શકે છે?



રીતે સમજાવવો કે લગ્ન મારે માટે મહત્વના છે.

એક યુવતી (મણિનગર)

* અફસોસની વાત એ છે કે કોઈને લગ્ન માટે તૈયાર કરે એવી કોઈ જાદુઈ છડી નથી. તમારો પ્રેમી તમને પ્રેમ કરે છે પરંતુ તે સેટલ થવા માટે તૈયાર નથી. તે લગ્ન માટે તૈયાર થાય એ માટે તમારે હજુ રાહ જોવી પડશે. અને લગ્ન તમારે માટે અતિ આવશ્યક હોય તો તેને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારા સંબંધ બાબતે તે વધુ પડતો ચોક્કસ રહે નહીં. તે લગ્ન કરવા તૈયાર થશે નહીં તો તમે બીજો વિકલ્પ શોધી શકો છો. અથવા તો તેને અમુક સમય આપો. અને આ સમય પછી પણ તે લગ્ન કરવા તૈયાર થાય નહીં તો તમારે તેને છોડી દેવાની તૈયારી રાખવી પડશે. ક્યા તો એને લાગશે કે એ તમારા વિના રહી શકે તેમ નથી. અથવા તો તે તમારા વિના રહેવા તૈયાર થઈ જશે. તમારે આ જોખમ તો લેવું જ પડશે.

મારા પ્રેમી સાથે મેં શારીરિક સંબંધ બાંધ્યો હતો. શું પ્રથમવાર સેક્સ સંબંધ બાંધવાથી ગર્ભ રહી શકે છે? મને ગર્ભ રહે તો મારે શું કરવું એનું માર્ગદર્શન આપવા વિનંતી.

એક યુવતી (મુંબઈ)

* પ્રથમવાર સેક્સ સંબંધ બાંધવાથી પણ ગર્ભ રહી શકે છે. તમને ગર્ભ રહ્યો છે કે નહીંએ જાણવા માટે તમારે યુરીન ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર છે. આજે બજારમાં પ્રેગનન્સી ટેસ્ટ કીટ મળે છે એનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો અને તમને ગર્ભ રહ્યો હોય તો કોઈ ડૉક્ટરની સલાહ લો.

માસિક દરમિયાન મને પેટમાં અસહ્ય દુ:ખાવો થાય છે. ગયે મહિને તો ડૉક્ટરને બોલાવવા પડ્યા હતા. આ દરમિયાન મને તાવ આવે છે અને ઊલટી પણ થાય છે. શું ૧૬ વરસની ઉંમરે આ સામાન્ય છે?

એક યુવતી (રાજકોટ)

* આ ઉંમરે માસિક દરમિયાન ઘણી છોકરીઓને તકલીફ થાય છે. પ્રાસ્ટેગ્લાન્ડિન્સ નામના કેમિકલ્સને કારણે આ તકલીફ થાય છે. માસિક શરૂ થતા જ ગર્ભાશયમાં આ કેમિકલ્સનો સ્ત્રાવ થાય છે. આ માટે ચોક્કસ દવાઓ લેવી પડે છે. જેને કારણે દુ:ખાવો ઓછો થાય છે. આ માટે કોઈ સારા ગાયનેક કે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે. ડૉક્ટરે સૂચવ્યા પ્રમાણે ઉપચાર કરાવવાથી જરૂર ફાયદો થશે.

હું ૨૧ વરસની છું. મને એક યુવક સાથે પ્રેમ છે. અમારા વેવિશાળ પણ થઈ ગયા છે. અમારી વચ્ચે જાતીય સંબંધ છે. તે યોનિની બહાર વીર્યસ્ખલન કરે છે. મારી સમસ્યા એ છે કે વીર્ય જોઈને મને ઉબકા આવે છે. સેક્સ પ્રત્યે મને અણગમો નથી. મને એનો આનંદ પણ આવે છે. પરંતુ આ સમસ્યા કેવી રીતે દૂર કરવી?

એક યુવતી (વડોદરા)

* તમારે કોઈ સેક્સ થેરપિસ્ટની સલાહ લેવાની જરૂર છે. આ સમસ્યા કેટલીક સ્ત્રીઓને સતાવે છે. આ માટે સેક્સ થેરપિસ્ટ કે સાઈકોલોજીસ્ટ જ તમને મદદરૂપ થઈ શકશે. જેઓ થેરપી દ્વારા તમારી સમસ્યા દૂર કરશે. ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. આ કોઈ અતિશય ગંભીર સમસ્યા નથી જે ઉપચાર દ્વારા ઠીક થઈ શકે નહીં.

- નયના

(ચોથા પાનાનું ચાલુ)

લોકો આવાં વિચિત્ર કેમ?

લગભગ આવી બધી જ વર્તણૂંક સભાનપણે થતી હોય તો પણ સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં આદતની જેમ બહાર આવી જતી નથી. રેખા પટેલને અરીસામાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોતી વખતે એક આંખ બંધ કરવાની આદત છે. તે સમયે તે પોતાનું માથું પણ વિચિત્ર રીતે ઢાળતી હોય છે. જોકે, તેની બહેને આ બાબતે ઘણીવાર ટોકી પણ તેણે ધ્યાન આપ્યું નહીં. પણ જ્યારે તેની એક બહેનપણીએ તેને ચિંતાયુક્ત રીતે આ વાત જણાવી ત્યારે તેને સમજાયું કે તે પોતે શું કરી રહી છે. જોકે, ખભા ઉલાળીને તે કહે છે, ''આ બાબતે હું પોતે કાંઇ જ કરી શકતી નથી.''

અરીસાને કારણે ઘણાં લોકોને બીજી પ્રેરણાઓ પણ મળે છે. ૨૬ વર્ષની અંગ્રેજી સાહિત્યની સ્ટુડન્ટ સ્નિગધા નંદન જુદા જુદા કાર્ટુનોનાં પ્રતિબિંબ બનાવ્યા કરે છે. ''ક્લાસમાં નોટ્સ લખતી વખતે પણ હું ઊલ્ટી રીતે (અરીસામાં જોઇએ તો સીધી રીતે દેખાય તેમ) લખ્યા કરું છું.'' તે કહે છે. તેના મિત્રોએ હવે તેની પાસેથી નોટ્સ માંગવાનું પણ બંધ કરી દીધું છે કારણ કે તેણે શું લખ્યું છે, તે તેમને સમજાતું જ નથી.

- અદિતી

(૭મા પાનાનું ચાલુ)

સુંદર ત્વચા અને સુંવાળા વાળ

તેમજ ત્વચા હાઈડ્રેટ રહેતી હોવાથી ત્વચા ચમકીલી અને મુલાયમ રહે છે. નારિયેળ પાણીનાં સેવનથી શરીરને ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ અને મિનરલ મળ છે. જે શરીરમાંના પાણીની કમીને ભરપાઈ કરે છે.

એક ગ્લાસ નારિયેળ પાણી સવારે પીવાથી ફાયદો થાય છે. તેના નિયમિત સેવનથી ત્વચા મુલાયમ તેમજ વાળ ચમકીલા થાય છે.

લીંબુ-મધ

લીંબુ-મધને એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણી સાથે ભેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે. લીંબુમાં વિટામિન સી સમાયેલું હોય છે જે ત્વચામાં કોલાઝન ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે મધથી ત્વચાને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ મળે છે. આ મિશ્રણના સેવનથી નિસ્તેજ ત્વચા ચમકીલી થાય છે તેમજ વાળી મજબૂત અને ઘાટ્ટા થાય છે. એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચો મધ અને અડધુ લીંબુ ભેળવીને પીવું. એસિડિટીથી પીડાતી વ્યક્તિઓ લીંબુની માત્રા ઓછી રાખી શકે છે. આ પાણીના સેવનથી થોડા જ અઠવાડિયામાં ત્વચા-વાળમાં ફાયદો જોવા મળશે.

ચિયા સીડ્સ (તકમરીયાં)

તકમરીયામાં ઓમેગા ૩ અને ઓમેગા ૬ ફેટી એસિડ સમાયેલા હોય છે. તકમરીયાને રાતના પાણીમાં પલાળી દેવાથી સવારે ફૂલી જશે. આ પાણીનું સેવન નયણાકોઠે પીવાથી ત્વચા અને ફાળને ફાયદો કરે છે.

- મીનાક્ષી તિવારી

(૯મા પાનાનું ચાલુ)

તમારો પોશાક છે તમારી પહેચાન

ઓફિસમાં ન વાપરવાનું ધ્યાન રાખવું.

તમે જ્યારે પ્રવાસમાં જાઓ અથવા મિટિંગ કે પાર્ટીમાં જાઓ ત્યારે બે જોડી શૂટ સાથે હોય તો તેને બ્લેકાર્સ તરીકે પહેરશો તો તમારી પાસે ચાર જોડી શૂટ હશે એવું લોકોને લાગશે. બ્લ્યુ અને ગ્રેનું કોમ્બિનેશન સુંદર લાગે છે. પ્રવાસમાં અગર કોઇનું ધ્યાન તમારા પોશાક પર પડે એવી ઇચ્છા ધરાવતા હો તો પુરુષોએ એ ટાઇ સાથે જેકેટ અને મહિલાએ (નોકરી કરતી) સ્માર્ટશૂટ પહેરવા જોઇએ.

પ્રવાસમાં તમને અકળામણ થાય એવા તંગ કપડા કદી ન પહેરવા. બધા કપડાં સાથે મેચ થાય તેવા શૂઝ કે પગરખાં લેવા. જૂતાં પણ પગ જકડી કાઢે તેવા તંગ ન હોય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. કાળા લેધરના પટ્ટીઓ ધરાવતા સેન્ડલ અથવા સ્લીપોન્સ પહેરવા.

મુસાફરી દરમિયાન ખમીસ ચોળાઇ જવાનો ડર લાગતો હોય તો ગાડીમાંથી ઉતર્યા પછી એકાદ પાતળું સ્વેટર ખમીસ પર પહેરી લેવાથી તમારી 'અકળામણ' દૂર થઇ જશે.! જો કે આવું ડહાપણ શિયાળામાં જ કરી શકાય.

કામકાજમાં અઠવાડિયાના અંતે તમે જે વસ્ત્રો પહેરો તેનું મહત્વ દરરોજ કરતાં વિશેષ હોય છે. સમાજમાં તમે એક મોભાદાર વ્યક્તિ તરીકે પ્રભાવ પાડી શકો છો એવી પ્રતીતિ તમારા ઉપરીને તમારા વસ્ત્રોની પસંદગી પરથી થતી હોય છે.

પુરુષોએ ગ્રે કે નેવી બ્લ્યુ કલરના પ્રમાણમાં બહુ જાડા નહિં, પણ પાતળા કપડાના પોશાક પહેરવા જોઇએ. ઘણું ખરું કરચલીઓ ન પડે તેવા પોલીસ્ટર પ્રકારના કપડાં પહેરવા જોઇએ. કીમતી ટાઇ પહેરવાથી તમારો વટ પડી જશે.

મહિલાઓએ આકર્ષક સલવાર કમીઝ પહેરવા જોઇએ. અગર શૂટ પહેરતી હોય તો રેશમી જેકેટ વ્યક્તિત્વને વધુ દીપાવશે. નખ રંગેલા હોય તે દેખાય તે રીતે પગમાં સેન્ડલ પહેરવા જોઇએ અને ધ્યાન ખેંચાય તેવાં આછા ઘરેણા તો ખરા જ.

અગર તમે ટેલિવિઝન પર ભૂમિકા ભજવવાના હો અથવા કોઇ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવાના હો તો એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે મેકઅપ મેન તમારા ચહેરા પર પાઉડર લગાડી મેકઅપ કરશે. તમે ઘરેથી મેક-અપ કરીને ગયા હો તો ગભરાવાની જરૂર નથી. કારણ કે, વધુ પડતી લાઇટ વચ્ચે કેમેરામેન ટ્રીક અજમાવી આવી ઉણપો ઢાંકી દેશે.

ટેલિવિઝન પર દેખાવાના હો ત્યારે બહુ મોટી ડિઝાઇન ધરાવતા કપડાના પોષાક કે ચળકતી પહોળી ટાઇ પહેરવાનું ટાળજો. કોઇની આંખમાં આવે એવો પોષાક ન પહેરતા. પોશાકમાંના કાપડમાં ઊભી લાઇનો હોય તો આ લાઇનો બહુ મોટી કે અત્યંત નજીક ન હોવી જોઇએ. લાલ ભડક રંગના કપડા ન પહેરવા, કેમેરાનું ફોકસ પણ ઘણી વખત લાલ રંગના પોશાકથી ખસી જાય છે. ઉપરાંત ચહેરાના જડબાના ભાગની ચામડી સાથે લાલ રંગનો મેળ થતો નથી. કાળો રંગ લાઇટના ઉજાસને ખાઇ જાય છે. સફેદ રંગ લાઇટમાં સામું પ્રતિબિંબ પાડે છે. પરિણામે તમારો ચહેરો ઝાંખો દેખાય છે.

કેમેરા તમારા પોશાક પરની કરચલીઓ બહુ ઝડપી પકડી પાડે છે. અગર તમારા બૂટ અને મોજાં વચ્ચેથી જો પગની ચામડી દેખાય તો આ દેખાવ સૂગ ચઢે તેવો લાગે છે. કેમેરાની સામે જવા અગાઉ એક વખત અરીસામાં ડોકિયું કરી લેવું. આ તમને અંદાજ આપશે કે તમારું પ્રતિબિંબ પડદા પર કેવું દેખાશે.

ક્લબ કે પબમાં કે ડિસ્કો માટે જતા હો તો કાળા રંગનો પોશાક, આકર્ષક દેખાય છે. કાળા રંગથી તમારું શરીર હોય તેના કરતા થોડું પાતળું પણ લાગે છે.

પબ કે ક્લબમાં જતા પુરુષોએ કાળા પાટલુન કે જીન્સ અથવા રેશમી કાળુ ખમીસ પહેરવું જોઇએ. સાટીનનો પોશાક પણ રાત્રે પહેરી શકાય. બોટાઇ પહેરવાથી થોડો વટ વધશે. ટ્યૂકડા ફ્લેટસવાળા વીંગ કોલર્ડ શર્ટ પ્રસંગમાં શોભા આપશે. ડીઝાઇનર કુર્તા, જોધપુરી કે શેરવાની મોજડી સાથે પહેરવાથી પણ વટ પડી જાય છે.

છોકરીઓએ મિની સ્કર્ટ, સ્લીપ ડ્રેસ, સ્લીટેડસ્કર્ટ ઇન્ડિયન ચમકતી જ્વેલરી કે ચાંદીના એરિએન્ટલ ડિઝાઇનના દાગીના પાર્ટીમાં રંગ લાવી દેશે. રમતના મેદાનમાં માત્ર સુતરાઉ કાપડના પોશાક પહેરવા. હવા આવે તેવા બાંય વગરના ટી શર્ટ, વેસ્ટ અને સાથે શોટ્સ પહેરવા. કપડાં પરસેવો જલદી શોષી લે તે વાતનું ધ્યાન ખાસ રાખવું જરૂરી છે.

વધુ પડતા ટાઇટ કપડાથી ચામડી પર ઘર્ષણ થશે. સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતાને ધ્યાનમાં રાખી કસરતને અનુકુળ પોશાક પહેરવો. પુરુષો એ તેમ જ મહિલાઓએ છાતીના સ્નાયુઓ તેમજ પેટના નીચેના ભાગના સ્નાયુઓને નુકસાન ન થાય તેવા ફીટ થતા કપડા પહેરવા જોઇએ.

પગમાં બૂટ પણ પ્રમાણમાં અનુકુળ અને કુશળ ધરાવતા પહેરવા જોઇએ જેથી એડીને આરામ મળે. આપણે ઊંઘમાં ૪૦ થી ૬૦ વખત પડખા બદલતા હોઇએ છીએ. આથી સુતી વખતે એકદમ ખુલતો, સુતરાઉ, પરસેવો ચૂસી લે તેવો પોશાક પહેરવો જોઇએ.

ખુલ્લા પહોળા પાયજામા દોરીવાળા પહેરવા જોઇએ. ગુપ્તાંગને ખુલ્લી હવા મળવી જોઇએ આથી રાતના સમયે પુરુષો એ ટાઇટ અંડરવેર કે મહિલાઓએ ચુસ્ત બ્રા-પેન્ટી પહેરી રાખવી જરૂરી નથી.

દિવસ દરમ્યાન આછા રંગ કે સફેદ રંગના અને ખાખી રંગના કપડાં પહેરવા.

દિવસે પહેરેલો પોશાક પ્રમાણમાં થોડો ઢીલો હોય તો ચાલે.

સુતરાઉ કપડાં શ્રેષ્ઠ કહેવાય. અથવા ૬૫ ટકા સુતરાઉ અને બાકી સિન્થેટીક હોય તો ચાલે. સિન્થેટીક કપડા મેલ અને હવામાંના પ્રદુષણને પકડે છે. ઉપરાંત પરસેવો ચુસતા નથી. પરિણામે શરીરમાંથી વાસ આવે છે. ચામડીની એલર્જી થાય છે અને શ્વાચ્છોશ્વાસમાં તકલીફ અનુભવાય છે.

જીન્સ અગર ડિઝાઇનર વસ્ત્ર હોય તો તે સ્વચ્છ હોવા જોઇએ. અનવાશ્ડ જીન્સ ચામડીની એલર્જી પેદા કરે છે.

બૂટના ઉપલા હિસ્સાને સ્પર્શતા પાટલૂન પ્લીટેડ હોય તો વધુ દીપે છે.

બૂટ સાથે પાટલૂનનો પટ્ટો મેચ કરવાનું ભૂલવું નહિં. કાળા બૂટ સાથે બદામી મોજા નહીં પહેરવા. આ જ રીતે બ્લ્યુ અને બ્રાઉન કલર પણ મેચ નથી થતા.સિન્થેટીક કપડાના ખમીશ નીચે વેસ્ટ અથવા ગંજી પહેરવાથી અળાઇથી બચી જવાય છે. ફંગસ ઇન્ફેક્શન પણ નીવારી શકાય છે.હંમેશા ઉપવસ્ત્રો અથવા અંડર ગારમેન્ટ્સ સંપૂર્ણ સુતરાઉ હોવા જરૂરી છે.

બદામી કે એંબર અથવા આછા પીળાશ પડતા રંગના કાચવાળા ગોગલ્સ પહેરવા.

(૧૧મા પાનાનું ચાલુ)

જીવનની મહેક (વાર્તા)

કે પછી મનેય બનાવી રહ્યા છો?'' જ્યોતિ પ્રેમથી બોલી.

''હું સમજ્યો નહીં.''

''તમે અત્યાર સુધીમાં કશું અનુભવ્યું નથી?''

''ઘણું અનુભવ્યું છે. પરંતુ....''

''પરંતુ શું?''

''તમે શેઠની દીકરી છો ને એટલા માટે કંઈ વિચારી શકતો નથી. તમને જોઈને ત્યારે ન સમજાય તેવી બેચેની અનુભવું છું.''

''એવી જ મારી હાલત છે.'' તે બોલી, ''મને ખબર નથી કે મારું હૈયું તમારી પાસે ક્યારે ચાલ્યું ગયું અને હવે તમારા વિના મને કંઈ ગમતું જ નથી.''

''પરંતુ આ વાત ઠીક નથી, જ્યોતિ.''

''કેમ?''

''હું તો એક નોકર છું અને તે પણ તમારે ત્યાં. તમે તો શેઠની દીકરી છો.''

''તો શું થયું? આપણી વચ્ચે કોઈ દીવાલ ઊભી થઈ શકે તેમ નથી.'' તે જરા ભાર આપીને બોલી.

''તમે મારા પપ્પાને બરાબર ઓળખતા નથી. જોવામાં એ જેટલા ખૂંખાર લાગે છે, અંદરથી એટલાજ કોમળ અને દયાળુ છે.'' જ્યોતિ બોલી.

''છતાં પોતાની દીકરી એક મામુલી નોકર સાથે ઘર વસાવે તે માટે તેઓ તૈયાર નહીં થાય.'' વિકાસે દલીલ કરી.

''એવું કશું નથી વિકાસ. તમે પપ્પાને ઓળખતા નથી.''

''છતાં પણ...''

''કશું નહીં. તમે તમારા મનમાંથી વહેમને કાઢી નાખો.''

''જો આ વાત પર અહીં પૂર્ણવિરામ નહીં મૂકવામાં આવે તો આગળ ન જાણે શું નું શું થશે.'' વિકાસે ભય વ્યક્ત કર્યો.

''પ્રેમ કરનારા આંધીતોફાનની પરવા નથી કરતાં.'' જ્યોતિએ વિકાસના બંને હાથ દબાવી કહ્યું, ''તમારો હાથ ઝાલીને હું ગમે તેવા ઝંઝાવાતનો સામનો કરી શકું તેમ છું.''

વિકાસને તેની હિંમત પર આશ્ચર્ય થયું. એક છોકરી આટલી હિંમત બતાવી શકે છે! જ્યારે પોતે પુરુષ હોવા છતાં ડરી રહ્યો છે. પછી અચાનક પોતાની બહેનનો વિચાર તેના મગજમાં આવ્યો અને તેને લાગ્યું કે તેની આ નાનીસરખી ભૂલ બહેનના જીવનમાં અંધકાર ફેલાવી શકે છે.

જ્યોતિ વિકાસના ચહેરાને બરાબર તાકી રહી હતી. તેમને ચૂપચાપ જોઈ તે બોલી, ''ક્યાં ખોવાઈ ગયા તમે? શું વિચારવા લાગ્યા?''

''જુઓ જ્યોતિ....''

''ઊભા રહો.'' જ્યોતિ વાત કાપતાં બોલી, ''હવેથી તમે મને 'તુ' કહેશો, એટલી મહેરબાની કરો.''

વિકાસે તેને પોતાની બાથમાં લીધી.

એકાએક બહારથી કોઈનો પગરવ સંભળાયો. બંને ઝટપટ અલગ થઈ ગયાં.

બીજી જ ક્ષણે દરવાજા પર વિકાસ અને જ્યોતિની બહેન એકસાથે અંદર પ્રવેશ્યાં.

''ભાઈ'' વિકાસની બહેન દોડી.

''અરે, તું અહીં કેવી રીતે પહોંચી ગઈ? હવે તારી ભાભીને મળ.'' વિકાસ બોલ્યો.

''ભાભી. કેટલી સુંદર છે મારી ભાભી.'' આમ બોલી તે જ્યોતિને ભેટી પડી.

બધાના આનંદનો પાર નહોતો આખા વાતાવરણમાં આનંદ જ આનંદ પ્રસરી રહ્યો હતો.

(ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

હવે તો મૃત્યુ પણ કેઝ્યુઅલ
(રિલેશનના રિ-લેસન)

મારું જ છે...'', ''હું છોકરાઓને સાચવી લઈશ...'', ''હવે તમારી જવાબદારી હું ઉપાડી લઈશ...'', ''તમને ક્યારેય ફલાણાની ખોટ નહીં આવવા દઉં...'', આ વાક્યો એટલી સસ્તી રીતે બોલાય છે જાણે કોઈ ખરીદી પર મળતી મફત ભેટ હોય. બોલનારને પણ અંદરખાને ખબર હોય છે કે આ બધું માત્ર એ સામાજિક પ્રસંગ પૂરતું જ બોલવાનું છે, અને સાંભળનાર પણ જો સમજદાર હોય તો સમજી જાય છે કે આ માત્ર ઔપચારિક સાંત્વનાના થીગડાં છે.

નનામી જેવી ઘરમાંથી નીકળીને સ્મશાન પહોંચે છે અને નશ્વર દેહ જેવો પંચમહાભૂતમાં વિલિન થાય છે કે ધીમે ધીમે નનામીની સામે અપાયેલા વચનો, બતાવાયેલા સંબંધો બધું જ અનામી થવા લાગે છે.

કરૂણતા એ છે કે આ વચનો સમય જતાં એટલા કેઝ્યુઅલ બની જાય છે કે વર્ષગાંઠ કે પુણ્યતિથિ આવે ત્યારે ફેસબુક કે વોટ્સએપ પર એક ભાવુક સ્ટેટસ મૂકીને આપણે આપણી ફરજ પૂરી સમજી લઈએ છીએ. એક ફોટો, તેની નીચે ''Miss you'' કે ''તમારી ખોટ ક્યારેય નહીં પુરાય'' જેવી બે લીટીઓ... અને સમાજ માની લે છે કે આ વ્યક્તિ કેટલી સંવેદનશીલ છે! પણ એ જ સ્વજન પાછળ છોડી ગયેલા અસહાય પરિવારની સ્થિતિ કેવી છે, એ અનાથ બાળકના દફ્તરમાં ચોપડા છે કે નહીં, એ વિધવા કે વૃદ્ધ માતા-પિતા દવાખાને એકલા જાય છે કે કોઈ સાથે છે, એ પરિવારને બે ટંક જમવાનું મળે છે કે નહીં, તે જોવાની કોઈને ફુરસદ હોતી નથી.

આ માનવસહજ નબળાઈ નથી; આ આપણી સંસ્કૃતિમાં ઘૂસી ગયેલો દંભ છે. આપણે મૃતકોને પૂજનારી અને જીવતાઓને રઝળાવનારી પ્રજા છીએ. કોઈ જીવતું હોય ત્યારે તેને એક ગ્લાસ પાણી ન આપનાર માણસ, એના મરણ પછી બારમામાં હજારો લોકોને ઘી-દૂધની મીઠાઈઓ જમાડે છે. આ કેવો વિવેક? આ કેવો ધર્મ?

જો મૃત્યુની પળે અપાયેલા વચનો પાળી શકાતા ન હોય, તો એ વચનો આપવાનો અધિકાર આપણને કોણે આપ્યો? કોઈના દુ:ખની સૌથી સંવેદનશીલ ઘડીમાં તેને ખોટી આશાઓના સહારે ઝુલાવીને પછી અધવચ્ચેથી હાથ છોડી દેવો, એ મોટો અપરાધ છે. કારણ કે અગ્નિ તો મૃતકના શરીરને એક જ વાર બાળે છે, જ્યારે એ મૃતદેહની સામે આપેલા વચનો તોડવા તે પાછળ રહી ગયેલા જીવતા માણસને રોજ થોડું થોડું બાળે છે.

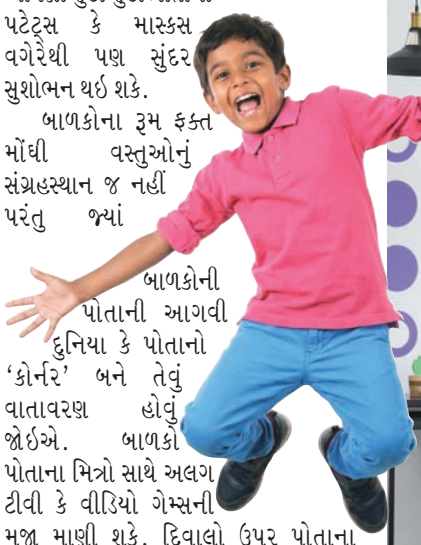
વિધિની વક્રતા એ નથી કે માણસ મરી જાય છે; વિધિની વક્રતા એ છે કે માણસના ગયા પછી સંબંધોનો અંશ પણ તેની સાથે જ મરી પરવારે છે. આપણે રોજિંદા જીવનમાં એટલા ઝડપથી 'સેટ' થઈ જઈએ છીએ કારણ કે આપણને અનુકૂળતાની આદત છે. બીજાનું દર્દ વહોરવું એ અગવડભર્યું કામ છે, અને આજના માણસને અગવડ પોસાતી નથી.

જો આપણે કોઈના ગયા પછી તેના સ્વજનોને ખરેખર સાચવી શકવાના ન હોઈએ, તો યોગ્ય છે કે તેના મૃત્યુ સમયે મૌન સેવીએ અને તેનો મલાજો જાળવીએ. ત્યાં ઊભા રહીને ખોટા દિલાસા અને આભાસી આશ્વાસનોના પહાડ ઊભા ન કરીએ. કારણ કે સ્મશાન વૈરાગ્યમાંથી જન્મેલા શબ્દો હવામાં ઓગળી જાય છે, પણ જેમના દિલ પર એ શબ્દો કોતરાયા હોય છે તેઓ આખી જિંદગી એ આશાઓના કાટમાળ નીચે કચડાતા રહે છે.

મૂળ વાત એટલી જ છે કે, જ્યાં સુધી આપણે જીવતેજીવ સાથ આપતાં અને મૃત્યુ પછી આપેલા વચનો નિભાવતાં નહીં શીખીએ, ત્યાં સુધી આપણી તમામ ધાર્મિકતા, તમામ સંવેદનાઓ અને તમામ આંસુઓ માત્ર ને માત્ર એક સામાજિક નાટકથી વિશેષ કશું જ નથી.

બાળકોનો બેડરૂમ એટલે મસ્તીની મોકળાશ અને જાળવણીની હળવાશ

આજના જમાનામાં તો, જેટલું વડિલો પોતાના શયનખંડ કે ગૃહિણી પોતાના રસોડા માટે ખ્યાલ રાખે છે, એટલો જ વડિલો હવે બાળકોના બેડરૂમના માટેનો પણ ખ્યાલ કરતાં થઈ ગયા છે પણ તેમાં થોડી દેખાદેખી ઘૂસી ગઈ છે. ક્યાંક ક્યાંક, કોઈ ઘરોમાં બાળકોના રૂમની ડિઝાઈનમાં પશ્ચિમી દેશોનું આંધળું અનુકરણ પણ આજકાલ આપણને નજરે ચઢે છે, જરૂર છે ભારતીય વાતાવરણને અનુરૂપ ડિઝાઈન. દાખલા તરીકે લાકડાના સુંદર પરંપરાગત રમકડાં અથવા આપણા જુદા જુદા પ્રાંતોના પટેટ્સ કે માસ્કસ વગેરેથી પણ સુંદર સુશોભન થઈ શકે.



બાળકોના રૂમ ફક્ત મોંઘી વસ્તુઓનું સંગ્રહસ્થાન જ નહીં પરંતુ જ્યાં બાળકોની પોતાની આગવી દુનિયા કે પોતાનો 'કોર્નર' બને તેવું વાતાવરણ હોવું જોઈએ. બાળકો પોતાના મિત્રો સાથે અલગ ટીવી કે વીડિયો ગેમ્સની મજા માણી શકે. દિવાલો ઉપર પોતાના મનગમતા કાર્ટુન પાત્રોના પોસ્ટરો લગાવી શકે. તેમના બેડની ડિઝાઈન પણ જુદા જુદા આકારની હોય જેવી કે કાર ટાઈપ, વહાણ ટાઈપ વગેરે.

ફ્લેટ નાનો હોય અને બે કે વધુ બાળકો હોય તો દરેકને માટે અલગ અલગ રૂમની ફાળવણી મુશ્કેલ બને છે. આના માટે 'બંકર બેડ' વધુ ઉત્તમ છે, જગ્યા પણ ઓછી રોકે અને સ્ટોરેજ પણ ઘણો મળી રહે.

બાળકો માટેના બેડરૂમની પ્લાનિંગ માટે નીચેના પાંચ અગત્યના મુદ્દાઓ સૌ કોઈએ ધ્યાન રાખવા જેવા છે.

સ્લિપિંગ એરિયા: થ્રી ડાયમેન્શનલ પ્લાનિંગ બંકર બેડ વગેરે હવા ઉજાસ ક્રોસ વેન્ટીલેશન.

સ્ટડી એરિયા : ફોલ્ડિંગ ટેબલ્સ વગેરે.



રિક્રિએશન એરિયા : વીડિયો ગેમ્સ વગેરે માટે કોર્નર ડેકોરેટીવ આઈટમ્સ, પોસ્ટર્સ, વોલ પેપર્સ બ્રાઈટ કલર્સ.

પ્લે એરિયા : બને તેટલી બડરૂમમાં ખુલ્લી જગ્યા સ્ટફ ટ્રોયસ ગોઠવવા.

સ્ટોરેજ : થ્રી ડાયમેન્શનલ પ્લાનિંગ તેમ જ બીજા એરિયામાં સ્ટોરેજ.

બાળકોના રૂમની ડિઝાઈન કરતી વખતે તેમના માનસનો, તેનમા ગમા - અણગમાનો પણ ખાસ ખ્યાલ કરવો જરૂરી છે. તમારા બાળકોને કેવા કલર ગમે છે, કઈ ગેમ્સમાં વધુ રૂચી છે, કેટલી ઉમરનું બાળક છે? તે બધાનો ખ્યાલ તમારે અને ડિઝાઈનરને કરવો જરૂરી છે. વડીલો સાથે ચર્ચા કરતી વખતે બાળકની હાજરી પણ હોવી જરૂરી છે. તેમની પણ આ બાબત માટે જરાયે અવગણના ન થવી જોઈએ. દરેક વડીલ આ વાતને ખાસ મહત્વ આપે.

બાળકોનો બેડરૂમ હંમેશા હવાઉજાસવાળો હોવા જોઈએ. બાળકોના રૂમ માટે હવે ખાસ ડિઝાઈન કરેલા પંખા, ઈલેક્ટ્રીકલ ફિટિંગ્સ વગેરે પણ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. આ ઉપરાંત બાળકોના બેડની ચાદરો, ટુવાલ તેમ જ મનગમતા રમકડાંઓ પણ મળી રહે છે. આવી તમામ ખરીદી વખતે, તમે તમારા બાળકોને સાથે રાખશો તો વધુ બહેતર રહેશે કારણ કે મોટેભાગે આવી વસ્તુઓ તમારા બાળકો જ વાપરવાના છે તેથી તેમની જ પસંદગીની ચીજો લેવી હિતાવહ છે.



બાળકોના બેડરૂમના દિવાલોના કલર કે ફર્નિચરના કલર બ્રાઈટ હોવા જરૂરી છે. બાથરૂમમાં પણ જુદા જુદા કલરના ફિટિંગ્સ વાપરવા જોઈએ. ટાઈલ્સમાં પણ ઘણી વેરાયટી હવે તો આપણને બજારમાં જોવા મળી રહે છે. જેમ કે કાર્ટુન, ડિઝનીના પાત્રો, પશુ-પક્ષીઓ વગેરે.

બાળકોનો બેડરૂમ ફર્નિચરથી ભરી ન દેતાં, તેને રમવા માટે ખુલ્લી જગ્યા મળે તે રીતેની બેડ, કબાટ કે ભણવાના ટેબલની ગોઠવણી થવી જોઈએ. સ્ટડી ટેબલવોલ ઉપર જ ફટી થાય તે રીતે બનાવેલું હોય છે. જે જરૂર પડે ત્યારે છુટું પાડી શકાય. બાળકોના સ્કેલને અનુરૂપ ફર્નિચરની ડિઝાઈન તેમ જ ઓછામાં ઓછું મેઈનટેનન્સ માંગી લે તેવા ફિનિશિસ દા.ત. લેમિનેટેડ સરફેસિસ વગેરે હોવા જોઈએ. બાળકની સલામતી માટે કાચનો ઉપયોગ તેમના રૂમમાં બહુ ઓછો કરવો જોઈએ.

બાળકોના પુસ્તકો અને કપડાં રાખવા માટે બારીઓની નીચે અથવા ઉપર દરવાજાવાળા ખાના બનાવડાવો, જેમાં એક યા બે છાજલીવાળા ખાના પણ નાંખો. જો વધુ જગ્યા હોય તો અનેક ખાનાવાળી લાકડાની કેબિનેટ અથવા કબાટ બનાવી શકાય છે જેને સહેલાઈથી ખસેડી શકાય. આ કેબિનેટો ઉપરો બાળકોને મનગમતાં મોટી સાઈઝના રમકડાંઓ ગોઠવી શકાય.

બાળકોનું માનસ તેની વિચારશરણી, ઘરની અંદરનું તેમ જ આજુબાજુના વાતાવરણ પર ઘણો આધાર રાખે છે. બાળકની આંતરિક શક્તિને (ટેલેન્ટને) બહાર લાવવા ક્રિએટીવ બેડરૂમ ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળકોના સ્વપ્નો સાકાર કરતા બેડરૂમ માટે, વડીલોએ ખાસ વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર તો છે જ.

- નમિતા

નખના દેખાવ પરથી થતો બીમારીનો સંકેત

નખની પ્લેટ
* ચામડી સાથે જોડાયેલો નખનો ભાગ
* નખ જ્યાંથી વધે છે તે અર્ધચંદ્રકાર ભાગ (લ્યુનુલા)

તંદુરસ્ત નખ
* લીસા, એકસરખા, ગુલાબી રંગના

નખનું મૂળ
* નખ જ્યાંથી ફૂટે છે તે ભાગ (મેટ્રિક્સ)

નખનું અંદરનું પડ

(૧) **પીળા નખ :** નખનો રંગ ઉતરી જાય છે, તે જાડા બની જાય છે અને વિકાસ ધીમો પડે છે. આવા નખ શ્વાસોચ્છવાસની કથળેલી સ્થિતિ અને ફેંફસાંની બીમારીનો સંકેત કરે છે.

(૨) **ટેરીઝ નેઈલ્સ :** સફેદ રંગના નખની ટોચ પર કાળી અને અસ્પષ્ટ કે અપારદર્શક પટ્ટી હોય છે આવા નખ હૃદયરોગ, લિવરની બીમારી, ડાયાબિટીસ અને કુપોષણનો સંકેત કરે છે.

(૩) **કલબિંગ નેઈલ્સ :** આમાં આંગળી ટેરવા આગળથી વધેલી દેખાય છે અને ટેરવાની આસપાસ નખ વળેલા હોય છે. આ પ્રકારના નખ લોહીમાં ઓક્સિજનની અછત તેમ જ ફેફસાં, હૃદય, આંતરડાં અને લિવરના રોગો સૂચવે છે.

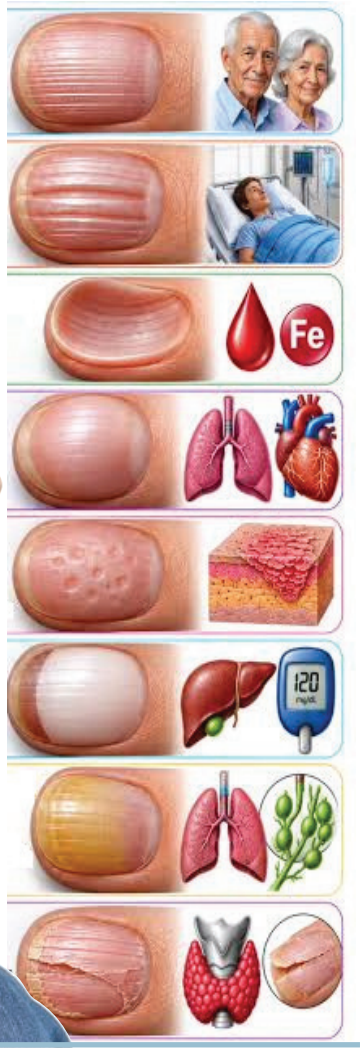
(૪) **ચમચી જેવા નખ :** આવા નખ વચ્ચેથી દબાયેલા (અંતર્ગોળ) અને કિનારીથી ઊપસેલા હોય છે. વચલા ભાગમાં પ્રવાહી રહી શકે એવો ખાડો હોય છે. આ પ્રકારના નખ વ્યક્તિના શરીરમાં લોહતત્ત્વ (આયર્ન)ની ઊણપ અને એનિમિયા (ફીકાશ) દર્શાવે છે.

(૫) **નખનું વિભાજન :** નખ ઢીલા પડીને તેના મૂળમાંથી છૂટા પડી જાય છે. આવા નખ થાઈરોઈડ, ફૂગની બીમારી, દવાનું રિએક્શન અને સોરાયસીસના રોગના સંકેતરૂપ છે.

(૬) **ખાડાવાળા નખ :** આવા નખ અવારનવાર બટકી જાય છે અને તે સોરાયસીસ તેમ જ ત્વચારોગની નિશાની છે.

(૭) **નખ પર લીટીઓ :** વિકાસના અવરોધથી નખ પર લીટીઓ પડી જાય છે, જે હૃદયરોગનો હુમલો અને કુપોષણના સંકેતરૂપ છે.





દાવત

મોંમાં પાણી લાવે તેવાં મિષ્ઠાન અને ફરસાણ

કળીના લાડવા

સામગ્રી : ચણાનો લોટ-૫૦૦ ગ્રામ, ફટકડી, ઘી તળવા માટે, ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ, કેશર, ગુલાબજળ, એલચીપાવડર, કિશમિશ, ચારોળી.

રીત : ચણાની દાળ ઝીણી દળાવેલી લોટ ચાળીને લેવો લોટમાં એક ચણા જેટલી ફટકડી નાખીને પાણી નાખીને સાધારણ નરમ ખીરું કરવું. કડાઈમાં ઘી મૂકીને કડાઈ પર સેવ કરવાનો ઝારો મૂકીને તેના પર ખીરું નાખીને ઝારો ધીમેથી કડાઈ પર ઠોકવાથી કળી પડશે. કળીને બીજા ઝારાથી ઉથલાવવીને બહાર કાઢી જોવી, કડક થઈ હોય તો કાઢી લેવી ને ચાસણીમાં નાખી દેવી. ચાસણી માટે ખાંડને પાણીમાં નાખી ઉકાળવી ઉકળે એટલે એક મોટો ચમચો દૂધ અથવા ચણાની દાળ જેવડી ફટકડી નાખવી એટલે ઉપર મેલ આવશે તે ઝારીથી કાઢી લેવો, પછી સારી ઉકળવા દેવી ને તાર થવા આવે એટલે થાળીમાં કાઢીને ગોળી વાળી જોવી. ગોળી વળે તો થઈ ગઈ જણાવી.

એક વાટકીમાં એક ચમચી ગુલાબજળ લઈ તેમાં કેશર ઘુટીને ચાસણીમાં નાખવું. ચાસણીને સગડી પર એકદમ ધીમા તાપે રાખીને તેમાં ગરમ કળી નાખતા જવી. એક વખત નાખેલી કળી કાઢી લેવી ને પછી બીજી થયેલી નાખવી. હવે કિશમિશ, ચારોળી, એલચી પાવડર વગેરે બધું ચાસણી પાયેલી કળીમાં નાખી હલાવી હળવે હાથે લાડુ વાળવા. બહુ દબાવીને વાળવાથી કળી ચપટી થઈ જાય છે.



બ્રેડ રોઝ

સામગ્રી : મેંદો ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું ૧/૨ ટીસ્પૂન, ખાંડ ૧ ટી-સ્પૂન, ફેશ યીસ્ટ ૫ ગ્રામ, ઘી-૧૫ ગ્રામ, હુફાળુ પાણી

રીત : મેંદો ચાળીને તેમાં ૧/૨ ટી-સ્પૂન ખાંડ ઉમેરો. થોડા હૂંફાળા પાણીમાં યીસ્ટ પલાળો. તેમાં ૧/૨ ચમચી ખાંડ ઉમેરી થોડીવાર ઢાંકીને રહેવા દો. મેંદામાં યીસ્ટનું મિશ્રણ નાખી. હુંફાળા પાણીથી સુંવાળી રોટલી જેવી કણેક બાંધો કણેક હાથમાં ચોંટવી ન જોઈએ. ઘી અને મીઠું ભેગું કરીને બાંધેલી કણેકમાં ભેળવી દેવું. અડધોએક કલાક કણેકને ભીના કપડાં નીચે ઢાંકીને રહેવા દેવી.

હવે કણકમાંથી લુવા લઈ તેની ફૂલની પંખુડીઓ બનાવી એ પુરી વણી તેની ઉપર ચોંટાડવી. ઘી ચોપડેલ ટ્રેમાં છુટી છુટી ગોઠવી ફૂલીને ડબલ થાય ત્યાં સુધી ભીના કપડાં નીચે ઢાંકીને રહેવા દેવી. રૂની મદદથી થોડું દૂધ અને ખાંડ બધી સ્ટીક્સ પર ચોપડી ગરમ ઓવનમાં ૨૦૦ સેન્ટીગ્રેડ કે ૪૦૦ ફે પર ફૂલ શેકવા. બદામી રંગના ફૂલ થાય ત્યાં સુધી શેકી પછી બહાર કાઢીને ઠંડાં પડવા દેવા. તૈયાર થઈ ગયેલા રોઝ ઉપર થોડું ઓગાળેલ ઘી ચોપડવું જેથી ફૂલ વધુ સુંદર લાગશે.

કોકો સ્પ્રેડ

સામગ્રી : ૧ લીટર દૂધ, ૩ ટે. સ્પૂન કસ્ટર્ડ પાવડર, ૫૦ ગ્રામ કોકો પાવડર, ૧૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૧૦૦ ગ્રામ તાજા જરદાળું, ૬ નંગ બદામ, ૫૦ ગ્રામ ચેરી, ૩ ટે. સ્પૂન ક્રીમ, ૧ ટે. સ્પૂન, ન્યુટ્રામૂલ પાવડર, ૨ ટે.સ્પૂન જીંજર બિસ્કિટનો ભૂકો, ૨ ટે. સ્પૂન કોર્નફલેક્સનો ભૂકો. ચપટી દાલચીની, ૧ ટે. સ્પૂન (મધ)

રીત : દૂધને ઉકાળો. આશરે ૫૦૦ મિ.લી. જેટલું દૂધ રહી જાય ત્યારે તેમાં ખાંડ ઉમેરી ઠંડુ થવા એક બાજુ મુકી દો.

દૂધ ઠંડુ થઈ જાય પછી તેને એક પહોળી ડીશમાં નાખો. એમાં બિસ્કીટ પાવડર નાખી ૧૫ મિનિટ રહેવા દો.

પછી દૂધમાં કસ્ટર્ડ પાવડર નાખી એમાં કોર્નફલેક્સ પાવડર મિક્સ કરો.

કોકો પાવડરમાં હની (મધ) અને ક્રીમ મિક્સ કરી પુડીંગના ઉપર પ્રસરીને નાખવું.

જરદાળુના પાતળા-લાંબા પીસેસ કરી દરેક પીસને કોકો પાવડરમાં બોળી લો. પછી આ કોકો પાવડર કોટેડ જરદાળુના પીસેસ ડીશના ચારે બાજુ સજાવીને મૂકો.

હવે ઓવનને ગરમ કરો. ઓવન ગરમ થઈ જાય પછી તેમાં ડીશ મૂકી ૩૦ મિનિટ સુધી (૧૬૫ એફ) રહેવા દો. ૩૦ મિનિટ પછી બહાર કાઢી તેમાં બદામ નાખી ઠંડુ પડવા દો. પછી ફ્રીજમાં રાખી દો. વેફર અથવા બિસ્કિટ સાથે સર્વ કરો.



બદામ પૂરી

સામગ્રી : બદામ ૫૦૦ ગ્રામ મિસરીનો ભૂકો ૫૦૦ ગ્રામ, કેસર, એલચી.

રીત : બદામને ગરમ પાણીમાં બાફી, છોડાં ઉતારી, પીસી એમાં મિસરીનો ભૂકો એલચી, કેસર ભેળવી, પીસી લૂઆ કરી લેવા. પછી થાળી પર કાગળ મૂકી, એના પર ગોળ કંગન જેવી રિંગ મૂકી એમાં લૂઓ મૂકી થાપીને પૂરી જેવી મોટી અને બાજરીની રોટલી બરાબર જાડી કરવી. પછી અંગીઠીમાં ખૂબ આંચ કરી, અંગીઠી નીચે થાળી મૂકવી તળિયું થાળીથી બે ત્રણ આંગળ ઊંચુ રહે એ રીતે થાળી મૂકવી. બદામી રંગ પકડે એટલે કાઢી લેવી.



સ્વીટ પોટેટો બરફી

સામગ્રી : ૨ કપ બાફેલા શક્કરીયાનો માવો, ૧/૨ કપ ઘી, ૨ કપ બ્રાઉન શુગર, ચપટી એલચીનો પાવડર, ૨ ટી સ્પૂન ઘટ્ટ, દૂધ, કાજુ, બદામ, પીસ્તા, કિશમિશ, અંજીર વગેરે (નારા-નાના ટુકડા કરેલા), ૪ ટીસ્પૂન કોપરાનું ખમણ, ચેરી.

રીત : એક તપેલીમાં દૂધ અને ખાંડ નાખી ગેસ (ધીમા) પર મૂકો. દસેક મિનિટ ગરમ કરીને નીચે ઉતારી લો. એક કઢાઈમાં શક્કરીયાનો માવો ધીમા તાપે ઘીમાં શેકો. હવે દૂધની તપેલીમાં, શક્કરીયાનો માવો મિક્સ કરો. પછી એમાં બધા ડ્રાયફ્રૂટસ (કાજુ-બદામ વગેરે) નાખો ઘી બાજુથી છૂટવા લાગે અને વ્યવસ્થિત થાય પછી ગેસ પરથી ઉતારી લો. હવે એક થાળીમાં થોડું ઘી લગાડીને. આ મિશ્રણ ઠંડુ પડવા દો. એની ઉપર, કોપરાનું છીણ અને એલચીનો ભૂકો મિક્સ કરી, નાખો. રીતે ઠંડુ પડી જાય પછી બરફીના ટુકડા પાડો. સજાવટ માટે ઉપર ચેરી અથવા વરખ લગાવી સુશોભન કરી શકાય.

- હિમાની



સ્વીટ એન્ડ સોવર બરફી

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ ટામેટાનો માવો, ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૩૦૦ ગ્રામ નાળિયેરનું ખમણ, ઘી ૨-૩ ચમચી, ૧ ચમચી એલચીનો ભુકો, વરખ.

રીત : ટામેટા ધોઈને એનો રસ કિચનમાસ્ટરમાંથી કાઢો. પછી એ ટમેટાના રસમાં નાળિયેરનું ખમણ (લીલુ નાળિયેર/સુકુ કોપરાનું ખમણ બને ચાલે) અને ખાંડ નાખી ગેસ પર મૂકો. ઘટ્ટ થવા આવે ત્યારે એમાં ઘી નાખો. સરખી રીતે પાણી બળી જાય પછી એક થાળીમાં (ઘી લગાડેલ) આ મિશ્રણ નાખી વાટકીથી સરખી રીતે સપાટ કરો. ઉપર વરખ લગાડી એના નાના-નાના ટુકડા કરો. આ ખટ-મીઠી બરફી બહુ જ ટેસ્ટી લાગે છે.