

આધતંત્રી : લીલાબહેન પટેલ
તંત્રી : રીટાબહેન પટેલ
માર્ચ(પ્રથમ)૨૦૧૯ | ₹ ૧૦/-

પારિવારિક પાક્ષિક



<https://telegram.me/booksmag>



- હમ સાથ સાથ હૈ
 - હોળી રમો...કાળજીપૂર્વક
- નવી ઘેલછા...ઝીરો ફિંગર
 - ફેસિયલ સ્કબ્સ
- કેશબેક ઓફરથી ચેતો
 - બાળકો અને ગેજેટ્સ વળગણ
- ચાલો...ઈઝરાયલ
 - હોળી-ધૂળેટીની વાનગીઓ



આદ્યતંત્રીશ્રી
સ્વ.લીલાબહેન પટેલ

માર્ચ (પ્રથમ) - ૨૦૧૯

(તા. ૦૫-૦૩-૨૦૧૯)

■ અંક : ૨૩ ■ વર્ષ : ૫૭

સંદેશ

પ્ર•કા•શા•ન



પારિવારિક પબ્લિકેશન

stree@sandesh.com

ધી સંદેશ લિમિટેડ વતિ,

મુદ્રક અને પ્રકાશક : ધવલ પંડ્યા

મુદ્રણ અને પ્રકાશન સ્થાન :

'સ્ત્રી' કાર્યાલય,

ધી સંદેશ લિમિટેડ, સંદેશ ભવન,

લાડ સોસાયટી રોડ, વસ્ત્રાપુર, બોડકદેવ,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૫૪

ટે. નં. : (૦૭૯) ૪૦૦૦૪૧૬૪

લવાજમના દર :

વાર્ષિક લવાજમ ₹ ૩૦૦/-

બાય એર મેઈલ ₹ ૨,૨૫૦/-

લવાજમની રકમ :

THE SANDESH LIMITED ના નામે

M.O. / DD થી મોકલવી.

લવાજમ સંપર્ક : ટે. નં. ૪૦૦૦૪૧૯૦/૧૯૩

(માહિતી અને કમ્પલેઈન માટે)

મુંબઈ ઓફિસ :

ધી સંદેશ લિમિટેડ,

૭૦૧, હબ ટાઉન, સોલાસિસ,

એન. કે. ફડકે માર્ગ, ઈસ્ટ - વેસ્ટ

ફ્લાયઓવર પાસે, અંબેરી (ઈસ્ટ),

મુંબઈ ૪૦૦૦૬૯, ટે. નં. (૦૨૨) ૬૭૮૮૮૮૧૮

વડોદરા : (૦૨૬૫) ૨૪૬૪૭૪૯ - ૫૦

સુરત : (૦૨૬૧) ૪૦૮૯૦૧૧ - ૧૨

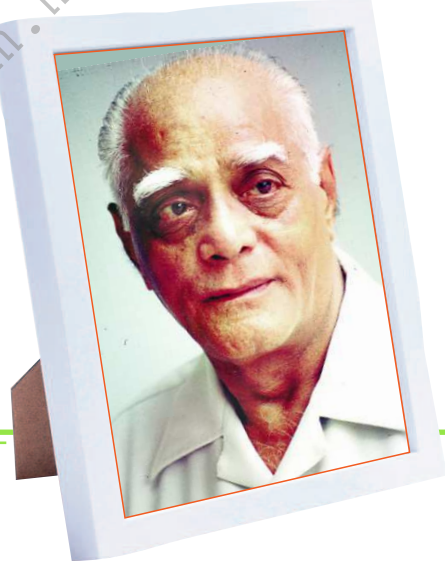
રાજકોટ : (૦૨૮૧) ૨૪૪૬૬૨૭ - ૮૩૦૬

ભુજ : (૦૨૮૩૨) ૨૨૯૨૦૦

ભાવનગર : (૦૨૭૮) ૨૫૧૯૯૪૧ - ૪૨

ન્યૂ દિલ્હી : (૦૧૧) ૨૩૩૫૫૬૦૭

પત્રકાર જગતના ભીષ્મ પિતામહેને ભાવાંજલિ



મૂલ્યનિષ્ઠા અને નિર્ભિકતા એ બે સારા પત્રકારત્વની ઓળખ છે. ગુજરાતી પત્રકારત્વને આ ઓળખ અપાવનાર અને પત્રકારત્વ ક્ષેત્રે સીમાસ્તંભ બની રહેનાર પત્રકાર જગતના ભીષ્મપિતામહે એટલે... સંદેશના પૂર્વ તંત્રી સ્વ. શ્રી ચીમનભાઈ પટેલ.

તેઓશ્રીએ સ્થાપેલ 'સંદેશ' આજેય કીર્તિમાન, પૂર્ણ પ્રકાશમાન છે ને તેમણે કંડારેલી કેડી પર તેમના જ પ્રેરણા બળે આગેકૂચ કરી રહ્યું છે.

સમયના વહેણમાં સાબૂત અને સશક્ત એવું ઘણું બધું તલાઈ- ધોવાઈ જતું હોય છે, પણ ક્યાંક કોઈક એવાં વિશિષ્ટ પ્રતિભાસંપન્ન માનવીઓ નીપજે છે, જેમની સુકીર્તિને સમયના ઘસમસતા વહેણ પણ ઘસારો પહોંચાડી શકતાં નથી. એવા જ એક માનવી સ્વ. શ્રી ચીમનભાઈ પટેલના દેહાવસાનને તા. ૭-૩-૨૦૧૯ના રોજ ૨૪ વર્ષ પૂરાં થઈ ગયાં. એમની ચિરવિદાય અત્યંત દુઃખદ ને આઘાતપૂર્ણ હતી, પણ તેમની પ્રેરણા અને સંદેશ આજેય 'સંદેશ' ને બળ પૂરું પાડી રહ્યાં છે. 'સ્ત્રી' તથા 'સંદેશ' પરિવાર તેમના અમર આત્માને ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પી ચિરશાંતિ અર્થે પ્રાર્થના કરે છે.

શ્રી રાજેશ પાઠક

તંત્રી 'સ્ત્રી'

- ચિંતન** 05 મંગલસૂત્ર ધારણ કર્યું છે મેં જ્યારથી નવાં જ બંધનોમાં હું બંધાઈ જાઉં છું
- કવર સ્ટોરી** 06 હવે ભારત માલ્યા જેવા આર્થિક ગુનેગારોને નજરઅંદાજ કરવાના મૂડમાં નથી
- રંગ-તરંગ** 08 મા જગદંબા
- મંથન** 09 "હમ સાથ સાથ હૈ..!"
- સમાજતરંગ** 10 'ઓનર કિલિંગ' શબ્દ એક, અર્થ બે...
- સાંપ્રત** 12 વ્યાયામ પણ પ્લેસેબો ઇફેક્ટ જેવું જ કામ કરે છે...
- બ્યુટી** 13 સૌંદર્યવર્ધક ફળ...લિંબુ
- બાળઉછેર** 14 બાળકોને લાગતું ગેજેટ્સનું વ્યસન
- ફેશનફંડા** 30 રોચલ લુક પ્રદાન કરતી...રફલ સાડી
- ફૂકરી** 36 ધાણી-મમરાની રંગબેરંગી વાનગીઓ
- એબીસી ઓફ બ્યુટી** 39 ફેસિયલ સ્કવ્સ
- હોમ મેનેજમેન્ટ** 17 આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિનથી બનો : કુશળ ગૃહિણી
- ડાયટિશીયનની કલમે** 19 જીવન માટે જરૂરી : વિટામિન ડી
- જીવનશૈલી** 44 ચિંતાઓને કહો-બાય...બાય...!
- ટેકનોલોજી** 46 ઘર સજાવટમાં સહાયક... મોબાઇલ એપ્સ
- હેલ્થ** 22 ગંભીર રોગોને કેવી રીતે ચોકશો?
- ગાર્ડનિંગ** 49 બાલ્કની : ગ્રીન ગ્રીન
- નવલિકા** 24 પશ્ચાતાપ
- બ્યુટી ક્વેરીઝ** 51
- દાંપત્ય** 26 સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં સાધો... એકમેકનો સહકાર
- અંતરંગ** 54
- દ્રાવેલ** 56 પ્રવાસ વર્ણન ચાલો... ઇચ્છાચેલના પ્રવાસે



ઝલક આગામી અંકની

- અકેલે હૈ તો કયા ગમ...?
- લગ્ન સંસ્થા: બંધન કે વરદાન?
- બાળકને સમય આપો
- ત્વચા બનાવો નિર્મળ
- નસકોરાં બોલે છે!
- ટૂર્સ અને ફોટોગ્રાફી
- ચહેરાને યુવા રાખતી કસરતો
- દીવાલ...બોલે છે
- સ્વચ્છતા ક્યારે?
- ચિરચોવન મેળવો
- વડીલોને સમજો
- પર્યાવરણ
- માનસ બદલો
- લગ્ન જીવનમાં ભંગાણ
- માનીતા મહેમાન બનો
- માણો ખજૂરની વાનગીઓ...

ચિંતન, બ્યુટી, રંગતરંગ, નિરામય, કિવ્ઝ, નવલિકા, હાસ્યકથા, લઘુકથા, ફેશનફંડા, અંતરંગ, કોસવર્ડ, રાશિકળ, જવલેરી...

તૈયાર થઈ રહ્યો છે...દ્રાવેલ સ્પેશલ

મંગલસૂત્ર ધારણ કર્યું છે મેં જ્યારથી નવાં જ બંધનોમાં હું બંધાઈ જાઉં છું

એ રેક વસ્તુની મહત્તા કિંમતને આધારે જ થાય એ જરૂરી નથી. એની સાથે ભાવસંવેદન અને સગપણ સંકળાયું હોય ત્યારે એ અમૂલ્ય બની જાય. મમ્મીએ નાનપણમાં ગળે બાંધેલું તાવીજ ત્રણેક દાયકા પછી હાથમાં આવે ત્યારે તાવીજની સાથે બંધાયેલી માનતા આંખની અટારી ભીજી થાય. ડાયરીમાં મૂકેલું મોરપીછવીતેલા ટુહકાઓને સાચવી આપણને સ્મૃતિ-શ્રીમંત બનાવે છે. વાદીએ આપેલી દસ રૂપિયાની જલારામની વીટીમાં પરોવાયેલા આર્શીવાદ લાખેણા બની જાય છે. વસ્તુ ત્યારે અનૂઠી બની જાય, જ્યારે એમાં સ્નેહ ઉમેરાય.

વાત સ્ત્રીના શણગારની આવે ત્યારે અનેક આભૂષણ અને વસ્ત્રસજ્જા આંખ સામે તરવરી ઉઠે. ગમે એટલી વરાઈટી લાવો, છતાં આંખોનો છપ્પનભોગ પૂરો ન જ થાય. એ બધામાં શિરમોર કઠી શકાય એવાં બે પ્રતીક એટલે મંગલસૂત્ર અને સિંદૂર, સેંથીમાં પુરાતું સિંદૂર અને ગળા પર ઝૂલતું મંગલસૂત્ર સૌભાગ્યની નિશાની છે.

ગળામાં મંગલસૂત્ર ધારણ કરે એ ક્ષણથી છોકરીનું રૂપાંતર ગૃહિણીમાં થઈ જાય. નરસા સમયમાં સોનાના દાગીના હંમેશા ખપમાં આવતા રહ્યાં છે. માંદગી વખતે કે ઘર લેતી વખતે તૂટ પડતી હોય ત્યારે આ દાગીના વેચીને ખૂટતી રકમ સરભર કરવામાં આવે છે. સોનાનો હાર હોય, બંગડી હોય કે બુઢી હોય કે અન્ય દાગીના વેચી

શકાય, પણ મંગલસૂત્ર વેચવાનો વિચાર પણ ઘુબાવી દે. એના મણકા સાથે સમત્વ પણ ગૂંથાયેલું હોય. ભાવાર્થ એ છે કે યુગલ બંધનમાં બંધાય ત્યારે એક નહીં, અનેક જન્મ સુધી આ

સથવારો જળવાઈ રહે. જ્યોતિષશાસ્ત્ર પ્રમાણે સોના પર ગુરુનો પ્રભાવ છે. ગુરુનો ગ્રહ દામ્પત્ય જીવનમાં ખુશી અને સંપત્તિનો કારક મનાય છે. મંગલસૂત્રમાં પરોવાયેલાં કાળાં મોતી શનિનું પ્રતીક છે. એ દામ્પત્યને બૂરી નજરથી બચાવે છે.

મંગલસૂત્ર દામ્પત્યનો સુવર્ણ દસ્તાવેજ છે. આમ તો છે એક આભૂષણ છતાં; સૂત્રમાં ગૂંથાય છે એક આસમાં, બંને જણ વચ્ચે ઋણાનુબંધ લઈ, પ્રેમ ઘૂંટાતો રહે વિશ્વાસમાં...

ધાર્મિક માન્યતા પ્રમાણે મંગલસૂત્રમાં સોનાનો હિસ્સો માતાપાર્વતીનું પ્રતીક છે અને એમાં ગૂંથાયેલાં કાળાં મોતી ભગવાન શિવ દર્શાવે છે. હિંદુ ધર્મમાં પાર્વતી અને શિવના દામપત્રાને સાર્વજનિક ધર્મ માનવામાં

આવ્યું છે.

મંગલસૂત્ર બનાવતી વખતે ત્રણ ગાંઠ બાંધવામાં આવે છે. માન્યતા પ્રમાણે પહેલી ગાંઠ વર બાંધે છે અને બાકીની બે ગાંઠ વરની બહેન બાંધે છે.

કિસનસિંહ ચાવડા અમાસના તારા પુસ્તકના એક સંસ્મરણલેખમાં પોતાની માતાના મંગલસૂત્ર સાથે સંકળાયેલા સંવેદનને હૃદયસ્પર્શી રીતે નિરૂપે છે.

બાપુજીના ગયા પછી બાનો ઉદાસ ચહેરો મંગલસૂત્ર વિનાના સૂના ગળાથી બહુ જ એકલો લાગતો. બા પણ છત્ર વિનાની અનાથ લાગતી. એક દિવસ ફોઈ, બા અને હું બેઠાં હતાં. પિતાજીનાં સ્મરણની ઉજાણી ચાલતી હતી. ત્યા અચાનક ફોઈની આંખ બાના ગળા પર જઈને બેઠી. એમનાથી રહેવાયું નહીં. એ બોલ્યાં ('ભાભી, ગળામાં તુલસીની માળા તો રાખ જ. આ સૂની ડોક મારાથી બેવાતી નથી.')





હવે ભારત માલ્યા જેવા આર્થિક ગુનેગારોને નજરઅંદાજ કરવાના મૂડમાં નથી

આ અપરાધોમાં લલિત મોદી, સંગીતકાર નદીમ, ગુજરાત બોમ્બ વિસ્ફોટના આરોપી ટાઇગર હનીફ પણ સામેલ છે. જ્યારે કે, સામે છેડે ભારતે પણ અન્ય દેશોને ઠપ જેટલા આરોપીઓ સોંપેલા છે.

ભારતને લાલિયાવાડી સમજી બેઠેલા બેન્ક્રપ્ટ આર્થિક ગુનેગારોમાં સામેલ વિજય માલ્યાને ભારતમાં પ્રત્યાર્પણ સંધિ અન્વયે પરત લાવવાની ઘડીઓ ગણાઈ રહી છે. ત્યારે ફરી એક વાર લોકોના દિમાગમાં ભારતની પ્રજાના નાણાંએ ઐયાશીઓ કરતા આવા શખ્સોની યાદ તાજી થઈ ગઈ છે. અને થાય જ ને કેમ કે, સામાન્ય લોકો બિચારા નાની-મોટી લોનો માટે વલખા મારતા હોય અને આ ઐયાશો પોતાની એ.સી. રો મ્હારમાં બેઠા-બેઠા કોઈપણ પ્રકારના લાંબા

ઘડકાખાધા વગર કરોડો કે અઘધઘ કઠી શકાય તેટલા નાણાં આસાનીથી મેળવતા હોય છે અને બીજું કે આ નાણાં થકી જ પોતાના વ્યાપાર-દંધા વધારે અને અગર દંધા માં નુકસાન આવ્યું તો રાતોરાત લોકોને રાતા પાણીએ રોવડાવી અન્ય દેશમાં ભાગી જતા હોય છે. અને ફાયદો થાય તો વેભવી જીવનના ઠક્કદાર બને. કહેવાનો આશય છે કે, ગુમાવવાનું માત્ર પ્રજાએ જ છે.

કેટલાય લોકો પોતાના જીવનની બચતની એક એક પાઈ ભવિષ્ય માટે બેન્ક પર ભરોસો મૂકી જમા કરાવતા હોય છે. ત્યારે આ બેન્કો ભારતના ઉદ્યોગપતિને પહેલા ખોળાના સંતાનની જેમ સાચવતી હોય છે. કરોડોની લોનો કોઈપણ પ્રકારની મજબૂત ગેરંટી વગર આપી દેનાર બેન્કોને તેથી ઓછી જવાબદાર ના આંકી શકાય.

ખેર અત્યારે મુદ્દાની વાત તે છે કે, બેન્કોને કરોડોમાં ડુબાડી બેન્કોની શાખ ડૂબાડનાર તેમજ બેન્કોની એ નાપીઓનો આંકડો



કરોડોએ પહોંચાડનાર આવા કેટલાય ભાગેડુઓને જે તે દેશ સાથેની પ્રત્યાર્પણ સંધિ અન્વયે ભારતમાં લાવવાની તજવીજ હાથ ધરાઈ છે. જેમાં વિજય માલ્યા અને ત્યાર બાદ એન્ટિગુઆમાં હાલ સિક્કતપૂર્વક વસવાટ કરનાર નીરવ મોદી અને મેહુલ ચોકસી આગળ નિશાન પર છે.

ત્યારે નોંધવું રહ્યું કે, બ્રિટિશ ગૃહ મંત્રાલયના પ્રવક્તાએ જણાવ્યું છે કે, ગૃહમંત્રી સાજુદ ખાવેટે ૩ ફેબ્રુઆરીએ તમામ બાબતો અંગે વિચાર કરીને વિજય માલ્યાને ભારત પ્રત્યાર્પિત કરવાના આદેશ પર સહી કરી દીધી છે. તેથી જ હવે આશા જાગી છે કે, ભારતની પ્રજાના આ અપરાધીને ઘસેડીને ભારતમાં લવાશે અને એક ફોડ વ્યક્તિ સાથે જે વર્તન થાય તે કાયદાની રહે કરવામાં આવશે. ત્યારે અહીં આ મુદ્દે તે પણ સમજવું રસપ્રદ થઈ રહેશે કે, આખરે આ પ્રત્યાર્પણ સંધિ શું હોય છે ?

પ્રત્યાર્પણ સંધિ : આ સંધિ બે દેશો વચ્ચેની તેવી સંધિ હોય છે કે, જેમાં દેશમાં અપરાધ કરી બીજા દેશમાં જઈને રહેનાર અપરાધીઓને તેના મૂળ દેશને આ સંધિ અન્વયે સોંપી દેવામાં આવે છે. ત્યારે ઉલ્લેખનીય છે કે, ભારતની આ પ્રકારની સંધિ ૪૭ જેટલા દેશો સાથે થયેલી છે. અને હજુ પણ દુનિયાના અન્ય દેશો સાથે સરકાર આ પ્રકારની સંધિ કરવાની પેરવીમાં છે. આ સંધિ અન્વયે જ ભારત સરકાર હાલના ભાગેડુ આર્થિક અપરાધીઓને ભારત પરત લાવવા માંગે છે. કેમ કે, આવા આર્થિક અપરાધીઓને કારણે લોકોમાં તેવો મેસેજ જાય છે કે, બેન્કોનું કરોડોનું ફૂલેકું ફેરવી નાખનાર માટે સરકાર શું ઉપાડી લે છે ? અને આવા મામલામાં અગર સામાન્ય માણસ ગુનેગાર ઠરે તો જેલ પણ થાય અને તેની મિલકત પણ જપ્ત થાય. તેથી જ આ ઈમેજ ધોવા માટે જ મોદી સરકાર કોઈપણ ભોગે માલ્યા, નીરવ મોદી અને મેહુલ ચોકસીને ભારતમાં લાવે તેમની સામે કાનૂની ખટલો ચલાવવા માંગે છે.

૬૨ ભાગેડુઓનું પ્રત્યાર્પણ થઈ ચૂક્યું છે : પ્રજાની મરણમૂડીના નાણાં ચાંઉ કરી આર્થિક અપરાધને અજામ આપીને દેશ છોડી ભાગી જનારા ગુનેગારો માટે સંસદમાં એક બીલ પસાર કરવામાં આવ્યું છે. અને મોદી સરકારની પણ નીતિ છે કે, વિશ્વના મહત્તમ દેશો સાથે આ પ્રકારે પ્રત્યાર્પણ સંધિ કરવામાં

આવે. જેથી ગુનો કરી ભાગી જનારા આર્થિક અપરાધીઓને પરત લાવી શકાય. અને આ બિલને કારણે જ આપણે વિશ્વના અનેક દેશો સાથે પ્રત્યાર્પણ સંધિ માટે અગ્રેસર છીએ. વર્ષ ૨૦૦૨ ની અત્યાર સુધી ૬૨ જેટલા ભાગેડુઓનું પ્રત્યાર્પણ થઈ ચૂક્યું છે. અને હજુ પણ આગામી સમયમાં અન્ય કેટલાય ભાગેડુઓનું પ્રત્યાર્પણ થવાની વકી છે.



કેટલાય લોકો પોતાના જીવનની બચતની એક એક પાઈ ભવિષ્ય માટે બેંક પર ભરોસો મૂકી જમા કરાવતા હોય છે.

આટલા દેશોએ કરી છે સંધિ : અફઘાનિસ્તાન, ઓસ્ટ્રેલિયા, અજર બેજાન, બહેરિન, બાંગ્લાદેશ, બેલારુસ, બેલ્જિયમ, ભૂટાન, બ્રાઝિલ, બલ્ગેરિયા, કેનેડા, ચિલી, મિક્સ, ફ્રાંસ, જર્મની, હોંગકોંગ, ઈન્ડોનેશિયા, ઈરાન, ઈરાક, ઈટાલી, કબાકિસ્તાન, કુવૈત, મલેશિયા, મોરોશિયસ, મેક્સિકો, મંગોલિયા, નેપાળ, નેધરલેન્ડ, ઓમાન, ફિલિપિન્સ, પોલેન્ડ, પોર્ટુગલ, રોશિયા, રશિયા, સાઉદી અરબ, ઇ.આફ્રિકા, સ્પેન, સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ, તજિકિસ્તાન, થાઈલેન્ડ, બ્રિટન, ચુકેન,

સંયુક્ત રાજ્ય અમેરિકા, ઉગાબેકિસ્તાન અને વિયેટનામ જેવા દેશો સામેલ છે. જેમાં એન્ટિગુઆ સામેલ નહીં હોવાથી નીરવ મોદી ત્યાં સંતાયો છે.

જો કે, બ્રિટન સાથે આ સંધિ છેક ૧૯૯૩થી જ થયેલ હોવા છતાં અહીં ૧૭ જેટલા મામલા લટકેલ છે. જેમાં ૨૦૧૬ માં બ્રિટને સમીર વિનુભાઈ પટેલ નામના એક અપરાધીને

ભારતને સોંપેલ છે. જ્યારે કે ભારત ૨ જેટલા અપરાધી તેમને સોંપી ચૂક્યું છે. ત્યારે તે પણ નોંધવું રહ્યું કે અપરાધિક કે માનહાનિ જેવા મામલાઓ માં થોડો સમય જરૂર લાગે છે. પરંતુ જે તે દેશની પોતાની ઈચ્છાશક્તિ હોવી જરૂરી છે. બ્રિટનમાં જ ૨૦૧૬ સુધીમાં ૧૬ લોકોની પ્રત્યાર્પણ મેટર ચાલી રહી હતી. જેમાંથી હવે માલ્યાને સોંપવાની તૈયારીઓ ચાલી રહી છે.

આ અપરાધીઓમાં લલિત મોદી, સંગીતકાર નદીમ, ગુજરાત બોમ્બ વિસ્ફોટના આરોપી ટાઇગર હનીફ પણ સામેલ છે. જ્યારે કે, સામે છેડે ભારતે પણ અન્ય દેશોને ૪૫ જેટલા આરોપીઓ સોંપેલા છે. જેમાં સૌથી વધુ ૨૪ જેટલા અમેરિકાને સોંપવામાં આવ્યા અને ૩ બ્રિટનને સોંપાયા.

ત્યારે હવે અગર તમામ પ્રકારની કાયદાકીય આંટીઘૂંટી પૂરી કર્યા બાદ અગર માલ્યાને ભારત લાવવામાં મોદી સરકાર સફળ થશે. તો લોકો તો ખુશ થશે જ પરંતુ આર્થિક ગુનેગારોમાં પણ એક મેસેજ જશે કે, હવે દેશ આવા ગુનેગારોને નજરઅંદાજ કરવાના મૂડમાં નથી. **સ્ત્રી**

મા જગદંબા

ન વરાત્રીના દિવસો દરમિયાન 'જયો જયો મા જગદંબે'નો નાદ રાત દિવસ કાનમાં ઘૂમતો રહે છે. મા સચરાચર છે તેથી પાવાગઢથી માંડી કોલકાતાની મહાકાલી સુધી, અને 'પ્રગટ્યાં દક્ષિણમાં' જેવી કાવ્ય પંક્તિથી માંડી મહારાષ્ટ્રની અંબે જોગાઇને લગતી અનેક વાતો/વાર્તાઓ પ્રસિદ્ધ છે. આ લેખમાં મા જગદંબા દક્ષિણમાં ક્યાં અને કેવી રીતે પ્રગટ્યા તેની વાર્તા છે.

સદીઓ પહેલાં કેરળના કણ્નુર જિલ્લામાં આવેલું એક ગામ નાલીપરાબુ વિદ્વાન નંબુદ્રી બ્રાહ્મણો માટે ખાસ પ્રસિદ્ધ હતું. અહીંના બ્રાહ્મણો વેદ, વ્યાકરણ અને

૧૨ મે વર્ષે તેના લગ્ન માટે માગા આવવા લાગ્યા. પણ તેણે શરત મૂકી કે જે કોઈ તેને જાહેર ચર્ચામાં (Public debate) હરાવશે તેની સાથે જ તે લગ્ન કરશે. અનેક યુવાનો આવ્યા અને હારીને પાછા ગયા. એક છોકરીના હાથે હાર? નંબુદ્રી બ્રાહ્મણોના મનમાં ગુસ્સો સળવળવા લાગ્યો. હારને જીતમાં ફેરવવા તેમણે એક પ્લાન રચ્યો. ઘવાયેલા અહંકારને સંતોષવા એક ચુકિત રચી.

દેવકવ્યા સાથે સાહિત્યમાં નવરસ અંગે ચર્ચા ઊપાડી અને પછી તેને પૂછ્યું : 'આમાંનો કયો રસ સૌથી મહત્ત્વનો છે અથવા તારો મનગમતો છે?'


અને ગમે તેમ બોલતા તેમની હસી ઊડાડતા ચાલ્યા ગયા. તેના પિતાએ તેમને રોકવાનો સમજાવવાનો ઘણો પ્રયત્ન કર્યો પણ કોઈ માન્યું નહીં. આખા ગામમાં ચર્ચા ફેલાઈ અને તેમનું ઘર એકલું પડી ગયું.

દેવકવ્યાને બહુ ખરાબ લાગ્યું. વિના વાંકે તેની અને ઘરની બદનામી થઈ તેથી ગામ છોડીને તે ચાલી નીકળી. અને એક નિર્જન સ્થળે આવેલા શિવલિંગ પાસે બેસી તપસ્યા કરવા લાગી. છેવટે ૪૦ દિવસ પછી તેને અંતરજ્ઞાન થયું અને અગ્નિની સાક્ષીએ દેહત્યાગ કરવાનો નિર્ણય તેણે લઈ લીધો.

જંગલમાં આગળ વધી. એક સુમસામ સ્થળે તેણે સુકાયેલા પાંદડા, ડાળીડાળખાં ભેગા કરી ચિતા રચી. પગના કડાં કાઢી નાખી ચિતામાં જઈ બેઠી પણ અગ્નિદેવતા પણ સંકોચથી બુઝાવા લાગ્યા. એટલામાં એક કઠિયારો ત્યાંથી પસાર થતો હતો, તેની પાસે લાકડાં માંગ્યા તો તે ગભરાઈને ભાગી ગયો. ત્યારબાદ હાડીમાં કોપરેલ તેલ લઈ જતો એક વાણીયો (મુચીલોટન) દેખાયો. દેવકવ્યાએ તેને વિનંતી કરી એટલે હાડીમાંનું તેલ તેણે ચિતા પર રેડ્યું પણ પછી એવી જવાળા

ભભૂકી કે હાંડી ત્યાં જ છોડી તે ભાગવા લાગ્યો. દેવીએ તેને મનથી આશીર્વાદ આપ્યા અને ચિતામાં પ્રવેશી. આ બાજુ તેલની લાઈન આંકતી હાંડી વાણીયાની પાછળ પાછળ જવા લાગી. થોડીવારે ગામ આવ્યું. તેની વાત સાંભળી અને હાંડીનો ચમત્કાર જોઈ ગામના લોકો છક્ક થઈ ગયા. તેઓ ચાલતા ચાલતા ચિતા સુધી પહોંચી ગયા. દેવકવ્યા અદૃશ્ય થઈ ગઈ હતી પણ તેના કડાથી તેની ઓળખાણ પડી. જરૂર તે દેવકવ્યા નહીં પણ સાક્ષાત દેવી ભગવતી જ હોવી જોઈએ એવી તેમને ખાતરી થઈ.

નંબુદ્રી બ્રાહ્મણો પાસે આ વાત પહોંચતા તેમને પણ એવો શોક લાગ્યો કે વાત ન પૂછો ! થોડા વર્ષોમાં ક્ષય, કુષ્ટરોગ કે શીતળા જેવા રોગોએ તેમનો ભોગ લીધો.

મિથ્યાભિમાની નંબુદ્રી બ્રાહ્મણના અહંકારને ખત્મ કરવા જ દેવીએ જન્મ લીધો એવી માન્યતા છે અને આજે પણ 'મુચી લોટ ભગવતી થેચ્યમ' દર વર્ષે તેની યાદમાં ઊજવાય છે. 



સાહિત્યમાં પારંગત હતા. આજુબાજુના પ્રદેશના પંડિતો ત્યાં આવી તેમની સાથે ચર્ચા-વિચારણા કરતા અને તેમના જ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવતા પરંતુ વખત જતાં નંબુદ્રી બ્રાહ્મણોને અહંકાર આવી ગયો અને તેથી કેટલાંક પંડિતોને અપમાનિત થઈ પાછા જવું પડ્યું.

આવા એક નંબુદ્રી બ્રાહ્મણના ઘરમાં પુત્રના લગ્ન થયે ઘણા વર્ષ થઈ ગયા પણ વારસદાર મળ્યો નહોતો. તેથી તેમની કુલદેવી ભગવતીના નામે પૂજાપાઠ ચાલુ હતા. દેવીની કૃપાથી વહુને ગર્ભ રહ્યો. પુત્રની અપેક્ષા હતી પણ તેને બદલે પુત્રી જન્મી. તેમણે દેવીની ભેટ તરીકે તેને સ્વીકારી અને તેનું નામ દેવકવ્યા રાખ્યું. દેવકવ્યા દેખાવમાં રૂપાળી અને બુદ્ધિમાં તેજસ્વી હતી. તીવ્ર ચાદશક્તિને લીધે કુટુંબને જ્ઞાનભંડાર તેના મુખમાંથી સરસ્વતીની જેમ વહેવા લાગ્યા.

તે વખતની પરંપરા અનુસાર તેની ઉમરના

નિર્મળભાવે દેવકવ્યાએ જવાબ આપ્યો : 'શ્રૃંગાર રસ'. ત્યારબાદ પ્રેમવિલાસ અંગેની ચર્ચા વધુ લાંબી ચાલી. અંતમાં તેમણે પૂછ્યું : 'એવો પ્રસંગ જે સૌથી વધારે દુઃખ આપે છે અને તેનાથી સુખ પણ મળે છે એ જણાવ?'

દેવકવ્યાએ જવાબ આપ્યો : 'પ્રસૂતિ-બાળજન્મ.' તને આ બધું કંઈ રીતે ખબર?' એકે સવાલ કર્યો.

'તું તો કુમારિકા છે, તને શું અનુભવ છે? કે પછી...' એટલું બોલી તે મામિક સ્વરે હસવા લાગ્યા. બીજા પંડિતો પણ તેની સાથે જોડાયા

"હમ સાથ સાથ હૈ..!"

આ જના વ્યસ્ત દોરમાં દરરોજ કંઈ કેટલાય કામોને પૂરા કરવાની જવાબદારી આવી જ પડે છે, જેની એક એક મિનિટ બહુ જ ખાસ છે. આ બધાની વચ્ચે માત્ર ઓફિસના કામ જ પતાવવાના નથી, બલકે જે હૃદયની નજીક છે- સગાં-સંબંધીઓ છે, તેમના માટે પણ સમય કાઢવાનો છે. પરિવાર, મિત્રો, બર્થડે, મેટેજ એનિવર્સરીમાં સામેલ થવું પણ જરૂરી છે. તો વળી સાજા-માંદા સંબંધીઓને ખબર કાઢવા પણ જવું પડે છે.

જ્યારે તમે સૌના માટે અલગ અલગ સમય કાઢો છો, તેમની સાથે સમય વિતાવો છો, તો તેમાં આવી રહેલા બદલાવો, સંબંધમાં આવી રહેલી દૂરી-નિકટતા વગેરેને મહેસૂસ કરી શકો છો. સાથે જ સંબંધોને એકબીજા સાથે કેટલો એન્જોય કરો છો, એ પણ જાણો છો.

આજે ઓફિસ અને ઘરની જવાબદારીઓને નિભાવવાની કોશિશમાં સંબંધોની વચ્ચે જે દૂરી આવી રહી છે, તેને કેવી રીતે દૂર કરીએ, કઈ વાતોનું ધ્યાન રાખીએ, ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે જૂના સંબંધીઓ, આપના પતિ અને બાળકોની સાથે સમય વિતાવી રહ્યા હો.

હળવી શરૂઆત

જ્યારે પણ તમે તમારા બાળકો, પતિ કે પરિવાર સાથે સમય પસાર કરી રહ્યા હોવ તો સવારે ચા-નાસ્તા વખતે ટેબલ પર હળવી વાતચીત શરૂ કરો. કેટલીક

યાદગાર પળોની ચર્ચા કરીને તે સમયને ખાસ બનાવી શકો છો. આ રીતે જોડાયેલા રહેશો. પરિવાર સાથે ફિલ્મ કે પિકનિક જવાનો પ્રોગ્રામ બનાવો. પતિ-પત્ની મોર્નિંગ વોક પર સાથે જઈને ક્વોલિટી સમય પસાર કરો. બાળકોની સાથે તેમની સાથે રમવા જાવ, બાળકોને પસંદની ચીજવસ્તુ બનાવીને ખંવડાવો.

ટીમ પરિવાર

સગાં-સંબંધીઓ, બાળકો કે પતિની સાથે હોવ, હંમેશાં એક મિત્રની જેમ જ રહો. તેમને તમારા કામોમાં સામેલ કરો. બાળકોને સંભાળવામાં તેમની મદદ લો. ઝડપથી કામો પતાવીને પોતાના લોકોની સાથે સમય વિતાવો. જો તમે ઉંમરલાયક હોવ તો લાઇબ્રેરી જાવ કે અધ્યાત્મ કેન્દ્રની સદસ્ય બનો.

જબરદસ્તી નહીં

આપના કામોની યાદીમાં એક નહીં, અનેક કામો હોય છે. અઠવાડિયામાં એક દિવસ બે-ત્રણ કલાક ઘરના સભ્યો સાથે વિતાવવાનું પ્લાનિંગ કરો. બધાંની ઉપસ્થિતિ રહે તો સારું. બધાં સાથે મળી શકે તેવો સમય નક્કી કરો.

ખૂલીને બોલો

કેટલીક વાર આપણે પરસ્પરના સંબંધોમાં જે ઘરછીએ છીએ તે ખૂલીને બોલી શકતાં નથી.

સમયની કમી હોય તો સમય કાઢીને પતિ, બાળકો અને સંબંધીઓની સાથે થોડીક યાદગાર પળો વિતાવો ને તો જ મહેસૂસ કરશો કે બધાં સાથે-સાથે જ છીએ..!

વગર બોલ્યે તો આપની વાત કોઈ સમજી શકશે? તમને અને સામા સભ્યને સમય હોય તો અચાનક ફોન દ્વારા વાત કરી લો કે પછી ઘરમાં થોડીક પણ ફુરસદ મળે કે રસ્તામાં અવરજવર દરમિયાન પણ મન ખોલીને વાતચીત કરી લો.

શાંત મનથી સાથે રહો

જરૂરી નથી કે દરેક વખતે એકબીજાની આંખોમાં આંખો મેળવીને જ વાત કરીને સમય વિતાવાય. શાંતિપૂર્વક સાથે બેસીને વાતચીત કરી શકો છો. બંને શાંત રહી અને તમારું કોઈ કામ કરતાં રહો. એવું નથી કે પતિ-પત્ની જ આ રીતે સમય વિતાવી શકો. બલકે તમે પતિ-પત્ની હોવ, બાળક-મા-બાપ હોવ, સાસુ-સસરા કે વડીલો સાથે હોવ શાંતિથી એકમેકની મદદ કરતાં-કરતાં સાથે સમય વિતાવી શકો છો.

બાળકો સાથે સમય વિતાવો

બાળકોને લઈઅને પાર્કમાં જાવ ત્યાં એમની સાથે રમો-ફરો- ખૂબ વાતો કરો. તેમને ભાવતી ચીજવસ્તુ જેવી કે આઈસ્ક્રીમ, પોપકોર્ન, સિંગ-ચણા, સેન્ડવિચ, કોઈક વસ્તુ ખંવડાવો. ઘરે રસોઈ કામમાં પણ બાળકને સામેલ કરો. તમે તેને સેન્ડવિચ, મેગી બનાવતાં શીખવો. ઘરે કેક બનાવતી વખતે તેની મદદ લઈ શકો છો, બાળકો ખૂબ જ એન્જોય કરશે.

જો પાડોશીઓ સાથે સારો મેળ હોય અને તેમના સંતાનો તમારા સંતાનોના સારા મિત્રો હોય તો નજીકના પાર્કમાં જ પિકનિક પ્લાન કરો. પિકનિકમાં કંઈક નાસ્તો લઈ જાવ, એ બનાવવા માટે બાળકોને જ પ્રેરિત કરો.

સાયન્સ સેન્ટર લઈ જાવ

મોટાભાગે દરેક શહેરમાં કોઈ ને કોઈ મ્યુઝિયમ તો હોય જ છે. એક દિવસ ત્યાં લઈ જાવ. રમત રમતમાં જ્ઞાન મેળવવાની તક મળશે. તેમને નવી દુનિયામાં પહોંચાણો સંતોષ મળશે ને રોમાંચ અનુભવશે. શ્રી





सावधान


हमारी टेलीग्राम चैनल @booksmag जो एक प्रिमियम मगैजिन, बूक्स ओर साहित्य की No 1 चैनल है। जहाँ पर सबसे पहले मेगैजिन रखे जाते है। हमारी चैनल से ही दूसरी चैनल वाले मगैजिन लेकर अपनी चैनल में रखते है। अगर यह मगैजिन आपको दूसरी चैनल से मिले है तो आप समज सकते है। कि आपको क्या करना है। तुरंत ही हमारी असली चैनलो से जुड़े जीसकी लिंक आगे के पेज पे रखी है। पेज पे क्लिक करते ही हमारी चैनल खुल जाएगी जहाँ जॉइन पर क्लिक करते ही आप चैनल से जुड़ जाएंगे । और हमती दूसरी चैनलो से भी जुड़े।



Books And Magazine

8 831 members

ગુજરાતી,હિન્દી અને અંગ્રેજી ભાષા માં બુક્સ અને મેગેજીન વાંચવા માટે એક માત્ર ચેનલ.. આપના જ્ઞાન જિજ્ઞાસું મિત્રો ને મોકલો.

आपके सुझाव या एडमिन से संपर्क की लिंक  ...

[VIEW CHANNEL](#)



Master of PDF News Paper

5 029 members

- આ ટેલિગ્રામ ચેનલ પર રોજના 120 થી વધુ ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ન્યુઝ પેપર શેર કરવામા આવે છે.
- જોઈન થવા માટે આ લિંક પર ક્લિક કરો. તમારી પાસે જેટલા ગૃપો છે તેટલા બધા જ ગૃપો માં આ મેસેજ શેર ...

[VIEW CHANNEL](#)



Fast News By Rikesh

1 783 members

Fastet News, News Chenal Vedio, And Live
News In Gujarati

- આ ચેનલ માં આપને તાજા સમાચાર, લાઈવ ન્યુઝ, બ્રેકીંગ ન્યુઝ, ન્યુઝ વિડિઓ મિનિટે મિનિટ ના તાત્કાલિક સમાચાર મેળવવા માટે નીચેની લિંક વડે જોડાવ.. અને...

[VIEW CHANNEL](#)



Hi Tech 4U

public channel



Join Our Channel For free Android Premium Apps , Computer Software, Movies, Tech News And More.... No West Time Join Now

आपके सुजाव या एडमिन से संपर्क की लिंक 📌
http://telegram.me/Contectforhelp_bot

Channel Joining Link 📌📌📌

@HiTech4U

t.me/HiTech4U

‘ઓનર કિલિંગ’ શબ્દ એક, અર્થ બે...

ચારેય કિસ્સા કાલ્પનિક છે પણ છતાં તેમાં સચ્ચાઈનો અંશ છે જ. વિચાર કરીએ તો સમાજમાં આવા કિસ્સા બનતાં જ રહે છે...

પૂ જા એક એવા સમાજમાંથી આવે છે જ્યાં છોકરાઓની સામે જોવું પણ ગુનો ગણાય છે. જ્યાં બહેન-દીકરીઓને ઘરમાં મોટેથી હસવાની કે બહેનપણી સાથે બહાર જવાની છૂટ નથી. આવામાં પ્રજાએ બીજી નાતના છોકરાને પ્રેમ કરવાનો ગુનો કર્યો. ઘરમાં ખબર પડી અને જલદ સ્વભાવના તેના પિતાએ ઘરની આબરૂ બચાવવા દીકરીનું ખૂન કરી નાખ્યું.

દર્શનાએ પણ પ્રેમ કરવાનો ગુનો કર્યો. ઘરમાંથી મંજૂરી ન મળતા હિંમત કરીને એક દિવસ ભાગી ગઈ અને મંદિરમાં જઈને લગ્ન કરી લીધાં. બંને જણા થોડા દિવસ બહારગામ છુપાઈ રહ્યા. હવે બંનેનો ગુસ્સો શાંત થઈ ગયો હશે એમ વિચારીને ઘરે આવ્યા તો બીજા જ દિવસે દર્શનાના ભાઈએ બહેન અને બનેલીને રહેંસી નાખ્યા.

અમ્રિતા ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગની છે. ઉચ્ચ અભ્યાસ કરતા તેને પોતાનાથી ઊંચાના આર્થિક રીત નાના કહી શકાય તેવા યુવક સાથે પ્રેમ થઈ ગયો. અમ્રિતાએ ઘરમાં વાત કરી તો તેના પિતાએ લગ્નની ના પાડી. ધમકાવીને, સમજાવીને, ડરાવીને, મરવાની બીક બતાવીને પોતાના જ સમાજમાં સુખી-ધનવાન કહી શકાય તેવા ઓછું ભણેલા યુવાન સાથે તેને પરણાવી દીધી. લગ્ન પછી અમ્રિતાનું ઉચ્ચ ભણતર અને આવડતથી તેના ઓછું ભણેલા પતિને લઘુતાગ્રંથિ થતી.

કુટુંબમાં અમ્રિતાની આવડતના વખાણ થાય તે તેનાથી સહન થતું ન હતું. ગુસ્સો બંધો અમ્રિતા પર ઊતરતો. ભણતર અમ્રિતા માટે અભિશાપ બની ગયું. રોજ તિરસ્કાર, મારઝૂલ, ઝઘડા સહન કરીને જીવતી અમ્રિતા માટે જીવન ઝેર બની ગયું.

પ્રિયા સાધારણ કુટુંબની યુવતી છે. નોકરી કરવા જતી ત્યારે તેના પિતા અને ભાઈ ઓ જેલરની જેમ તેના પર વોચ રાખતા. કોઈ યુવક સાથે વાત કરતી નજરે પડે તો

પણ પિતાનો ગુસ્સો ફાટી નીકળતો. તેને પોતાની સાથે નોકરી કરતા આર્થિક રીતે સુખી યુવક સાથે પ્રેમ થયો પણ પિતાએ મંજૂર ન કર્યું. પોતાની જ નાતમાં સાવ સાધારણ ઘરના, મજૂરીકામ કરતા યુવક સાથે પરણાવી દીધી અને આબરૂ બચી ગયાનો હાશકારો અનુભવ્યો. લગ્ન પછી નાની નાની જરૂરિયાત માટે પૈસાની તાણ અનુભવતી



જીવ લઈલે એને જ ઓનર કિલિંગ કહેવાય કે રોજ થોડું મરવું હોય તેને પણ ઓનર કિલિંગ કહેવાય?

પ્રિયા કહે છે કે, હવે મારા પિતા અને ભાઈઓ મારી પરિસ્થિતિમાં મદદરૂપ થવાની વાત તો દૂર પણ મારો ભાવ પણ પૂછતા નથી. હું કેવી રીતે જીવું છું? ઘર કેમ ચલાવું છું? તેની સાથે તેમને નિસબત નથી. તેમના માટે તો આબરૂ બચી ગઈ એ જ મહત્ત્વનું છે.

ઉપરના ચારેય કિસ્સા કાલ્પનિક છે પણ છતાં તેમાં સચ્ચાઈનો અંશ છે જ. વિચાર કરીએ તો સમાજમાં આવા કિસ્સા બનતા જ

રહે છે. પહેલા બે કિસ્સામાં ઓનર કિલિંગ કહેવાય. પોલીસ ફરિયાદ થાય. છાપામાં સમાચાર આવે. બહેન-દીકરીને મારી નાખનાર પિતા કે ભાઈ સામે બંધાને નક્કર થાય. તે લોકોને સજા થાય તેવી બદલુવા બંધાના મનમાં પ્રગટે. દીકરીને મારતા જીવ કેમ ચાલે? એવા સવાલ ઊઠે. લોકોમાં ચર્ચા થાય અને થોડા દિવસ પછી બધા ભૂલી જાય.

બીજા બે કિસ્સા તો વારંવાર જોવા મળે. મા-બાપની આબરૂ ખાતર પ્રેમને દિલમાં દફનાવીને મા-બાપે બનાવેલા યુવક સાથે દીકરી લગ્ન કરી લે, મા-બાપ હાશકારો અનુભવે, દીકરી ઠેકાણે પડી ગઈ, સમાજમાં કુટુંબની આબરૂ રહી ગઈ તે વિચારે અભિમાન કરે. કુટુંબ-ઓળખીતામાં વટ પાડીને કહે કે મારી દીકરી પ્રેમભ્રેમના ચક્કરમાં ન પડે, નાતમાં જ લગ્ન કરે પણ લગ્ન પછી દીકરીની હાલત શું? એ વિચાર મા-બાપને કેમ નથી આવતો? બીજા બે કિસ્સામાં દીકરીએ મા-બાપની આબરૂ ખાતર પ્રેમને ભૂલીને નવેસરથી જીવન જીવવાનું સ્વીકારી લીધું પણ એ જીવન સરળ છે? નાતના મોહમાં મા-બાપ ક્યારેક દીકરીની આવડતને સમાન પાત્ર શોધવાને બદલે પૈસાને મહત્ત્વ આપે છે. તો ક્યારેય



યુવકની પોતાની આવક કે આવડત પણ જોતા નથી. તેમના માટે નાત-કુટુંબ એ જ મહત્વની વાત છે. શું આને ઓનર કિલિંગ ન કહેવાય??

જીવ કાઢી નાખે એને જ ઓનર કિલિંગ કહેવાય કે રોજ રોજ કોઈ થોડું થોડું મરતું હોય તેને પણ ઓનર કિલિંગ કહેવાય? આ સવાલનો જવાબ મળતો નથી. પોતાનાથી નબળી સ્થિતિના, ઓછું ભણેલા યુવક સાથે લગ્ન કરનાર યુવતી માટે પોતાની આવડત જ શ્રાપ બની જાય છે. ઓછું ભણેલો પતિ પત્નીના વખાણ સહન નથી કરી શકતો, તો પત્નીથી ઓછું કમાતો પતિ પત્નીને હંમેશાં સંભળાવતો રહે છે કે તને પૈસાનું અભિમાન છે. પોતાની ઠાક જમાવવા પત્નીને દાબમાં રાખે છે. બીજા સાથે બોલવા નથી દેતો, ઝઘડા કરે છે, મારકૂટ કરે છે, વાતે વાતે સંભાળવવું, શકા કરવી, પત્નીને બધાની સામે ઉતારી પાડવી, પતિ હોવાનો રોડ જમાવવો એ બધું એક પત્ની માટે ધીમું ઝેર છે. ધીમે ધીમે તેને મોત તરફ ધકેલે છે. શું આ ઓનર કિલિંગ નથી?

બહેન-દીકરીનું ખૂન કર્યાના કિસ્સા છાપામાં વાંચીએ ત્યારે અચેરાટી થાય કે શું દીકરીને મારનારનો હાથ જરાય કાંપ્યો નહીં હોય? દીકરીને મારતા જીવ કેમ ચાલતો હશે? સમાજમાં આબરૂ જવાની બીકે દીકરીને મારી

નાખતા બાપ કે ભાઈને જરાય દયા નહીં આવી હોય? પણ આબરૂની બીકે દીકરીને જીવનભર ન ગમતું જીવન જીવવાની સજા આપવી એ શું ઓનર કિલિંગ નથી? લગ્ન થઈ ગયા એટલે વાત પતી નથી જતી.



લગ્ન પછી દીકરીની હાલત, તેની લાચારી મા-બાપને કેમ સમજાતી નહીં હોય? ઘણાં મા-બાપ એવા હોય છે કે લગ્ન થઈ ગયા એટલે પોતાની જવાબદારી પૂરી. દીકરીને કહી જ દે કે, “હવે તું જાણે અને તારા સાસરાવાળા. સાસરામાં શાંતિથી રહેજે. બધાને ખુશ રાખવા પ્રયત્ન કરજે. હવે એ જ તારું ઘર છે. સુખ કે દુઃખ હસીને સહન કરજે.” હવે દીકરી શું

કરે? સાસરામાં ગમે તેટલી મુશ્કેલી હોય તો પણ બધાને એવું જ પ્રતીત કરાવવું પપડે કે તે ખુશ છે. રોજ રોજ નવો રોલ ભજવવો પડે. અદરથી તૂટતી જતી હોય તો પણ બધા સામે હસતું મોઢું રાખવું પડે. આને શું કહેશે??

ઓનર કિલિંગમાં તો સારું એક ઘા ને બે કટકા, ખેલ ખતમ. બધી જ મુશ્કેલીનો અંત... પણ બીજા કિસ્સામાં રોજ રોજ ઘા થાય છે પણ ખેલ ખતમ થતો નથી. એક વખત જીવ નીકળી જાય એટલે વ્યક્તિ છૂટી જાય પણ આમાં તો છુટકારો થતો નથી, રોજ રોજ મરીને જીવવાનું છે. રોજ રોજ થોડું થોડું મરતું એ આંતર કિલિંગ નથી?

ઓનર કિલિંગની સજા હોય, પોલીસ ફરિયાદ થાય, દીકરી-બહેનને મારનાર બાપ-ભાઈ પ્રત્યે લોકોને તિરસ્કાર જન્મે, કેસ ચાલે, સજા ભોગવે... પણ બીજા પ્રકારના ઓનર કિલિંગની સજા છે? શારીરિક-માનસિક ત્રાસ આપતા પરિવારજનો કે આબરૂ ખાતર દીકરીની ખુશીનું બલિદાન આપતાં મા-બાપ માટે કોઈ સજા છે? રોજ રોજ ધીમે ધીમે મરતી દીકરીના મનમાં મા-બાપ માટે કેટલી લાગણી બચે? તેને પણ એમ જ વિચાર આવે ને કે આના કરતા તો મોત સારું.

કહેવાનો મતલબ એમ નથી મા-બાપને દીકરી માટે લાગણી નથી હોતી. મા-બાપ હંમેશાં દીકરીનું ભવું જ ઈચ્છતા હોય છે. દુનિયાભરના મા-બાપ દીકરીની ખુશી જ ઈચ્છતા હોય છે, દીકરીને પ્રેમ કરતા જ હોય છે પણ જ્યારે લગ્નની વાત આવે ત્યારે સમાજ-કુટુંબ-આબરૂના નામે દીકરીની ખુશીનું બલિદાન લેવાય છે. એ સમયે પણ મા-બાપના દિલમાં તો એ જ વાત હોય છે કે અમે તો દીકરીના સુખ ખાતર કરીએ છીએ. મા-બાપના મનમાં દીકરીનું સુખ-હિત જ હોય છે પણ ક્યારેક દીકરીની ખુશી શેમાં છે એ જાણવા છતાં આંખ બંધ કરી દે છે. આને ઓનર કિલિંગ ન કહેવાય?? આ સવાલનો જવાબ છે??

વાંચીને વિચારજો... તમે પણ ક્યાંક એવા મા-બાપ નથી ને? ઓનર કિલિંગની સાચી વ્યાખ્યા શું? શબ્દ એક જ છે, પણ તેના અર્થ ઘણાં છે. તમને ઓનર કિલિંગનો અર્થ-વ્યાખ્યા સમજાય તો સમજજો.

વ્યાયામ પણ પ્લેસેબો ઇફેક્ટ જેવું કામ કરે છે...

આ પછે કદાચ પ્લેસેબો ઇફેક્ટ વિષે તો જાણીએ છીએ. પરંતુ તેના જેવી જ અસર આપણને રેગ્યુલર વ્યાયામથી પણ મળે છે. અને પ્લેસેબો ઇફેક્ટ જેવો જાદુ કે ચમત્કાર શારીરિક વ્યાયામ

લખી આપવાના બદલે લોકોને તેમની દિનચર્યામાં સુધારા કરવાની સલાહ આપે છે. જેમાં એક્સસાઈઝિંગ પર અત્યંત ભાર મૂકવામાં આવે છે. અને તેની સાથે સાથે બગીચામાં લટાર મારવી, ઘરના ખુલ્લા આંગણમાં કસરત કરવી જેવી બાબતો સામેલ છે.



અને ડોક્ટરોના આ નવા કીમિયાને ત્યાં ‘સોશિયલ પ્રિસ્ક્રાઈબિંગ સ્કીમ્સ’ નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં ડોક્ટર દર્દીને દવા-ગોળી સિરખ વગેરે આપવાના બદલે ફુદરતી ઉપચારની દિશામાં વાળવા પ્રોત્સાહન આપે છે. સોશિયલ પ્રિ-સ્ક્રાઈબિંગ નેટવર્ક ઓફ હેલ્થ વર્કર્સ એન્ડ એકેડેમિક્સની ઉપ પ્રમુખ મેરી પોલી કહે છે કે, આ પ્રકારની સારવાર ડાયાબિટીસ જેવી લાંબા ગાળાની બીમારીઓમાં વધારે કારગત સાબિત થઈ રહી છે.

વિશેષમાં ગયા વર્ષે લંડનના મેચરે આ નુસ્ખાને રાજધાનીના સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમમાં સામેલ કર્યા છે. અને હાલના તબક્કે ત્યાં ૫૦ કાર્યક્રમો ચાલી રહ્યા છે. ગ્લુસ્ટરશાયરમાં તમામ સામાન્ય તબીબો દર્દીઓને સોશિયલ પ્રિસ્ક્રાઈબિંગ સેવાઓમાં મોકલવા માંડ્યા છે અને આ સમગ્ર પ્રયોગમાં ખાસ તો કસરત અને ચાલવા પર વિશેષ ભાર આપવામાં આવ્યો છે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ સુધારવા પર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જેમાં સ્વિમિંગ અને જિમ્ના કસરતનો પણ ઉલ્લેખ છે.



અને આ માટે દર્દીઓની ઉંમર અને બીમારીના લક્ષણો જોઈને તેમને અલગ અલગ પ્રવૃત્તિમાં સામેલ કરવામાં આવ્યા છે. જો કે, સરકારે પણ તેનું મહત્ત્વ જોતા આ કાર્યક્રમને સબસિડી આપી છે. પરંતુ આ સમગ્ર કાર્યક્રમમાં એક બાબત સામાન્ય છે કે, લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પહેલા સુધારો થવો જોઈએ. વધારે પડતી તાણ, વધારે વિચારવું જેવા માનસિક રોગોમાં રાહત મળવી જોઈએ. તેમજ આ કાર્યક્રમની સફળતાને ધ્યાનમાં રાખીને અત્યારે કેમ્બ્રિજશાયર અને કોર્નવોલમાં આર્ટ્સ એન્ડ માઇન્ડ જેવી ચેરિટી સંસ્થા વર્કશોપ ચલાવે છે.

પણ સર્જી શકે છે. જી, હા સતત તણાવ અને સ્ટ્રેસમાં જીવતા દુનિયાના મોટાભાગના લોકો માટે આ ખુશખબર છે. જો કે અગાઉ પણ આવું ઘણી બધી વાર સાબિત થઈ ચૂક્યું છે અને તેના ફાયદાઓ અંગે પણ અવાર-નવાર લખાતું રહે છે. પરંતુ હવે આગામી સમયમાં વ્યાયામને પણ પ્લેસેબો ઇફેક્ટની જેમ જ એક થેરાપી તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે તેમ છે, કેમ કે હાલમાં આ અંગે થયેલા પ્રયોગમાં સફળતા મળી હતી જેથી બની શકે કે તેનો મોટા પાયે ઉપયોગ શરૂ થાય.

ખેર આ તો એક ચોક્કસ પ્રયોગ છે પરંતુ અહીં કહેવાનો આશય તે છે કે, મન અને શરીર તે બંને તે હદે એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે કે, શરીર જે કરે તેની મન પર ઇફેક્ટ આવે અને મન જે કરે તેની શરીર પર ઇફેક્ટ આવે. તેથી જ પ્લેસેબો કે આ શારીરિક કસરતનો પ્રયોગ મન અને શરીર બંને પર જોરદાર અસર ઊભી કરે છે અને તમને થતી મોટાભાગની શારીરિક કે માનસિક સમસ્યાઓમાં આમાંથી છુટકારો કે રાહત મેળવી આપે છે.

બાય ઘ વે, હાલમાં જ પ્રાપ્ત એક માહિતી અનુસાર યુ.કે. માં અને તેમાં પણ ખાસ તો લંડન અને તેની આસપાસના શહેરોના તબીબોએ એક સામાજિક પહેલ શરૂ કરી છે અને આ ક્લિનિક્સ કે હોસ્પિટલ્સમાં દવા લેવા આવતા લોકોને આ ડોક્ટરો પ્રારંભિક તપાસ કરીને દવા

જો કે, કેટલાક લોકોને કસરત કરવાની કે યોગ કરવાની આજ્ઞા આવતી હોય છે. ત્યારે આવા લોકો એકધારું બેસી રહેવાને બદલે દર અડધો કલાકે કોઈ ને કોઈ કામ કરતા રહે તો પણ થોડો ઘણો ફાયદો થાય. કહેવાનો આશય છે કે, શરીરને કોઈ ને કોઈ રીતે થોડો ઘણો પણ શ્રમ આપતા રહો. અસલમાં આ બધી સમસ્યાઓ બેઠાડું જીવનમાંથી અને આજે ઘરના કામ ના કરવાની દૂરીમાંથી જ પેદા થયેલ છે. એટલે કે લોકો જાતે જ ઘરના કામ કરતા ત્યારે તેમને મોટાભાગે શારીરિક કે માનસિક સમસ્યાઓ રહેતી નહોતી પરંતુ હવે લોકોની ખાણીપીણીથી લઈને બદલાયેલ સમગ્ર લાઇફ સ્ટાઇલમાં શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓ આવા જ કારણોસર વધવા પામી છે. **સ્થી**

સૌંદર્યવર્ધક ફળ...લિંબુ

જો તમે બ્યુટી પાર્લરોમાં ઊંચા દરથી નિરાશ થયાં હો અને ત્વચા વિજ્ઞાની પાસેથી ત્વચાની અને વાળની સમસ્યાઓની સારવાર લઈને નિરાશ થયા હો, તો પછી તમારે તમારા રસોડામાંથી તાજું લિંબુ લઈને તેનો નીચોવીને તેનો રસ કાઢો અને દરરોજ લિંબુ પાણી પીઓ અને તેને તમારી ત્વચા પર પણ લગાડો. આ પીળું ફળ ત્વચાના મત્તકોષો દૂર કરીને તેને સુવાળી દોષ રહિત રેડીયન્ટ ત્વચા પ્રદાન કરશે અને વાળમાં તથા ત્વચામાં કુદરતી ચમક લાવવાનું કાર્ય કરશે. લીંબુ એસિડિટીને નિયંત્રિત કરી ચરબીને દૂર કરે છે. લીંબુ વિટામિન B, વિટામિન C, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસથી સમૃદ્ધ છે કે જે ત્વચાનો કાચાકલ્પ કરે છે. ચીકાશને શોષી લે છે. ત્વચાના છિદ્રોને સાફ કરે છે અને તેના ડેક્સચરમાં વૃદ્ધિ લાવી ત્વચાની સ્થિતિ સુધારે છે. ને વાળમાં વૃદ્ધિ લાવે છે.

આપણામાના મોટા ભાગના લોકો ખાણે છે કે લિંબુએ વિટામિન Cનું સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે અને તે ગમે તે સમયે લઈ શકાય છે. લિંબુના રસમાં એક ગ્લાસ ઠંડુ પાણી ઉમેરો કે જે ગરમીની અને ભેજવાળા હવામાનમાં ખૂબ જ તાજગી પ્રદાન કરે છે. તેનું નિયમિત સેવન શરદી અટકાવે છે અને રોગ પ્રતિકારક તંત્રને મજબૂતી પ્રદાન કરે છે. આપણે તેનો કચુંબરમાં, નાસ્તામાં અને ખોરાકમાં ઉમેરો કરીએ છીએ કારણ કે તેનાથી સુવાસમાં ઉમેરો થાય છે. એક સામાન્ય લિંબુ ઘણી બધી રીતે સુંદરતા માટે પણ વપરાય છે.

લિંબુને પાણીમાં મંદ પાડીને તેનું સેવન કરવું તે જ ઉત્તમ છે. તમે તમારા દિવસની શરૂઆત હુંફાળા પાણીમાં લીંબુનો રસ ઉમેરીને કરી શકો છો. આ સંયોજન ઝેરી અને નકામા પદાર્થો શરીરની તંત્ર રચનાની વ્યવસ્થામાંથી નાબૂદ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. તે ત્વચાને પણ સ્વચ્છ અને ચમકતી રાખવામાં અસરકારક છે. વજનનું ધ્યાન રાખનારા માટે પણ ફાયદાકારક છે.

સૌંદર્ય પ્રસાધનોની બનાવટના ઘટક

તરીકે લિંબુનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેમાં એક વસ્તુ એ ચાદ રાખવાની છે કે તેને મંદ પાડ્યા વગર વાપરવું નહીં. કારણ કે તેની ત્વચા ઉપર ઉગ્ર અસર થઈ શકે છે. જ્યાં જ્યાં ત્વચા જાડી છે ત્યાં ત્યાં લિંબુનો સીધોસીધો ઉપયોગ થઈ શકે છે. ઉદા. કાળી પડેલી કોણી પર લિંબુની ફાડ ઘસવી અને પછી પાણીથી ઘોઈ નાંખવું. સમય જતાં તે ત્વચાને સાફ કરશે અને વાળ



પણ ઉદયડશે.

તૈલી ત્વચા માટે લિંબુની સારવાર ખરેખર ફાયદાકારક છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધા લિંબુનો રસ નાંખી તેને મંદ કરો અને તેનો તમારા ચહેરાને ઘોવા માટે ઉપયોગ કરો. જો તે તમારી ત્વચા માટે ઉગ્ર જણાય તો વધુ પાણી ઉમેરો. ચહેરાને લૂચ્છ્યા વગર આસ્તે આસ્તે ટિશ્યૂની મદદથી સ્વચ્છ કરો કે રૂમાલ ફેરવો. લિંબુ ફક્ત સામાન્ય એસિડિક આલ્કલાઈનના સંતુલનને પુનઃ સ્થાપિત કરવામાં મદદરૂપ નથી. થતું પણ સપાટી પરના તેલને પણ ઘટાડે છે. ઉનાળા દરમિયાન જ્યારે ત્વચાની વધારે સંભાળ રાખવાની હોય ત્યારે આ સારવાર ખરેખર ફાયદાકારક બને છે. ઘણાં લોકોની ત્વચા ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે, તેથી આ લિંબુ પાણી લગાડવાથી તમારી ત્વચામાં બળતરા કે ખંજવાળ જણાય તો તમારે આનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

મદમાં લિંબુના રસનું મિશ્રણ ચહેરા પર

દરરોજ લગાડી શકાય છે. મધ્ય ત્વચાને મોશ્વરાર્થઝ કરે છે. જ્યારે લિંબુનો રસનો નિયમિત ઉપયોગ ત્વચામાં સામાન્ય સંતુલન જાળવી ત્વચાનો વાળ સમય જતાં ઉઘાડે છે. સર્વ સામાન્ય અને શુષ્ક ત્વચા માટે અને લિંબુના રસના મિશ્રણનો સપ્રમાણ રીતે ઉપયોગ કરવો.

વાળમાં ઉપરથી પાણી રેડવા માટે પણ લીંબુનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. તમે તેમાં ચાનું પાણી પણ ઉમેરી શકો છો. વપરાયેલી ચાની પત્તીઓ ઉકાળો અને આ પ્રવાહીને ઠંડું કરો તેમાં લિંબુનો રસ ઉમેરો અને છેલ્લે શેમૂ કર્યા પછી વાળમાં આ પાણી રેડો. આ વાળની ચમકમાં વધારો કરવા મદદરૂપ રહે છે.

લિંબુના ફાયદાકારક ગુણધર્મોના કારણે તેનો ઉપયોગ ત્વચાની નિશ્ચિતરૂપે રક્ષણ માટેના ઘટક તરીકે ક્રીમ અને લોશનમાં થાય છે. તેનો ઉપયોગ રાખેતા મુજબના એસિડ આલ્કલાઈનના સંતુલનમાં વિક્ષેપ પાડ્યા વગર એલોવેરાની સાથે કલીનિંગ જેલ તરીકે ગંદકી અને પ્રદૂષકોથી છુટકારો મેળવવા થાય છે. લેમન-ટર્મરિક ક્રીમનો ઉપયોગ સ્નાન કરતાં પહેલાં લગાડવામાં આવતા ક્રીમ તરીકે અને શુષ્ક અને સંવેદનશીલ ત્વચા ધરાવતા લોકો માટે સાબુની અવેજીમાં પણ થાય છે. લિંબુ એક શક્તિશાળી કુદરતી કલીનિંગર છે. વાસ્તવમાં તેમાં માનવ શરીરમાં સ્વાભાવિક આંતરિક કૃત્રિમ ઘટકો સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પણ કુદરતે આપણને જ્યારે આવા કુદરતી શક્તિશાળી અને આદર્શ સૌંદર્ય પ્રસાધનની બનાવટના તત્ત્વો પ્રદાન કર્યા છે, તો શા માટે આપણે રાસાયણિક અને કૃત્રિમ ઘટકોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ?



શહેનાઝ હુસેન

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિપ્રાપ્ત સૌંદર્ય વિશેષજ્ઞ
(દિલ્હી)

બાળકોને લાગતું ગેજેટ્સનું વ્યસન

ઈ નફોર્મેશન ટેકનોલોજીના આ સમયમાં લોકો પુસ્તકો વાંચવાને બદલે સેલ-ફોન-નેટવર્ક વાપરવાનું વધુ પસંદ કરે છે. તેમાં બાળકો પર સૌથી વધુ બોખમ છે. ખાસ કરીને ‘સ્માર્ટ એજ્યુ-કોમ્પ ક્લાસીસ’ના રૂપે તે બાળકો પર વધુ અસર કરે છે. માતાપિતા પણ આ પ્રકારની શિક્ષણ-પ્રણાલીમાં ભણતા પોતાના બાળકો માટે ગર્વનો અનુભવ કરે છે.

રાહુલ એક વડીલ છે અને રીટા શાળામાં શિક્ષિકા છે. તેઓ બંને પોતાના બંને બાળકોની આધુનિક શિક્ષણ-પદ્ધતિ જોઈને કૂલ્યા સમાતા નથી. તેઓના બંને બાળકો પોતાની ઉંમર પ્રમાણેની પ્રવૃત્તિઓ ભૂલીને ઈન્ટરનેટ પર રચ્યા પચ્યા રહે છે. રાહુલ અને રીટાને એમ લાગે છે કે તેમના બંને બાળકો આઈવેસ્ટાઈન અને ન્યૂટન જેવા અત્યંત પ્રતિભાશાળી છે.

બાળમાનસશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ક્લાસરૂમનું શિક્ષણ એ સંપૂર્ણ શિક્ષણ નથી. વાસ્તવમાં એ કેટલીક વાર બાળકના વિકાસમાં અવરોધક બને છે. કમ્પ્યુટર્સ અને વીડિયોઝનો સતત સંગ બાળકો માટે યોગ્ય નથી. તે આંખોને બગાડવા ઉપરાંત અન્ય પ્રકારનું નુકસાન પણ કરી શકે છે. અન્ય એક મનોવૈજ્ઞાનિકના મત મુજબ સતત ડિજિટલ વર્લ્ડમાં રહેવા ટેવાયેલા બાળકો કાલ્પનિક ભ્રામક વિશ્વમાં જીવતા થઈ જાય છે. તેઓ વાસ્તવિક દુનિયાનો અનુભવ કરી શકતા નથી. ક્લાસરૂમમાં જે

લોકો અરસપરસ વાતચીત કે વ્યવહાર કરતા નથી તેઓ બીજાઓ સાથે જોડાઈ શકતા નથી અથવા સંબંધ

બનાવી શકતા નથી. તેઓ માનસિક તાણ, હતાશા જેવી સમસ્યાઓના શિકાર બની શકે છે. આ ખૂબ ગંભીર બાબત છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો કહે છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ સપ્તાહના ચાલીસ કલાક વેબસાઈટ્સ પર અથવા ગેમ્સ રમવામાં વ્યતીત કરતી હોય તો તેને નેટનું વ્યસન લાગ્યું છે એમ કહી શકાય આગળ જતા આવી વ્યક્તિઓ હતાશા, તાણ અને ઓબ્સેસિવ-કમ્પલ્સીવ ડિસોર્ડરનો ભોગ બની શકે છે. આ તકલીફો ગંભીર પ્રકારની હોય છે. મોટા ભાગના લોકોને પોતે તેના વ્યસની બની રહ્યાં છે તેનો ખ્યાલ આવતો નથી. આ વ્યસનને કારણે તેઓ તેમની સહજ સ્વાભાવિક સારી અભિવ્યક્તિ ગુમાવી દે છે. આ ઉપરાંત પોર્નોગ્રાફી, સતત ચેટિંગ ટેક્સ્ટિંગ, અથવા મેસેજિંગ, વીડિયો-વ્લેશિંગ, વગેરે ‘ઈન્ટરનેટ-એડિક્શન-સિન્ડ્રોમ’ નામની સમસ્યા ઉત્પન્ન કરે છે. જેઓ એડિક્ટ નથી હોતા તેઓ એડિક્ટ થયેલા લોકોને ઓળખી શકે છે.

વ્યસની લોકો કેટલીક વાર તો ભૂખ, સંડાસ જેવી કુદરતી વૃત્તિઓ પર પણ ધ્યાન નથી આપતા અને તે

કારણથી થતી બેચેની પણ તેઓના ધ્યાનમાં નથી આવતી. આવી ટેવ પડેલા બાળકના હાથમાંથી તેનું ગેજેટ લઈ લેવામાં આવે તો ઘણી વાર તેઓ મૂર્છિત બની જાય છે અથવા તેઓના મુખમાંથી ફીણ નીકળવા માંડે છે. આવી સ્થિતિના ઉદ્ભવે તેનું ધ્યાન માતાપિતાએ રાખવું જોઈએ.

અન્ય એક નિષ્ણાત કહે છે, “જે બાળકોના હાથમાં નાની ઉંમરમાં જ સ્માર્ટ-ફોન આવી જાય છે તે બાળકો પર ગંભીર બોખમ રહે છે. આઈપેડ્સ અને કમ્પ્યુટર્સ પણ આવા જ ગેજેટ્સ છે. માતાપિતાએ બાળકોને મર્યાદિત માત્રામાં તેમનો ઉપયોગ કરવાની છૂટ આપવી જોઈએ. નહીં તો બાળકો ‘વર્ચ્યુઅલ-વર્લ્ડ’ને જ સારી દુનિયા માનતા થઈ જશે.

મનોચિકિત્સકો કહે છે કે ભારતની વસ્તીના પચીસ ટકા લોકો આ સમસ્યાનો ભોગ બની શકે છે અને તેમાં બાળકોને માર્ગદર્શન આપવાની ખૂબ જરૂર છે. રોજબરોજ જાહેરાતોમાં દેખાતા આ ગેજેટ્સના નવા મોડલ્સ અત્યંત પ્રોલભનકારી હોય છે. તેમને વાપરવાની રીત અને મર્યાદા વિશે બાળકોને



<https://telegram.me/booksmag>

યુવતીઓની નવી ઘેલછા... ‘ઝીરો ફિગર’

કો લેજમાં પગથિયે બેઠેલી બે છોકરીઓની વાત કાને પડી એક છોકરી પૂછતી હતી કે, ‘પછી શું થયું? કાલે દહીંવડા ખાધા કે નહીં?’ બીજી છોકરી નારાજગીના ભાવ સાથે બોલી, ‘‘મમ્મીએ મને ખવડાવવા જ દહીંવડા બનાવ્યા હતાં મને પરાણે ખાવાનું કહ્યું પણ મને મન જ ન થયું આટલું તળેલું ના બાબા.. કેટલી ચરબી વધી જાય પણ મમ્મી સમજતી જ નથી. રોજ સાંજે કંઈક ને કંઈક આવું ચરબી કેલેરીવાળું બનાવ્યા જ કરે. પછી હું ન ખાવું તો બૂમો પાડે પપ્પાને ફરિયાદ કરે, પછી પપ્પા પરાણે ખવડાવે મમ્મીને ખબર કેમ નથી પડતી કે મારે પાતળું થવું છે. પરાણે ખવડાવે પછી મારે ઊલટી કરવી પડે. મારું વજન કેટલી મહેનતથી ૩૭ કિલો થયું છે. મારે હજી બે કિલો ઉતારવું છે.

આ વાત માત્ર એક જ યુવતીની નથી. આજની મોટા ભાગની યુવતીઓ ‘ઝીરો ફિગર’ પાછળ પાગલ છે. શરીર ઉતારવાની હાઈમમાં ભૂખી રહે છે. ચિંતા કરે છે. ટીવીમાં દેખાતી જાહેરાતની મોડેલો અને અભિનેત્રીને

વજન ઉતારવાના પ્રયત્નો ગાંડપણની હદ સુધી થવા લાગે ત્યારે સમસ્યા ઊભી થાય છે.

જોઈને યુવતીઓને પણ પાતળા થવાની ઘેલછા ઉપડે છે. આપણા ગુજરાતી સમાજમાં છોકરીઓ સહેજ જાડી હોય તો સારી લાગે તેવી માન્યતા છે. પણ આજની યુવતીઓ



‘ઝીરો ફિગર’માં માને છે. સૌંદર્ય જેવા હાથ, પગ, કમરને ચોંટી ગયેલું પેટ, ક્યાંચ

પ્રશિક્ષિત કરવા જરૂરી છે.

એક નિષ્ણાત કહે છે, ‘‘માતાપિતા પોતાના સંતાનોને આવા ગેજેટ્સ આપીને પોતાની જવાબદારી પૂરી થઈ એમ સમજે છે. તેઓને તેના પરિણામોની ગંભીરતાનો ખ્યાલ નથી. હોતો. આ બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસની કમી, વાતચીત કરવાની આવડતનો અભાવ, આંખ મિલાવવાની અશક્તિ જેવી સમસ્યાઓ શરૂ થાય છે. તેઓ આ ગેજેટ્સ વગર રહી શકતા નથી અને પોતાના અભ્યાસમાં એકાગ્રતા રાખી શકતા નથી.’’

આ સમસ્યાને ઓળખવાની પહેલી નિશાની છે સતત સોશિયલ નેટવર્કિંગ-એકાઉન્ટ્સને ચકાસતા રહેવું. માતાપિતાને આ સમસ્યાની ખબર ત્યારે જ પડે છે જ્યારે



બાળક અભ્યાસમાં નબળું પડે છે. પછી જ્યારે બાળકને બધાં ગેજેટ્થી દૂર કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ડિપ્રેસ થઈ જાય છે. આ વ્યસનમાંથી બાળકને મુક્ત કરવા માટે ધીરજપૂર્વક પગલાં લેવા જોઈએ. બાળકને સૌ પ્રથમ ગેજેટ વાપરવાનો સમય ઓછો કરવાનું કહેવું જોઈએ. અચાનક પ્રતિબંધ માઠા પરિણામ લાવે છે. ઘણાં મનોવિજ્ઞાનીઓ ગંભીર કિસ્સાઓમાં બાળકને એક સ્થળે કેદ કરવાની સલાહ આપે છે. આવી સ્થિતિ ના સર્જાય તે માટે માતાપિતાએ અગાઉથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. **શ્રી**

ચરબીનો અંશ માત્ર નહીં તેવા શરીરને આજની યુવતીઓ ગર્વ લેવા જેવું માને છે.

દીકરીની ચિંતામાં ત્રસ્ત એક મા પોતાની દીકરીની વાત કરતા કહે છે કે મારી દીકરી બે રોટલીથી વધારે ખાતી જ નથી તેને વધારે ખવડાવવા સહેજ જાડી અને મોટી રોટલી કરું તો જમ્યા વગર ઊભી થઈ જાય. હવે આટલી ઉંમરે આટલું જ ખાય તો પછી શક્તિ ક્યાંથી રહે ? દુધ કે ભાતને તો અડે જ નહીં

આવી યુવતીઓ ભૂખ્યા રહેવાથી સ્વાસ્થ્યનું કેટલું નુકસાન કરે છે તે તેમને સમજાતું નથી. આજકાલ બધાને વજન ઉતારવું છે. વધુ વજન જેમ બીમારી નોતરે છે. તેમ ઓછું વજન પણ બીમારી જ આપે છે. વજન ઉતારવું એ ખોટું નથી. પણ જ્યારે વજન ઉતારવાના પ્રયત્નો ગાંડપણની હદ સુધી થવા લાગે ત્યારે સમસ્યા ઊભી થાય છે. વજન ઉતારવાના પ્રયત્નોમાં યુવતીઓ ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ ઊભી કરે છે. ભૂખ મારે છે અને પેટને ખાલી જ રાખે છે. જો તેમને પરાણે ખવડાવવામા આવે તો પછી ઊલટી કરી નાખે છે. અથવા જલજીરા પીધા કરે છે કે પછી જુલાબની ગોળી ખાઈ લે છે. બસ તેમનું એક જ ધ્યેય હોય છે કે પેટમાં કંઈ રહેવું ન જોઈએ. આવી યુવતીઓ વારંવાર વજન ઘરાવતી રહે છે. વજનનો કાંટો જરા પણ ઊંચો

આવે વજનમાં ૨૦૦-૫૦૦ ગ્રામનો વધારો થાય તો પણ તે જાણે મોટી મુસીબત આવી ગઈ હોય તેવું કરવા લાગે છે અને બમણા જોશથી ડાયટિંગ કરવા લાગે છે.

પોતાના દેખાવ પ્રત્યે નારાજગી, ટીવીમાં મોડેલને જોઈને અંબાઈ જવું. પાતળી છોકરીઓથી છોકરાઓ જલદી આકર્ષાય છે તેવી માન્યતાને કારણે પાતળા થવાના પ્રયત્ન કરતી રહે છે. ક્યારેક તો એટલું શરીર ઉતારી નાખે છે કે જાણે હાડપિંજર, પણ તેમાં તે બધાને આનંદ આવે છે. ચરબી જરા પણ દેખાવી જ ન જોઈએ એવું જ તેઓ વિચારતા રહે છે. આવી યુવતીઓ અન્યથી

પાતળી
છોકરીઓથી
છોકરાઓ જલદીથી
આકર્ષાય છે તેવી માન્યતાને
કારણે પાતળા થવાના
પ્રયત્ન કરતી રહે છે.

પોતાને અલગ પાડી દે છે. કોઈ તેની સામે ખાતું હોય અથવા કોઈ તેને ખાવાની ઓફર કરે તો જાણે ઘૂરકીયા કરે છે. એક સર્વે મુજબ ૫૦ ટકાથી ૬૦ ટકા યુવતીઓ આ ઘેલછાનો શિકાર હોય છે. ક્યારેક તો એટલું શરીર ઉતારી નાખે છે કે તેમની સાઈઝના કપડા પણ નથી મળતા ભૂખ્યા રહેવાની આદતમાં ક્યારેક જીવથી હાથ ધોઈ નાખે છે. યુવાનીના બે પાંચ વર્ષની આ ઘેલછા યુવતીઓને પછી બહુ ભારે પડે છે. લગ્ન પછી મા બનવાની પરિસ્થિતિ આવે ત્યારે તેના બાળકનો પૂરતું પોષણ મળતું નથી. જાતજાતના રોગ ઘર કરી જાય છે. આવો ઘેલછાથી પીડાતી યુવતીના લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

- હું જાડી છું તેવી માન્યતા ઘરાવતી હોય.
- જાડી છોકરી કોઈને ગમતી નથી તેવું દૃઢપણે માનતી હોય.
- કપડા જરા પણ ફીટ લાગે તો તરત ખાવાનું છોડી દે છે.
- શરીર સપ્રમાણ હોય તો પણ ડાયટિંગ કર્યા કરે છે.
- થકવી નાખે તેવી કસરત કર્યા કરતી હોય છે.
- આખો દિવસ જુદી જુદી વસ્તુમાં કેટલી કેલેરી છે તેની જ વાતો કર્યા કરતી હોય છે.
- થોડું પણ ખાધા પછી ઊલટી કરી નાખે છે.

આવી યુવતીઓએ સમજવું જોઈએ કે ફિટ્ની એક્સરસિસ કે મોડેલ માટે કમાવવાનું સાધન જ તેમનો દેખાવ છે. આખી દુનિયા ખાવા માટે કમાય છે. જ્યારે એક્સરસિસ અને મોડેલ કમાવવા માટે ઓછું ખાય છે. તેઓ પણ ખાવા માટે તરસતા હોય છે. પણ તેઓ જે વ્યવસાયમાં છે તેમાં શારીરિક આકર્ષણ જ અગત્યનો મુદ્દો હોય છે. આથી તેમણે ફરજિયાત ભૂખ્યા રહેવું પડે છે. પણ આપણે સમાજમાં રહીએ છીએ અત્યારે કંઈ જવાબદારી નથી. પણ બે-પાંચ વર્ષ પછી લગ્ન, ઘર, બાળકોની જવાબદારી ઉપાડવી પડશે, ત્યારે આ ઝીરો ફિગર જવાબદારી ઉપાડી નહીં શકે. આપણા શાસ્ત્રોમાં પણ સ્ત્રીના શરીર વિશેની જે માન્યતા છે તેમાં પણ જાડી સ્ત્રીઓને જ વધુ યોગ્યતા મળી છે. આપણે એટલું બધું શરીર ન વધારવું હોય તો કમ સે કમ હાડપિંજર જેવું તો ન જ બનવું જોઈએ. આવી યુવતીઓને પણ માતાપિતાએ ગુસ્સો કરવાને બદલે તેને પ્રેમથી સમજાવવી જોઈએ. **શ્રી**



આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિનથી બનો : કુશળ ગૃહિણી

આ જના સમયમાં ગૃહિણી બનવા કરતા વ્યવસાયી મહિલા બનવું સહેલું છે. ખાસ કરીને જ્યારે પતિ નોકરીને થોડાંક સમય માટે બાબુ પર રાખીને તમારા ઘરને સારી રીતે ચલાવવા પ્રયત્ન કરતા હોય ત્યારે સમયનું વ્યવસ્થાપન કરવું મહત્ત્વનું બની જાય છે. કેટલાંક કુટુંબો ખાવાપીવાના શોખીન હોય છે. તો કેટલાંક ઘરોમાં અન્ય પ્રવૃત્તિઓનું મહત્ત્વ હોય છે. તમે પણ નક્કી કરી લો, તમારા ઘરમાં કેવું વાતાવરણ છે ?

નિત્યક્રમ અને પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં લઈને તમે સમજી શકશો કે ઘરની સફાઈ અને રસોઈ વગેરે માટે તમારી પાસે કેટલો સમય છે ? કદાચ એવું બને કે તમારી પાસે બ્રેકફાસ્ટ માટે ઓછો સમય બચે. આ સ્થિતિમાં તમારે યુક્તિપૂર્વક આયોજન કરવું જરૂરી બની જાય. પતિ નોકરીએ જવા નીકળી જાય, તે પછી આયોજન કરવાનું ચાલુ કરો. રસોઈમાં કેટલાંક વાસણો હંમેશાં જરૂરી હોય છે. તમને પ્રાથમિકતા આપીને સાફ કરો. વાસણ જેટલાં ઓછા નીકળે તેટલું તમારું સફાઈનું કામ ઓછું થશે. જે વાસણમાં દાળ કે પાલખ રાંધવાના હોય તેમાં જ તેમને લિક્વિડાઈઝ

કરો.

બ્રેકફાસ્ટનો વિચાર કરીએ તો ઈડલી-ઢોંસાનું ખીરું બજારમાં તૈયાર મળે છે. ઢોંસા બનાવવા હોય તો બટાકા અને દાળ બાફી લો. ઈડલી માટે પણ દાળને બાફવી પડશે. આગલા દિવસે તેમને બાફીને રાખશો તો સંવારમાં સરળતા રહેશે. આ રીતે રોજ આગોતરું આયોજન કરીને રાખો. આખા સપ્તાહનું મેનું નક્કી કરી લેશો તો વધુ સરળતા રહેશે. બે પ્રકારના મેનુ રાખો જેમને વારાફરતી પ્રયોજી શકાય તેના માટે શોપિંગ કરવામાં પણ સરળતા રહેશે. સમય તમારા હાથમાં છે એવું તમને લાગશે.

જરૂરી સામગ્રી લાવવા માટે તમારા કુટુંબને ભાવતી વાનગીઓ અને ના ભાવતી વાનગીઓને ધ્યાનમાં રાખીને ચાલી બનાવો. આ કામ ફક્ત તમે જ કરી શકો છો. કારણ કે તમારા પરિવારને તમે જ સારી રીતે જાણો છો. બુધવારે કાંઈક નવું બનાવો. રવિવાર આરામનો દિવસ છે. તમે સવારે આરામથી ઊઠશો. કોઈ ભારતીય રેસ્ટોરાંમાંથી ભોજન લાવો અને ઘેર કોઈ હળવું ખાણું બનાવો જેથી રવિવારે તમને પણ આરામ મળે. જે તમે પરદેશમાં રહેતા હોવ તો શનિ-રવિ રજા હશે. શનિવારે તમે ગ્રોસરીની ખરીદી

અને વધારાની સફાઈ કરી શકો છો. ઘરમાં કોઈની મદદ લો. રવિવારનો દિવસ સૌ માટે આરામનો દિવસ હોય છે. પતિ સાથે સમય ગાળવાની તક પણ તમને મળશે. પતિની ઓફિસમાં કામમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની જાણકારી પણ તમને મળશે. પતિ ઓફિસમાં ક્યા સમયે ફરી હશે તે જાણી શકશો અને તે સમયે તેની સાથે ફોન પર વાત કરી શકશો.

ઘરમાં બધાંની સાથે સંપર્કમાં રહેવું જરૂરી છે. ઘરમાં તાકીદના કામો આવી શકે છે, કટોકટી ઊભી થઈ શકે છે. નાણાંના રોકાણો, માર્કેટ વગેરેમાં અચાનક તીવ્ર ફેરફારોને કારણે તમને નુકસાન પહોંચી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિઓ માટે તૈયાર રહો.

રસોડું ઘરની મુખ્ય ધમની છે. તેને તૈયાર અને સગવડભર્યું બનાવો. હેન્ડ-વ્લેન્ડર, અન્ય વ્લેન્ડર્સ, ફાપવા-સમારવાના સાધનો, સ્લાઈસર્સ-ડાઈસર્સ વધારાના સાધનો વગેરે રાખો જેથી વપરાયેલા સાધનોને તરત ધોવાને બદલે તમે ખીજે સેટ લઈને હાથ પર લીધેલું કામ આગળ વધારી શકો.

તમારા મનને શાંત અને પ્રસન્ન રાખવા સંગીત સાંભળો. મ્યુઝિક સિસ્ટમને એવી રીતે રાખો કે ધીમું સંગીત તમને સંભળાયા કરે. બાળક માટે રમવાનો એરિયા બનાવો અને તે

તમારા કિચન-ગાર્ડનમાં શાકભાજી ઉગાડો અને તાજા શાકભાજીનો ઉપયોગ કરો



એવી રીતે બનાવો કે તેના પર તમારી નજર રહે. બાળકને રસ પડે તેવું રમકડું અથવા ગેમ આપી રાખો જેથી તે રમે ત્યાં સુધીમાં તમારા કામ પતી જાય. બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેને તમારા કામમાં સામેલ કરતા જાઓ. બાળકોને પણ તે ગમશે.

માઈક્રોવેવ-ઓવન શાકભાજી સ્ટીમ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપકરણ છે. ખાસ કરીને ભારતીય ભોજન કે જે બનાવવું સહેલું છે. તેના માટે તે સારું છે. બજારમાં હળવા વજનના સ્ટીમિંગ-પોટ્સ સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે. તે સાફ કરવા પણ આસાન છે. શાકભાજી બફાઈ જાય તે પછી ફક્ત તેમાં મસાલો કરવાનો રહેશે. પ્રેશર-કૂકર પણ શાકભાજી બાફવા માટે ઉપયોગી છે. કોકોનટ-ક્રીમ, ટામેટાની પેસ્ટ, ટોમેટો-પ્યુરી, ડાર્ફસ્ટ-ટોમેટો-કેન્સ, ડુંગળી, આદુ અને લસણની પેસ્ટ તરત વાપરી શકાય તેવા આદુ-લસણ વગેરે ઘરમાં રાખો. સુપર-પેકેટ્સ, ચિકન-સ્ટોક-ક્યુબ્સ પણ ઘરમાં રાખો. તમારા ગાર્ડનમાં હર્બ-પ્લાન્ટ્સ રાખો. તમને તાજા લીલા મસાલા મળી રહેશે.

સમય બચાવતી રીતો

દાળને આગલી રાત્રે પલાળી દો. સવારે કૂકરમાં ઝડપથી ચટ્ટી જશે ચોખાને પણ એકાદ કલાક પલાળી રાખવાથી તે જલદી રંધાઈ જાય છે. માઈક્રોવેવ-ઓવનમાં ડબલ-લેયર્ડ-સ્ટીમર ડિશનો ઉપયોગ કરો. જેથી એક સાથે બે-ત્રણ ખાદ્યો રંધાઈ જાય. રાઈસ કૂકર પણ ઉપયોગી છે. આ બધાં સાધનો તમારા કામને સરળ બનાવી દેશે.

ઘરમાં ડિસ્પોઝેબલ પ્લેટ્સ અને કપ્સ રાખો. ચા-નાસ્તો વગેરે માટે તેનો ઉપયોગ કરો જેથી ઘરોવાના વાસણ ઓછા થાય. પેપર-ટોવેલ્સ રાખો જેનાથી લૂછીને તેને ફેંકી શકાય તમારું ઘણું કામ ઘટી જશે.

સુવિધાભર્યું રસોડું, સુવિધા ભર્યું ઘર

જે ઘર સુવિધાભર્યું હોય તેને સ્માર્ટ-હોમ કહી શકાય. ઘરમાં બધી જ સગવડો હોય તો બધાં જ કામ સારી રીતે સમય બચાવીને કરી શકાય. સારી રીતે રહેવા છતાં ઓછું વપરાય અને કોઈ બગાડ ના થાય. ઈકો-ફ્રેન્ડલી કિચન એટલે ઓછી ઊર્જાનો વપરાશ અને ઓછા તેલનો વપરાશ તેનો અર્થ એ કે ફીક્કો ખોરાક ખાવાને બદલે ઓછા તેલવાળો સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક ખાવો. જેમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટીન, વિટામિન્સ, ખનિજ



તત્ત્વો હોય ખોરાકને એનર્જી એક્સિસિવન્ટ વાસણોમાં જરૂરી માત્રામાં જ રંધવો જેથી કોઈ બગાડ ના થાય. આમ કરવાથી સમય પણ નહીં વેડફાય ગૃહિણીએ રસોડામાં વધુ સમય ગાળવો નહીં પડે. આજની ગૃહિણીઓ માટે સમય એ સૌથી કિંમતી અને દુર્લભ વસ્તુ છે. રેફ્રિજરેટરનો ઉપયોગ સમજવું પૂર્વક કરો. તેમાં મૂકેલું દરેક ખાદ્ય વાસી કહેવાય એ માન્યતાને ત્યજી દો. એ વાત પણ સારી છે કે આપણાં દેશમાં ફ્રીઝમાં રાખેલા ખાદ્યો ખાવાનું ખાસ કોઈ પસંદ નથી કરતું. ભોજનને રસપ્રદ બનાવવા ભોજનમાં વિવિધતાને સ્થાન આપો.

સ્વાસ્થ્યવર્ધક આહાર

પ્રેકફાસ્ટ એ દિવસનું સૌથી મહત્ત્વનું ખાણું છે. પ્રેકફાસ્ટની તૈયારી કરો. ત્યારે ટેબલ પર ફળો મૂકવાનું ભૂલશો નહીં. તે ખાઈને તમારું કુટુંબ તંદુરસ્ત રહેશે. તેમજ પ્રેકફાસ્ટની ચાદીમાં ફળોનો સમાવેશ થઈને ખાદ્યોનું વૈવિધ્ય વધશે. ગૃહિણીનો બોબો થોડો ઘટશે. પૈપૈયુ, સફરજન, નારંગી, જામફળ, કેરી, રીંકુ વારાફરતી લાવો. કેળા રોજ ખાઓ, રોજના બે ફળ ખવાય તો પોષણની ઊણપ નહીં રહે.

જે ભોજન તમે તૈયાર કરો તેના બે કે ત્રણ સર્વિન્સ મળી રહે તેટલું તેનું પ્રમાણ રાખો. જો તમારા ઘરમાં તમે ત્રણ સભ્યો હોવ તો સોમવારે સવારે શાક નવ માણસ ખાઈ શકે તેટલું બનાવો. સલાડ બનાવો. નવ માણસ ખાઈ શકે તેટલી દાળ બનાવો. તેમાંથી તમે ત્રણ ખાઈ શકો તેટલું કાઢો અને ભોજનમાં દહીં સાથે તે પીરસો.

સાંજે નવ માણસ માટેનું બીજું શાક બનાવો. તેને દાળ, પાપડ સાથે પીરસો, સાંજે સવારનું શાક ના પીરસશો. જેથી વૈવિધ્ય મળી રહે. મંગળવારે સવારે ત્રીજું શાક બનાવો. દાળ તો તૈયાર છે જ. તેમાંથી પીરસો અને વિવિધતા માટે રાચતુ બનાવો. મંગળવારે સાંજે ફરી દાળ બનાવો. નવ માણસ માટે અલગ મસાલાવાળી

દાળ બનાવો. તેની સાથે સોમવારે સવારે બનાવેલું શાક પાપડ સાથે પીરસો. બુધવારે સવારે ફિશ બનાવો સાથે સોમવારે સાંજે બનાવેલું શાક પીરસો. આમ વારાફરતી બધું બનાવતા રહો અને એકાદ નવી વાનગી સાથે અગાઉથી તૈયાર કરેલી વાનગીઓ પીરસતા રહો. સોમવાર, મંગળવાર અને ગુરુવારે તમારે ત્યાં કોઈ ઉપવાસ કરતું હશે. તેથી તે દિવસોમાં શાકાહારી ખોરાક અને બાકીના દિવસોમાં માંસાહાર રાંધો. તમારા કુટુંબને પૂરતું પ્રોટીન, ખનિજ-તત્ત્વો અને વિટામિન્સ મળી રહેશે.

રસોઈ બનાવવાની પદ્ધતિ એવી રાખો જેથી ઓછી ઊર્જા વપરાય અને ખાદ્યોમાંના પોષક તત્ત્વો જળવાઈ રહે. વાસણો પણ એવા વાપરો જે આરોગ્ય માટે જોખમકારક ના હોય. પ્રોસેસ ફૂડ ખાવાનું ટાળો. ટોક્સિક, કેમિકલ્સ તમારા ખોરાકમાં ના આવે તેનું ધ્યાન રાખો.

તમારા કિચન-ગાર્ડનમાં શાકભાજી ઉગાડો અને તાજા શાકભાજીનો ઉપયોગ કરો. રાંધવામાં જરૂર જેટલાં પાણીનો જ ઉપયોગ કરો. રાંધતી વખતે વાસણને જરૂર ઢાંકો જેથી તેમાં રહેલા ખોરાકમાંના પોષક તત્ત્વો જળવાઈ રહે અને ખોરાક જલદી રંધાઈ જાય. રાંધવામાં જરૂર જેટલું તેલ જ વાપરો. શાકને કુચી બનાવવા કોર્નફ્લાવર (મકાઈનો સ્ટાર્ચ) વાપરો. સ્ટીલના વાસણો રાંધવા માટે સારા રહે છે. તળવા માટે ટેફ્લોન કોટેડ વાસણોને બદલે એન્ટ્રોડ અથવા કોતરેલા વાસણો વાપરો. ટેફ્લોન કોટેડ વાસણો લાંબા સમય ચાલતા નથી. તેમાંનું પડ ગમે ત્યારે ઉખડવા લાગે છે અને પછી તેમને વાપરવા હિતાવહ નથી. માઈક્રોવેવ ઓવનને ખોરાક ગરમ કરવા વાપરો. તેમાં રાંધેલો ખોરાક કુચી નથી હોતો.

રાંધતી વખતે જરૂર જેટલા વાસણો જ વાપરો. તેમાં પણ કરકસર કરો જેથી ધોવાના વાસણો ઓછા થાય. તળેલા વાસણોનો ઉપયોગ ફરીવાર રાંધવા માટે થઈ શકે છે. આ રીતે પાણીની પણ બચત થશે.

થાળીમાં ભોજનને છોડશો નહીં. જે લીધું હોય તે પૂરું કરો. તેથી જ જે પીરસો તે જરૂર પૂરતું પીરસો થાળીમાં વઘેલા ખોરાકને કાઢીને પછી વાસણો ધોવા માટે સિન્કમાં મૂકો પાણી ચાલુ કરીને વાસણને ભીના થવા દો. જેથી ચોંટેલા ખાદ્ય-કણો ઉખડીને વાસણ થોડાંક ચોખ્ખા થઈ જાય પછી તેમને સાફ કરવા આસાન રહેશે. સ્

જીવન માટે જરૂરી : વિટામિન ડી

વિટામિન-ડી એ પોષણ છે, કે જે સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે. તે આપણાં હાડકામાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસનું શોષણ કરવામાં મદદ કરે છે, અને આપણાં હાડકા અને દાંતમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ પહોંચાડે છે જેથી તે મજબૂત રહે છે. વિટામિન ડી આપણાં લોહીમાં કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી, બંને આપણાં શરીરના બધા હાડકાની નુકસાની સામે રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

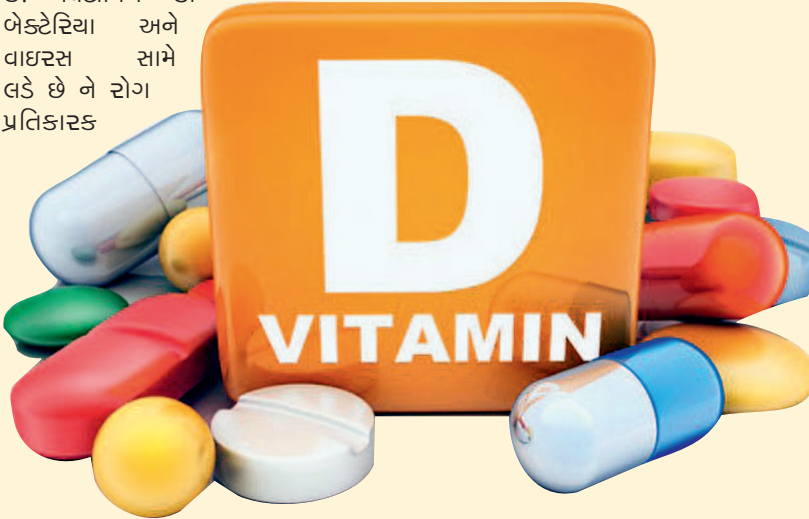
વિટામિન ડી સ્નાયુઓની કાર્યક્ષમતામાં પણ મદદ કરે છે અને મગજ અને શરીરને ચેતા દ્વારા સંચાર કરવામાં મદદ કરે છે. વિટામિન ડી બેક્ટેરિયા અને વાઇરસ સામે લડે છે ને રોગ પ્રતિકારક

સૂર્યપ્રકાશ
વિટામિન ડી પૂરું
પાડે છે. સૂર્યના કિરણો
શરીર પર પડે છે ત્યારે
કુદરતી રીતે શરીરને
વિટામિન ડી મળે
છે.



કુદરતી રીતે પાડે છે. અમુક સિરીયલ્સમાં પણ વિટામિન ડી હોય છે. અમુક બ્રાન્ડના ઓરેન્જ, જ્યૂસ, ચીઝ અને સોયામાં વિટામિન ડી હોય છે.

અમુક વ્યક્તિઓને વિટામિન ડી ગોળીઓ દ્વારા ઉપરથી લેવું પડતું હોય છે. જેમાં મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ, સ્તનપાન કરતાં બાળકો, ડાર્ક ત્વચા ધરાવતા લોકો, ચક્રાન્ત રોગી, સીસ્ટ ફાઇબ્રોસીસ, સેલીકનારોગી, કોલનના રોગી, સ્થૂળતા અથવા ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ સર્જરી ધરાવતી વ્યક્તિઓને વિટામિન ડી નિયમિત રીતે લેવું પડતું હોય છે. વિટામિન ડી નિયમિત રીતે લેવું પડતું હોય છે. વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ્સ લેતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે જ લેવું.



તંત્રને મજબૂત બનાવે છે. વિટામિન ડી ત્રણ રીતે મેળવી શકાય છે.

- (૧) સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા
- (૨) તમારા આહાર દ્વારા
- (૩) સપ્લિમેન્ટ દ્વારા (પૂરક)

સૂર્યપ્રકાશ આપણને વિટામિન ડી પૂરું પાડે છે. સૂર્યના કિરણો શરીર પર પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે શરીરને વિટામિન ડી પૂરું પાડે છે, આને સનશાઇન વિટામિન કહે

છે, પણ વધારે તડકામાં રહેવાથી ત્વચાને નુકસાન થાય છે, માટે સાવચેતી રાખવી.

વિટામિન ડી ધરાવતો આહાર ખૂબ ઓછો છે. તે ફેટી ફિશ જેવી કે સેલ્મીન અને મેક્રેલમાંથી મળે છે. બીફ લીવર, ચીઝ, ઘંડાની જરૂદીમાંથી થોડી થોડી માત્રામાં તે મળી રહે છે. આ ઉપરાંત મશરૂમને જો UV લાઇટમાં ઊગાડેલા હોય તો તેમાંથી વિટામિન ડી મળે છે.

મોટાભાગનું વિટામિન ડી ફોર્ટિફાઇડ



સોહિની શાહ

કન્સલ્ટિંગ ડાયટિશિયન
www.nutrihealthindia.com
sohini@nutrihealthindia.com

કન્સલ્ટિંગ ડાયટિશિયન
ફોન : 079-26443802

હોળીમાં રાખો કાળજી

મને યાદ છે કે મારી એક મિત્રની સ્વતા સંવેદનશીલ છે અને હોળીના રંગોને કારણે તેની ત્વચા પર ચકામા અને વિશિષ્ટ વિકારવશતા (allergies) થઈ જાય છે. તેથી તેણે મને ત્વચાનું અને વાળનું નુકસાન અટકાવવા અને કાળજી લેવા અમુક સૂચનો પૂછ્યા તેણે પૂછ્યું કે હોળી દરમિયાન ત્વચાની સર્વગ્રાહી કાળજી લેવા શું કરવું જોઈએ ? વિશિષ્ટ મોહકતા ધરાવતો અને રંગોનું પર્વ હોળી હવે આવવાની તૈયારીમાં જ છે.

આપણે બધાં આ રંગોના ઉત્સવને વધાવવાને માણવા આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યાં છીએ. હોળી ખુશીઓનો અને નવી શરૂઆત સાથે રંગોને પણ આમંત્રે છે પણ તે ત્વચા અને વાળ સંબંધી ખૂબ સમસ્યાઓ સર્જે છે.

ત્વચાની અને વાળની સમસ્યાઓ સર્જવા પાછળનું સાચું કારણ હોળીમાં વપરાતા રંગો, એબ્જિનઓર્બલ, ડીઝલ, એસિડ, અબરખ, કાચનો ભૂકો અને આલ્કોહોલ જેવા ઘટકો છે. જે હોળીના કૃત્રિમ રંગોમાં હોય છે. તેના કારણે ત્વચા પર ખરબચું, લાલાશ, ફોલ્લા કે ખૂબ લાલાશ અને ત્વચા તરડાઈ જવા જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ સર્જતી હોય છે. વાળ સૂકાને ખરડ થઈ જાય છે અને ઘણાંને આંખોમાં પણ ઈર્ષા થતી હોય છે.

જો તમે થોડી અગમચેતીને સાવચેતી રાખો તો તમે પાકા રંગોનો ડર રાખ્યા વગર હોળીનો આનંદ માણી શકો છો. માટે હોળીના પર્વ દરમિયાન તમે તમારા વાળની અને ત્વચાની માવજત માટે સાદા અને સરળ માર્ગદર્શિને અનુસરો

હોળી રમતાં પહેલાં...

માથાથી અંગૂઠા સુધી તેલ લગાડો : તમારી ત્વચાને તીવ્ર કેમિકલથી થતું નુકસાન રોકવા તમારા શરીર પર માથાથી લઈ અંગૂઠા સુધી નાળિયેર તેલ અથવા સરસવના તેલથી મસાજ કરો. આનાથી ત્વચામાં શોષણ ઓછું થશે અને શુષ્કતા ટળશે.

પોશાક : ખાસ કરીને ગાઢા રંગના અને

આખી બાયના સૂતરાઉ કપડા જ પહેરો. સિન્થેટિક કે ડેનિમનું કપડું પહેરવાનું ઠાળો કારણ એક પાણી પડે ત્યારે તે ચોંટી જાય છે ને ભારે થઈ જાય છે.

પોશાકથી બંધું જ આવરી લો : મોટા ભાગનું શરીર ઢેકાઈ જાય તેવા સૂતરાઉ કપડા પહેરો. તેમાં પોલો ટી-શર્ટ આખી બાયનું કપડું અને ઊંચા બંધ ગળાના કપડા ઉત્તમ રહેશે. તમારા માથામાં અને વાળમાં રંગ ન પડે તે માટે માથે ટોપી પહેરો. સાદો અને અમલમાં મૂકવા જેવો નિયમ એ

છે કે જેટલું તમે તમારું શરીર ઢાંકેલું રાખશો તેટલું જ તમારી ત્વચાને હાનિકારક કેમિકલયુક્ત રંગોથી બચાવશો.

નખનું રક્ષણ કરો : તમારા નખને સ્વચ્છ કરી ટૂંકા કરો અને તેના પર તમને ગમતી નેઈલ પોલીશ લગાડો કે જે તમારા નખને રક્ષણાત્મક આવરણ પૂરું પાડે અને પછી પેટ્રોલિયમ જેલથી તેને આવરી લો.

તમારી જાતને હાઈડ્રેટ રાખો : પુષ્કળ જ્યુરીસ, નાળિયેર પાણી અને સાદું પાણી પીને તમારા શરીરને હાઈડ્રેટ રાખો.



સરળતાથી શરીર પરથી નીકળી શકે તેવા ગુલાબ (પિન્ક અને લાલ) અને ચંદનનો ઉપયોગ કરો

આનાથી ત્વચા હાઈડ્રેટ રહેશે અને તીવ્ર રંગોથી ઓછી સંવેદનશીલ રહેશે. પણ આલ્કોહોલનું સેવન કરવું નહીં.

સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ : આ અગત્યનો અને યાદ રાખવા જેવો મુદ્દો છે કારણ કે, શરીરના ખુલ્લાં રહેલાં ભાગમાં જલદી ચકામા પડી જતા હોય છે, તેથી એસ. પી.એફ.30 કે તેથી વધુ એસ.પી.એફ. ધરાવતું સનસ્ક્રીન ઘરમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં લગાડવું.

ઠોઠ અને આંખની કાળજી : જ્યારે તમે રમવા બહાર જાવ ત્યારે લેન્સીસ પહેરીને જવું નહીં કારણ કે, રમતી વખતે રંગવાળું પાણી આંખમાં જાય તો લેન્સીસ જલદી ભીના થઈ જતાં હોય છે, જેના કારણે આંખોમાં



ખૂબલી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે ચશ્મા પહેરીને જવુંને તેને વારંવાર લૂછતાં રહેવું. હોઠ પર લીપબામ લગાડો અને હોળીના એક અઠવાડિયાં પહેલાં વેકિંગ, થ્રેડિંગ, લેસર, ફેશિયલ કે બીજી કોઈ ત્વચાને લગતી સારવાર કરાવવી નહીં.

ત્વચાને ઠંડકને શાંત કરનાર તત્વોનો ઉપયોગ : રંગોના કારણે જો તમને ખૂબલી આવે તો એલોવેરા જેલ, કાકડીનો રસ અથવા થોડું ગુલાબજળ નાની બોટલમાં સાથે રાખવું કે જેનો ઉપયોગ ત્વચાને શાંત રાખવા કરી શકાય.

રંગોથી રમતાં હો ત્યારે... : ચહેરા અને શરીર પર રંગો હોય ત્યારે તડકામાં બેસવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે સૂકાયેલો રંગ ધોવામાં કે શરીર પરથી કાઢવામાં ખૂબ તકલીફ પડે છે.

સરળતાથી શરીર પરથી નીકળી શકે તેવા ગુલાબ (પિન્ક અને લાલ) અને ચંદનનો ઉપયોગ કરો. ભપકાદાર કે ગાઢા રંગો જેવાવ કે પર્પલ, ગાઢો લીલો, કાળો અને પીળો આ બધા જ રંગોમાં નુકસાન કારક રસાયણો હોય છે અને તે ત્વચા પરથી કાઢવા પણ મુશ્કેલ હોય છે, માટે તેનો

ત્વચાની અને વાળની સમસ્યાઓ સર્જવા પાછળનું સાચું કારણ હોળીમાં વપરાતા રંગો, એન્જિનઓઈલ, ડીઝલ, એસિડ, અખરખ, કાયનો ભૂકો અને આલ્કલીસ જેવા ઘટકો છે

ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

હોળી રમ્યાં પછી

સૂકા રંગો દૂર કરો : તમારી ત્વચાને ઘસ્યા વગર હળવાશથી માથામાંથી સૂકો રંગ પહેલાં ખંખેરી નાંખો.

સ્કબનો ઉપયોગ : મોટા ભાગના પાકા રંગો તેલમાં દ્રવણશીલ હોય છે, તેથી શરીર પર તેલ લગાડો. રંગો દૂર કરવા માટે ચણાનો લોટ, દહીં, હળદર અને

ગુલાબજળની પેસ્ટ લગાડો અને સૂકાવા દો. આ સૂકાયેલા પેકને પાકો રંગ કાઢવા ઘસો. સહેજ પાણી લઈ હળવેથી ઘસવું. જે તમને ખીલની સમસ્યા હોય તો ચહેરા પર ઘસવું નહીં. કાચું દૂધ (ગરમ કર્યા વગરનું) અને ચણાના લોટની પેસ્ટને ચહેરા પર લગાડો અને હળવાશથી તેનો ઉપયોગ રંગ કાઢવા કરો.

ગલીસરીનયુક્ત સાબુનો ઉપયોગ : શરીર પર ડિટરજન્ટ સાબુનો ઉપયોગ કરવો નહીં. ગલીસરીન યુક્ત કે એલોવેરા યુક્ત સાબુનો ઉપયોગ કરો.

ત્વચાને નરમાશથી ઘસો : રંગો દૂર કરવા માટે ત્વચાને ધીમે ધીમે ઘસો. અધિક ઘસવું નહીં કારણ કે, ઘર્ષણથી ત્વચાને હાનિ થશે. રંગો ધીમેધીમે બેથી ત્રણ દિવસોમાં ઓછા થઈ જશે કે જતાં રહેશે.

નાબૂદ થયેલું તેલ ફરી ભરવાનો સમય : હોળીના રંગો, પાણી, તડકો અને રંગો દૂર કરવાની પ્રક્રિયા તમારી ત્વચાને શુષ્ક કરી નાંખે છે. સ્નાન કર્યા પછી તમારી ત્વચાને સહેજ સૂકાવા દો ને થોડી ભીની રાખો અને પછી ભેજને પાછો મેળવવા માટે બોડી લોશન તેની સપાટી પર લગાવો. જે ત્વચામાં શુષ્કતા જણાય તો ફરી બોડી લોશન લગાડો.

વેક્સ ન કરો : એક અઠવાડિયા સુધી બ્લીચ, વેકિંગ, શેવિંગ, ફેશિયલ કે કલોનઅપ કરાવવું નહીં.

એક અઠવાડિયા પછી : હોળી રમ્યા પછી ત્વચાની કાળજી રાખવા એ ધ્યાન રાખવું કે ત્વચાને મોશ્વરાઈવિંગ કરવું અને તે જ રસાયણોથી સાચવવી. **ચહેરો ધોવા હળવા ફેસવોશનો ઉપયોગ કરો**

સ્કબ કે બ્લીચ કરવું નહીં. સ્કીન લાઈટનિંગ ક્રીમ અથવા એન્ટિએજિંગ ક્રીમ અથવા લીબુનો ઉપચાર જેવા ઘરગથ્થું ઉપચાર કરવા.

તમારી ત્વચાને સૂર્યકિરણોથી રક્ષિત રાખવા ચહેરાને ટાંકો અથવા 30 એસ. પી.એફ. કે તેથી વધુ ઘરાવતાનો ઉપયોગ કરો. જે તમારી ત્વચા પર ખૂબલી કે બળતરા થાય તો સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

જો તમારી ત્વચા લાલ થઈ જાય તેમાં સોજો ચડે, ખૂબલી આવે કે ફાટવા માંડે તો ત્વચાચિકિત્સકનો સંપર્ક કરો.

સલામત રહો ! હેખી હોલી.

ગંભીર રોગોને કેવી રીતે રોકશો?

આ પહું હૃદય ચોવીસ કલાક ઘડક-ઘડક કરીને પોતાનું કામ કર્યા કરે છે. તેનું તાલબદ્ધ ઘડકવું એ તેની સારી સ્થિતિની નિશાની છે, પરંતુ રોહનની બાબતમાં આમ ન હતું. તેનું હૃદય અનિયમિત ઘબકારા કરતું હતું. તે ટીનેજર હતો ત્યારથી આ સ્થિતિ હતી. ઘણી વાર તો તેનું હૃદય એટલું જોરથી ઘડકતું કે તે રાત્રે ઊંઘી શકતો ન હતો. તેને લાગતું હતું કે તેના હૃદયમાં કોઈક ખામી છે. તેણે પરીક્ષણો કરાવ્યા ત્યારે ખબર પડી કે તેના હૃદયમાં ‘એટ્રિયલ-ફિબ્રિલેશન’ નામની અનિયમિત ઘબકારા સર્જતી ખામી હતી અને જે સ્ટ્રોકની સંભાવનાને પાંચ ગણી વધારનારી હતી. છેવટે તેણે તેનો ઇલાજ કરાવ્યો અને તે જોખમમુક્ત બન્યો.

નિયતિ તેની શાળાની દોડવીર હતી. તે જ્યારે પણ લાંબું અંતર દોડતી ત્યારે તેના પગ કરતા તેના ફેફસાં પહેલાં થાકી જતાં. તેનો શ્વાસ એટલો ભરાઈ જતો કે તેણે અટકી જવું પડતું. તેના શ્વાસને સામાન્ય બનવામાં ઘણો સમય લાગતો. હમણાં જ્યારે તેના પુત્રને શ્વાસની તકલીફ થઈ ત્યારે નિયતિએ પણ પોતાનું પરીક્ષણ કરાવ્યું. તેને પણ શ્વાસની તકલીફ હતી. ડોક્ટરે બંનેને ઇન્હેલર વાપરવાની સલાહ આપી. ત્યાર બાદ જ્યારે પણ નિયતિ દોડવા જતી ત્યારે ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરી લેતી પરિણામે તે લાંબું અંતર ઘોડવા સક્ષમ બની. ઇન્હેલરનો ઉપયોગ શરૂ કર્યા બાદ તેને એટલી રાહત મળી કે તેની ખુશીનો પાર ના રહ્યો.

આપણે અદ્યતન ટેકનોલોજી અને નવી શોધો વિશે વાંચીએ છીએ, પરંતુ આપણે કેટલીક સાદી-સીધી તકલીફો પર ધ્યાન આપીને પરીક્ષણો કરાવવાની સાવધાની નથી રાખતા અને હેરાન થતા રહીએ છીએ. અનેક સંશોધનોના તારણો જેવી આ સાવધાનીઓ સસ્તી છે અને તે અનેક ગણા સારા પરિણામો આપે છે. નીચે દર્શાવેલા સાત પરીક્ષણો તમે જરૂર કરાવો.

૧. લોહતત્ત્વ

લોહતત્ત્વની ઊણપ આપણને થાકેલા રાખે છે અને આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને ઘટાડી દે છે. આપણામાં આ ઊણપ છે કે, કેમ તે જાણવા માટે આપણે આપણી હથેળીનું અવલોકન કરતાં રહેવું જોઈ

એ. લોહતત્ત્વ એ આપણને ઊર્જા આપતું એક જરૂરી અનિવૃત્તત્ત્વ છે. તે પ્રાણવાયુને શોષીને આપા શરીરમાં પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે. જો તે અપૂરતું હોય તો શરીરમાં સખત થાક, એકાગ્રતાનો અભાવ, શ્વાસ અને અનિયમિત ઘબકારા જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. લોહતત્ત્વની ઊણપની સમસ્યા વ્યાપક છે. ઘણી સ્ત્રીઓ (ખાસ કરીને સગર્ભા) અને કેટલાંક પુરુષોમાં આ સમસ્યા જોવા મળે છે. આ સમસ્યા ધીમેધીમે ઊભી થતી હોવાને કારણે અને તેનું બીજું કોઈ બાહ્ય લક્ષણ દેખાતું ના હોવાને કારણે જલદી ધ્યાનમાં આવતી નથી.

જાતે નીરીક્ષણ કરવા માટે આ પ્રમાણે કરો. તમારી હથેળીને તમારી નજર સામે ફેલાવો. હથેળીમાંની રેખાઓ કેવા રંગની છે તે જુઓ. જો આ રેખાઓ ફિક્કા રંગની લાગે તો ચેતી જાઓ. તમારા દાંતના પેટા અને પોપચાંની અંદરના ભાગને જુઓ. તે પણ જો ફિક્કા જણાય તો રક્તપરીક્ષણ કરાવો. ઓછા લોહતત્ત્વને કારણે ત્વચાની સપાટી નીચેની રક્તવાહિનીઓમાં ફરતા લોહીમાં પ્રાણવાયુ પણ ઓછો હોય છે જેથી થાક અનુભવાય છે. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ પરીક્ષણ કરાવ્યા બાદ સારવાર લો.

૨. શ્વાસન

શ્વાસની તકલીફ કસરત તેમજ અન્ય રોજિંદા કાર્યોને બોજારૂપ બનાવે છે. પુખ્તોમાં ઘણી વાર આ તકલીફ નજરઅંદાજ થતી હોય છે. પાંસઠ વર્ષથી મોટી વયના લોકોમાંથી દસેક ટકા જેટલા લોકોમાં આ તકલીફ છૂપી રહે છે. વૃદ્ધો માને છે કે, તેઓને વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે વધારે થાક લાગે છે. ડોક્ટરો કહે છે કે, ગુપ્ત રહેતો આ રોગ વૃદ્ધાવસ્થાની સમસ્યાઓને ખૂબ વધારી દે છે. તમારી જાતને તમે નીચે દર્શાવેલા પ્રશ્નો પૂછો.

- શું તમારા શ્વાસમાં સિસોટી જેવો અવાજ આવે છે?

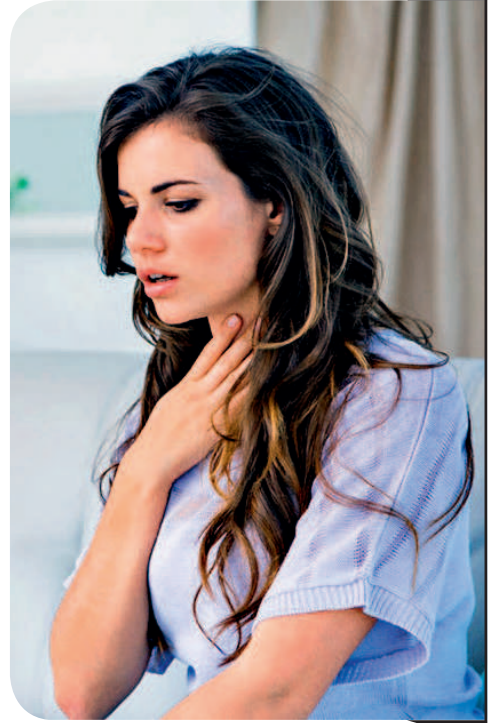
- શું તમે કસરત કરો અથવા શ્રમ કરો ત્યારે તમારો શ્વાસ ભરાઈ આવે છે?

જો આ બંને પ્રશ્નોમાંથી એકનો પણ જવાબ ‘હા’ હોય તો ડોક્ટરને બતાવો. જો

તમને શ્વાસ હશે તો ડોક્ટર તેની દવા તેમજ ઇન્હેલર લેવાની સલાહ આપશે. ડોક્ટર કદાચ ‘સ્પાયરોમેટ્રી’ ટેસ્ટ કરશે અને તેના આધારે ચોક્કસ નિદાન કરશે. તમારા ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા કેવી છે તે આ ટેસ્ટ પરથી જાણી શકાશે.

૩. હૃદયના ઘબકારા

છાતીમાં ફડફડાટ અથવા અનિયંત્રિત ઝડપી ઘબકારા સ્ટ્રોકના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ છે. આ



તકલીફના દર્દીઓમાંના 90% જેટલાં દર્દીઓ જીવલેણ સ્ટ્રોકનો શિકાર બને છે. ‘એટ્રિયલ-ફિબ્રિલેશન’ની તકલીફથી વાકેફ હોય તેવા દર્દીઓ સારવાર લઈને જોખમમુક્ત બની શકે છે. આ તકલીફમાં ઘબકારાની અનિયમિતતા ઘણી વધારે હોય છે. એક ડોક્ટરના કહેવા મુજબ હૃદયની ઉપરના ખાનાં ધૂબવાને કારણે ત્યાં લોહી ટૂંક સમય માટે ભરાઈ જાય છે જે દરમિયાન લોહીમાં ગહો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. પછી જ્યારે આ લોહી શરીરમાં ખાય ત્યારે આ ગહો મગજમાં જઈને સ્ટ્રોક લાવી શકે છે.

આ તકલીફને જાણવા માટે આ પ્રમાણે કરો. તમારી આંગળીને ડોક અથવા કાંડા પર મૂકીને ઘબકારાના તાલ સાથે તમારા પગને જમીન પર હળવેથી ટેપ કરો. આમ એક મિનિટ માટે કરો. જો ઘબકારા ખૂબ અનિયમિત હશે તો તમે તેની સાથે પગને ટેપ નહીં કરી શકો. એકાદ કલાક આરામ કરીને ફરી વાર આ પરીક્ષણ કરો. જો ફરી વાર આવી અનિયમિતતા જણાય તો ડોક્ટરની સલાહ લો. ઘલેફ્ટ્રો-કાર્ડિયોગ્રામ હૃદયના કાર્યની પૂરી માહિતી આપે છે.

૪. ડાયાબિટીસ

ઘણી વાર ડોક્ટરો પ્રિ-ડાયાબિટીસની સ્થિતિને ઓળખવાનું ચૂકી જાય છે. પરિણામે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ વધતા જાય છે. ડાયાબિટીસની ચકાસણી માટે આ પ્રશ્નો તમારી જાતને પૂછો. દર્શાવ્યા પ્રમાણે પોષ્ટ ગણો.

- તમારી ઉંમર કેટલી છે? (જો તમે ચાલીસથી નીચેની વયના છો તો ‘૦’ પોષ્ટ માનો. ૪૦થી ૪૯ની ઉંમરના હોવ તો ‘૧’ પોષ્ટ ગણો. ૫૦થી ૫૯ હોય તો ‘૨’ પોષ્ટ અને તેનાથી મોટાં હોય તો ‘૩’ પોષ્ટ ગણો.
- તમે સ્ત્રી (‘૦’ પોષ્ટ) છો કે પુરુષ (‘૧’ પોષ્ટ)?
- કુટુંબમાં કોઈને ડાયાબિટીસ છે? (‘ના’ તો ‘૦’, ‘હા’ તો ‘૧’)
- તમને હાઇ બી.પી. છે અથવા તમે હાઇ બી. પી.ની દવા લો છો? (‘ના’ તો ‘૦’, ‘હા’ તો ‘૧’)
- તમે જાડા કે સ્થૂળ છો? (સામાન્ય વજન ‘૦’, જાડા હોવ તો ‘૧’, સ્થૂળ હોવ તો ‘૨’, અતિ સ્થૂળ હોવ તો ‘૩’)
- શું તમે શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિશીલ છો? (‘ના’ તો ‘૦’, ‘હા’ તો ‘-૧’)

જો તમારો ટોટલ સ્કોર ‘૪’ અથવા તેનાથી વધારે હોય તો શક્યતા છે કે તમને ‘પ્રિ-ડાયાબિટીસ’ હોય. જો ‘૫’ પોષ્ટ્સ અથવા તેનાથી વધારે પોષ્ટ્સ હોય તો તમને ચોક્કસ ડાયાબિટીસનું જોખમ છે એમ કહી શકાય. તરત ડોક્ટરની સલાહ લઈને પરીક્ષણો કરાવો. ભારતમાં ડાયાબિટીસના સૌથી વધુ દર્દી છે.

૫. શરીરની લવચીકતા

સ્વસ્થ રક્તવાહિનીઓ લવચીક હોય છે. તે સરળતાથી સંકોચાય છે અને પહોળી થાય છે, પરંતુ ઉંમરને કારણે કે સ્થૂળતાને કારણે, નસોની દીવાલોમાં ઘાટી બાઝવાથી, બેઠાડું જીવનને કારણે તેમજ ડાયાબિટીસ-બી.પી.ને કારણે નસો બરડા બને છે ત્યારે સ્ટ્રોક અને

હાર્ટ-એટેકનું જોખમ વધી જાય છે.

નસોના બરડાપણાને જાણવા માટે રિસર્ચ-લેબના ઉપકરણોની જરૂર પડે છે, પરંતુ જમીન પર બેસીને હાથથી પગના અંગૂઠાને સ્પર્શવાની કસરત દ્વારા પણ નસોની લવચીકતાને માપી શકાય છે. આ કસરત કરી શકે તેઓની નસો લવચીક હોય છે. જેઓ આ પરીક્ષણમાં નિષ્ફળ રહે છે તેઓની નસો બરડા હોવાનું માની શકાય.

નસોની દીવાલો એ જ પેશીઓની બનેલી હોય છે જે પેશીઓથી આપણાં નિતંબ અને પીઠના સ્નાયુઓ બન્યા છે. તેથી સ્નાયુઓની લવચીકતા નસોની લવચીકતા દર્શાવે છે. સ્નાયુઓની બરડાતા નસોની બરડાતા દર્શાવે છે. એવા પણ પુરાવા મળ્યા છે સ્ટ્રેચિંગ જેવી પ્રવૃત્તિ કે જે મોટાં સ્નાયુઓને લવચીક રાખે છે તે નર્વ-એક્ટિવિટીને પણ સામાન્ય રાખે છે જે નસોની સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવવામાં ઉપયોગી છે. અન્ય એક અભ્યાસમાંથી જાણવા મળ્યું હતું કે, જે વ્યક્તિઓ સ્ટ્રેચિંગ-પ્રોગ્રામમાં નિયમિત રીતે જતી હતી તેઓમાં કેરોટિક-આર્ટરી-મગજમાં લોહી લઈ જતી નસની દીવાલોની સ્થિતિસ્થાપકતા વધી હતી.

હોમ-ચેક કરવા માટે આ પ્રમાણે કરો. જમીન પર પગ લંબાવીને બેસો. પગના આંગળા છત તરફ રહેવા જોઈએ. નિતંબમાંથી આગળની તરફ વળો અને હાથના પંજાને પગના પંજા તરફ લંબાવો. પગના આંગળાને પકડવા પ્રયત્ન કરો.

જો તમે પગના પંજા સુધી પહોંચી ના શકો તો તમારામાં આર્ટરિયલ-રિટરોગ્રેડેશનની સમસ્યા હોઈ શકે છે. જો છેલ્લા એક વર્ષમાં તમે તમારું બી.પી. ના મપાવ્યું હોય તો તો તરત મપાવી લો. દર વર્ષે એક વાર તમારું બી.પી. મપાવો. તમારા નિત્યક્રમમાં સ્ટ્રેચિંગ-એક્સસાઈઝનો સમાવેશ કરો. લાભ થશે.

૬. કમરનું માપ

જાડી કમર વહેલા મૃત્યુનું જોખમ ધરાવે છે. તમે જાડા ન હોવ, પરંતુ તમારી તમાર જાડી હોય તો પણ આ જોખમ રહે છે. જાડી કમર કે ફાંદમાં પીળા રંગની જાડી ચરબી હોય છે જે શરીરમાં ફેટી-એસિડ્સ, ભૂખ લગાડતા હોર્મોન્સ, દાહ-બળતરા કરતા રસાયણો આપણા લોહીમાં છોડે છે. જાડી કમર હૃદયરોગની સમસ્યા ઊભી કરી શકે છે. ઘણી વાર સામાન્ય વજન ધરાવતા લોકોની કમરનું માપ લેવામાં આવતું નથી જે ગંભીર બાબત છે.

તમારી કમરનું માપ જાણવા માટે આ પ્રમાણે

કરો. તમારું ઉપરનું વસ્ત્ર કાઢી નાખો અને અરીસાની સામે ઊભા રહો. તમારી કમરની ફરતે મેજર-ટેપ વીંટાળો. ટેપની નીચેની ઘાટને કમરના હાડકાંના ઉપરના ભાગ સુધી લાવો અને માપ લો. શ્વાસને રોકશો નહીં કે ટેપને તંગ ના કરશો. આંકડો નોંધી લો.

પુરુષોમાં ૩૭ ઇંચનો અંક ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગનું જોખમ દર્શાવે છે. ૪૦ ઇંચ કે તેથી વધારે જાડાઈ ઊંચું જોખમ દર્શાવે છે. સ્ત્રીઓમાં ૩૨ ઇંચ જોખમી શરૂઆત છે. ૩૫ ઇંચ કે તેથી વધુ જાડાઈ ભારે જોખમ દર્શાવે છે.

આ ચરબીને ઘટાડવા માટે કસરત કરો અને ભૂમધ્ય-પ્રદેશોમાં ખવાતો આહાર કે જેમાં અનાજ, તાજાં પાકો, માછલી, ઓલિવ-ઓઇલ અને નર્સ જેવા મોનો અનસ્ટેચ્યુરેટેડ-ફેટવાળા પાકો હોય તે ખાઓ. આ પ્રકારના પીળી ચરબી મેટાબોલિકલી વધુ સક્રિય હોવાને કારણે પ્રયત્નો કરવાથી ઓગળી જાય છે. જેમ વજન ઘટતું જાય તેમ તે પણ ઘટતી જાય છે.

૭. ડિપ્રેશન

એન્ટિ-ડિપ્રેશન્ટ્સ ખૂબ ઉપયોગી દવાઓ છે. ઘણાં પ્રખ્યાત લોકો આ સમસ્યાનો ભોગ બન્યા છે અને તેની સારવાર લઈને તેઓ સ્વસ્થ અને સફળ રહ્યા છે, પરંતુ એવા ઘણાં લોકો છે કે જેઓને ડિપ્રેશન છે અને તેઓને તેની ખબર જ નથી. સારવાર કરવાની તો શક્યતા જ નથી રહેતી. ઘણાં કિસ્સાઓમાં ડોક્ટરો પણ તેની નોંધ લેવાનું ચૂકી જાય છે. આવી રીતે ધ્યાન બહાર ગયેલું ડિપ્રેશન ડાયાબિટીસ, હાર્ટ-ડિસીઝ તેમજ અન્ય રોગો અને આપઘાત સાથે સંકળાયેલું જોવામાં આવ્યું છે.

જાત-તપાસ કરવી સહેલી નથી, કારણ કે થોડો મૂડ ઓફ હોવો અને ડિપ્રેશન હોવું તે નક્કી દર્દીએ જાતે નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે. તમારી જાતને બે પ્રશ્નો પૂછો.

૧. છેલ્લા મહિનામાં શું તમે વારંવાર સુસ્તી, કંટાળો, નિરાશાનો અનુભવ કર્યો છે?

૨. છેલ્લા મહિનામાં શું તમને તમારી નીરસતા માટે વારંવાર ચિંતા થઈ છે અથવા કોઈ ડરનો અનુભવ થયો છે?

જો બેમાંથી એક પ્રશ્નનો જવાબ પણ ‘હા’ હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ. ડિપ્રેશન માટે કાઉન્સેલિંગ, એક્સસાઈઝ વગેરે તેમજ એન્ટિ-ડિપ્રેશન્ટ્સ જેવા અનેક ઉપાય છે. સૌ પ્રથમ તમારે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ જે તમારા કેસને સારી રીતે જાણે છે. સ્ત્રી

પશ્ચાતાપ

સૂર્યાબા સમાચાર સાંભળીને જ ભાંગી પડ્યાં. તેમની છાતીમાં ડ્યૂરો ભરાઈ આવ્યો. જોરજોરથી ઘૂસકે ઘૂસકે રડવાની ઇચ્છા થઈ ગઈ, તો પણ તેઓ રડી શકતાં નહોતાં. કારણ સ્વાતિ...! સ્વાતિને તો હજુ કદાચ આ વાતની ખબર જ નહોતી અને સ્વાતિ તો બાપ વગરની દીકરી- તેની ગરીબ મા પાસેથી તેને તેઓ માગીને લાવ્યાં હતાં, માત્ર એક જ અભિલાષા હતી કે દુખિયારી માની એકની એક દીકરી સુખી થાય...! પણ તેમના એકના એક દીકરાએ તેમની એ આશા ઉપર પાણી ફેરવી દીધું...! તેમને તો હતું કે સ્વાતિના કારણે તેમનો વીરભદ્ર તેમની સાથે, પોતાના વતન સાથે બંધાયેલો રહેશે, અને પોતાનો અભ્યાસ પૂરો થતાં પાછો આવી જશે અને એટલે જ જ્યારે વીરભદ્રએ અમેરિકા ભણવા જવાની વાત કરી ત્યારે તેમણે તેની સામે શરત મૂકી હતી કે- વધારે ભણવા જવું હોય, અમેરિકા જવું હોય તો લગ્ન કરીને જ જવાનું છે. તેમને તે વખતે આવો લગીરેય વિચાર નહોતો આવ્યો કે તેમનો વીરભદ્ર આવો દગાબાજ નીકળશે. નહીંતર તેઓ સ્વાતિ સાથે તો તેને જ પરણાવત...! વીરભદ્રને સ્વાતિ સિવાય પણ ઘણી બધી પેસેટકે સુખી કન્યાઓ મળતી હતી પણ સ્વાતિની મા તેમની બાળપણની સખી હતી. બિયારીને ગરીબ કુટુંબમાં માંડમાંડ પરણાવી હતી અને તેનો બાપ માંડ પાંચ-સાત વર્ષના લગ્નજીવન બાદ જ સ્વાતિના જન્મ પછી અકસ્માતમાં માર્યો ગયો હતો. તેના બાપના તેરમા વખતે જ તેઓ ત્યાં ગયા હતા અને પોતાની બાળસખીને દુઃખી જોઈ તેને વચન આપી બેઠાં હતાં કે તારી સ્વાતિને હું મારા ઘરની વહુ

બનાવીને જ લઈ જઈશ. તેની મા બિયારી લોકોનાં ઘરનાં કપડાં-વાસણ અને કચરા-પોતાં કરી પોતાનો ગુજારો કરતી હતી. સૂર્યાબા તો જાહોજલાલીમાં આળોટાં હતાં. કરોડો રૂપિયાની મિલકત હતી તેમની... અને વારસદાર હતો માત્ર તેમનો એકનો એક દીકરો વીરભદ્ર. તેમણે સ્વાતિની માને મદદકરવાનો પણ પ્રયત્ન

કર્યો તો પણ તે એક સ્વામી બાઈ હતી... તેમણે તેને પોતાના ઘરે રાખવાનો પણ પ્રયાસ કર્યો હતો પણ વચન આપ્યા પછી હવે તેના માટે તેમનું ઘર દીકરીનું ઘર બની ગયું હતું અને દીકરીના ઘરનું અનાજ પણ સ્વીકારવા તેની મા તૈયાર નહોતી...! આવી દુખિયારી ઓરત સાથે કેટલું મોટું છળ થયું હતું અને જાણે-અજાણ્યે પણ તે સૂર્યાબાના હાથે જ થયું હતું. આથી જ સૂર્યાબા એક પ્રકારની ગ્લામિ અનુભવતાં હતાં. અત્યાર સુધી તેમને આશા હતી કે ભલે ફોન-ફોલ્સ ઓછા થઈ ગયા હોય, કાગળ પતર ઓછા થઈ ગયા હોય પણ વીરભદ્ર એકને એક દિવસ તો પોતાની મા પાસે પાછો આવશે જ...! પોતાની પત્ની પાસે પાછો આવશે જ...! પણ ના તેમની એ ધારણા ખોટી પડી હતી અને જે સમાચાર આવ્યા તે પ્રમાણે વીરભદ્રએ ત્યાં ન્યૂજર્સીમાં જ કોઈક અંગ્રેજી મેમ સાથે લગ્ન કરી લીધાં હતાં, સમાચાર પાકા હતા અને ન્યૂજર્સીથી આવેલા તે ભાઈ વીરભદ્ર અને પેલી ઓરતના ફોટા અને તેમના લગ્નની સીડી પણ લાવ્યા હતા. ત્યાંના ચર્ચમાં એ લોકોએ લગ્ન કરી લીધાં

સૂર્યાબાએ તો
હસતાં હસતાં પૂછ્યું
પણ ખરું કે સાધુ થવાનો
વિચાર છે કે શું? તો તેણે
હા પાડી



હતાં. એના જીવતા જાગતા પુરાવા તેમની સામે હતા એટલે આ સમાચારના ખોટા હોવાનો તો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નહોતો. આવા સંજોગોમાં સૂર્યાબા કહે તો પણ શું કહે? તેઓ કરી પણ શું શકે? એક તરફ ચાતક ડોળે વીરભદ્રની રાહ જોતી તેમની પુત્રવધુ સ્વાતિ હતી તો બીજી તરફ નરી વાસ્તવિકતા હતી કે તેમના વીરભદ્રએ ત્યાં બીજાં લગ્ન કરી લીધાં હતાં અને છેલ્લા દોઢેક વર્ષથી તેણે મા અને પત્ની સાથેનો વ્યવહાર પણ કાપી નાખ્યો હતો... અરે! સ્વાતિથી છાનાં છાનાં તેમણે અમેરિકા વીરભદ્રને કાગળો પણ લખ્યા હતા, પણ તેમના દીકરાએ તેમના એક પણ પત્રનો જવાબ આપવાની તસ્દી લીધી નહોતી... તેમણે કેટલીય વાર ફોન પણ કર્યા હતા પણ તેમને રેકોર્ડેડ મેસેજ સિવાય કશું જ હોય લાગ્યું નહોતું. આ બધું તેમણે સ્વાતિથી છાની રીતે જ કર્યું હતું. સ્વાતિને તેની ગંધ પણ આવવા દીધી નહોતી. તે તો માત્ર તેના પોતાનાં સ્વપ્નોમાં જ રાચતી હતી અને એટલે જ સૂર્યાબા ગિલ્ટી અનુભવતાં હતાં, તેમનો અંતરાત્મા તો પોકારી પોકારીને કહેતો હતો કે તેમણે... અને ખાસ કરીને તેમના પુત્રએ સ્વાતિ સાથે છળકપટ જ કર્યું કહેવાયને? અને સ્વાતિ દેખાવે પણ કાંઈ સાવ સામાન્ય તો નહોતી જ...! તેને તેની નાતમાં તેને મનપસંદ યુવાન ચોક્કસ જ મળી રહેત...!

પણ આ લોકોએ જ તેની જિંદગી બરબાદ કરી નાખી હતી... તેઓ જ અને ખાસ તો સૂર્યાબા જ ગુનેગાર હતાં પણ હવે કરવું શું? સૂર્યાબા પશ્ચાતાપના અગ્નિમાં જલી રહ્યાં હતાં, આ પાપના પ્રાયશ્ચિતનો કોઈ ઉપાય તેમને દેખાતો નહોતો. તેઓ મનોમન મૂંઝાયા કરતાં હતાં કે અચાનક જ તેમને એનો ઉપાય હાથ લાગી ગયો.

સ્વાતિના ગામની એક ઓરત તેમને અચાનક મોલમાં મળી ગઈ. તેઓ કાંઈક ખરીદી કરવા ગયાં હતાં અને તેણે તેમને ત્યાં જોયાં એટલે તે તેમની નજીક આવી... શરૂઆતમાં સ્વાતિનાં સાસુથી શરૂ થયેલી એ ઓળખાણ પછી તો આત્મીયતામાં ફેરવાઈ ગઈ. તેની સાથેની વાતો ઉપરથી તેમને જાણવા મળ્યું કે સ્વાતિને તેનાં વીરભદ્ર સાથેનાં લગ્ન પહેલાં કોઈક સાથે ગામમાં જ પ્રેમ થઈ ગયો હતો અને લોકોએ સ્વાતિની મા ના જાણે તે રીતે લગ્ન કરવાનાં વચન પણ આપી દીધાં હતાં પણ... પણ

વીરભદ્રએ ત્યાં
ન્યૂજર્સીમાં જ કોઈક
અંગ્રેજી મેમ સાથે લગ્ન કરી
લીધાં હતાં, સમાચાર
પાકા હતા

સ્વાતિની માએ તો સૂર્યાબાને વચન આપ્યું હતું, તો સૂર્યાબા સાથે વચનથી બંધાઈ ગઈ હતી એટલે શું થાય? તેને માની આજ્ઞાને આદીન થવું પડ્યું. એ યુવાન હજુ કુંવારો જ હતો એટલે સૂર્યાબાને ઉપાય મળી ગયો. હજુ સ્વાતિ તો ભ્રમણમાં જ રાચતી હતી કે વહેલો મોડો તેનો વીરભદ્ર પાછો આવશે જ... પણ સ્વાતિ સાથે વાત કરતાં પહેલાં સૂર્યાબાને લાગ્યું કે પેલા યુવાનને મળવું જોઈએ અને તેનો મનોભાવ જાણી લેવો જોઈએ કે તે હજુ સ્વાતિને ચાહે છે ખરો? તે સ્વાતિને સ્વીકારવા તૈયાર છે ખરો? પછી જ સ્વાતિને જાણ કરવી જોઈએ. એ વિરહી પ્રેમીઓને મેળવી આપવા તે તો ઘણું પુણ્યનું કામ હતું. આથી સ્વાતિ જાણે નહીં તે રીતે એક દિવસ ડ્રાઇવરને લઈ સૂર્યાબા તેના ગામ પહોંચી ગયાં... પેલા યુવાનને ઘરે જ...! પેલો યુવાન ઘરે જ મળી ગયો- દાઢી-બાઢી વધારેલી... વાળ પણ લાંબા લાંબા... સૂર્યાબાએ તો હસતાં હસતાં પૂછ્યું પણ ખરું કે સાદુ થવાનો વિચાર છે કે શું? તો તેણે હા પાડી અને કહ્યું કે હું તો સાદુ થવા જ ઇચ્છું છું પણ મારાં મા-બાપ વચ્ચે આવે છે...! વાત વાતમાં સૂર્યાબાએ તેને કહ્યું કે, હું તો તમારી અમાનત તમને સોંપવા આવી છું... તો તે સાંભળીને તે તો ખુશ ખુશ થઈ ગયો. સૂર્યાબાએ તેની સાથે બધું જ નક્કી કરી લીધું કે હિંદુ વિધિથી સાદાઈથી સ્વાતિ સાથે તેના લગ્ન કરાવી આપવાં અને તેઓ ખુશ ખુશ થતાં પાછાં ફર્યાં.

બે-ચાર દિવસ તેઓ સ્વાતિનું અવલોકન કરતાં રહ્યાં. સ્વાતિને મનાવવાનો પ્રયાસ

કરવાનો હતો પણ તે કદાચ સૌથી વધારે અઘરું કામ હતું. તેમણે સૌથી પહેલાં તો ટુકડે ટુકડે સ્વાતિને એ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે, વીરભદ્ર હવે આવે એમ લાગતું નથી... પણ સ્વાતિ કશું જ બોલતી નહોતી. આથી થાકીને એક દિવસ તેમણે તેના પ્રેમીની વાત કાઢી અને ચોખ્ખું જ કહી દીધું કે, વીરભદ્રએ ત્યાં બીજાં લગ્ન કરી લીધાં છે. તે હવે પાછો આવવાનો નથી અને આથી જ તેમણે પણ સ્વાતિનાં બીજાં લગ્ન નક્કી કરી નાખ્યાં છે તેના ભૂતપૂર્વ પ્રેમી સાથે જ. માત્ર એટલું જ નહીં પણ તેમણે પોતાની તમામ મિલકતનું વીલ કરીને સ્વાતિને જ લખી આપ્યું છે, તરત જ સ્વાતિએ કુંકાડો માર્યો, “તમને છોડીને હવે હું ક્યાંય જવાની નથી જ... મમ્મીજી, તમે ભલે મને તમારી વહુ માનતાં હોવ પણ હું તો પરણીને આવી ત્યારથી જ તમને મારી મા જ માનું છું એટલે હવે તમને છોડીને જવાનો તો કોઈ જ પ્રશ્ન ઊભો થતો નથી... હું તમને મૂકીને જાઉં પછી અહીં તમારું કોણ? રહ્યો પ્રશ્ન મિલકતનો... તો હું તો જીવીશ ત્યાં સુધી તમારી સેવા જ કરીશ, મારે મિલકતની કોઈ જરૂર નથી. આ મિલકત એ તો તમારા દીકરાની અમાનત છે, એ જો પાછા આવશે તો તેમને સોંપી દઈશ. જોકે તેમની પાછા આવવાની શક્યતા તો ઘણી ઓછી છે એટલે તમે નહીં હોવ ત્યારે હું તો આ બધી જ મિલકત અનાથાશ્રમમાં દાન કરી દઈશ... અને તમે તમારા દીકરાનાં બીજાં લગ્નની વાત કરો છો પણ તેમણે તો અહીંથી ગયા પછી પાંચમા મહિને જ લગ્ન કરી લીધાં હતાં અને મને તેમના લગ્નના ફોટા પણ મોકલાવ્યા હતા... હું તેમની આશામાં અહીં રહી નહોતી પણ તમારા માટે જ રહી હતી અને રહેવાની છું. હું તમારી દીકરી અને દીકરો બંને થઈને રહીશ. તમારે મારું જીવન બગાડ્યું એવું વિચારી વિચારીને દુઃખી થવાની કોઈ જરૂર નથી. હું મારી સ્વેચ્છાએ જ અહીં રહી છું. કદાચ મારાથી વધારે બોલાઈ ગયું હોય તો મને માફ કરી દેજો...” કહેતાં કહેતાં સ્વાતિ હાંફી ગઈ. તેની છાતી ધમણની માફક હાંફતી હતી. સૂર્યાબા વહેલાં વહેલાં પાણીનો ગ્લાસ ભરી લાવ્યાં અને સ્વાતિના હાથમાં મૂકતાં મૂકતાં તેના ચહેરા તરફ જોયું તો કોઈક અલૌકિક તેજ તેના ચહેરા ઉપર ઝગારા મારતું હતું...!

સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં સાધો...

એકમેકનો સહકાર

સં શોધનોમાંથી જાણવા મળ્યું છે કે, યુગલો એકમેકની પસંદગી કરતી વખતે શારીરિક કદને ધ્યાનમાં લેતા હોય છે. આ કામ તેઓ સભાનપણે નથી કરતા, પરંતુ તેમ કરવા પ્રેરાય છે. યુગલમાંથી એક જોડીદાર પોતાની ટેવોને સુધારે તો બીજું પણ તેમ કરવા પ્રેરાય છે. આમ શરીરની ચરબીની પ્રમાણની બાબતમાં યુગલો સમાન ટેવો અને વિચારસરણી ધરાવતાં જોવા મળ્યા છે. તમે પણ નીચે દર્શાવેલી માર્ગદર્શિકાને અનુસરીને તમારા જોડીદાર સાથે સ્વાસ્થ્ય સુધારણાનો નિત્યક્રમ બનાવો.

૧. પ્રોત્સાહન અને પ્રશંસા

જો તમારા જોડીદારની કમર જાડી હોય અથવા પેટ થોડું મોટું હોય તો તે

અંગે બોલીને તેને ક્ષોભમાં ના મૂકશો. તેના બદલે તેની સાથે ચુસ્ત-તંદુરસ્ત રહેવા માટેના કાર્યક્રમ અંગે વાત કરીને સંહિયારા પ્રયત્નો કરો. સ્વસ્થ જીવન અને લાંબા આયુષ્ય માટે કસરતના મહત્વ વિશે વાત કરો. આરંભમાં સપ્તાહના ત્રણ દિવસ ચાલવા કે દોડવા માટે પસંદ કરો અથવા સપ્તાહમાં બે કિલો વજન ઉતારવાનું ઘ્યેય રાખીને ચાલો અને સફળ બનો તો એકબીજાને ઉપયોગી ચીજવસ્તુની ભેટ આપો. પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા માટે તેમજ ઘ્યેયને સતત યાદ રાખવા માટે આમ કરવું જરૂરી છે. તમારા સ્માર્ટ ફોનમાં આ કાર્યનો રેકર્ડ રાખો. મિત્રો સાથે શેર કરો. આ વાત જાહેર થવાને કારણે તમે વધુ ઘ્યેયલક્ષી બનશો. મિત્રોનું પ્રોત્સાહન પણ તમને મળશે.

૨. ચેકઅપ કરાવતા રહો

ઘણી વાર હાઇ બી.પી. અને ડાયાબિટીસ તેમના જાણીતા લક્ષણો દર્શાવતા નથી. તમને સારું સ્વાસ્થ્ય લાગતું હોય તો પણ મેડિકલ ચેકઅપ નિયમિત રીતે કરાવવા જરૂરી છે. જેથી પરિસ્થિતિ અનિયંત્રિત બને તે પહેલાં તેને રોકી શકાય. દર નવા વર્ષની શરૂઆતમાં તમારો બંનેનો રક્તશર્કરા, બી.પી., કોલેસ્ટ્રોલ, થાઇરોઇડ, લિપિડ વગેરેનો ટેસ્ટ કરાવો.

૩. શરીરનું માપ લેતા રહો

સ્થૂળ કમર અને વધારે વજન તમને ગંભીર રોગોના જોખમમાં લાવી શકે છે. વજન-કાંટો અને મેઝર-ટેપ વસાવીને વજન અને શરીરનું માપ જાણતા રહો.



બી.એમ.આઈ.ની ગણતરી કરીને તમારા સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ જાણો. તમારા વજન (કિલોમાં)ને તમારી ઊંચાઈ (મીટરમાં)ના વર્ગથી ભાગો. જે અંક આવે તે તમારો બી.એમ.આઈ. ૧૮થી ૨૩ સુધીનો અંક સારું સ્વાસ્થ્ય સૂચવે છે. જો તમારો અંક ઊંચો હોય તો તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.

૪. કપલ-યોગ કરો

નિષ્ણાતોના મત મુજબ યુગલ માટે યોગાભ્યાસની પદ્ધતિ સૌથી યોગ્ય છે. ટૂંકા સમયના યોગ-કાર્યક્રમથી શરૂઆત કરો. તમને તરત લાભ દેખાશે અને તમે તે નિયમિત રીતે કરતા થઈ જશો. યોગ એ ફક્ત આસનો અને મુદ્રાઓ નથી. તે આપણને સુખની લાગણી બક્ષે છે. યુગલો આ ક્રિયા સાથે કરે તો તેઓની વચ્ચે

બંને મળીને તેનો આનંદ માણો. સંચય રાખવા બદલ તમારી જાતને થોડીક ડાર્ક ચોકલેટ અથવા સ્ટ્રોબેરીનું ઘનામ આપો.

૭. સ્વાસ્થ્યવર્ધક નાસ્તો ખાવ

ઓફિસથી ઘરે આવો અને ભૂખ લાગી હોય તો તળેલા નાસ્તા ખાવાને બદલે શેકેલા ચણા, સૂકોમેવો, નટ્સ (મીઠા વગરના), ગ્રેનોલા-બાર્સ વગેરે ખાઓ. બેક આ ખાદ્યો વધારે પ્રમાણમાં ના ખાશો. ચાંદ રાખો પુરુષોની કેલરીની જરૂરિયાત સ્ત્રીઓની કેલરીની જરૂરિયાત કરતા વધુ હોય છે.

૮. સવારનો નાસ્તો સાથે ખાવ

એવી માન્યતા છે કે, સવારે સારો નાસ્તો કરનારાઓને વજનની સમસ્યા



આત્મીયતા વધે છે. 'વીરાસન' કે હાર્ટ-મેડિટેશન યુગલો માટેના સારા આસનો છે.

૫. પાર્કમાં સાથે ચાલવા જાઓ

જમ્યા પછી વીસેક મિનિટ માટે પાર્કમાં ચાલવા જાઓ. જમ્યા પછીની લટાર પાચનકાર્ય અને કેલરી વાપરવામાં ઉપયોગી છે. સાથે મળીને અથવા હાથ પકડીને ચાલવાથી શાંતિ અને સુરક્ષિતતા જન્માવતું 'ઓક્સિસ્ટોસિન' હોર્મોન ઝવે છે જે વધારાનો ફાયદો છે.

૬. મનપસંદ ખાણું ખાઓ

તમારા સાથીદારને પિઠ્ઠા ખાવા છે અને તમારે કાંઈક હળવું ખાવું છે તો બે જુદા રેસ્ટોરાંમાંથી બંનેની પસંદગી ખાણું મગાવો.

એવી નડે છે. સવારે મેટાબોલિઝમ તેની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતાએ હોવાના કારણે ખોરાક સારી રીતે અને ઝડપથી પચે છે, કેલરી ઝડપથી બળે છે. તેથી સવારના નાસ્તાનો લાભ તમે બંને સાથે લો. ધીમે પચે તેવી શર્કરાવાળો નાસ્તો જેવો કે સફરજન, અંકુરિત અનાજ, ગ્રીન-ટી, પપૈયું, પોંઆ, કચુંબર, નારંગીનો રસ વગેરે સવારના નાસ્તામાં લો. આ માટે સવારનો પંદર મિનિટનો સમય ફાળવો અને એકમેકનું સાંનિઘ્ય માણો. સવારે પેટ ભરીને નાસ્તો કરવાથી વારંવાર થતી ખાવાની ઝંખના દૂર થાય છે. જેથી બિસ્કિટ, ચિપ્સ જેવા નાસ્તા ખાવાના પ્રલોભનથી બચી શકાય છે.

૯. ભોજનની માત્રા નિયંત્રિત કરો

કુટુંબ સાથે બેસીને થતું ઘરનું ભોજન ઘણી વાર વધારે પડતું ખવાઈ જાય છે. તેથી તમારી ડિશ તૈયાર કરીને ડાયનિંગ ટેબલથી દૂર રહો. તમે નિશ્ચિત કરેલી માત્રા જેટલો જ ખોરાક ખાઓ. આમ કરીને તમે વધુ ખાવાથી બચી જશો. ટી.વી. સામે

બેસીના પણ ના ખાશો. ટી.વી. નિહાળતી વખતે ખોરાકની માત્રાનો ખ્યાલ ન રહેતો હોવાથી વધારે ખવાઈ જાય છે. ખોરાકના દરેક કોળિયાનો આસ્વાદ લઈને ધીમે ધીમે ખાઓ. આમ કરવાથી ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને ખાવાનો સંતોષ થાય છે.

૧૦. સાથે મળીને ખાદ્યો ખરીદો

જીવનસાથીની સાથે મોલમાં ખરીદી કરવા જાઓ અને બંને સાથે મળીને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખાદ્યોની ખરીદી કરો. સાથે મળીને આ કામ કરવાથી બંનેનો ઉત્સાહ જળવાઈ રહેશે અને વજન જાળવવાના સંકલ્પને બળ મળશે. મોલમાં ચાલવાથી કેલરી પણ ઘણી ખર્ચાય છે તે વધારાનો ફાયદો છે.

૧૧. રમતગમતની પ્રવૃત્તિ કરો

ડાન્સ-ક્લાસ હોય કે બેડમિન્ટન હોય કે સાઈકલિંગ હોય, તમને જે પસંદ આવે તે આઉટડોર એક્ટિવિટી કરો. જો તમારા ઘરમાં વોર્મિંગ-કોન્સોલ હોય તો ઘરમાં પ્રવૃત્તિ કરો.

૧૨. પ્રણય-રેષ્ટાઓના ફાયદા

ગાઠ પ્રણય રેષ્ટાઓ જેવી કે ચુંબન, આલિંગન વગેરે હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે, ઇમ્યુનિટીને વધારે છે તેમજ તાણને ઘટાડે છે. તેનાથી ઘણી કેલરીનું દહન થાય છે. જોડીદારના અંગોનો પરિચય થવાથી ઘણી વાર ગાંઠો કે તેના જેવી બીજી કોઈ વિકૃતિ થઈ હોય તો તેની જાણ થાય છે અને સમયસર તેની સારવાર થઈ શકે છે.

૧૩. વહેલાં સૂઓ અને વહેલા ઊઠો

આપણને ઓછામાં ઓછી સાત કલાકની ગાઠ નિદ્રા મળવી જોઈએ તેથી આપણે નિત્યક્રમ એવી રીતે ગોઠવવો જોઈએ કે સાત કલાકની શાંત નિદ્રા મળી રહે. બેડરૂમમાં ટી.વી., કમ્પ્યુટર કે મોબાઇલ ફોન રાખશો નહીં. તેમની લાઇટ ઊંચાના હોર્મોન 'મેલાટોનિન'ના સ્ત્રાવમાં ખલેલ પાડે છે. જો તમારા સાથીદારના નસકોરા બોલતા હોય તો તેનો પણ ઘલાજ કરો. આ સમસ્યા બંને જણને નુકસાન કરે છે. નસકોરાના અવાજનો ભોગ બનનાર વ્યક્તિને બહેરાપણું, શરીરના દુખાવા, માનસિક દુર્બળતા, અનિદ્રા જેવી ગંભીર તકલીફો થઈ શકે છે.

થાક દૂર કરવાના માર્ગ

શરીર અને માનસિક થાકનો સફળતાપૂર્વક સામનો કર્યા વગર મન સ્વસ્થ રાખવું લગભગ અશક્ય છે. થાક શું છે, તેને અસરકારક પરિબલો કયા છે. શારીરિક થાક અને માનસિક થાક એકબીજાને કઈ રીતે અસર કરે છે. થાક કઈ રીતે દૂર કરી શકાય, વગેરે બાબતોને વ્યક્તિ મન સ્વસ્થ રાખી શકે છે. તેની કાર્યશક્તિમાં વધારો કરી જીવનને રસમય બનાવી શકે.

શક્તિ પ્રમાણે કામ કરવાને ઓછો થાક લાગે છે. કામની માત્રા વધારે હોય તો થાક વધે છે. આખો દિવસ સતત કામ કરીને થાકી જનાર મજાની ઊંઘ ખેંચી જાખ્યા પછી સ્વસ્થ અને સ્ફૂર્તિયુક્ત બને છે. તંદુરસ્ત માનવીમાં આ ક્રમ જણાય છે. પરંતુ કેટલાક થોડું કામ કર્યા છતાં થાકી જાય છે. કેટલાંક તો કામ શરૂ કર્યા પહેલાં જ થાક અનુભવે છે !

થાક શાથી લાગે છે?

થાક દરેકને જીવનનો રોજિંદો અનુભવ છે. તેથી થાકના શારીરિક પાસાંની સહેજ સમજ પ્રાપ્ત કરવી જરૂરી ગણાશે. સૌ પ્રથમ સમજવાની જરૂર છે કે, થાક લાગે શાથી ? આપણે ખોરાકમાં જે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લઈએ છીએ તેમાંનો કેટલોક ગ્લાયકોજેનમાં પરિવર્તન પામે છે. આપણે ગમે તે ક્રિયા કરીએ, આંખ ઊંચકીએ કે હાથ હલાવીએ એ ક્રિયામાં સાથ આપતા સ્નાયુઓ ગ્લાયકોજેનનો ઉપયોગ કરે છે. ગ્લાયકોજેન શક્તિ આપનાર છે. ખૂબીની વાત એ છે કે આ શક્તિ આપનાર તત્ત્વમાં થાકના મૂળ રહેલાં છે. ગ્લાયકોજેન શક્તિ આપે છે, પણ વપરાયા પછી લેક્ટિક એસિડ બાકી રાખે છે. લેક્ટિક એસિડ વધારે જમા થાય એટલે સ્નાયુને થાકનો અનુભવ થાય છે. એસિડના માધ્યમમાં સ્નાયુની પેશીઓ આળસુ બની જાય છે. લેક્ટિક એસિડ જેમ વધારે જમા થાય તેમ વધારે થાક લાગે એ મત સ્વીકાર્ય ગણાય છે. છતાં થાકની સ્થિતિમાં લોહી, જ્ઞાનતંતુ વગેરેને કયાં ઝેરી તત્ત્વો કેવી રીતે અસર કરે છે તેનો અભ્યાસ ચાલુ છે.

સંશોધકોએ આગળ વધીને એ શોધી કાઢ્યું છે કે વ્યક્તિ કાર્ય કરે ત્યારે તેની એન્ડ્રીનલ ગ્રંથિ કાર્યશીલ બનતી હોય છે. તે

ગ્રંથિમાંથી થતો પ્રાવ જમા થયેલા લેક્ટિક એસિડને તટસ્થ બનાવે છે. તદુપરાંત કાર્યશીલ વ્યક્તિના ફેફસાં ઝડપથી કાર્ય કરે છે. શરીરમાં વધારે પ્રાણવાયુ લે છે. પ્રાણવાયુ થાકને દૂર કરી શરીરને સ્ફૂર્તિમાં રાખે છે. પરંતુ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ કરતાં વધારે શ્રમ કરે તો તેનાથી પેદા થતી શારીરિક થાકની સ્થિતિને નિયમિત રીતે લેવાતો પ્રાણવાયુનો જથ્થો પહોંચી શકે નહીં. તેવી સ્થિતિમાં આરામ કે ઊંઘને સહારે જવું હિતાવહ છે.

નિયમિત કસરત, ઓછો થાક !

આધુનિક સંશોધનો એ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે આળસુ લોકો કરતાં કાર્યશીલને પ્રમાણમાં થાક ઓછો લાગે છે. તેઓ વધારે ઝડપથી સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. કાર્યશીલ વ્યક્તિની એન્ડ્રીનલ ગ્રંથિ અને ફેફસાં વધારે કાર્ય કરે છે. તેથી શરીરને પ્રાણવાયુનો લાભ વધારે મળે છે. આ મુદ્દાને લક્ષમાં રાખીને કેટલાંક ચિકિત્સકો એવી સલાહ આપે છે કે જો થાકનો અસરકારક સામનો કરવો હોય તો



થોડા વધારે થાકો, મર્યાદિત થાકની સ્થિતિમાં આ સૂત્રનો સ્વીકાર કરવામાં વાંધો આવે નહીં.

પ્રાયોગિક અભ્યાસના આધારે એ જાણવા મળ્યું હતું કે જે નિયમિત કસરત કે કોઈ પ્રકારનો શ્રમ કરે છે તેને પ્રમાણમાં ઓછો થાક લાગે છે. સંશોધકોએ ઓગણીસથી એકસઠ વર્ષ સુધીની ૬૦ વ્યક્તિને ‘એરગો મીટર-સાઈકલ’ ચલાવવા આપી. પ્રયોગમાં ભાગ લેનાર ૬૦ વ્યક્તિ પુરુષપતિની હતી. આ સાઈકલ ચલાવનારાના સ્નાયુની ગતિની

નોંધ રહેતી. બધી વ્યક્તિઓ પ્રમાણમાં થોડી વધારે વજન ધરાવનારી હતી, છતાં તેમાંથી જે નિયમિત કસરત કરતા હતાં. તેમની કાર્યશક્તિ બીજાના કરતાં વીસ ટકા વધારે જણાઈ હતી. તેમને થાક ઓછો લાગતો હતો.

થાકના માનસિક પરિબલો

થાકના માનસિક પરિબલોની મહત્તા ઘણી સ્વીકારવામાં આવે છે. કામ ન કર્યું હોય, છતાં તીવ્ર ચિંતા કે ભયના અનુભવથી થાક લાગી જાય એવા અનેક દાખલાઓ નોંધાયા છે. કંટાળાને લીધે જલદી થાકી ગયાનો અનુભવ તો હજારો માનવી માટે લગભગ રોજિંદો છે. રસમય કામ કરનારને થાક પ્રમાણમાં ઓછો લાગે છે. કંટાળાજનક કાર્ય થોડો વખત કરતાં થાકી જનાર યુવતીને ખાસ્સા બે કલાક ગરબે ઘમતી બેઈને ઘણાને આશ્ચર્ય થાય, ખુદ યુવતીને પણ થાય.

ઘણી ખરી વ્યક્તિઓ પોતે ઘારે છે તેના કરતાં તેમનામાં કાર્ય કરવાની અને થાકને સહન કરવાની શક્તિ વધારે હોય છે. કેટલાક લોકો કામથી થાકતા નથી તેના કરતાં વધારે થાકના ખ્યાલથી થાકે છે. થાકને લગતા એક પ્રયોગમાં કેટલીક વ્યક્તિને વજન ઊંચકાવીને ઊભી રાખી. તેઓ થાકી ગયા પછી સહેજ આરામની તક આપી પછી પરત તેમને પ્રયોગકર્તાએ ગોળી ગળી જવા આપી. આ ગોળીથી તાકાત જણાવતા પ્રયોગ કરનારે કહ્યું, “આ ગોળીઓ એટલી અસરકારક છે કે તમારો બધો થાક ઊતરી જશે અને તમે બીજું વધારે કામ કરી શકશો.” આવા સૂચન સાથે ગોળી ગળી જનારે થાક્યા વગર બીજા વધારે સમય સુધી વજન ઊંચક્યું. પરંપર આ ગોળીઓ બનાવટી હતી. થાકને દૂર કરવાની કોઈ શક્તિ તેનામાં નહોતી.

માનસિક કારણોને લીધે થાક લાગે છે. તેનો અર્થ ભાગ્યે જ કોઈ એવો કરે કે બધો થાક માનસિક હોય છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિને દેખીતા કોઈ કારણ વગર વારંવાર થાક લાગવાની શરૂઆત થાય, મનોબળ દૃઢ કર્યા છતાં થાકની લાગણી ઘટે નહીં, તો સમય ગુમાવ્યા વગર ચિકિત્સકને મળવું. હૃદયની



ખામી, મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), લોહીમાં જરૂરી તત્ત્વોની ખામી, આવા કેટલાક રોગોની શરૂઆતને લીધે, થાક લાગતો હોવાની શક્યતા ઘણી વધારે છે.

થાક દૂર કરવાના માર્ગ

શરીર અને મન બંને એકબીજા સાથે ટૂટ રીતે સંકળાયેલાં છે. તેથી શારીરિક થાકના લીધે માનસિક એકાગ્રતા રાખવી મુશ્કેલ બને છે અને માનસિક થાકના લીધે શારીરિક કાર્ય કરવા કઠિન બને છે. આ મૂળભૂત હકીકતને ધ્યાનમાં રાખી થાક ઘટાડવાના શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક બંને પ્રકારના માર્ગો વિચારવા પડે છે. નીચેના સૂચનોમાં આવા માર્ગો દર્શાવાયા છે.

(૧) વિવિધ પ્રકારના શારીરિક કામ કરનારે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ચાલવા કરતાં એક સ્થાને સ્થિર ઊભા રહેવાથી વધારે થાક લાગે છે. ચાલતી વખતે બંને પગ ગતિમાં હોવાથી શ્રમનું વિભાજન સતત થાય છે. ઊભી રહેનાર વ્યક્તિના બંને પગ સાથે શ્રમિક થાય છે. ઊભા રહીને થાકી જનારને એમ થાય છે કે તેણે ખાસ કોઈ કામ કર્યું નથી છતાં થાક લાગ્યો છે. તે એ ભૂલી જાય છે કે તેના બંને પગો શરીરનું વજન ઉપાડવાનું કામ કરતા રહ્યાં.

લાંબા સમય સુધી ઊભા રહીને સતત કામ કરનારે થોડી થોડી વારે પગની સ્થિતિ બદલવા કરવી જોઈએ. વાહનનિયંત્રણ કરનાર પોલીસ, મશીન પાસે લાંબો વખત ઊભા રહીને કામ કરનાર કારીગર, ટેબલ પરના સાધનોની મદદથી પ્રયોગકર્તા વૈજ્ઞાનિક, ‘સ્ટેબ્લિંગ કીચન’નો રસોઈ માટે ઉપયોગ કરતી ગૃહિણી, આ બધાએ પગની સ્થિતિને બદલી થાક ઓછો કરવાની તક મેળવી લેવી જોઈએ.

પગ થાકી જાય નહીં તે માટે થોડા સમયના અંતરે પુરશીમાં બેસી પગને સ્ટૂલ

પર ગોઠવી આરામ આપવો. એક પછી એક, એમ બંને પગને આરામ આપવાની રીત પણ ઉપયોગી સાબિત થઈ છે.

(૨) સામાન્ય રીતે આપણે આખા શરીરની સ્થિતિના વિચાર વધારે કરીએ છીએ. તેથી, વિવિધ અવયવોને છૂટક રીતે આરામ આપવા તરફ ભાગ્યે જ કોઈનું ધ્યાન જાય છે. અસરકારક રીતે આરામ કરવા માટે આંખ, ડોક, હાથ, પગ વગેરે અવયવોને તક મળે ત્યારે આરામ આપી દેવો. હાથ કાર્યરત હોય છતાં આંખને થોડી સેકંડ માટે ઢાળી દઈને આરામ મેળવી શકાય છે. કામનો બોજો વધારે હોય ત્યારે આરામની આ રીત ઘણી આશીર્વાદરૂપ નીવડે છે. આવી ટેવને રોજિંદી બનાવવાથી થાક વધતો અટકાવી શકાય છે. અવયવો અને ઈન્દ્રિયો વારંવાર આરામ મેળવી લેતી હોય પછી થાક ક્યાંથી જમા થાય ?

(૩) કામ કંટાળાજનક હોય, એક પ્રકારનું હોય તો વચ્ચે આરામનો ટૂંકો ગાળો ગોઠવી દો. એકાદ ચા કે કોફીનો કપ, મનગમતી રેકર્ડનો મધુર અવાજ કે તમને મનગમતું કોઈ કામ ‘નાની છુટ્ટી’ની ગરજ સારી શકે છે. આવી નાની છુટ્ટીને સમયનો બગાડ ગણશો નહીં.

(૪) નાના કામ પણ ચિંતા સાથે કરવામાં આવે તો થાક લાગે છે. નાના કામ સાથે જોડાયેલી ચિંતા તરત ધ્યાન દોરે તેવી કે નોંધપાત્ર હોતી નથી. તેથી તેના લીધે ઉત્પન્ન થતો થાક જલદી સમજી શકાતો નથી. ઘણાં નાના કામો સાથે જોડાયેલી ચિંતાઓ ભેગી થઈને તમને પટકી પડે નહીં તે માટે સભાન રહેવું.

(૫) મુશ્કેલ કામ જલદી ઉકેલી કાઢવા. માનસિક બોજમાં વધારો કરે તેવા કાર્યોને પતાવ્યા પછી બાકીના કામને મુક્ત મને ઝડપથી ઉકેલી શકાય છે. મુશ્કેલ કામને

મુલતવી રાખવાથી કે પાછા ઘડેલ્યા કરવાથી માનસિક બોજ લાંબા ગાળા સુધી ચાલુ રહે છે.

અણગમતા નિર્ણયો કરવામાં થાકનો અનુભવ વધારે થાય છે. આવા નિર્ણયો મુલતવી રાખવા એટલે થાકને ચાલુ રાખવો ! નિર્ણય પર જલદી આવનારને કદાચ તાત્કાલિક શ્રમનો અનુભવ થાય, પણ તેવા શ્રમથી ભાગવાની જરૂર નથી. નિર્ણયો જલદી લેવાની ટેવ, તેમાં ખોટો વિલંબ અટકાવવાની ટેવ, લાંબા ગાળે કાર્યશક્તિમાં વધારો કરનારી નીવડે છે. એવો કયો માનવી હશે જે નિર્ણયો લેવાનું કાયમ માટે મુલતવી રાખી શકે ?

(૬) તમારી જાતને વધારે પડતી ગંભીરતાથી લેવાની ટેવ કાયમી બનાવશો નહીં. જીવનમાં એવા પ્રસંગો આવે છે જ્યારે તમારી ભૂલના પરિણામ ગંભીર આવી શકે, આવા પ્રસંગો અપવાદરૂપ છે. વિવેક વાપર્યા વગર બધા કામને ખોટી ગંભીરતાથી લેશો તો તમારી હાલત ગંભીર થશે.

તમારા કામ ચીવટથી કરો, વ્યવસ્થિત અને સમયસર કરો પણ ઓછી તાણ સાથે કરો.

(ભાવનાત્મક મનોવલણ, અભિરુચિ અને હાસ્યવૃત્તિથી કામ કરવામાં આવે તો ઓછો થાક લાગે છે. કામ કરવાનાં તો છે જ, તો પછી હસતાં હસતાં કેમ ન કરીએ ? થાકનો ભાર વધારવાને બદલે રોજનો થાક રોજ ઉતારીને, સ્ફૂર્તિપૂર્વક, હળવે મને, સ્મિત સાથે જીવનનો માર્ગ વટાવવામાં વધારે આનંદ રહેલો છે. આવા ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા માટે આરામ કરવાની સારી રીતોને રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ બનાવી આગળ ધપવું જોઈએ. થાક ઘટાડવાની દૃષ્ટિએ આપણે આ મુદ્દાનો હવે પછી થોડો વધારે વિચાર કરીએ. **શ્રી**



રોયલ લુક પ્રદાન કરતી...રફલ સાડી



સાડી આપણા દેશની સંસ્કૃતિનું પ્રતીક છે. નવ વારથી લઈને છ વાર લાંબી આ સાડી પ્રાચીનકાળથી લઈને એકવીસમી સદીમાં પણ એટલી જ લોકપ્રિયતા ધરાવે છે. તેમાંય આજકાલ લેટેસ્ટ ટ્રેન્ડ છે, રફલ સાડીનો, જે પહેરનારને રોયલ લુક પ્રદાન કરે છે.

છ વાર લાંબી સાડીની લોકપ્રિયતા આજે પણ ચથાવત્ છે. વાસ્તવમાં સાડી આપણા દેશનો સદાબહાર પોશાક છે, જે કોઈ પણ પ્રસંગ અને કોઈ પણ મોસમમાં પહેરી શકાય છે. સાડી પહેરવાની પરંપરાગત સ્ટાઇલમાં અત્યારે થોડું પરિવર્તન ભલે આવ્યું હોય, પણ તેની સ્ટાઇલ અને લોકપ્રિયતામાં બિલકુલ પરિવર્તન આવ્યું નથી. આ જ કારણ છે કે રફલ સાડી આજે ફરી ફેશનમાં ઘન ટ્રેન્ડ બની છે.

રફલ એટલે કે થોડી અવ્યવસ્થિત રહેતી સાડી, જે ખાસ કરીને શિફોનની હોય તો વધારે આકર્ષક લાગે છે. આવી રફલ સાડી તમને ગ્લેમરસ લુક તો આપે છે, તે સાથે તમારી બેસ્ટ ફ્રેન્ડના મેરેજ હોય કે પછી રિસેપ્શનમાં હાજરી આપવાની હોય, ત્યાં તમને સૌના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનાવે છે. પ્રિન્ટેડ શિફોન સાડી લગભગ દરેક યુવતી કે મહિલાને શોભે છે. એમાંય જો તમારું શરીર એકવડિયું હોય એટલે કે તમે સિમેટ્રિકલ બોડી ધરાવતાં હો, તો આવી શિફોન

પ્રિન્ટેડ સાડી વધારે શોભે છે. આની સાથે તમે વ્હાઇટ મોતીનો નેકલેસ, બેંગલ્સ અને એરિંગ્સ પહેરી શકો છો. જ્યારે પગમાં વ્હાઇટ સેન્ડલ તમને ગોર્જિયસ દર્શાવશે. લગ્ન કે રિસેપ્શન દરમિયાન આવી સાડી



ખૂબ આકર્ષક લાગે છે. તમારી સુંદરતામાં તેની ફ્લોરલ પ્રિન્ટ ઓર નિખાર લાવે છે.

લગ્નપ્રસંગ હોય ત્યારે ક્રીમ અથવા ઓફ-વ્હાઇટ સાડી સાથે ગોલ્ડન બોર્ડરની સાડી સુંદર લાગે છે. સાડીમાં એ જ કલરની સિક્વન્સ લગાવેલી હોય અને તેની કિનારીએ ગોલ્ડન ઝાલર લગાવેલી હોય તો તે પહેરીને તમે સૌથી અલગ તરી આવવાની સાથે સાડીમાં તમારી સાદગી પર કંઈ કેટલાય ન્યોછાવર થઈ જશે. આવી રફલ સાડી સાથે ગોલ્ડન ટિશ્યુ મટીરિયલનું બ્લાઉઝ ઓર સુંદર લાગે છે. તેની કિનારીએ તમે

ઘરૂંછો તો લેસ લગાવી શકો છો. આની સાથે એક્સેસરીઝમાં ગોલ્ડન નેકપીસ, ગોલ્ડન એરિંગ્સ અને હાથમાં ગોલ્ડન બ્રેસલેટ કે બેંગલ્સ અથવા કડાં અત્યંત સુંદર લાગશે. હા, આની સાથે ફૂટવેરમાં ગોલ્ડન સેન્ડલ

પહેરશો તો તો વાત જ ન પૂછો! સૌથી સુંદર તમે જ દેખાતાં હશો.

પ્રિન્ટેડ શિફોન રફલ સાડીમાં તમે ખાતખાતનું કલર કોમ્બિનેશન પણ અપનાવી શકો છો. જેમ કે, બ્લૂ, પિંક અને વ્હાઇટનું કોમ્બિનેશન હોય એવી શિફોન રફલ સાડી સાથે કોન્ટ્રાસ્ટ મેચિંગનું બ્લાઉઝ પહેરીને તમે જો બહાર ગયાં હો, કોઈ પાર્ટી કે ફંક્શનમાં તો જોઈ લેજો, સૌની નજર તમારા પર જ હશે. આવી કોમ્બિનેશન રફલ સાડીમાં ગોલ્ડન કે વ્હાઇટ કલરના ફૂટવેર એટલે કે સેન્ડલ અને એક્સેસરીઝમાં પિંક કલરના મોતીની માળા, એરિંગ્સ અને હાથમાં બ્રેસલેટ! વાહ, પ્રિન્ટેડ રફલ સાડીમાં જાણે કોઈ પરી ધરતી પર ઊતરી ન આવી હોય!

બ્લેક કલર અત્યાર સુધી કોઈ શુભ પ્રસંગે પહેરવાનું લોકો ટાળતાં હતાં, પણ હવે બ્લેક ઇઝ બ્યુટીફૂલ કહેવત અનુસાર આધુનિકાઓ બ્લેક કલરની રફલ સાડીને કોઈ પણ પ્રસંગે પ્રાથમિકતા આપે છે. બ્લેક

રફલ સાડી સાથે તમે ગોલ્ડન અથવા સિલ્વર કલરનો બ્લાઉઝનું મેચિંગ કરી શકો છો. ભલે તમે પાર્ટીમાં જઈ રહ્યાં હો, કે પછી રિસેપ્શનમાં પણ આની સાથે એક્સેસરીઝમાં અમેરિકન અથવા ઓરિજિનલ ડાયમંડ્સના એરિંગ્સ કે બુટ્ટી, ગળામાં એ.ડી.નો નેકલેસ અને હાથમાં બ્રેસલેટ તમને વધારે સૂટ થશે. જો તમે કેપ સિલ્વનું બ્લાઉઝ કરાવ્યું હોય તો એ.ડી.નો બાબુબંધ બ્લાઉઝ સાથે મેચ થાય એ રીતે પહેરો. શાનદાર લુકની સાથે તમે જ્યારે ફંક્શનમાં જશો, ત્યારે એક વાત તો ચોક્કસ કે કેટલાય લોકોનાં મોંમાંથી 'આહ' નીકળી જશે.

જો તમને લાગે કે બ્લેક કોમન કલર થઈ ગયો છે અને તમે તેનાથી કંઈક અલગ દેખાવા ઇચ્છો છો, તો કોઈ બ્લેન્ડેડ કલરની રફલ સાડી પર પસંદગી ઊતારી શકો છો. આમાં ગ્રે, લાઇટ બ્રાઉન, એશ વગેરે કલર્સ સાચાં લાગે છે અને તેમાંય જો ચેક્સમાં લાઇટ-ડાર્ક શેડ્સ ધરાવતી રફલ સાડી પહેરી હોય તો જવલ્લે જ કોઈ એવું હશે જે તમારા પરિધાનની નોંધ નહીં લે. આવી શેડ્સ રફલ ચેક્સ પ્રિન્ટેડ સાડી તમારા મૂડને અભિવ્યક્ત કરવાની સાથે બ્યુટી સ્ટેટમેન્ટ પણ બની રહેશે. આવી શેડ્સ રફલ સાડી સાથે એક્સેસરીઝમાં બ્લેક સ્ટેડેડ એરિંગ્સ અને ગળામાં એવો જ નેકલેસ પહેરો. હાથમાં બ્રોડ કડું તમને ગોર્જિયસ દર્શાવવામાં કંઈ બાકી નહીં રહે.

આમ, રફલ સાડી આજકાલ આધુનિકાઓની પ્રથમ પસંદગી બનવાની સાથોસાથ તેમને રોયલ લુક પણ પ્રદાન કરે છે. તમારા વોર્ડરોબમાં આવી કોઈ રફલ સાડીને સ્થાન મળ્યું છે કે નહીં? જો ન મળ્યું હોય તો આજે જ આવી તમારા ગમતા કલરની અથવા કલર કોમ્બિનેશન ધરાવતી રફલ સાડી લઈ આવો અને બની જાવ પાર્ટીની શાન! **સ્ત્રી**



હું, શ્રીમતી અને પશો

“હે ભગવાન! ક્યારનીય તમને ખૂમો પાડું છું પણ મોંઢામાંથી હું...” શ્રીમતીના અર્ધ ફરિયાદ અને અર્ધ ગુસ્સાભર્યા વાક્યને મેં તોડતાં કહ્યું.

“તું ખૂમ ભગવાનને પાડે છે ને કહે છે મને! પછી મને કેવી રીતે સમજાય કે તું કોને બોલાવે છે?!”

“બસ હવે, વાઘડાઈ છોડી, પેલો પસ્તીવાળો પશો બહાર ઊભો છે. હું છાપાં અને પ્લાસ્ટિકનો ભંગાર લાવું છું તમે બહાર એ જોવાવી હિસાબ કરી જો! પણ હા, પહેલાં ભાવતાલ કરવો, માર્ચે રસોઈનું પણ કામ છે.” કહી શ્રીમતી મારા ઊઠવાની રાહ જોતાં ખુરશીની ખેડે જ ઊભાં રહ્યાં.

મેં છાપામાંથી મોંનો એક ચતુર્થાંશ ભાગ ઊંચો કરી કહ્યું, “ભીષ્મ પિતામહે દુર્યોધનને કહેલું કે, “સૌથી મૂર્ખ માણસ એ જ છે કે જે બધી બાબતમાં પોતાને અનિવાર્ય સમજે છે.” પસ્તી કે ભંગારમાં માથું મારવાની મારી જરાય ઘરછા નથી. તું જે...”

“મતલબ કે તમે મૂર્ખ નથી એવું સાબિત કરવા માગો છો કેમ?” એની કથાના ઉપદેશ રાજકારણ અને ધર્મકારણથી નિષ્પન્ન થયેલા છે. ઘરના અર્થકારણમાં એ ના ચાલે! ઊઠો, જલદી ચાલો, નહીં તો પશો જતો રહેશે તો દિવાળી ટાણે ઘરમાં આટલી બધી પસ્તી ક્યાં મૂકીશું? મને તો એનું ટેવ્શન છે!” કહી શ્રીમતી એમના ક્યાળમાં સળ પાડતાં મારી સામે તાકી રહ્યાં. મેં કહ્યું, “એ પસ્તી અને ભંગાર અત્યાર સુધી આપણી સાથે જ હતાં ને! હવે એ આજે એકદમ નકામાં થઈ ગયાં? એ બે મહિનામાં નકામાં થઈ ગયાં ને હું બાવીસ વર્ષથી તારી ખેડે છું ને તું મારી ખેડે છે!” કહી હું મર્માળુ હસી છાપું મૂકી ઊઠ્યો. પછી શ્રીમતીને કહ્યું,

“જો, મને પસ્તી ભંગારનો ભાવતાલ કરવાનું ના જ્ઞાવે! ભાવ ઠરાવતાં ચડસાચડસીમાં ઝઘડાનો તાલ થઈ જાય! અને એમાં એ અસભ્ય વાણી પ્રહાર કરે, સામે મારાથી કશું ના બોલાય!”

“કેમ ના બોલાય? તમારા મોંઢામાં જીભ નથી? કોણ ગમે તેમ બોલે તો સામે...!” શ્રીમતી તાડૂક્યાં અને વાક્ય અદૂરું છોડી મારા જવાબની રાહ જોતાં રસોડા તરફ મોં

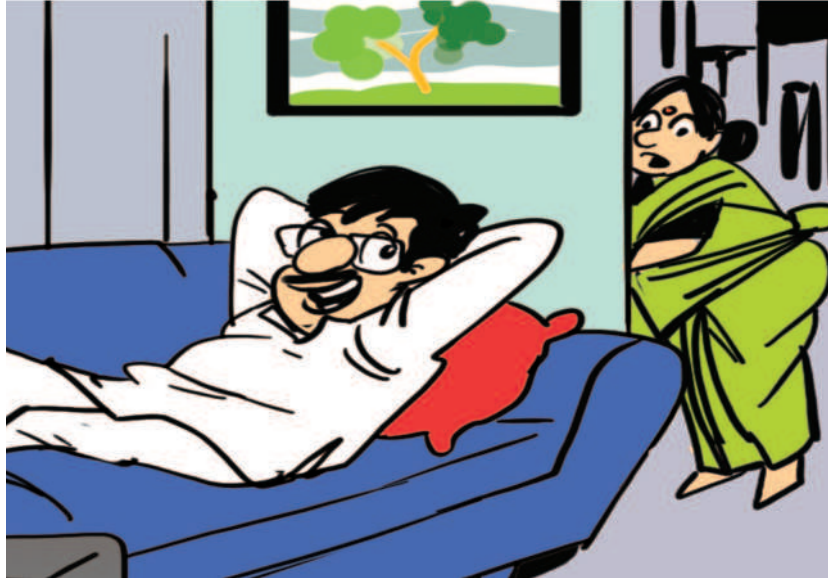
“તમારી પરદુઃખભંજનની ભાવનાની કદરૂપે આજે તમને મારા પૈસે સેવ-ખમણી ખવડાવી દઉં છું..!”

“સાહેબ, ગુડ મોર્નિંગ! બોલો સાહેબ, પસ્તી...” મેં હસતાં હસતાં કહ્યું, “લ્યા મારા કરતાં પસ્તી તારી ખેડે વધારે છે, જાણે તું પસ્તીને વસ્તુની જેમ વેચવા નીકળ્યો હોય એવું લાગે છે.”

પશો મારી નજીક આવી બોલ્યો, “સાહેબ, સાવ ખાનગી વાત કહી દઉં છું, આટલી બધી પસ્તી અરે એનાથીય વધુ ભેગી કરવી પડે એવી નોબત આવી છે. પૂછો કેમ?”

મેં પૂછ્યું, “કેમ?” પશો કાનમાં મચ્છરની જેમ ગણગમાટ કરતો હોય એમ ઊતરી ગયેલા ચહેરા સાથે બોલ્યો.

“સાહેબ, હમણાં જ લગ્ન થયાં. સાસરામાંથી બેરીના બાપે મને રિક્ષા અપાવી. અમદાવાદમાં શરૂઆતના



ફેરવ્યું. મેં કહ્યું, “મને અસભ્ય શબ્દો ચાને ગાળો આવડતી જ નથી! અઠવાડિયા પહેલાં રસ્તામાં એક આદમીને અથડાઈ જતાં એણે મને એક મિનિટમાં સાઠ ગાળો દીધી. સામે હું “તું બેવકૂફ છે” એ સિવાય એકેય ગાળ બોલી ના શક્યો! પણ હા, મેં એને ‘બેવકૂફ! બેવકૂફ’ એમ પચીસ વાર કહ્યું હશે.” કહી હું દરવાજે પહોંચ્યો. પશો ત્રણ પેડાંની હાથલારીમાં ખીરોખીચ પસ્તી ભરીને ઊભેલો. મને જોઈ બોલ્યો.

પંદર દિવસ રાત-દા’ડો જોયા વગર મેં રિક્ષામાં વગર ભાડે બેસીને આખું અમદાવાદ ફરી બધા રસ્તાઓ, પોળો, શેરીઓ, સોસાયટીઓ, ધર્મસ્થાનો બહુંચ જોઈ લીધું અને...”

મેં એને વચ્ચે જ અટકાવતાં કહ્યું, “લ્યા રિક્ષા તારે એકલાએ અમદાવાદમાં ફરવા માટે નથી દીધેલી! તારે તો પેસેન્જરને બેસાડી પૈસા પેદા કરવાના જેથી તું આ કાળી મજૂરીમાંથી ઊગરી જાય અને...” પશાએ મારા હોઠ સુધી એની હથેળી ઘરી મને ચૂપ

થવાનો ઘશારો કરતાં કહ્યું.

“ઓ મારા સાહેબ! તમેય મારા સ્વસુર પક્ષ જેવા જ છો! હું પેસેન્જરને રિક્ષામાં બેસાડી પછી એને જ્યાં જવાનું છે એ જગ્યા, રસ્તાઓ તો મને ખબર હોવા જોઈ એ ને!! મારી વાત કોઈ સમજ્યું જ નહીં!! બેરી બાપના ઘરે જતી રહી, જોડે રિક્ષા ચ લેતી ગઈ! મેં અમદાવાદ જોવા પૈસા ઉછીના મારા જેવા ફેરિયાઓ પાસેથી લીધેલા એ મેં રિક્ષામાં પેટ્રોલ ભરાવવા ખર્ચેલા. મને એમ કે રિક્ષાની કમાણીમાંથી ચૂકવી દઈશ! પણ પણ કમાણીની વાત મારા નસીબમાં ના સમાણી..! રિક્ષા તો ખોઈ, જોડે બેરીએ ખોઈ! મને એમ કે ‘દુ:ખ કે દિન બીતત ભૈયા, સુખ કે દિન આયો રે!’” કહેતાં એનાથી હળવું ડૂસકું મૂકાઈ ગયું!! મેં એની પીઠ પસવારતા મો પાછળ ફેરવી શ્રીમતી રસોડામાં હતી એ જોઈ લીધું, એ મોખોઈલમાં વાત કરવામાં મગ્ન હતી. મેં બધી પરતી પશાને આપી દીધી, એક પણ પૈસો લીધા વિના! અને એના હાથમાં બસો રૂપિયા આપતાં કહ્યું, “હું કદી દાન ધરમ કરતો નથી પણ આજે તારી કથનીએ મારા દિલને કંપાવી દીધું છે. જેટલું થાય એટલું કરજ ઉતારજે, તોય ભીડ પડે તો મને મળજે, પણ અહીં નહીં, લે આ કાર્ડ, મારી ઓફિસે આવજે... અને હા જો તારી જિંદગી પાછી હતી એવી થઈ જાય તો મને જરૂર જાણ કરજે..!” પશાએ મારી બંને હથેળીઓ એની આંખે અડાડી. ઝડપથી એ પેંડલ રિક્ષા હંકારી ગયો.

“પસ્તીના કેટલા મળ્યા?” હું હજી દરવાજેથી પાછો ફરું એ પહેલાં તો શ્રીમતીની ઇન્કવાયરીની મોની બારી ખૂલીને પ્રશ્ન હથોડાની જેમ મને વાગ્યો.

“એકસો દસ પૂરા!” મેં તીર વગર પણ છે ખેંચી અંધારામાં ભૂલ્યો, અજવાળામાં ફેંક્યું. “જલદી લાવો! બહાર પેલો ‘સેવ-ખમણી’ વાળો રામદીન ઊભો છે. શેરીના બધાં બેરં જયાફત ઉડાવે છે! અને...”

મેં વચ્ચેથી કહ્યું, “શું એ બધાં પરતી વેચી સેવ-ખમણી ખાય છે?” મારા પ્રશ્નથી ચીડાયેલાં શ્રીમતી માંડ આવેગ દબાવી બોલ્યાં.

“તમારે ના ખાવી હોય તો હું એકલી ખાઈ શ! સોસાયટીની મારી બધી સખીઓની જોડે! બોલો, શું કરવું છે? પછી રામદીન જતો રહેશે તો...”

મેં શર્ટના ખિસ્સામાંથી સો રૂપિયાની નોટ

શ્રીમતીને આપી. નોટ જોઈ શ્રીમતીની આંખો મોટામાં મોટ લીંબુની અડધી ફાડ જેટલી ફાટી, બોલ્યાં,

“એ પશો આવી તાજી નવી નક્કોર છપાયેલી સો રૂપિયાની નોટ ક્યાંથી લાલ્યો હશે? તમે એને ધ્યાનથી જોયો ખરો? ગળામાં સોનાનો દોરો, કાનમાં સોનાના બટન જેવું, હાથમાં સોનાના કડા જેવું કંઈક... મને લાગે છે કે એ ખાનગીમાં, સાઈડમાં બે નંબરની

એ હસી પડ્યાં.

મેં કહ્યું, “પશો નક્કી દાગીના પહેરે છે.” પછી શ્રીમતીને હાથ ખેંચી પાસે બેસાડી, પશાની આપવીતી સંભળાવી એટલે એ ગળગળાં થઈ બોલ્યાં, સ્વરમાં નારાજગી હતી.

“તો.. તો પછી એ બિચારાની પાસેથી પરતીના પૈસા તમે શું કામ લીધા? એની વાત સંભળી, મને પૂછ્યા વગર સો-બસો રૂપિયા તો આપવા તા! પૈસા તમારાથી ના છૂટે તો મને કહ્યું હોત તો હું આપી દેત!”

મેં કહ્યું, “અરે ભાગ્યવાન, તારા પતિદેવમાં તારા જેવી ભાવના જ ભગવાને મૂકી છે. મેં પરતીના પૈસા લીધા નથી, ઉપરથી બસો રૂપિયા આપ્યા છે. હવે તો ખુશ ને! બસ હવે લાવ તે બસો રૂપિયા આપવાનું કહ્યું ને, લાવ મને આપી દે!” કહી શ્રીમતી તરફ મેં હાથ લાંબો કર્યો. શ્રીમતીએ હાથમાં તાળી આપતાં બોલ્યાં, “દાનમાં ભાગ ના હોય! તમારા પુણ્યમાં મારે ભાગ ના પડાવાય! ભગવાન તમારું કલ્યાણ કરે!” કહી એ મારી સામે તિરછી નજરે જોઈ રહ્યા. પછી મને કહ્યું, “તમારી પરદુ:ખભંજનની ભાવનાની કદરૂપે હું આજે તમને સેવ-ખમણી ખવડાવી દઉં છું.” કહી એ દરવાજા તરફ ઝડપી ચાલે ઊપડ્યા. મેં કહ્યું,

“પણ સો રૂપિયા તો મને પાછા..” હું વાક્ય અટકાવી હસી પડ્યો. એ એક ડિશમાં સેવ-ખમણી લઈને આવ્યાં. મારી સામે હીંચકા પર બેઠાં. મેં કહ્યું, “આ તો મારા પૈસે તું મને પાર્ટી આપે છે આ કેવું?” શ્રીમતી બોલ્યાં,

“મેં એમ ક્યાં છું છે કે “તમારી પરદુ:ખભંજનની ભાવનાની કદરૂપે આજે તમને મારા પૈસે સેવ-ખમણી ખવડાવી દઉં છું..!” હા એમ જરૂર કહ્યું કે આજે તમને હું સેવ-ખમણી ખવડાવી દઉં છું, તો ચાલો મો ખોલો એટલે હું તમને...” મેં શ્રીમતીના ગાલે હળવો ચીમટો ભરતાં કહ્યું,

“મારા ભોગ લાગ્યા કે તું મને મળી.” શ્રીમતીએ મને એવો જ હળવો ચીમટો ભરતાં કહ્યું,

“મારા ભાગ્ય ઊઘડ્યાં કે તમે મને મળ્યા.”

પછી સ્મિત કરતાં બોલ્યાં, “પ્રસન્ન પતિ અને પ્રસન્ન પત્ની એ ખૂબ સુખી દાંપત્ય યુગલની નિશાની છે એવું એક મહાન સ્ત્રીએ કહ્યું છે.” મેં સ્મિત કરતાં કહ્યું, “એમ! એવું કઈ સ્ત્રીએ કહ્યું છે? કોણ છે એ?” શ્રીમતી બોલ્યાં, “એ હું છું!!!” શ્રી



હેરાફેરી કરતો હશે જ! અને પછી લારીમાં પરતી ઠસોઠસ, એની એ જ દરરોજ લઈને સોસાયટીઓમાં આવ-જા કરે એટલે બધાંને લાગે કે એ આ પરતીના ધંધામાં ઘણી આવક મેળવતો હશે! તમને મારી વાતમાં દમ લાગે છે ને?” કહી કંઈક, કોઈ ડિટેક્ટિવની અદાથી મારી સામે જોયું.

“અરે! શું વાત છે? તારી વાતમાં તર્ક જોતાં તારે તો પરણીને, પતિસેવા જ કરવાના બદલે જનસેવા કરવાની જરૂર હતી!” કહી હું હળવું હસ્યો.

“બસ, તમને તો બધી વાતે મારી મશ્કરી જ કરતાં આવડી છે. મારા પરમપૂજ્ય સદ્ગૃહસ્થ બાપુજીની પણ તમે એમની ગેરહાજરીમાં મશ્કરી કરો છો. હવે તો મારો ગુસ્સો હદ..!”

“ખામો..શા!” મેં શત્રુદ્ધન સિંહાની અદાથી દીમેથી કહ્યું.

“તો શું તે અને તારા પિતાએ વીસ બાવીસ વર્ષથી આજ સુધી મારી મશ્કરી નથી કરી?! હજુય એ ચાલે છે! છતાં મારો ગુસ્સો હદ..!” કહીને હું અટકી ગયો ને શ્રીમતી સામે જોયું.



ગોખરું

જમીન પર બેથી ત્રણ ફૂટ સુધી ફેલાયેલા-પથરાયેલા ગોખરુંના છોડ સમસ્ત ભારતમાં થાય છે. આયુર્વેદિય મતે ગોખરું સ્વાદમાં મધુર, શીતળ, સ્નિગ્ધ, ચીકણા, બળ આપનાર, ભૂખવર્ધક, રસાયન, મૂત્રલ, બંસ્તિશોધક, હૃદય માટે હિતકારી, કફ માટે નિઃસારક, ગર્ભસ્થાપન તેમજ મૂત્રકષ્ટતા, પથરી, રક્તપ્લાવ, બળતરા, પ્રમેહ, વાયુના રોગો, અગ્નિમાંધ, મસા, ઉદરસ, દમ, શીઘ્રપતન તથા સ્વપ્નદોષ મટાડે છે.

ઉપયોગ

ગોખરું બહુ સારા 'મૂત્રલ' અર્થાત્ મૂત્ર સાફ લાવનાર છે. ગોખરું પાષાણભેદ, સાગનાં ફળ, કાકડીનાં મોંજ, સાટોડીનાં મૂળ, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ અને ગળો. આ બધાં ઔષધો સરખા ભાગે લઈ, ખાંડીને અઘકચરો ભૂકો કરી લેવો. બે ચમચી જેટલો આ ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવો. ઉકળતા

અડધું પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી ગાળીને પીવાથી મૂત્ર સરળતાથી અને સાફ આવે છે. મૂત્ર સંબંધી તકલીફોમાં આ ઉકાળો અથવા એકલા ગોખરુંનો ઉકાળો બનાવીને પણ આપી શકાય.

આમવાત અને કમરના દુખાવા જેવી તકલીફો માટે આ ઉપચાર ખૂબ જ લાભદાયી છે. એક ચમચી ગોખરું ચૂર્ણ અને એક ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ લેવું. બે ગ્લાસ પાણીમાં આ બંને ચૂર્ણ નાખી ઉકાળવા. ઉકળતા એક કપ જેટલું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને સવાર-સાંજ આ દ્રવ પીવાથી કમરનો દુખાવો, સાંધાની વેદના વગેરે મટે છે. કબજિયાત હોય તો આ ઉકાળામાં થોડું દિવેલ નાખીને પીવું.

સ્ત્રીઓને પ્રદર રોગ થયો હોય (સફેદ પાણી પડવું હોય) તો ગોખરુંનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી + ગાયનું ઘી એક ચમચી + ખડીસાકર એક ચમચી મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવું. પ્રદર રોગ મટી કમરના દુખાવામાં થોડા દિવસમાં જ રાહત થાય છે. રસાયન ચૂર્ણ ઘી સાથે લેવાથી પણ પ્રદર રોગ મટે છે. રસાયન ચૂર્ણ ઉત્તમ ધાતુ પૌષ્ટિક, વાજીકરણ અને રસાયન છે. બજારમાં તૈયાર મળી રહે છે. **શ્રી**

આ મળા અને ગળોની જેમ ગોખરું પણ રસાયન ઔષધ છે. રસાયન એટલે એવું ઔષધ કે જે વૃદ્ધાવસ્થા અને વ્યાધિઓને દૂર રાખવામાં મદદરૂપ થાય. ગોખરુંમાં આવા જ ઔષધીય ગુણો રહેલા છે. તો આ ઉત્તમ આયુર્વેદિય ઔષધ વિશે થોડું નિરુપણ કરું છું.

ગુણકર્મ

સંસ્કૃતમાં ગોખરુંને ગોક્ષુર, ત્રિકંટક, સ્વદૃષ્ટા વગેરે નામ આપવામાં આવ્યા છે.

ક્વિઝ કોર્નર । પિંકી પટેલ

(૧) 'અગમદોરો' એટલે કયા પ્રાણીના ગળાનો એક શણગાર થાય ?

- (એ)ઠાથી (બી)ઊંટ
(સી)ઘોડો (ડી)બળદ

(૨) ક્રિકેટની રમતમાં સરદાર પટેલ એવોર્ડ મેળવનાર આમાંથી કોણ ?

- (એ)જશુ પટેલ (બી)કિરણ મોરે
(સી)ઈરફાન પઠાણ (ડી)અંશુમાન ગાયકવાડ

(૩) કૃષ્ણના ભાઈ બલરામ અને બહેન સુભદ્રાનો જન્મ પિતા વાસુદેવના કયા પત્નીની કૂબેથી થયો હતો ?

- (એ)દેવકી (બી)યશોદા
(સી)રોહિણી (ડી)ઉર્વશી

(૪) ભાદરવા માસમાં કોનો જન્મોત્સવ ઊજવાય છે ?

- (એ)ગણપતિ દાદા (બી)પાર્વતીજી
(સી)કાર્તિકેયજી (ડી)શંકરદાદા

(૫) તળાવનો સામો કાંઠો-માટે કયો શબ્દ વપરાશે ?

- (એ)રાંસડો (બી)હાંસડો
(સી)કાંસડો (ડી)માંસડો

(૬) 'છ અક્ષરનું નામ' કાવ્યસંગ્રહ આપનાર કવિનું

નામ શું હતું ?

- (એ)રમેશ પારેખ (બી)પ્રિયકાંત મણિયાર
(સી)રાજેન્દ્ર પારેખ (ડી)અનિલ જોશી

(૭) આમાં ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતાની સુપુત્રીની સુપુત્રી કઈ ?

- (એ)શર્મિષ્ઠા (બી)ધર્મિષ્ઠા
(સી)કપિલા (ડી)પ્રેમિલા

(૮) ખરેખર નક્ષત્રોની સંખ્યા કેટલી છે ?

- (એ)૧૧૧ (બી)૮૫
(સી)૨૭ (ડી)૧૪

(૯) કુંગ-કૂ નામક સ્વરક્ષણ પદ્ધતિનો આરંભ ચીનમાં કઈ સલ્તનત દરમિયાન થયો હતો ?

- (એ)ચિંગ (બી)સિંગ
(સી)મિંગ (ડી)લિંગ

(૧૦) યુરેનિયમ ઉત્પાદન ક્ષેત્રે પ્રથમ સ્થાન કયા દેશનું ?

- (એ)કેનેડા (બી)જર્મની
(સી)રશિયા (ડી)અમેરિકા

।કુમ્ભ(૦૭) ।કમ્બ(૩) ૯૨(૨) ।કમ્બા(૬) ।નૃસિંહ(૩) ।ડાસ(૫)
।આર.પુત્રા(૨) ।વૃત્ત(૨) ।કાકા(૨) ।નાર(૨) ।ડા(૩) ।ગા(૩)

આપને હાઇ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ છે?

આ ધુનિક સભ્યતાના કેટલાક વ્યાપક રોગોમાં લોહીના ઊંચા દબાણની ગણતરી કરી શકાય. માત્ર આપણા દેશમાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વના સભ્ય, મેઘાવી, સેક્સિટિવ અને શહેરી લોકોમાં આ લોહીના ઊંચા દબાણનું પ્રમાણ આજે જેટલા પ્રમાણમાં ખેવામાં આવે છે, એટલું પહેલાં ક્યારેય નહોતું. આ લોહીનું ઊંચું દબાણ એટલે શું? તો તેના પ્રત્યુત્તરમાં કહી શકાય કે, રક્ત પરિભ્રમણની ક્રિયામાં રક્તવાહિનીઓની દીવાલના પડ પર લોહીનું જે દબાણ પડે, તેને લોહીનું દબાણ કહેવામાં આવે છે. લોહીનું આ દબાણ રક્તવાહિનીઓની આ દીવાલના પડ પર સામાન્ય નોર્મલ અવસ્થામાં હોવું જોઈએ તેના કરતાં વધે ત્યારે તેને લોહીનું ઊંચું દબાણ કહેવામાં આવે છે.

આ વિકૃતિ ઉત્પન્ન થવામાં શારીરિક અને માનસિક એમ બંને કારણોને જવાબદાર ગણાવાય છે. વાયુ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ મિથ્યા આહાર, વિહાર અને વિચારોને લીધે જ્યારે શારીરિક શ્રમનો ત્યાગ કરીને, સતત માનસિક વિચારોમાં જ જકડાયેલો રહે છે, ત્યારે આ વ્યાધિનો ધીમે ધીમે પ્રારંભ થાય છે. વાયુ, પિત્ત અને મનના આવેગો પ્રકુપિત થવાથી રક્તવાહિનીઓ અને નાડી સંસ્થાન નર્વસ સિસ્ટમ પ્રભાવિત થાય છે અને બંને સ્થાનોમાં વાયુ અને પિત્તપ્રકોપજન્ય લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિકૃતિ ઉત્પન્ન થવામાં મધપાન, ગુરુઅન્ન, ચા તમાકુ, તીખું, તળેલું, અથાણાં, પાપડ, ઉગ્ર-તીક્ષ્ણ મસાલા, રુક્ષ, અન્નપાન પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કામ, ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ, ઇર્ષા, અવસાદ, વિશાદ વગેરે માનસિક કારણો પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે (સહાયક બને છે). આપણી ભારતીય ઋતુઓ પ્રમાણેના સાત્ત્વિક આહાર-વિહારની પ્રથા લગભગ ભુપ્ત થઈ ચૂકી છે. આજકાલ રાજસિક અને તામસિક પ્રવૃત્તિઓ જોર પકડી રહી છે. આવી પરિસ્થિતિને લીધે તથા માનસિક સુખ-શાંતિના અભાવમાં લોહીના ઊંચા દબાણના દર્દીઓનું પ્રમાણ વધે તે સ્વાભાવિક જ છે.

લક્ષણ

લોહીના ઊંચા દબાણમાં લક્ષણોમાં માથાનો

દુખાવો, ચક્કર આવવા, માથું ભારે થઈ જવું, હૃદયના ઘળકારા વધી જવા, ભ્રમ, ચિત્તભ્રમ, સ્મૃતિભ્રમ, થાક, સ્વેદાધિક્ય, અનિદ્રા, બેચેની, ઉદ્વેગ તથા કોઈ કોઈ વખત નાસાદિ

આહારમાં પરવામાં હલકા અને સાત્ત્વિક આહાર દ્રવ્યો, ઉપવાસ, હળવું વિરેચન, મનની શાંતિ, યોગ, આસનો, આરામ, પર્યાપ્ત નિદ્રા, તેલ માલિશ, થોડું ફરવા જવું



છિદ્રોમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે. તેનાથી મગજની અને કિડનીની ક્રિયાઓ પર દબાણ-બોજો વધી જાય છે. રક્તવાહિનીઓમાં વક્રતા અને કઠોરતા ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપચાર

મહર્ષિ ચરકે પોતાના મહાગ્રંથ 'ચરકસંહિતા'માં જણાવ્યું છે કે, લવણના-નમકના અતિ ઉપયોગથી ગ્લાનિ-શિથિલતા, દૌર્બલ્ય, મોઠ અને પિત્તની વૃદ્ધિ થાય છે. આવશ્યકતાથી મીઠાનો વધારે ઉપયોગ કરતી વ્યક્તિઓ શિથિલ, માંસ અને રક્તવાળી, કલેશ સહન ન કરી શકનારી, અલ્પસત્ત્વી અને ઉગ્ર સ્વભાવની હોય છે. લવણ-મીઠામાં કલેષન ગુણ હોવાને લીધે તે હૃદયને ક્ષુબ્ધ કરે છે. તેથી લોહીના ઊંચા દબાણવાળા દર્દીઓ માટે નમક હિતાવહ નથી. નમક બંધ કરવાથી આવા દર્દીઓનું લોહીનું ઊંચું દબાણ જલદી કાબૂમાં આવે છે. લોહીના ઊંચા દબાણમાં દર્દીઓના દૈનિક

વગેરે ખૂબ જ હિતાવહ બને છે. ઔષધોમાં દર્દીની ઉંમર, દોષ, ઋતુ, કાળ, સત્ત્વ, સાત્ત્વ વગેરેનો વિચાર કરીને સર્વગંધા, અશ્વગંધા, શતાવરી, બ્રાહ્મી, આમળા, ચંદ્રકલાસ્ત, બૃહતવાત્-ચિંતામણી રસ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, સારસ્વાદિ ચૂર્ણ વગેરે હિતાવહ બને છે.

દરગથ્ય ઉપચાર

શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં બળતરા થતી હોય તો તેને શાંત કરનારા ઔષધો છે જેઠીમધ અને શતાવરી. ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં, ગ્રાહામાં, મૂત્રમાં, તાળવે, આંખોમાં, પગનાં તળિયામાં બળતરા થતી હોય તો જેઠીમધ અને શતાવરી એક ચમચી જેટલું ચૂર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં અથવા દૂધમાં નાખી પી જવું. ન ભાવે તો તેમાં સાકર નાખવી અથવા ઘી અને સાકર સાથે મિશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે ચાટી જવા. તીખી અને ખાટી ચીજો છોડી દેવી. બે-ત્રણ દિવસમાં જ બળતરા શાંત થઈ જશે.

હોળી-ધુળેટી માટે ખાસ

ઘાણી-મમરાની રંગબેરંગી વાનગીઓ

મમરાની ચટપટી

સામગ્રી :

મમરા એક બાઉલ, બટાટા ૨ નંગ, ડુંગળી ૨ નંગ, ઘાળિયા ૫૦ ગ્રામ, ખાંડ સિંગ ૫૦ ગ્રામ, લીલાં મરચાં ૨-૩ નંગ, તેલ ૨ ચમચી, તલ ૧ ચમચી, લીંબુનો રસ ૧ ચમચી, ખાંડ ૧ ચમચી, કોથમીર ૨ ચમચી (ઝીણી સમારેલી), મીઠું સ્વાદાનુસાર, મોઠો લીમડો, દાડમના ઘાણા ૧ ચમચી.



રીત :

મમરાને ચાળણીમાં લઈ પાણીમાં પલાળી કાઢી લેવા. કોરા કરવા મૂકવા. બટાટાને બાફી ઝીણા સમારવા. ડુંગળી ઝીણી સમારવી. લીલાં મરચાં સમારી લેવા. ઘાળિયા તથા સિંગના ફોતરાં કાઢી ભૂકો કરી લેવો. એક નોનસ્ટિક પેનમાં તેલ ગરમ મૂકો. તેમાં મીઠા લીમડાનાં પાન ઉમેરી તેમાં ડુંગળી ઉમેરો. ડુંગળી સાંતળી લો. ત્યાર બાદ તેમાં બાફીને સમારેલા બટાટા ઉમેરી હલાવી લો. હવે તેમાં લીલાં મરચાં, તલ ઉમેરી હલાવી દો. તેમાં ઘાળિયા તથા સિંગનો ભૂકો ઉમેરો. સ્વાદ મુજબ મીઠું ઉમેરી તેમાં પલાળેલા મમરા, લીંબુનો રસ અને ખાંડ ઉમેરી બધું બરાબર મિક્સ કરી કોથમીર ઉમેરો. તેમાં દાડમના ઘાણા ઉમેરી હલાવી લો. ઉપરથી કોથમીર ભભરાવી ગરમાગરમ ચા સાથે પીરસો.

ઘાણી-મમરાના ચોકલેટી લાડુ

સામગ્રી :

બુવારની ઘાણી ૧ નાની વાટકી, મમરા ૧ નાની વાટકી, ચોકલેટ પાઉડર ૧ ચમચી, કોકો પાઉડર ૧ ચમચી, આખી દળેલી ખાંડ ૧૩૨ મુજબ, ઘી ૨ ચમચી, દૂધ ૧૩૨ મુજબ, કોપરાની છીણ ૨ ચમચી, તલ ૧૩૨ મુજબ.


રીત :

જુવારની ઘાણી અને મમરાને મિક્સર જારમાં અધકચરા ખાંડી લો. ત્યાર બાદ ઉપર જણાવેલ બધી વસ્તુ તેમાં ઉમેરો. આખી ખાંડને મિક્સર મરચાં પીસી લેવા (બુરું ખાંડ ન લેવી), બધું એક બાઉલમાં ભેગું કરી લેવું. ત્યાર બાદ તેમાં ઘી ઉમેરી મિક્સ કરી લો. જરૂર મુજબ ચમચીથી દૂધ ઉમેરતા જવું અને કઠણ મિશ્રણ તૈયાર કરવું. ત્યાર બાદ નાના લાડુ બનાવી તેની ઉપર તલથી સજાવટ કરવી. આ લાડુ બાળકોને ખૂબ ભાવશે. તેમાં ચોકલેટ પાઉડર છે. તેને બાળકોના ટિફિન નાસ્તામાં પણ બનાવી આપી શકાય.

કેરેમલાઘઝડ પોપકોર્ન


સામગ્રી :

પોપકોર્નની ઘાણી ૧ બાઉલ,
ખાંડ ૧ વાટકી, કાળા અથવા
સફેદ તલ સજાવટ માટે.

રીત :

નોનસ્ટિક પેનમાં ખાંડને ઓગળવા મૂકો. ખાંડ ઓગળે અને તેમાં રંગ બદલવા આવે તેને બ્રાઉન રંગની થવા દો. ત્યાર બાદ તેમાં પોપકોર્ન ઉમેરી બરાબર હલાવી મિક્સ કરો. દરેક પોપકોર્ન ઉપર ખાંડનું મિશ્રણ કોટિંગ થવું જોઈએ એ રીતે તેને ગરમ ગરમ હલાવતા રહેવું. ત્યાર બાદ થાળીમાં કાઢી લેવી. ઠંડી થયા બાદ તેને એકબીજાથી છૂટી પાડી દેવી. ગરમ હોય ત્યારે જ તેની ઉપર કાળા અથવા સફેદ તલ ભભરાવવા. આ રીતે કેરેમલાઘઝડ પોપકોર્ન તૈયાર કરો. ઠંડી થવા દઈ એરટાઇટ ડબામાં ભરી લો.



મમરાની સ્ટફ પેટીસ

સામગ્રી :

મમરા ૧ બાઉલ, આરાલોટ ૨ ચમચી, બ્રેડક્રમ્સ ૨ ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, બાફેલા બટાટા ૨ નંગ, તેલ જરૂર મુજબ શેલોફાય કરવા.

સ્ટફિંગ બનાવવા :

લીલવા દાણા ૧ વાટકી, લીલાં મરચાં ૨ નંગ, લીલું લસણ ૧ ચમચી, કોથમીર ૧ ચમચી, લાલ મરચું ૦૧૧ ચમચી, હળદર ૦૧ ચમચી, લીંબુનો રસ ૧ ચમચી, ખાંડ ૨ ચમચી, ગરમ મસાલો ૧ ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, તેલ ૨ ચમચી, જીરું ૧ ચમચી.

રીત :

મમરાને પાણીથી ઘોઘ કોરા કરો. બટાટાને બાફી તેનો માવો તૈયાર કરો. માવામાં પલાળેલા મમરા ઉમેરી તેમાં મીઠું અને આરાલોટ લોટ ઉમેરી મિશ્રણ તૈયાર કરો.

સ્ટફિંગ માટે :

લીલવાને બાફી તેને અઘકચરાં ખાંડી લો. ત્યાર બાદ તેમાં ઉપર જણાવેલ બધો મસાલો ઉમેરી મિક્સ કરો. વઘાસિયામાં તેલ મૂકો. તેલ ગરમ થવા આવે એટલે તેમાં જીરું ઉમેરો. આ વઘાર લીલવાના મિશ્રણમાં ઉમેરો. લીલાં મરચાં તથા લીલાં લસણની પેસ્ટ બનાવી તેમાં ઉમેરી મિક્સ કરી લો. મમરા અને બટાટાના મિશ્રણને હાથથી થેપી તેમાં લીલવાનું મિશ્રણ ભરી ચારે બાજુથી કવર કરી લેવું. આ રીતે બધી પેટીસ બનાવી લેવી. તેને ઉપર બ્રેડક્રમ્સનું કોટિંગ કરી લેવું. નોનસ્ટિક પેનમાં તેલ મૂકી તેલ ગરમ થવા આવે એટલે તેમાં બનાવેલી પેટીસ મૂકો. બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થવા દો. ગરમાગરમ પીરસો. લીલવાની અને મમરાની નવી વાનગી તૈયાર થશે.

મમરાની ભેળના પોપર્સ

સામગ્રી :

વઘારેલા મમરા ૧ બાઉલ, ઝીણી સેવ ૧ વાટકી, લીલી ચટણી (કોથમીર મરચાંની) ૪ ચમચી, ખજૂર આમલીની ગળી ચટણી ૩ ચમચી, બાફેલા બટાટા ૨ નંગ, ડુંગળી ઝીણી સમારેલી ૨ નંગ, મીઠું સ્વાદ મુજબ, લાલ મરચું જરૂર મુજબ, તળવા માટે તેલ, કોથમીર ૨ ચમચી.



રીત :

વઘારેલા મમરા-સેવ બંને ચટણી-સમારેલી ડુંગળી-બટાટાને સમારી ઉમેરવા. કોથમીર બે ચમચી ઝીણી સમારી ઉમેરવી. જરૂર મુજબ મીઠું તથા લાલ મરચું ઉમેરવું. બધું હાથથી મસળી ભેગું કરી લેવું. તેના નાના ગોળા વાળી લેવા. એક ઊંડા પેનમાં તેલ ગરમ મૂકી તેલ ગરમ થાય એટલે બનાવેલા ગોળ તેમાં તળી લેવા. તેમના પોપર્સ ચા સાથે અથવા એમ જ પણ પાઇ શકાય.

ફેસિયલ સ્કબ્સ



સલામત રહો

ઘરે બનાવેલા સ્કબ બગડી જાય તેવા હોય છે તેથી તેને તરત જ ફ્રીઝમાં મૂકી દેવા ત્વચા પર અણધારી ખંજવાળ કે બીજી હાનિ ન થાય તે માટે પેચ ટેસ્ટ કરવો જોઈએ. ફેસિયલ સ્કબ લગાવતા પહેલાં તેને હાથ પર થોડું ચોપડીને ૧૫ મિનિટ રહેવા દો. જો ખંજવાળ, ચકામા કે બીજી તકલીફ ન થાય તો જ તેની અજમાયશ કરો. જો આપને નટ્સની એલર્જી હોય તો સ્વીટ આલ્મંડ ઓઈલ જેવા તેલનો ઉપયોગ ન કરો. તેને બદલે તમે ઓલિવ ઓઈલ વાપરી શકો છો.

ફેસિયલ સ્કબનો અઠવાડિયે એક વાર જ ઉપયોગ કરવો. તેની સાથે A.R.Aromatic જેલ હાથવગી રાખો.

શુષ્ક ત્વચાના ઘટકો

બે ટી.સ્પૂન કોર્નમીલ અને ૧ ટી.સ્પૂન ઓટમીલ ત્રણ ટી.સ્પૂન પાણી શુષ્ક ત્વચા માટે એક ટીપું કેમોમાઈલ અથવા પાલ્મારોઝ ઓઈલ પુષ્ટ ત્વચા

માટે કેરટ સીડ્સ ઓઈલ અથવા લોખાન ઓઈલ ઉમેરો.

ત્વચાને ચમક પ્રદાન કરવા

હુંફાળું મધ, બે ટી.સ્પૂન સ્વીટ આલ્મંડ ઓઈલ અને એક ટી.સ્પૂન ઓટ્સનું મિશ્રણ ત્વચાને નરમ રાખશે અને ચમક પ્રદાન કરશે.

ઓઈલી ત્વચા

કાકડીનું સ્કબ : એક કાકડી લો અને તેની પીસી નાંખો. તેને ચહેરા પર લગાવી એક જ દિશામાં મસાજ કરો. ત્વચા પરની ચિકાશ કાઢવાનો આ સૌથી સરળ ઉપચાર છે.

સ્ટ્રોબેરી સ્કબ

૨ ટી.સ્પૂન ઓટમીલ
૧-૨ ટી.સ્પૂન લીંબુનો રસ
સ્ટ્રોબેરીને પીસો અને ઓટ્સને દળી નાંખો. તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરો અને આ

મિશ્રણને ચહેરા પર લગાવો. આંખોને બાકાત રાખો. કપાળ પર અને નાક પર બરાબર ચોપડવું.

મિશ્ર ત્વચા

પપૈયામાં પલ્પમાં મધ અને દળેલી ખાંડ ભેળવો. તેનું મિશ્રણ બનાવો અને હળવેથી ઘસો. આ સ્કબ ત્વચાને એક્સોફોલિએટ કરી ત્વચા પરના મૃત કોષોને દૂર કરે છે. ત્યાર બાદ હિલિંગ જેલ લગાવો.

સંવેદનશીલ ત્વચા

૩ ટી.સ્પૂન દૂધ
૧ ટી.સ્પૂન હુંફાળું મધ
૧ કપ ખાંડ

૨ ટે.સ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ

આ બધા ઘટકોનું મિશ્રણ બનાવો. તેને ચહેરા પર લગાવો અને પછી ઘોઈ નાંખો. અંતે હિલિંગ જેલ લગાવો.



વાચકો એમની સમસ્યા અંગે આ સરનામે પત્ર વ્યવહાર કરે.

મરિયમ ઝવેરી

લંડન ક્વોલિફાઈડ, કોસ્મેટોલોજિસ્ટ, C/o એમરાલ્ડ સ્કૂલ ઓફ બ્યુટી ફેસિયલ, અરોમાથેરાપી ઈલેક્ટ્રોલાઈસિસ, થર્મોલીસીસ અને કોસ્મેટીક સાયન્સ ૧૦૩, ગ્રેબા એપાર્ટમેન્ટ્સ, ૩૩-બી હીલ રોડ, એલ્કો, આર્કેડ શોપીંગ સેન્ટરની પાસે, ગ્લોબસની સામે, બાંદ્રા (વે.) મુંબઈ - ૪૦૦૦૫૦
ટે.નં. ૨૬૪૨૯૨૦૭ અથવા ૨૬૪૦૮૦૪૪.
(સમય-સવારે ૧૦ થી ૬-૩૦) રવિવારે બંધ
E-mail : mariamzaveri@hotmail.com

આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિને મળીએ ગુજરાતી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીની લોકપ્રિય મહિલા અદાકારોને

મર્ચના પહેલા અઠવાડિયાને વુમન્સ વીક તરીકે દેશભરમાં સેલિબ્રેટ કરવામાં આવે છે. જોકે તેના માટે ખાસ દિવસ આઠ માર્ચ નક્કી કરવામાં આવ્યો છે. આ દિવસો દરમિયાન કેટકેટલીય મહિલાઓને તેમના કાર્ય બદલ બિરદાવવામાં આવે છે. તેમનું સન્માન કરવામાં આવે છે. નવી જમાનામાં ઊંચવાતા ડેચ પ્રમાણે આ દિવસોમાં વ્યક્તિ પોતાની માતા, બહેન, પત્ની, દીકરીની સાથે આ દિવસનું સેલિબ્રેશન કરે છે. આજે આપણે ગુજરાતી ફિલ્મ, થિયેટર અને સિરીયલો સાથે જોડાયેલી કેટલીક લોકપ્રિય મહિલાઓ પાસે આજના સમયની મહિલાઓના વિચારો જાણીશું.

૧. દરેક મહિલા એ પાવર હાઉસ છે - ભાવિની જાની



ગુજરાતી થિયેટર, સિરીયલ કે પછી ફિલ્મોમાં જાણીતું નામ ભાવિની જાનીનું છે. તેમનું કહેવું છે કે, દરેક મહિલા તે જ્યાં પણ હોય, જે પણ કાર્ય કરતી હોય, તે ગૃહિણી હોય કે વર્કિંગ વુમન હોય કે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં હોય તે પોતાની આજુબાજુના વિસ્તારને ઊંચગર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. ઇશ્વરે તેને આ શક્તિ આપી છે. તે પોતાનામાં જ પાવર હાઉસ છે. આજની ગૃહિણીને કે ગામડાંમાં રહેતી મહિલાઓને માટે એટલું કહીશ કે, તમે આજની મોડર્ન સ્ત્રીઓની જેમ ભલે જીવન ન જીવી શકતા હો, નોકરી કરવી કે અંગ્રેજી બોલતા તમને ન આવડતું હોય પણ તમે તમારા ઘરના મેનેજર છો. ઘરને સંભાળવું, કુટુંબને, બાળકોને સંભાળવા તે સૌથી મુશ્કેલ કાર્ય છે.

આજની આધુનિક મહિલાઓને એટલું જ કહીશ કે ક્યારેય આંધળું અનુકરણ ન કરશો. સોશિયલ મીડિયાનો જરૂરિયાત પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો. આજના યુથની વાત કરું તો ખૂબ જ હોશિયાર છે. તેમને પોતાની લાઇફમાં શું કરવું, કઈ દિશામાં જવું તે બધી જ ખબર છે. આજની દરેક દીકરીને જો સાચું માર્ગદર્શન મળે તો તેનામાં તમે ઝાંસીના દર્શન કરી શકો છો.

૨. દરેક મહિલાનું યોગદાન શ્રેષ્ઠ હોય છે - આરતી પટેલ

ગુજરાતી થિયેટર, ફિલ્મો અને સિરીયલોની સાથે જ પ્રોડ્યુસર તરીકે પણ સફળ રહેનાર આરતી પટેલને લોકો આર.જે. તરીકે પણ ઓળખે છે. ‘લવની ભવાઈ’ જેવી સુંદર ફિલ્મ પ્રોડ્યુસર કરીને ગુજરાતી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સફળ મહિલા પ્રોડ્યુસર તરીકેનો એક અલગ દાખલો બેસાડ્યો છે. તેઓ કહે છે કે, દરેક મહિલાનું તેના જીવનમાં આ પોતાનું યોગદાન શ્રેષ્ઠ હોય છે.



એક અલગ દાખલો બેસાડ્યો છે. તેઓ કહે છે કે, દરેક મહિલાનું તેના જીવનમાં આ પોતાનું યોગદાન શ્રેષ્ઠ હોય છે.

જીવનમાં હંમેશા પોતાની મહેનતથી સફળતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા પર વિશ્વાસ રાખીને આગળ વધો.

તેનામાં જે શક્તિ છુપાયેલી છે, તેને પારખવાની જરૂર તેને પોતાને છે. દરેક સ્ત્રી પાસે વિવિધલક્ષી કાર્ય કરવાની ક્ષમતા રહેલી છે, જે તેનામાં જન્મની સાથે જ કુદરતી રીતે જોડાઈ ગયેલી હોય છે. તે એક સાથે પાંચ કાર્યો કરી શકે છે. તેનામાં છુપાયેલી આ આવડતને તેણે પોતાને આગળ લાવવામાં પણ ઉપયોગી બનાવવી જોઈએ. તેના માટે તેણે બહાર નીકળવું કે કમાણી કરવી તે જરૂરી નથી. તેનામાં છુપાયેલી એ આવડત અને શક્તિને ઓળખવાની જરૂર છે. હું પોતે એવું માનું છું કે પુરુષ સમોવડી થવામાં મજા નથી પણ આપણે આપણી શક્તિઓ દ્વારા અલગ તરી આવીએ તેમાં વધારે આનંદ છે.

૩. દરેક મહિલા બહુમુખી પ્રતિભાવાળુ જીવન જીવે છે - સુખતા મહેતા

ગુજરાતી થિયેટરનો લોકપ્રિય ચહેરો અને ફિલ્મોની અભિનેત્રી સુખતાજીથી દરેક પરીચિત છે. તેઓ કહે છે કે, મહિલાઓ તો રોજ પોતાનો મહિલા દિન સેલિબ્રેટ કરતી જ હોય છે. જોકે હવે મહિલા દિનનું મહત્વ વધી રહ્યું છે, તે આનંદની વાત છે. વુમન્સ ડેના દિવસથી હું મારી સુખતા રંગરંગીલીની નવી જર્નલ શરૂ કરવા જઈ રહી છું. મહિલા પોતાની રીતે આગળ આવે તે ખૂબ જરૂરી છે. મહિલા બધે જ છે. તેના અનેક નામ છે, દીકરી, પત્ની, માતા, દાદી, પ્રેમિકા, બહેન, કાકી, માસી, ફોઇ, તેના માટે ‘તેરે રંગ હજાર’ કહી શકાય. મનુષ્યની આખી જાતમાં કલરફુલ અને વર્સેટાઇલ (બહુમુખી) જીવન કોઈ જીવતું હોય તો તે ફક્ત મહિલા છે.



લગ્ન પહેલાં, લગ્ન પછી, ઘરમાં, ઓફિસમાં દરેક મોરચે તે લડે છે, જીવે છે, આનંદ કરે છે અને કરાવે છે. સાથે જ કહીશ કે, આજની જનરેશન ખૂબ જ સ્માર્ટ છે. એકસાથે અનેક વસ્તુઓ શીખે છે. પણ તેમનામાં સહનશક્તિ ખૂબ ઓછી છે. તે જાળવવી જરૂરી છે. તેમનામાં લડવાની હિંમત છે પણ સહનશક્તિ નથી.

૫. ઇશ્વરે સ્ત્રીનું સર્જન ન કર્યું હોત તો દુનિયાનું અસ્તિત્વ જ ન હોત - મોરલી પટેલ

ગુજરાતી સિરીયલોનું લોકપ્રિય નામ છે. મોરલી પટેલ વ્યક્તિગત રીતે એવું માને છે કે, મહિલા દિન ફક્ત એક દિવસનો હોય તે અજુગતું લાગે છે. મહિલાઓ માટે તો ૩૬૫ દિવસ હોવા જોઈએ. તેની લાગણી, માન, વિશિષ્ટતા, અસ્તિત્વ, માન, સન્માન માટે તો કદાચ આખી જિંદગી ઓછી પડે. આજે મહિલા એટલે કે સ્ત્રી,



જો ઇશ્વરે તેનું સર્જન જ ન કર્યું હોત તો આ દુનિયાનું અસ્તિત્વ જ ન હોત. આ એક દિવસ મહિલાઓને માન, સન્માન, શુભેચ્છાઓ અપાય છે. તેમના માટે સારું લખવું, બોલવું આ બધી એક દિવસ પૂરતી હોય છે, જે મને ખૂંચે છે. ખરેખર તો આ લાગણી રોજખરોજના જીવન સાથે વણાયેલી હોવી જોઈએ. તમામ પુરુષ વર્ગે તે સ્વીકારવું જોઈએ. સાથે જ મહિલાને પણ મહિલા માટે આવી જ લાગણી હોવી જોઈએ. અત્યારની યંગ જનરેશનને પણ કહીશ કે વૈચારિક આઝાદી રાખો. મોડર્નિઝમમાં વસ્ત્રોથી મોડર્ન થવાને બદલે વિચારોથી મોડર્ન બનવું જોઈએ. વિચારો મોડર્ન રાખવાથી, પ્રેક્ટિકલ વિચારો રાખવાથી, સમજણ શક્તિ રાખવાથી એકબીજાનું માન-સન્માન જાળવાઈ રહે છે. દરેક મહિલાને કહીશ કે આ દિવસે તમે તમારી જાતને ન્યાય આપવાનો પહેલો પ્રયત્ન કરજો. તેમાં જે આત્મસંતોષ મળશે, તેવો ક્યાંય નહીં મળે.



તમારા પર વિશ્વાસ રાખીને આગળ વધો - આરોહી પટેલ

‘પ્રેમજી’, ‘લવની ભવાઈ’ અને હાલમાં જ આવેલી ફિલ્મ ‘ચાલ જીવી લઈએ’ની હીરોઇન આરોહી પટેલ ગુજરાતી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીની સફળ ફિલ્મોની અભિનેત્રીની ઠાંરોળમાં પ્રથમ સ્થાને છે. તે કહે છે કે, જ્યારે પણ મહિલા તરીકે કોઈને બેસ્ટ જોઈ તો તે ફક્ત મારી મમ્મી જ છે. તેણે મને મારા કાર્યક્ષેત્રમાં દરેક તબક્કે પ્રેરણા પૂરી પાડી છે. તેને મેં એકસાથે અનેક કાર્યો કરતા જોઈ છે. માતા તરીકે, પત્ની તરીકે, અભિનેત્રી તરીકે, લેખિકા તરીકે, આર.જે. તરીકે અને પ્રોડ્યુસર તરીકે પણ તેણે પોતાની તમામ ફરજો ખૂબ સુંદર રીતે પૂરી કરી છે. તેથી મહિલાઓની વાત કરતું તો એક યુવતી તરીકે મને દરેક મહિલાઓ માટે ખૂબ જ માન છે. મહિલાઓ અનેક કાર્ય એકસાથે કરી શકે છે. મહિલાઓ પાસે જે શક્તિ છે, તે કોઈની પાસે નથી પણ તેનો ક્યાં અને કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તે પણ આપણને ખબર હોવી જોઈએ. તેનું ધ્યાન આપણે પોતે જ રાખવાનું છે. મને સ્પાઈડરમેનનો એક ડાયલોગ ખૂબ ગમે છે, ‘મહાન શક્તિઓની સાથે ઘણી બધી જવાબદારીઓ પણ આવે છે.’ આજની યુવતીઓને પણ ખાસ કહીશ કે, જીવનમાં હંમેશા પોતાની મહેનતથી સફળતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા પર વિશ્વાસ રાખીને આગળ વધો. યુવતીઓ કે મહિલાઓ દુનિયાને બદલી શકે છે. આપણે નવું શીખીએ છીએ અને શીખવી પણ શકીએ છીએ. બાળકને જન્મ આપીને તેને મોટું કરીએ છીએ. આપણા થકી દુનિયા છે.

૬. સમયની સાથે મહિલાઓએ પોતાને વધુ સક્ષમ બનાવી છે - પ્રાંજલ ભટ્ટ



ગુજરાતી ઇન્ડસ્ટ્રીમાં અભિનેત્રી ગુજરાતી ફિલ્મોની લોકપ્રિય અભિનેત્રી પ્રાંજલ છે. તે પોતે મહિલા દિન નિમિત્તે કહે છે કે, મહિલાઓ માટે ક્યારેય એક દિવસ એવો નક્કી કરેલો નથી. આજની મહિલા માટે દરેક દિવસ હેપી વુમ્સ ડે છે. આજની મહિલા

દરેક રીતે સક્ષમ બની છે. ભણતરની સાથે ગણતર પણ છે. પહેલા મહિલાઓ શક્તિ તરીકે, નારી તરીકે, ગરવી નાર તરીકે જાગૃત હતી પણ આજે બેવડી જવાબદારી સાથે મહિલાઓ કામ કરતી પણ થઈ છે. પહેલાંના સમય પ્રમાણે પણ મહિલાઓ સક્ષમ હતી અને આજના સમય સાથે આગળ વધીને મહિલા પોતાની વિચારશૈલીથી આગવું પ્રતિભા સંપન્ન સ્વરૂપ હંમેશા દર્શાવતી આવી છે. આજની યંગ જનરેશનને એટલું જ કહીશ કે, ટૂંકા ગાળાની સફળતા મેળવવા શોર્ટકટ અપનાવવો તેના કરતા મહેનત કરીને, અથાગ પરિશ્રમ કરીને આગળ વધો. મહેનતની સાથે સફળતા મળતી જ હોય છે. જીવન કેવી રીતે જીવવું તે તમે પોતે નક્કી કરો. પોતાના માટે, સમાજ માટે, દેશ માટે કંઈક સારું કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી અંતરઆત્માને કંઈક સારું કાર્ય કર્યાનો અહેસાસ થાય તેવું જીવન જીવો. **સ્ત્રી**

કેશ બેક ઓફરોથી...સાવધાન

ગ્રાહકોને કેશ-બેક કે રિવોર્ડ પોઇન્ટ એક જ વારમાં નથી મળતા તેના માટે કંપનીઓ ઘણી શરતો મૂકે છે

આ જકાલ મોટાભાગની કંપનીઓ ક્રેડિટ કાર્ડ અને મોબાઇલ એપ દ્વારા ઓનલાઇન અથવા શો રૂમમાંથી શોપિંગ કરવા બદલ પોતાના ગ્રાહકોને ૫૦ ટકા સુધીની કેશ-બેક અને રિવોર્ડ-પોઇન્ટ્સનું પ્રલોભન આપતી હોય છે. પરંતુ ઘણીવાર આવી ઓફરોથી કાચઘે થવાને બદલે નુકસાન થઇ જાય છે. તેથી આવા પ્રલોભનોથી બચીને, રહેવામાં જ આપણું હિત છે. આ પ્રકારની ઓફરોના સંદેશાઓથી આપણાં મોબાઇલ- ફોનનું

રૂ. ૧,૦૦૦ની ખરીદી પર રૂ. ૨૦૦ પાછા આપવાની ઓફર આપે તો તે બસો રૂપિયા ક્રેડિટકાર્ડમાં જમા આપવામાં આવે છે. એપ હોય તો તેમાં તે જમા આપવામાં આવે છે પરંતુ આ જમા રકમને ગ્રાહક તરત વાપરી શકતો નથી. તે અધિકાર તેને બે-ત્રણ મહિના પછી મળે છે. ચાત્રા પોર્ટલ, હોટેલ્સ અને ઓનલાઇન ઉપભોક્તા- ઉત્પાદન વેચવાવાળી કંપનીઓ અને બેન્કો આ પ્રકારની ઓફર આપે છે. કેટલીક બેન્કો પોતાના ગ્રાહકોને ક્રેડિટ કાર્ડથી ફિલ્મની

ટિકિટ ખરીદવા પર ૫૦ ટકા સુધીની કેશ-બેક આપે છે. આ કેશ-બેકના નાણાંને ક્રેડિટ કાર્ડમાં જમા આપવાને બદલે તેના બિલમાં તેટલી રકમ ઘટાડી દેવામાં આવે છે.

રિવોર્ડ પોઇન્ટ્સની જાળ

ઘણી વાર લોકો શોપિંગ અથવા ખર્ચ કરવા બદલ મળનારા રિવોર્ડ પોઇન્ટ્સને રૂપિયા સમજવાની ભૂલ કરે છે. એક રિવોર્ડ પોઇન્ટનો અર્થથી વીસથી પચીસ પૈસા થાય છે. તેથી ચારસો રૂપિયાની ખરીદી પર ફક્ત એક રૂપિયાનું વળતર મળે છે.

ગ્રાહકોને કેશ-બેક કે રિવોર્ડ પોઇન્ટ એક જ વારમાં નથી મળતા. તેના માટે કંપનીઓ ઘણી શરતો મૂકે છે. કોઇ વ્યક્તિ જો પાંચ હજાર રૂપિયાની એર-ટિકિટ ખરીદે અને તેના બદલામાં તેને એટલાં જ પોઇન્ટ્સ મળે તો તેનો ઉપયોગ કરવાનો સમય અને મર્યાદા હાય છે. એર-ટિકિટ ખરીદશે તો તેની કિંમતમાંથી એટલાં પોઇન્ટ્સની રકમ ઘટાડવામાં આવશે પરંતુ આ રીતમાં પણ ઘણાં પ્રકારની વ્યાવહારિક પરેશાનીઓ હોય છે. કેટલીક કંપનીઓ એવી શરત રાખે છે કે વ્યક્તિ પાસે ચાહે કેટલાંય રિવોર્ડ-પોઇન્ટ્સ હોય, તે વ્યક્તિ હોટલનું ભાડું કે એર-ટિકિટ પર તેના ૨૫ ટકાનો લાભ લઇ શકે.

કેટલીક બેન્કો ચોવીસ કલાકમાં વધુમાં વધુ ત્રણ વાર જમા-ઉપાડની મંજૂરી આપે છે. કેટલીક કંપનીઓ ગાઇ-વગાડીને ૫ ટકા સુધીની કેશ-બેક ઓફર આપે છે પરંતુ તે માટેની ખરીદીની રકમ ચાર કે પાંચ હજાર જેટલી હોવી જરૂરી હોય છે. જ્યારે કેશ-બેકની મહત્તમ સીમા પાંચસો રૂપિયા જેટલી હોય છે. વીસ હજાર રૂપિયાની ખરીદી કરનાર વ્યક્તિને પણ દસ હજારની ખરીદી કરનાર વ્યક્તિ જેટલાં પાંચસો રૂપિયા જ કેશ-બેક સ્વરૂપે મળે છે. આથી ક્રેડિટ કાર્ડ કે મોબાઇલ- એપનો લાભ વિચારતા પહેલાં તેની સાથે સંકળાયેલી બધી શરતોને ગ્રાહકે સમજી લેવી જોઇએ.



મેસેજ- બોક્સ પણ ભરાઇ જાય છે અને તેમને કિલચર કરવાનું કામ વધી જાય છે.

સામાન્ય રીતે બેન્ક, ક્રેડિટ કાર્ડ આપવાવાળી સંસ્થાઓ, ઇ-કોમર્સ જેવી કંપનીઓ આ પ્રકારની ઓફરો આપતી હોય છે. આપણને એમ લાગે છે કે ચોક્કસ રકમની ખરીદી કર્યા બાદ રોકડાં નાણાં પાછા મળી જશે. મોટાભાગે આવી ઓફરો ક્રેડિટકાર્ડ અથવા એપ દ્વારા થતી ખરીદી પર મળતી હોય છે. જો કોઇ કંપની ક્રેડિટ કાર્ડ દ્વારા થતી





FORM - IV
(See Rule 8)

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS
ABOUT NEWSPAPER "STREE"**

1. Place of Publication : **THE SANDESH LIMITED**
SANDESH BHAVAN, LAD SOCIETY ROAD,
BEHIND VASTRAPUR GAM, P.O. BODAKDEV,
AHMEDABAD - 380 054 (GUJ.).
2. Periodicity of its Publication : **FORTNIGHTLY**
3. Printer's Name : **DHAVAL PANDYA**
Nationality : **INDIAN**
Whether citizen of India? : **YES**
Address : **THE SANDESH LIMITED**
SANDESH BHAVAN, LAD SOCIETY ROAD,
BEHIND VASTRAPUR GAM, P.O. BODAKDEV,
AHMEDABAD - 380 054 (GUJ.).
4. Publisher's Name : **DHAVAL PANDYA**
Nationality : **INDIAN**
Whether citizen of India? : **YES**
Address : **THE SANDESH LIMITED**
SANDESH BHAVAN, LAD SOCIETY ROAD,
BEHIND VASTRAPUR GAM, P.O. BODAKDEV,
AHMEDABAD - 380 054 (GUJ.).
5. Editor's Name : **RAJESH C. PATHAK**
Nationality : **INDIAN**
Whether citizen of India? : **YES**
Address : **THE SANDESH LIMITED**
SANDESH BHAVAN, LAD SOCIETY ROAD,
BEHIND VASTRAPUR GAM, P.O. BODAKDEV,
AHMEDABAD - 380 054 (GUJ.).
6. Names and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital. : **THE SANDESH LIMITED**
REGD. OFFICE: SANDESH BHAVAN LAD SOCIETY ROAD, BEHIND VASTRAPUR GAM, P.O. BODAKDEV, AHMEDABAD-380054. (GUJ.)
Names & Address of the owners of the newspaper and Shareholders of "THE SANDESH LIMITED" holding more than 1% of the total capital as on 15.02.2019 as follows:
(1) SATYESH PROCHEM LLP, SANDESH BHAVAN, 3RD FLOOR, LAD SOCIETY ROAD, VASTRAPUR, BODAKDEV, AHMEDABAD-380054. (2) PARTHIV FALGUNBHAI PATEL, SATYESHLILA, HIRABAG, AMBAWADI, ELLISBRIDGE, AHMEDABAD-380006. (3) SCABIOUS ENTERPRISE LLP, SANDESH BHAVAN, 3RD FLOOR, LAD SOCIETY ROAD, VASTRAPUR, BODAKDEV, AHMEDABAD-380054. (4) FALGUNBHAI CHIMANBHAI PATEL, SATYESHLILA, HIRABAG, AMBAWADI, ELLISBRIDGE, AHMEDABAD-380006. (5) SAINTFOIN ENTERPRISE LLP, SANDESH BHAVAN, 3RD FLOOR, LAD SOCIETY ROAD, VASTRAPUR, BODAKDEV, AHMEDABAD-380054. (6) FALGUNBHAI CHIMANBHAI PATEL (HUF), SATYESHLILA, HIRABAG, AMBAWADI, ELLISBRIDGE, AHMEDABAD-380006. (7) PANNABEN FALGUNBHAI PATEL, SATYESHLILA, HIRABAG, AMBAWADI, ELLISBRIDGE, AHMEDABAD-380006. (8) RITABEN CHIMANBHAI PATEL, 9, RUDRA VATIKA, OPP. P R L, SINDHUBHAVAN ROAD, THALTEJ, AHMEDABAD-380059. (9) ZORA TRADERS LIMITED, 9, SANIDHYA, OPP. CAPITAL COMMERCIAL CENTRE, ASHRAM ROAD, AHMEDABAD-380009. (10) ANWESHA STOCK TRADE PRIVATE LIMITED, 10, BONANZA ARCADES, S.V. ROAD, AMBOLI, ANDHERI WEST, MUMBAI, MAHARASHTRA-400091 (11) REDWOOD HOLDING PRIVATE LIMITED, 607, SAKAR-1, NEAR GANDHIGRAM RAILWAY STATION, ASHRAM ROAD, AHMEDABAD-380009. (12) SEETHA KUMARI, F/104, 10TH FLOOR, ORCHID GREEN, GIRDHARNAGAR CIRCLE, SHAHIBAUG, AHMEDABAD-380004.
I, DHAVAL PANDYA, HEREBY DECLARE THAT THE PARTICULARS GIVEN ABOVE ARE TRUE TO THE BEST OF MY KNOWLEDGE AND BELIEF.

DHAVAL PANDYA
Signature of Publisher

મોબાઇલ-એપથી ખરીદી કરવાનું ચલણ ખૂબ વધ્યું છે. કોઇપણ કંપની પોતાના ગ્રાહક ગુમાવવા નથી માગતી. તેથી કેશ-બેકના બહાને દરેક કંપની પોતાના ગ્રાહકોના ખાતા બનાવે છે અને ખરીદી પર મળનારા રિવોર્ડ-પોઇન્ટ્સ તેમાં જમા કરે છે. આ પોઇન્ટ્સનો ઉપયોગ તે ફરી વાર ખરીદી કરે ત્યારે કરી શકે છે. આથી ગ્રાહકે તે મોબાઇલ- એપનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો પડે છે.

આપણે જ્યારે ઓફરનો લાભ મેળવવા માટે કોઇ મોબાઇલ- એપનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં વિશેની ઘણી માહિતી તે કંપની પાસે આવી જાય છે જે તેઓ બીજી કંપનીઓને આપી દે છે. કોઇ બિલનું પેમેન્ટ કરતી વખતે આપણે આપણું નામ, સરનામું, ઉંમર, ઇમેઇલ- આઇડી અને મોબાઇલ નંબર આપી દઇએ છીએ.

કંપનીઓ આપણી બધી જ ગતિવિધિ પર નજર રાખી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે કોઇ વ્યક્તિ વારંવાર વીકેન્ડમાં ફરવા જતી હોય અને તે માટે તે ઓનલાઇન ટિકિટ પુસ્ક કરાવતી હોય તો તે કંપનીનો જે જે હોટેલ્સ અને રિસોર્ટ્સ સાથે અનુબંધ હોય તેની સાથે તે કંપની તે વ્યક્તિની માહિતી આપણે કરતી હોય છે આ રીતે તમારી અંગત માહિતી ઘણી કંપનીઓ પાસે પહોંચી જાય છે ત્યાર બાદ તે કંપનીઓના એસ.એમ.એસ. આવવાના ચાલુ થઇ જાય છે. તમારી માહિતી આ રીતે કેટલીયે કંપનીઓ પાસે પહોંચી જાય છે. આજે ઇન્ટરનેટ બેન્કિંગ અને મોબાઇલ એપ સૌની જરૂરિયાત બની ચૂક્યા છે. કેશ-બેક ઓફર સ્વીકારવી કે ના સ્વીકારવી તે આપણાં હાથમાં છે. લોભામણી ઓફરોથી બચતા રહો.

બેલેન્સ ફંડ શું છે ?

આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ સ્કીમ છે. તેને હાઇ બિડ- ફંડ પણ કહેવામાં આવે છે. તેમાં રોકેલી રકમના દુપ ટકા ભાગને શેરમાં અને ૩૫ ટકા ભાગને સરકારી બોન્ડ કોર્પોરેટ- ડિપોઝિટ વગેરે જેવા નિશ્ચિત વળતર આપવાવાળા માધ્યમોમાં રોકવામાં આવે છે જેથી વળતર અને જોખમ વચ્ચેના સંતુલન જળવાય રહે છે. જ્યારે શેરબજારમાં તેજી આવે છે ત્યારે રકમના દુપ ટકા ભાગ પર સાચું વળતર મળે છે. મંદી આવે ત્યારે નુકસાન થાય છે પરંતુ ૩૫ ટકા ભાગ નિશ્ચિત વળતરવાળો હોવાથી તેના પરની આવક ચાલુ હોય છે. તેથી નુકસાનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે.

ચિંતાઓને કહો-બાય..બાય..!

જીવન એક સંઘર્ષ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. જીવનમાં નાની-મોટી ચિંતાઓ પણ આવતી રહે છે પરંતુ અતિશય ચિંતા કરવાનું વલણ અને ચિંતાગ્રસ્ત માનસ એ સાચે જ ચિંતાનો વિષય છે. સામાન્ય ચિંતા અને ચિંતાવાળો સ્વભાવ એ બે સ્થિતિ વચ્ચેની ભેદરેખા પાતળી છે. કોણ ક્યારે આ ભેદરેખા ઓળંગી જાય છે તે ખબર પડતી નથી. સ્ત્રીઓ પુરુષોની તુલનાએ વધારે ચિંતા કરે છે તે જાણીતું સત્ય છે. આપણે સ્વયંની, કુટુંબની, તેઓના હિતોની, કલ્યાણની સતત ચિંતા કરતા રહીએ છીએ. આપણાં નિયંત્રણ બહારની પરિસ્થિતિઓ વિશે પણ આપણે ચિંતિત રહેતા હોઈએ છીએ. આમ ને આમ સદા ચિંતિત રહીને આપણે અનેક જાતના

શકે છે. કેટલીકવાર શંકાશીલ સ્વભાવને કારણે પણ વ્યક્તિ ચિંતિત બને

**ચિંતાના
વિષયોને શોધી
કાઢવા. ચિંતાઓનો
જો સર્જનાત્મક ઉપયોગ
કરવામાં આવે તો તે
આશીર્વાદ બની
જાય છે**

લંચ પૂરેપૂરું ખાશે કે નહીં, સાંજે આવનારા મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા બરાબર થશે કે નહીં, બાળક સમયસર હોમવર્ક પૂરું કરશે કે નહીં વગેરે પ્રકારની ચિંતાઓ કેટલાંકના માનસમાં સતત ઘેરાયેલી રહે છે. તેઓનું મન જવલ્લે જ ચિંતામુક્ત કે હળવું બને છે. આ પ્રકારના માણસો પોતે પણ સમજતા હોય છે કે તેઓ ચિંતા અને ભયના શિકાર બન્યા છે. તેથી તેઓ કોઈને પોતાની આ સમસ્યા અંગે વાત કરી શકતા નથી.

કાળના પ્રત્યેક દશકામાં સમાજ વિભિન્ન પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થતો રહે છે. દરેક સમયની, દરેક સમાજની, ચોક્કસ પ્રકારની ચિંતાઓ હોય છે. સમાજ રૂઢિચુસ્ત હતો ત્યારે પણ પ્રલોભનો તો હતા જ. આજના અસહિષ્ણુ સમાજમાં કે જ્યારે દરેકની પાસે પોતાનો સ્વતંત્ર મિજાજ છે ત્યારે બેફિક્કરા થઈને બેસવાનું શક્ય નથી. સમય અને સમાજ બદલાય તે પ્રમાણે ચિંતાના પ્રકાર બદલાય છે.

જ્યારે સંકટ આવે ત્યારે ચિંતા થાય એ વાજબી છે. પારકા દેશમાં જવાળામુખી ફાટ્યો હોય કે સુનામી આવી હોય અને વિમાની ફ્લાઈટ કેન્સલ થાય, તમારું સ્વજન તે કારણે ત્યાં અટકી ગયું હોય ત્યારે ચિંતા થાય એ માનવસહજ બાબત છે.

આપણે જો આપણી વિચારવાની પદ્ધતિને ઓળખી શકીએ તો તેમાં સુધારો લાવવાનું શક્ય બને છે. આપણાં ભયની પાછળ રહેલા કારણોને જાણીએ તો તેમનાથી મુક્ત થવાનું કામ સરળ બને છે. ચિંતાને ઘટાડી શકાય છે. જો કે આ વાતનો અમલ કરવો આસાન નથી. છતાં જો સતત પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણી વિચારવાની પદ્ધતિ બદલાઈ શકે છે.

આપણે આ દુનિયામાં આવ્યા ત્યારે સંપૂર્ણપણે ચિંતામુક્ત અને પ્રસન્ન હતા. આપણી જરૂરિયાતો પણ તે સમયે ઘણી મર્યાદિત હતી. પરંતુ મોટાં થયા બાદ આપણી ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ, જવાબદારીઓ, પ્રવૃત્તિઓ વગેરે વધે છે. જે ઈચ્છા- અપેક્ષા પૂરા ના થાય તે આપણને નિરાશ અને અસુરક્ષિત બનાવે છે. પાસે જે કંઈ છે તે ગુમાવવાનો ડર પણ આપણાં મનમાં જન્મે છે. આ સર્વ પ્રકારની અસુરક્ષિતતા આપણાં મનમાં ચિંતા જન્માવે છે. પરિસ્થિતિઓ



ભયનો ભોગ બનીએ છીએ.

વ્યક્તિની ઉંમર ગમે તે હોય, ચિંતા કોઈને પણ પોતાના સંકલ્પમાં લઈ શકે છે. નિવૃત્ત થયેલી વ્યક્તિ પોતાની નાદુરસ્ત તબિયત કે ટીલા પડેલા મનોબળને કારણે અનેક પ્રકારની ચિંતાનો ભોગ બની શકે છે. નવયુવાન માણસ પોતાની જવાબદારીઓ, કામનો બોજો, સામાજિક વાતાવરણ, આતંકવાદ વગેરેને કારણે ચિંતિત બની

છે. પતિને આવતા વાર લાગે તો કેટલીક પત્નીઓ અનેક પ્રકારના તર્ક-વિતર્ક કરીને ચિંતિત બની જાય છે. આ પ્રકારની શંકા ક્યારેક વિચ્છેદનું કારણ બને છે. કેટલાંક લોકો સવારે ઊઠે ત્યારથી જ ચિંતાગ્રસ્ત બની જાય છે. કામવાળા આવશે કે નહીં, આવશે તો સમયસર આવશે કે નહીં, બાળકો શાળાએ ગયા હોય તો તેઓ સલામત રહેશે કે નહીં, ભણવામાં ધ્યાન આપશે કે નહીં, પોતાનું

આપણાં નિયંત્રણમાં ન હોવાની લાગણી આપણાં આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો કરે છે. આમ ચિંતા એ આપણાં વ્યક્તિત્વનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની જાય છે.

જે રીતે આપણે ચિંતાગ્રસ્ત બનતા જઈએ છીએ તે જ રીતે આપણે ચિંતામુક્ત પણ બની

પોતાની ચિંતા જણાવી. બંનેએ આ ચિંતામાંથી મુક્ત બનવાના પ્રયત્નો આરંભી દીધા. ધીરેને નોકરી લઈ લીધી અને રમ્યા ઘેરથી જ પોતાનું કામ કરવા માંડી. સુનિશ્ચિત આવક થવાને કારણે બંને ચિંતામુક્ત બની ગયા. આમ ચિંતાનું કારણ શોધીને તેને દૂર

દરેક શાલિનીને આમ કરવાની પ્રેરણા આપી અને તેની ચિંતા દૂર થઈ ગઈ. બીજી માતાઓને પણ તેનાથી ફાયદો થયો અને બાળકોનું સારું ધ્યાન રાખી શકાયું.

જીવનના સુખદ પ્રસંગોને યાદ કરવાથી પણ ચિંતાઓ હજીવી બને છે. આપણાં મનને જે રીતે કેળવવું હોય તે રીતે કેળવી શકાય છે. સ્ત્રીઓ રોજ અનેક પ્રકારની જવાબદારીઓ નિભાવતી હોય છે, પોતાના સ્વજનોની સુખાકારી એ તેમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હોય છે. સહકર્મચારીઓ, સ્વસુર પક્ષ વગેરે સાથેના સંબંધોને સ્વસ્થ રાખવા, આવક જાળવવી કે વધારવી, બચત કરવી વગેરે તેમની અન્ય ચિંતાઓ કે જવાબદારીઓ હોય છે.

‘ચિંતા એ ચિંતા સમાન છે’ એવી આપણે ત્યાં કહેવત છે. ચિંતા સારે જ માણસને થકવી દે છે. એક નિષ્ણાટે તેમના પુસ્તકમાં લખ્યું છે, ‘ચિંતા એ જાત પરનો જુલમ છે. તે આપણને અનહદ ચાતના આપે છે.’ અન્ય એક નિષ્ણાટ આ અંગે સલાહ આપતા કહે છે.

- એક ડાયરી બનાવો તેમાં રોજ તમારી ચિંતાઓને નોંધો.
- ત્યારબાદ ચિંતા પાછળના કારણો અને વિષયોને શોધી કાઢો.
- એ ચિંતાને ઘટાડવા તમે શું કરી શકો તેનો વિચાર કરો
- ચિંતાગ્રસ્ત બનવા માટે અફસોસ ના કરશો. જાતને દોષ ના દેશો. જ્યાં સુધી ચિંતા જીવન પર અવળી અસર ના કરે ત્યાં સુધી તેનાથી ભય રાખવાની જરૂર નથી.
- આખો દિવસ ચિંતાગ્રસ્ત રહેવાને બદલે દિવસનો થોડો સમય તમને પરેશાન કરતી બાબતો માટે રાખો.
- જે કારણ તમને ચિંતા કરાવતું હોય તે કારણને સમજવા પ્રયત્ન કરો. તે કારણને તમારા જીવનના કયા અનુભવ સાથે સંબંધ છે તે શોધી કાઢો.
- સર્જનાત્મક ચિંતા અને વિદ્વંષાત્મક કે નિર્વર્થક ચિંતા વચ્ચેના ભેદને સમજો. આમ કરવાથી નિર્વર્થક ચિંતાઓ ઘટી જશે.
- તમે જાતે જો ચિંતાઓને ઘટાડી ના શકો તો કોઈ સારા કાઉન્સિલરની મદદ લો.
- એક નિષ્ણાટ જ તમને કહી શકશે કે તમારી ચિંતાઓ ભય તેમ જ અસલામતીમાંથી ઉદ્ભવી છે કે તે આસપાસ બનતી ઘટનાઓનું પ્રતિબિંબ છે. શ્રી



શકીએ છીએ. હા, તેના માટે મહેનત કરવી પડે છે. ચિંતાગ્રસ્ત બનવું સરળ છે. તેના માટે કોઈ પ્રયત્ન કરવા પડતા નથી. આપણું માનસ જિજીવિષાના ભાગરૂપે ચિંતા કરવાનું અને ભયને પારખવાનું કામ સહજપણે કરે છે પરંતુ તેમાંથી મુક્ત થવા માટે જાગ્રતપણે પ્રયત્નો કરવા પડે છે.

ચિંતામુક્ત બનવા તરફનું પ્રથમ કદમ છે. ચિંતાના વિષયોને શોધી કાઢવા. ચિંતાના વિષયોની યાદી બનાવો અને તેમાંથી જે વિષયો આપણાં નિયંત્રણમાં ના હોય તેને કાઢી નાંખો. બાકીની ચિંતાઓને કેવી રીતે દૂર કરવી તેનું આયોજન કરો. જે બાબતને આપણે બદલી શકીએ તેમ છીએ તેને બદલવાના પ્રયત્નો ચાલુ કરી દો.

ધીરેને અને રમ્યા બંને કન્સલ્ટન્ટ્સ હતા. રમ્યાને નાણાંની ચિંતા હંમેશા રહ્યા કરતી. સ્વતંત્ર વ્યવસાય હોવાથી આવક અનિશ્ચિત હતી. તેઓ સંતાનનું આયોજન પણ કરી રહ્યા હતા. રમ્યાએ ધીરેનેને

કરવાના પ્રયત્નો કરવાથી કોઈક રસ્તે મળી જ જાય છે.

ચિંતાઓને યોગ્ય દિશામાં વાળો

ચિંતાઓનો જો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે આશીર્વાદ બની જાય છે. શાલિની વ્યવસાયી મહિલા હતી. તેને હંમેશાં તેના બે બાળકોની ચિંતા રહ્યા કરતી. પોતે વ્યવસાયી હોવાને કારણે બાળકોને પૂરતો સમય આપી શકતી ન હતી. એક વાર પેરેન્ટ-ટીચરની મિટિંગમાં તેને અન્ય બાળકોના વાલીઓને મળવાનું થયું. કેટલીક માતાઓ એકસ્ટ્રા-કરિક્યુલર-એક્ટિવિટી સાથે જોડાયેલી હતી. તેઓએ મળીને એક પ્લાન બનાવ્યો અને બાળકોની જવાબદારીઓ વહેંચી લીધી. ઘરે રહેલી માતાઓએ ઘેર રહીને જે પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય તેની જવાબદારી લીધી અને સપ્તાહની રજાઓમાં કરવાની પ્રવૃત્તિની જવાબદારી વ્યવસાયી માતાઓએ લીધી. સમસ્યાને હલ કરવાની

ઘર સજાવટમાં સહાયક મોબાઇલ એપ્સ



આ જના આ હાઇટેક ટેકનોલોજીના યુગમાં તમે તમારા સ્માર્ટ ફોનથી પણ આપના ઘરની સજાવટ ઘરે બેઠાં કરી શકો છો. એના માટે તમને કોઇ ઇન્ટીરિયર ડેકોરેટરની જરૂર નહીં પડે કે વાસ્તુ નિષ્ણાતની પણ જરૂર નહીં પડે. બસ, આપના મોબાઇલ લમાં ડાઉનલોડ કરી લો એપ્સ અને દરરોજ મેળવો નાના-નવા ડેકોર આઇડિયા અને ટિપ્સ. એટલું જ નહીં, આ એપ્સની મદદથી તમે તમારા ઘરના સ્પેસની અનુસાર કેવી રીતે એમાં સામાન એડજસ્ટ કરશો, કયા કલરની સાથે કયો પેઇન્ટ સારો લાગશે, બેડરૂમથી લઇને બાથરૂમ સુધીની ડિઝાઇન કેવી હોવી જોઇએ? એ વિશે પણ જાણકારી મેળવી શકશો. રજૂ છે કેટલીક એવી જ એન્ડ્રોઇડ એપ્સ, જેના દ્વારા તમે તમારા ઘરને તમારી પસંદગીનું બનાવી શકશો :

હોમ સ્ટાઇલર : ઇન્ટીરિયર ડિઝાઇન એન્ડ ડેકોરેટિંગ આઇડિયાઝ

આ એપ દ્વારા તમે તમારા ઘર-ઓફિસનું ડિઝાઇનિંગ ખૂબ જ સરળ રીતે કરી શકો છો. બસ, એના માટે તમારે એ જગ્યાનો ફોટો પાડવાનો છે અને આ એપની મદદથી આપનો મનપસંદ સામાન જેવો કે સોફા, પેઇન્ટિંગ, લાઇટ્સ, પડદા, ફ્લોરિંગ વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં એ નક્કી કરવાનું છે કે, તમે જે જગ્યાની સાજ-સજા કરવા જઇ રહ્યાં છો, તેમાં કયો સામાન સારો લાગશે અને કયો

તમે પણ બની શકો ઘરના ઇન્ટીરિયર ડેકોરેટર. કેટલીક એન્ડ્રોઇડ એપ્સ, જેના દ્વારા તમે સજાવી શકો છો, તમારા સપનાનું ઘર..!

સારો નહીં લાગે. સાથે જ તમે તમારી બનાવેલી ડિઝાઇન પણ સોશિયલ મીડિયા પર સૌની સાથે શેર કરી શકો છો.

નેરોલેક કલર સ્ટાઇલર

દરેક વ્યક્તિ ઇચ્છે છે કે, પોતાની પસંદગીનો કલર જ પોતાની દીવાલો પર હોય પણ સમસ્યા એ રહે છે કે તે કલર રૂમમાં સૂટ થશે કે નહીં? તો ગભરાવાની જરૂર નથી. બસ, આપની પસંદગીનો રંગ નક્કી કરો અને આ એપ તેના ૧,૫૦૦ શેડ્સ દેખાડશે. સાથોસાથ એ પણ ખ્યાલ આવશે કે કયો રંગ વાસ્તુના હિસાબથી યોગ્ય છે ને કયો અયોગ્ય છે. એમાં વર્ચ્યુઅલ પેઇન્ટર પણ છે, જેને તમે તમારી દીવાલ પર સેટ કરીને જોઇ શકો છો. આપનો મનપસંદ રંગ કઇ જગ્યાએથી મળશે તે પણ તમે સ્ટોર

લોકેટર દ્વારા જોઇ શકશો.

હોમ ડેકોર

જો આપને ઘરની સજાવટના કાંઇક નવા ઇનોવેશન જોઇએ તો આ એપ આપને ખૂબ જ કામ લાગશે. આમાં આપને ફૈશન અને ટ્રેન્ડ સિલેટેડ હોમ ડેકોરેશનના બહુ જ બધાં નવા આઇડિયાઝ મળશે. આપ આપના બજેટ અનુસાર હોમ ડેકોર સાથે જોડાયેલી જરૂરી વાતો જેવી કે- બેડરૂમ ડેકોરેશનમાં કેબિનેટ, હેડ બોર્ડ, વોર્ડરોબ, પડદા, ડેકોરેટિવ આર્ટવર્ક્સ વિશે ખ્યાલ આવશે. કિચન ડેકોરમાં પણ મોડર્ન કિચન, કિચન કેબિનેટ, સ્મોલ કિચન, વોશ બેસિન ડિઝાઇન અને બાથરૂમ ડેકોરમાં ટાઇલ્સ, કેબિનેટ, પોટ ડિઝાઇન, સિન્ક વગેરે વિશે જોવા-જાણવા મળશે એ પણ ખૂબ જ સુંદર તસવીરો દ્વારા.

૩-ડી હોમ ડિઝાઇન

આ એપ આપના ફ્યૂચર હોમ માટે એક આર્કિટેક્ટના રૂપમાં કામ કરે છે. આના દ્વારા તમે ઘરના કોઇ પણ રૂમના પિક્ચર જોઇને ડિઝાઇન વિશે જાણી શકો છો. એના માટે આપે એમાં પ્લોટની સાઇઝ કે ઘરનો એરિયા જણાવવો પડે. પછી આ એપ ઘરના અલગ અલગ ડિઝાઇન લે-આઉટ બનાવીને આપને આપશે. તમે તેમાં રૂમ, ફ્લોર, કિચન, બાથરૂમ વગેરેનો પણ લે-આઉટ પ્લાન આપની જરૂરિયાત અને હિસાબથી કરી શકો છો.

હોળીનો રંગ લાવ્યો ઉમંગ

સ્ત્રે શનથી ગાડી ઉપડી. વિવેકે થેલામાંથી વર્તમાન પત્ર કાઢી વાંચવાનું શરૂ કર્યું. ત્યાં જ એની બાજુમાં એક યુવાન આવીને બેઠો. પેપર હઠાવી વિવેકે આગતુંકની સામે બોલ્યું. ચહેરો પરિચિત લાગ્યો. એણે સ્મરણશક્તિ સતેજ કરી પરંતુ ત્યાં જ પેલા યુવાનની નજર પણ વિવેક તરફ વળી એ પણ વિવેકને જોઈ રહ્યું. સહસા બોલી ઊઠ્યો. વિવેક દેસાઇ તો નહીં?! હાં, હું વિવેક. હું પણ તમને ઓળખવાનો પરિશ્રમ કરી રહ્યો છું. પરંતુ હું રિપલ દેસાઇ. પીઠાવાલા કોલેજમાં ક્રિકેટ ટીમનો સભ્ય. તમે કેપ્ટન હતા. ઓહ! લાલુ- રિપલ નહીં હું તો તને લાલુ નામથી જ ઓળખું. બોલ લાલુ તું ક્યાં છે? હું બરોડા સારાભાઈ કેમિકલ્સમાં છું. તમે? હું અમદાવાદ નિરમા કોલેજમાં છું. આજે બરોડા આવ્યો હતો. ગામ જઈ છું. અઠવાડિયાની રજા લીધી છે. સરસ આપણો નવસારી સુધીનો સંગાથ. રિઝર્વેશન કરાવ્યું હતું પરંતુ કંપનીમાંથી નીકળતા મોડું થયું. ટ્રેન આવી ચુકી હતી. જ્યાં ચઢાયું તો ત્યાં ચઢી ગયો અને પછી સીટ નંબર શોધતો અહીં આવ્યો. હું જરા સામાન ઠીક કરી લઉં કહેતાં રિપલ ઊભો થયો ત્યાં જ એનું ખિસ્સા પાકીટ નીચે પડ્યું. પાકીટમાંનો ફોટો જોતાં વિવેક ચોંક્યો. રીમાનો ફોટો! રિપલ લગ્ન કર્યા કે હજી બાકી છે? વિવેક એ જ તો ભાંજગડ છે. મમ્મી લગ્ન માટે દબાણ કરી રહી છે, જ્યારે મારા હૃદયમંદિરમાં એક મૂર્તિ ખિરાજમાન છે. મમ્મીને તો સમજાવી દઉં પરંતુ રીમાની મમ્મી- આઈ મીન મારી હૃદયસમ્રાજ્ઞીની માને કોણ સમજાવે? એમણે ઈકરીને નવસારીમાં જ રાખવી છે. દૂર નથી મોકલવી. રિપલ તું મને માંડીને વાત કર તારો પ્રશ્ન હલ કરવા હું મદદ કરીશ. તારી હૃદયસમ્રાજ્ઞી રીમા મારી

સગી માસીની ઈકરી છે. માસીને હું સમજાવી શકીશ. તારા મમ્મી તને ક્યાંની છોકરી માટે દબાણ કરે છે? એ નવસારીની જ છે. વિહંગી નામ છે. ઓહ! બેન્ક ઓફ બરોડામાં નોકરી કરે છે એ વિહંગી? હા, હા ઓળખો છો તમે? હા. જેમ તારા હૃદયની મહારાણી રીમા છે તેમ મારા હૃદયની મહારાણી વિહંગી છે. ઓહ



! કેવો જોગાનુજોગ. રિપલ તારું ચોકડું તો હું માસીને સમજાવી ગોઠવી દઈશ. તું કાલે વિહંગીને મળનાર છે તો તું કંઈ એવી બાજી લગાવ જેથી આપણાં બંનેના રાહ સરળ થઈ જાય. અવશ્ય. આપણે એકબીજાના ફોન નંબરની આપ-લે કરી લઈએ જેથી સંપર્કમાં રહેવાય. પછીથી તો ઘણી ઘણી વાતો થઈ. નવસારી આવતા બંને છુટા પડ્યા. ઘરે પહોંચી રિપલે ખૂબ વિચાર કર્યો એને એક તરકીબ મળી ગઈ. શાળા સમયનો એનો મિત્ર જે જ્યોતિષ વિદ્યા જાણતો હતો વહેલી સવારે રિપલ હેમલને ત્યાં પહોંચ્યો. હેમલને બધી વાત સમજાવી અને કંઈક એવું કરવા કહ્યું જેથી વિહંગીના ઘરના આપમેળે જ

રિપલને માટે ના કહે અને વિવેક માટે વિચારતા થાય. હેમલે બીડું ઝડપી લીધું અને રિપલને હેયાઘારણ આપતાં કહ્યું બધું જ તારી ઈચ્છા મુજબ થશે.

સાંજે ચાર વાગ્યે રિપલ વિહંગીને ઘરે પહોંચ્યો. હેમલ પણ સાથે હતો. રિપલે જણાવ્યું અમે જન્માદારમાં માનીએ છીએ.

અને આ ભાઈ એમાં નિષ્ણાત છે એઓ જે કહેશે તે માન્ય રાખવું પડશે. પછી તો હેમલે પોતાના વાક્યચાર્તુયથી એવા પાસા ફેંક્યા કે ઘરના વિચાર કરતાં થઈ ગયા. વિહંગી માટે તુલા રાશિ ખૂબ જ પ્રતિકુળ-લગ્નના બે-ત્રણ મહિનામાં વેધવ્ય યોગ દર્શાવે છે. વિહંગીને તો શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે કાર્યરત હોય તેવો જ અને વિહંગીની રાશિનો જ મુરતિયો યોગ્ય ગણાય અને વિહંગીની હસ્તરેખા પણ વૃષભ રાશિ સાથેનો મેળ જ દર્શાવે છે. મમ્મી હું તો કહેતી હતી કે વિવેક-પ્રોફેસર છે એટલે શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં છે. વળી રાશિ પણ વૃષભ જ છે. મારું નહીં તો આ પંડિતજીનું કહ્યું તો માનોય તમે કહેતાં હો તો મળવા બોલાવું. સાથે સાથે આ પંડિતજી આવ્યા છે તે કુંડળી પણ મેળવી આપે. ભાભી

વાત વિચારવા જેવી છે. વિહંગીના કાકાએ સૂચન કર્યું. તમને યોગ્ય લાગતું હોય તો એમ કરીએ, મારી ના નથી. બેટા તું વિવેકને ફોન કર. રહેવા દો વડીલ, વિવેક મારો મિત્ર છે હું ફોન કરી દઉં. કલાકમાં તો વિવેક વિહંગીને ઘેર હાજર. બીજી તરફ વિવેકે પણ રંજનામાસીને સમજાવી રીમા માટે રિપલ યોગ્ય જીવનસાથી છે એ વાત ગળે ઉતારી દીધી હતી.

ત્રીજે દિવસે હોળી હતી. ચારે કુટુંબો વિવેકને ઘેર ભેગા મળ્યાં. આજની હોળી અનોખી હતી. આ ચાર પ્રેમી પંખીડાઓનું મિલન પણ અનોખું જ હતું ને?! ચારે હૈયે નવો રંગ પ્રેમનો ઉમંગ હતો.

હોળીનો રંગ લાવ્યો ઉમંગ.

રાંડયા પછીનું ડહાપણ

પત્નીના બેસણાં માટે રાખવાની મોટી તસવીર લેમિનેટ થઈને આવી ગઈ હતી. અગાઉ તેણે પત્નીના ચહેરાને કે એની આંખોને આટલું ધારી-ધારીને કદીયે જોયાનું સ્મરણ નહોતું. આ ક્ષણે પણ એ વધુ વાર જોઈ ન શક્યો.

મારી દુનિયામાં વીતેલી મારી ચાદગાર પણ જે મારા માટે ખૂબ મહત્ત્વ ધરાવતી હતી. ચોમાસાની શરૂઆત થઈ ચૂકી હતી. મોડો તો મોડો પણ આખરે મેહુલો વરસ્યો. અચાનક ૪ વરસાદ તૂટી પડ્યો, હજુ બેસણાના સમયને વાર હતી. એટલામાં

મન મૂકીને પલળ્યા હતાં અને એ ક્ષણનો આનંદ મણાતાં હતાં. એ ઉપરાંત અમે વરસાદમાં ભીના થઈને બાઈક લઈને લોંગ ડ્રાઈવ ઉપર જતાં અને પછી પલળતાં પલળતા મકાઈના ગરમા-ગરમ ડોડા ખાધા હતાં ને ખૂબ મસ્તી કરી હતી. એકબીજાની આંખોમાં આંખ પરોવીને બેસી રહ્યાં હતાં. બસ આ જ ચાલે હતી. બીજી કોઈ નહોતી.

અગાઉ તેણે પત્નીની આંખોને કે એના ચહેરાને આટલો ધારી-ધારીને જોયાનું સ્મરણ નહોતું. આ ક્ષણે પણ એ વધુ વાર જોઈ ન શક્યો એણે આસપાસ નજર ફેરવી



બહાર મેં એક કપલને જોયું. અમારા ઘરથી થોડે દૂર એક મોટું મેદાન છે. ત્યાં એ મેદાનમાં આ કપલ જાણે વરસાદમાં પલળતા પલળતા એકબીજા સાથે મસ્તી કરી રહ્યાં હતાં. જાણે કે દુનિયાનો કોઈ જ ડર જ ન હોય અને તેમને કોઈ કહેવાવાળું ન હોય. માત્ર ને માત્ર તેમની ધૂનમાં જ તેઓ આ વરસાદમાં પલળવાનો આનંદ લેતા હતાં. તેમને જોઈને મને લાગ્યું કે ખરેખર આટલું સરસ જીવન ભગવાન બધાને આપે અને મને મારી જૂની ચાદો આવી ગઈ કે એક જમાનામાં હું ને મારી પત્ની જ્યારે અમારી સગાઈ જ થઈ હતી હજુ ત્યારે આવી જ રીતે એક વાર વરસાદમાં

ધમાલમાં એની સાથે ઘટિત આ નાની શી ઘટનાથી કાંઈ અસર થઈ નહોતી. પત્નીના આમ અચાનક મૃત્યુથી એને એક જુદા જ પ્રકારની અનુભૂતિ થઈ હતી. પત્ની સાથેના એના સંબંધમાં કે વ્યવહારમાં એ ઉખા કે આત્મીયતા ક્યા હતાં કે એના આમ ચાલી જવાથી એ આઘાત પામે ?

ઊંડા શોકમાં ગરક થઈ જાય એવી એક્ય નસ હતી ખરી ? ક્યારેય ક્યાં એને પ્રેમથી બોલાવી હતી કે ક્યારેય ક્યાં એની પાસે બેસીને બે વાતોય કરી હતી. એવો ટાઈમ જ ક્યાં હતો એની પાસે પત્નીની તસવીર પાસે ચંદનની અગરબત્તી, કપૂરનો દીવો, ફૂલ બધું ભગીજાઓએ દોડી-દોડીને તેયાર

કર્યું હતું અરે સવારના આ બધું ભેગું કરવામાં લાગ્યા હતાં.

પોતાને દીકરો હતો પણ માની આમ અણધારી વિદાયથી એ આઘાત પામ્યો હતો ને એ આવા આઘાતથી ટેવાયેલો નહોતો. આ બનાવને સ્વીકારવા એનું મન તેયાર નહોતું હજુ એને સમય લાગશે એ જાણતો જ હતો. કેમ કે દીકરાનો સ્વભાવ એની મા જેવો ખરોને ? આ બનાવને સ્વીકારતા હજુ એને સમય લાગશે એની મા જેવો જ ખૂબ લાગણીશીલ હતો. દીકરો પણ એટલે તો એની આંખમાંથી આંસુ સુકાતા જ નહોતા. મા-દીકરા વચ્ચે પ્રેમ પણ એવો હતો. એક-બીજા વિના રહી શકતાં નહોતાં.

પત્ની કેવું હસી શકતી ? એ વિશે એણે આ પહેલાં કદીયે ક્યાં વિચારેલું ? ફોટામાંનો એનો ચહેરો કેટલો પ્રસન્ન જણાતો હતો. એક ભર્યું-ભર્યું જીવન જાણે કે એના હાસ્યમાં સુખની રેખાઓ દોરી રહ્યું હતું. પણ એની આંખોમાં કંઈક એવું હતું કે જે સહન થાય એવું નહોતું. એનાથી એણે બે હથેળી વચ્ચે પત્નીના ચહેરાને લઈને નજર નાંખીને એની આંખોમાં તાકવાની તસ્દી પણ ક્યાં લીધી હતી? નાના ક્યારેય નહીં, કોથળો ભરીને રૂપિયા કમાવવામાંથી ફુરસદ જ ક્યાં હતી? એણે એવો તો ગરમ નિઃસ્વાસ છોડ્યો કે પત્નીના ફોટા પાસે પેટાવેલો દીવો પણ થરથરી ઊઠ્યો. બસ એ દિવસથી લઈને છેક મૃત્યુ પામી ત્યાં સુધીમાં પત્નીએ કાંઈ માગણી કરી હોય એવું યાદ નથી એને.

બેસણામાં લોકો વારાફરતી આવતા-જતા હતાં. સદગતના ગુણો વિશે બે બોલ કહી હાથ જોડી વિદાય થતાં હતાં. ગીતાપાઠ-પ્રાર્થના ભજન અને ધૂન છેવટે શ્રદ્ધાંજલિ બધું થઈ ગયું. ભગીજાએ જાહેરાત કરી કે 'કાકીમાના શોકમાં કાકાબાપુ વિદ્યવા અને ત્યક્તા બહેનોની સંસ્થાને રૂપિયાનું દાન જાહેર કરે છે. અનાથ આશ્રમમાં કાકાબાપુ... આટલા નોંધાવે છે. આવી ઘણી બધી જાહેરાત ભગીજાએ કરી. પણ એણે નોંધ્યું કે, જાહેરાતથી પત્નીની તસવીરમાં ના હાસ્યમાં જરાય ફરક પડ્યો ન હતો. પણ પોતાનામાં ફરક જણાતો હતો. એના અંતરના ખૂણે ગૂંચળું વળીને પડેલા અપરાધી નાગે બરાબરની ફેણ ચડાવીને એને ડંખ જરૂર માર્યો હતો. પણ હવે શું કામનું ડહાપણ ? એય ! રાંડયા પછીનું ડહાપણ? **શ્રી**

બાલ્કની : ગ્રીન..ગ્રીન..!

૧. જો આપની બાલ્કની મોટી હોય કે પછી ઘરમાં ૩-૪ બાલ્કની હોય, તો તેનો ઉપયોગ અલગ અલગ રીતે કરી શકો છો. એક ભાગમાં બાર્બેક્યુ બનાવો, બીજામાં બાળકોનો કોર્નર અને એક બાલ્કનીને ગ્રીનરી માટે સુરક્ષિત રાખો.
૨. પ્લાન્ટ્સને વ્યવસ્થિત રીતે રાખો. જગ્યા ઓછી હોય તો વાંસ કે રોટ આયર્નના પ્લાન્ટ્સ સ્ટેન્ડ્સ કે હેલ્થિંગ બાસ્કેટ્સ પણ લગાવી શકો છો.
૩. સિઝનલ ફ્લાવર્સને પૂર્વ દિશામાં લગાવો, જેથી તેને પૂરતો તાપ મળી શકે.
૪. પામ, મની પ્લાન્ટ વગેરે કોઈ પણ સિઝનમાં લગાવી શકાય છે. એ ઉપરાંત એવાં ફૂલછોડ લગાવી શકો છો, જેને ખીલવાનો



બાલ્કનીમાં તાપ સારો આવતો હોય તો તાપમાં ખીલનારા ફ્લાવર્સ લગાવો, અન્યથા એવાં છોડ રોપો કે જે શેડમાં પણ ખીલી શકે.



સમય માર્ચ-એપ્રિલ હોય. માર્ચ લિલી, પોપીઝ, સાલ્વિયા, ડોગ ફ્લાવર, સ્વીટ પીઝ, ગબનિયા જેવાં સિઝનલ છોડ બન્યુઆરીના અંત કે ફેબ્રુ-માર્ચમાં લગાવી શકો છો. જે માર્ચ-એપ્રિલ સુધીમાં ઊગી નીકળે છે.

૫. આપના ઇન્ડોર પ્લાન્ટ્સને પણ વચ્ચે વચ્ચે તાપ આપતાં રહો.
૬. સિઝનલ ફ્લાવર્સ માટે કોઈ ગાર્ડનિંગ એક્સપર્ટ પાસેથી ટિપ્સ લો અને ઇન્ટરનેટ સર્ચ કરો. છોડની વાવણી-કાપણી વગેરે દેખભાળ કરતાં રહો.
૭. ઇન્ડોર ગાર્ડનિંગ માટે ફ્લાવર્સવાળા છોડ ઉત્તમ વિકલ્પ છે. જે બહુ મોટા નથી હોતાં અને હેલ્થિંગ બાસ્કેટમાં બહુ ખૂબસૂરત દેખાય છે.
૮. મિની ફ્લાવર ગાર્ડન માટે નાનાં નાનાં પ્લાન્ટ્સ કે પોટ્સ લો, જેમાં પાણીની અવરજવરની પૂરતી વ્યવસ્થા હોય. નેચરલ લુક માટે માટીના ઉપરના થર માટે નાના સિવર રોક્સ ગોઠવો.
૯. બાલ્કનીમાં તાપ સારો આવતો હોય તો તાપમાં ખીલનારા ફ્લાવર્સ લગાવો, અન્યથા એવાં છોડ રોપો કે જે શેડમાં પણ ખીલી શકે.
૧૦. સેન્ટર પ્લાન્ટ્સની ચારે બાજુ નાના પ્લાન્ટ્સ સજાવો. હર્બ્સ ખૂબસૂરત લાગે છે અને ઉપયોગી પણ બને છે. એવાં પ્લાન્ટ્સ લગાવો, જે પ્રદૂષણને ઘટાડવામાં પણ ઉપયોગી બની શકે. સ્ત્રી





મૈષ (અ.લ.ઈ.) : આરોગ્ય નરમ રહે. કફ-ઉદરસ બાબતે સારવવું. કૌટુંબિક બાબતે અનુકૂળતા રહે. સામાજિક ક્ષેત્રે માન-સન્માન મળે. નોકરી-વ્યવસાય બાબતે અગાઉની માનસિક તણાવમાં રાહત જણાય. ઉપરી અધિકારી તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળે. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક બાબતે મહેનત વધારવાની જરૂર છે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. ધનખર્ચમાં કાળજી રાખવી. મિલકત અંગેના કાર્યમાં ધીરજ રાખવી. પરદેશ જવાના પ્રયત્ન હશે તો હળવા વિલંબની શક્યતા રહે. વાદ-વિવાદથી સારવવું. **(શુભ રંગ : લાલ-ગુલાબી)**



મૃષલ (બ.વ.ઉ.) : આરોગ્ય સારવવું. પાચનતંત્રની તકલીફ જણાય. કૌટુંબિક બાબતે વિલંબથી સફળતા મળે. સામાજિક પ્રસંગે માન-સન્માન મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના ફેરફાર આવી શકે. કાળજીપૂર્વક મહેનત વધારવાની સલાહ છે. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા કે ઉચ્ચ અભ્યાસમાં અનુકૂળતા રહે. આર્થિક બાબતે ધૌણિક અવરોધનો યોગ ગણાય. મોટી ખરીદી કે નવીન આયોજનમાં વિશેષ કાળજી રાખવી. ખચત વધારવાની જરૂર છે. પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે. જીવનસાથી અંગેના પ્રયત્નોમાં પ્રગતિ જણાય. **(શુભ રંગ : સફેદ)**



મિથુન (ક.છ.ઘ.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. આંખોની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક કાર્યમાં સમય વિશેષ કાળજીવાની જરૂર છે. સામાજિક પ્રશ્ને અનુકૂળતા જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના ફેરફાર આવી શકે. વાણી વ્યવહારમાં સારવવું. આર્થિક વ્યવહારમાં કાળજી રાખવી. ધનખર્ચમાં સંયમ રાખીને ખચત વધારવાની સલાહ છે. જે નજીકના સમયમાં ઉપયોગી થશે. મોસાળ પક્ષની વ્યક્તિ તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળે. પ્રવાસ-યાત્રામાં સારવવું. સંતાન કે જીવનસાથી અંગેના આયોજનમાં હળવો વિલંબ જણાય. **(શુભ રંગ : લેખન)**



કર્ક (ડ.હ.) : આરોગ્ય સારવવું. અસ્થિતંત્રની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક તથા સામાજિક બાબતે ઉદાર વલણ રાખવાની સલાહ છે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નવીન આયોજન થઈ શકે. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા કે ઉચ્ચ અભ્યાસની તૈયારીમાં મહેનત વધારવી પડશે. નાણાકીય બાબતે સારો સમય ગણાય. મોટી ખરીદીમાં કાળજી રાખવી. દસ્તાવેજી કાર્યોમાં સારવવું. પરદેશ જવાના પ્રયત્નો હશે તો હળવો વિલંબ જણાય. સંતાન કે જીવનસાથીની પ્રગતિ અંગેના આયોજનમાં આંશિક સફળતા મળે. વાદ-વિવાદથી સારવવું. **(શુભ રંગ : સિલ્વર)**



સિંહ (મ.ર.) : આરોગ્ય સારું રહે. ખોરાક બાબતે સારવવું. કૌટુંબિક બાબતે અગાઉના અવરોધ દૂર થાય. સામજિક કાર્યમાં સફળતા મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં મહેનત વધારવાની જરૂર છે. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારીમાં અગાઉની મહેનતનો લાભ મળી શકે. નાણાકીય બાબતે મધ્યમ સમય ગણાય. ધનખર્ચ બાબતે કાળજી રાખવી. સંપત્તિ અંગેના આયોજનમાં ધીરજ રાખવી. પરદેશ જવાના પ્રયત્ન હશે તો શુભ સમાચાર મળે. જીવનસાથી અંગેના કાર્યમાં અનુકૂળતા વધે. મોસાળ પક્ષની મદદ મેળવી શકાય. **(શુભ રંગ : ગોલ્ડન)**



કન્યા (પ.ઠ.ણ.) : આરોગ્ય નરમગરમ રહે. કફ-પિત્ત બાબતે સારવવું. કૌટુંબિક તથા સામાજિક બાબતે અનુકૂળતા જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં ઠરીફથી સારવવું. ઉચ્ચ અભ્યાસમાં મહેનત વધારવી પડશે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. આર્થિક આયોજન ગોઠવી શકાય. સ્થાવર-જંગમ મિલકત અંગેના કાર્યમાં ઉતાવળ કરવી નહીં. સંતાનની પ્રગતિ અંગેના પ્રયત્નોમાં સફળતા મળે. પરદેશ રહેતા સ્નેહી સંબંધી તરફથી સહકાર મળે. જૂની ઉઘરાણી હશે તો આંશિક સફળતા મળે. પ્રવાસમાં સારવવું. **(શુભ રંગ : લીલો)**



તુલા (ર.ત.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. સાંધાની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક બાબતે અનુકૂળતા રહે. સામાજિક ક્ષેત્રે પ્રગતિ જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં લાભદાયી તકની શક્યતા રહે. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં સારું પરિણામ મળે. આર્થિક બાબતે સારો સમય ગણાય. આયોજનપૂર્વક આગળ વધી શકાય. સંપત્તિ અંગેના પ્રયત્નો હશે તો હળવા વિલંબ સાથે પ્રગતિ જણાય. મોસાળ પક્ષની વ્યક્તિ તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળવાના યોગ ગણાય. દસ્તાવેજી કાર્યો-એગ્રીમેન્ટ બાબતે સારવવું. વડીલ વર્ગને વિશ્વાસમાં લઈ શકાય. **(શુભ રંગ : સફેદ-કીમ)**



વૃષિક (ન.ય.) : આરોગ્ય સારું રહે. માનસિક વ્યાયામ જરૂરી છે. કૌટુંબિક બાબતોમાં ઉદાર વલણ રાખવાની સલાહ છે. સામાજિક પ્રસંગે માન-સન્માન મળે. નોકરી-વ્યવસાય ક્ષેત્રે વાદ-વિવાદથી સારવવું. નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. આર્થિક બાબતે મધ્યમ સમય ગણાય. ધૌણિક નાણાભીડની શક્યતા રહે. ચંત્ર-મશીનરી-વાહન બાબતે સારવવું. મોટી ખરીદીની સલાહ નથી. અગાઉની ઉઘરાણી અંગે પ્રયત્નો ફરવાથી સફળતા મળે. પરદેશ રહેતા સ્નેહી-સંબંધી તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળવાના શુભ યોગ બને છે. **(શુભ રંગ : લાલ)**



ધનુ (ભ.ધ.ટ.ફ.) : આરોગ્ય નરમગરમ રહે. પ્રવાસમાં સારવવું. કૌટુંબિક કાર્યમાં અવરોધની શક્યતા રહે. સામાજિક બાબતે અનુકૂળતા જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં ઠરીફો બાબતે સારવવું. યોગ્ય દિશામાં મહેનત વધારવી જરૂરી છે. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક બાબતે સારો સમય ગણાય. નાણાકીય કાર્યમાં કાળજી રાખવી. ધૌણિક નાણાભીડની શક્યતા રહે. જૂની ખચત જળવાઈ રહે તે જરૂરી છે. જીવનસાથી કે સંતાન અંગેના કાર્યમાં પ્રગતિ અનુભવાય. પરદેશ જવાના પ્રયત્નો હશે તો તેમાં અનુકૂળતા વધે. **(શુભ રંગ : પીળો)**



મકર (ખ.જ.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. સાત્ત્વિક વાંચન વધારવું બોધાય. કૌટુંબિક તથા સામાજિક બાબતે એકંદરે સારો સમય ગણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના અવરોધની શક્યતા રહે. વાણી વ્યવહારમાં સંયમ રાખવો. નાણાકીય બાબતે મધ્યમ સમય ગણાય. ધનખર્ચમાં કાળજી રાખીને ખચત વધારી શકાય. મિલકત કે વાહન ખરીદીમાં ઉતાવળ કરવી નહીં. મોસાળ પક્ષની વ્યક્તિ તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળી રહે. ઠરીફથી સારવવું. જીવનસાથી કે સંતાનની પ્રગતિ અંગેના પ્રયત્નો આગળ વધે. **(શુભ રંગ : સ્કાય બ્લૂ)**



કુંભ (ગ.શ.સ.) : આરોગ્ય સારું રહે. પાણીના ઉપયોગમાં કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક તથા સામાજિક કાર્યમાં પ્રયત્નો વધારવાની જરૂર છે. નોકરી-વ્યવસાયમાં અગાઉની મહેનતનું શુભ ફળ મળે. આર્થિક લેવડદેવડમાં વિલંબથી સફળતા મળે. પ્રવાસમાં કાળજી રાખવી. નવીન આયોજનમાં મહેનત વધારીને સફળતા મેળવી શકાય. પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે. દસ્તાવેજી કાર્યો-એગ્રીમેન્ટ બાબતે કાળજી રાખવી. જૂની ઉઘરાણી હોય તો તેમાં આંશિક સફળતા મળે. મોટી ખરીદી કે ખર્ચથી સંભાળવું. **(શુભ રંગ : નેવી બ્લૂ)**



મીન (દ.ચ.ઝ.થ.) : આરોગ્ય સારવવું. ત્રણ-ચામડી બાબતે કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક કાર્યમાં અનુકૂળતા રહે. સામાજિક ક્ષેત્રે માન-સન્માન મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં વાદ-વિવાદથી સારવવું. પોઝિટિવ વલણ રાખીને મહેનત વધારવાની જરૂર છે. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક ક્ષેત્રે અનુકૂળ સંબોગો જણાય. આર્થિક બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય છતાં ધનખર્ચમાં વિશેષ સંયમ જરૂરી છે. મિલકત અંગેના કાર્યમાં પ્રગતિ જણાય. મડીરોકાણ કે ખચત અંગેના પ્રયત્નોમાં સફળતા મળે. વાણી વ્યવહારમાં કાળજી રાખવી. **(શુભ રંગ : આછો પીળો)**

હર્બલ ટ્રીટમેન્ટ

સ. મને નાના બારિક વાળ ખૂબ છે. હું હર્બલ ટ્રીટમેન્ટ દ્વારા તેને કેવી રીતે દૂર કરી શકું ?

- હેતવી પારેખ (અમદાવાદ)

જ. અહીં ખતાવે હર્બલ મિશ્રણના

કારણ કે આનાથી થોડા સમય પછી વાળ ખરે છે. તમે આંબળા, શિકાકાઈ અને અરીઠામાં બે કપ પાણી નાંખી પ્રેશર કુકરમાં મૂકી ૩-૪ વ્હીસલ વગાડો. ત્યાર બાદ તેને ગાળી લો. પછી આ મિશ્રણથી વાળ ધૂઓ. આ શેમ્પૂની જગ્યાએ વાપરી



ઉપયોગથી વાળ દૂર થઈ શકે છે, પણ તેને લાંબો સમય લાગશે. ૧ ટી.સ્પૂન લીંબુના રસમાં ચાર ટે.સ્પૂન મધ ભેળવો. તમારા વાળના ગ્રોથની દિશામાં તેને લગાવો. પાંચથી દશ મિનિટ રહેવા દો. પછી તેને તમારા હેર ગ્રોથની દિશામાં હળવેથી ઘસીને કાઢો અને પછી ઘોઈ નાંખો. આ માસ્કનો ઉપયોગ દરરોજ કરો. આ ઉપાય સ્નાન કરો ત્યારે પણ કરી શકાય છે. કારણ કે આ સમયે તે સરળતાથી કાઢી શકાય છે. ત્યાર બાદ થોડું બોડી લોશન લગાવો.

વાળ ખરે છે

સ. હું ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી આંબળા પાણીમાં પલાળી રાખું છું અને પછી માથામાં ઉપયોગ કરું છું. શું આ વાળ માટે સારું છે ? હું આનો ઉપયોગ કરું છું પછી મારા વાળ ખૂબ ખરે છે. શું સમસ્યા હોઈ શકે ?

- દર્શના દોશી(સુરત)

જ. આમ તો ઘરગથ્થું ઉપચાર સારા હોય છે, પણ તમારે તેમાં સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. નહીંતર તમારા વાળને નુકસાન થશે. આંબળાને થોડાં દિવસ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી તેમાં આયો આવે છે. આ વાળ માટે સારું નથી,

શકાય છે. પણ જો વાળ ખૂબ ગંદા હોય તો માર્બલ્ડ શેમ્પૂ વાપરવું જોઈએ. કારણ કે વાળની ગંદકી માત્રા આ મિશ્રણથી દૂર થશે નહીં. થોડાં થોડાં સમયે માથામાં સુધી જ હર્બલ પેક કે હેરપેક વાપરવાથી વાળ ખરડ થઈ જાય છે. તેથી આવા પાઉડરનો ઉપયોગ કરતા ધ્યાન રાખવું, જો આપના વાળ શુષ્ક હોય તો હેર પેક વાપરશો નહીં. કારણ કે આનાથી વાળ વધારે શુષ્ક થઈ જાય છે. જો તેમાં એગ કે દહીં નાખશો તો પણ વાળ ખરડશે, તેથી તમારા વાળને સારી સ્થિતિમાં અને ફ્લેક્સીબલ રાખવા માથું ઘોતા પહેલાં તેલ નાંખીને અડધો કલાક રહેવા દો. થોડું તેલ લઈને તેને નાના ડબ્બામાં ભરો. (ઓલિવ ઓઈલ, આંબળા કેસાદુ કોપરેલ) આ ડબ્બાને ગરમ પાણીમાં રાખી ગોળ ગોળ ફેરવો. જ્યારે તેલ ગરમ થઈ જાય ત્યારે સ્કાલ્પમાં નાંખી આંગળીઓના ટેરવાથી ગોળ ગોળ મસાજ કરો. લગભગ ૮થી ૧૦ મિનિટ મસાજ કરો. આમ છતાં તમારા વાળ ઊતરે તો તમારા આહાર પર ધ્યાન આપો.

સંભાળની પદ્ધતિ

સ. મારા ક્યુટિકલ્સ ખૂબ ડેમેજ છે, તો તેની સંભાળ રાખવાની થોડી

પદ્ધતિ કહેશો ?

- કૃતિકા શાહ(પોરબંદર)

જ. ક્યુટિકલ્સ પર અને નખની આસપાસ હંમેશાં કંડિશનર ક્રીમથી રાત્રે મસાજ કરો. તેને નરમ રાખો, નખને શેપ આપ્યા પછી હુંફાળા પાણીમાં ૧-૨ ટીસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ નાંખી તેમાં આંગળીઓ પથી ૧૦ મિનિટ ડુબાડી રાખો. પછી કોરો રૂમાલ આંગળીઓ પર દબાવી તેને કોરી કરો. પછી ક્યુટિકલ્સ રિમૂવરથી નખની આસપાસની ત્વચા દૂર કરો. ત્યાર બાદ ઈમેથી વધારાની



ત્વચાને ઓરેંજસ્ટીકથઈ પાછી ઘડેલો. નાની કાતરથી હેંગ નેઈલ કાપો. કઠી એકચ્યુઅલ ક્યુટિકલ્સ કાપશો નહીં, કારણકે તે ત્વચાને મજબૂતીથી પકડમાં રાખે છે. નખનું કુદરતી લસ્ટર લાવવા માટે હળવેથી દરેક નખને ગોળાકાર ગતીથી બફ કરો. સોફ્ટ નેઈલ બ્રશથી નખને સાફ કરો. નવી નેઈલ પોલીશનો કોટ લગાવતાં પહેલાં નખને હંમેશાં બે દિવસ ખુલ્લા રાખો. જો આપના ક્યુટિકલ્સ નખળા હોય તો ક્યુટિકલ્સ હાર્ડનિંગ પોલીશ લગાવી શકાય છે. **સી**



રાજિકા કચેરિયા

કોસ્મેટોલોજિસ્ટ સ્પે. ઈન નેચરલ પ્રોડક્ટ્સ એક્સપર્ટ ઈન બ્રાઈડલ્સ, અરોમાથેરેપીસ્ટ, બ્યૂટિશિયનલ પ્લાનર, પ્રોફેશનલ બ્યૂટી ટ્રેનિંગ

Connect with me on

Twitter: @rajikakacheria

Face book: fb.com/rajika.kacheria

Email: rajikakacheria@gmail.com

Website: www. Rajikakacheria.com

સદ્વિચાર

- એવું નથી કે કેટલાક પાસે ઘરછાશક્તિ હોય છે ને કેટલાક પાસે નહીં, સત્ય એ છે કે કેટલાક લોકો બદલાવ માટે તૈયાર રહે છે અને કેટલાક નહીં.

- જેમ્સ ગોર્ડો (કેનેડિયન કવિ)



- તમે કોઈ પરિસ્થિતિને પસંદ ન કરી શકો તો તેને બદલી નાખો અને જો ન બદલી શકો તો તમારો ગષ્ટિકોણ બદલી નાખો.

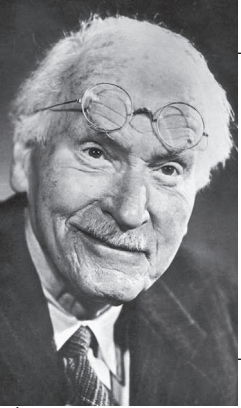
- માયા અંજલિયૂ (અમેરિકી કવયિત્રી)

- દુનિયામાં મોત્ર એ પ્રકારના લોકો જ નથી બદલાતા, એક તો એ જેઓ બેહદ સમજદાર છે અને બીજા એ જે ખરેખર મૂર્ખ છે.

- કન્ફ્યુશિયસ (ચીની ધર્મશાસ્ત્રી)

- પરિવર્તનનો વિરોધ કરનારા લોકો વિદ્વંસના વાસ્તુકાર છે. માનવ સભ્યતામાં વિકાસ સામે ધનકાર કરનારા એકલા જૂથો કબ્રસ્તાન છે.

- હેરોલ્ડ વિલ્સન (અંગ્રેજ રાજનેતા)



- જો બાળકમાં કોઈ એવી વાત હોય જેને આપણે બદલવા ઇચ્છીએ છીએ તો પહેલાં આપણે ખુદ પર પરખ કરી લેવી જોઈએ કે આ એવી વાત તો નથી કે જેના માટે બદલાવ જરૂરી હોય.

- કાર્લ જુંગ (સ્વિસ મનોવૈજ્ઞાનિક)

- સત્ય તો એ છે કે પરિવર્તનથી દુનિયા ચીડાય છે, જોકે દુનિયાના વિકાસનું આ જ એકમાત્ર કારણ છે.

- ચાર્લ્સ કેટરિંગ (અમેરિકી શોધક)

- જ્યાં સુધી આપનું પરિવર્તન ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી જીવન પણ પરિવર્તનશીલ રહે છે.

- બ્રુસ બર્ટન (અમેરિકી લેખક)

- ચીજ એવી જ હોય છે, જેવી હોય એટલા માટે તેવી નહીં બની રહે જેવી અત્યારે છે.

- બર્તોલ્ટ બ્રેખ્ટ (જર્મન કવિ)

અભિનંદન

કોમનવેલ્થ (દ.આફ્રિકા) કરાટે સ્પર્ધામાં કાંસ્યચંદ્રક મેળવતી શીતલ કુલકર્ણી

સુરત, ઉદ્યોગના ખાતેની ન્યૂ મોડલ સ્કૂલની વિદ્યાર્થીની શીતલ વિનોદભાઈ કુલકર્ણીએ હાલમાં જ દક્ષિણ આફ્રિકાના ડરબન ખાતે યોજાયેલી નવમી કોમનવેલ્થ કરાટે ચેમ્પિયનશિપમાં ત્રીજો ક્રમ મેળવી કાંસ્યચંદ્રક કબજે કરીને ભારતીય ટીમનું ગૌરવ વધાર્યું હતું.

દક્ષિણ આફ્રિકા કરાટે એસો. દ્વારા ડરબન ખાતે યોજાયેલી આ સ્પર્ધામાં ૨૭ દેશોએ ભાગ લીધો હતો જેમાં કરાટે એસો. ઓફ ઇન્ડિયાનું પ્રતિનિધિત્વ કરનાર શીતલ કુલકર્ણીએ ત્રીસ કિલોગ્રામથી ઓછા વજનના તથા અંડર-૧૧ ઉંમરની ગર્લ્સની કુમિતે સ્પર્ધામાં ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ થકી ત્રીજા ક્રમાંકે રહી કાંસ્યચંદ્રક જીત્યો હતો.

ઉદ્યોગની ન્યૂ મોડલ સ્કૂલના કરાટે કોચ કૃણાલ સુરતીના માગદર્શન હેઠળ તૈયાર થયેલી શીતલ કુલકર્ણી હવે આગામી વર્ષે વર્લ્ડ કરાટે ફેડરેશન દ્વારા વિદેશી ભૂમિ પર યોજાનારી જુનિયર કરાટે સ્પર્ધામાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે એમ શીતલના ગૌરવવંતા પિતા વિનોદભાઈ કુલકર્ણીએ જણાવ્યું હતું. શીતલ કુલકર્ણીને અભિનંદન.



ફેશન ટિપ્સ

- સ્કિની જિન્સ- કેમ કે એ ગમે ત્યારે કામ આવી શકે છે. કોઈ પણ કલરની સાથે તમે તેને પેચર કરી શકો છો.
- સ્માર્ટ સ્વેટર- આને સ્કર્ટ અને જિન્સ કોઈની પણ સાથે ટીમઅપ કરી શકો છો.
- થિન લોંગ સ્લિવ ટી-શર્ટ- આને તમે વાઇડ લેગપેન્ટ્સની સાથે પહેરી શકો છો.
- બટન ડાઉન કોટ- એને ડેનિમ કે કોઈ પણ ડ્રેસની સાથે પેચર કરી શકો છો.
- બ્રાઇટ કલર જેકેટ- આને ન્યૂટ્રલ કલરની સાથે પહેરી શકાય છે.
- ની લેન્થ બૂટ્સ- એને સ્કર્ટ, ડ્રેસ કે ડેનિમની સાથે પહેરો. સ્માર્ટ લૂક મળશે.
- પ્રિન્ટેડ સ્કાર્ફ- આ આપની સ્ટાઇલમાં બ્રાઇટનેસ એડ કરશે.
- સ્લિવલેસ શિફ્ટ ડ્રેસ- કોકટેલ પાર્ટીમાં આ પરફેક્ટ રહેશે. સોફ્ટિકેટેડ લૂક માટે બ્રાઇટ બેગ અને પંખની સાથે ટીમઅપ કરો.
- બ્લેઝર- આને તમે ગાઉન કે કોઈ પણ ડ્રેસની સાથે પેચર કરો.
- શાર્પ ટ્રાઉઝર્સ પણ આ સિઝનમાં ફેશનમાં છે.
- જો ટાઇ અને ચેક્સ પણ હોટ ટ્રેન્ડ છે એને પણ તમારું સ્ટાઇલ સ્ટેટમેન્ટ બનાવો.



૧	૨	૩		૪	૫	૬		૭
૮			૯		૧૦		૧૧	
૧૨			૧૩				૧૪	
		૧૫				૧૬		
૧૭				૧૮				૧૯
		૨૦				૨૧	૨૨	
					૨૩			
	૨૪			૨૫		૨૬		
૨૭				૨૮			૨૯	

આડી ચાવી

- (૧) દાંત (૩)
- (૪) પુત્રી, દીકરી (૩)
- (૭) તે (૧)
- (૮) વધારે ઓછું ઉતરવું (૪)
- (૧૦) વગાડવું તે (૩)
- (૧૨) કીડીને કણને હાથીને ? (૨)
- (૧૩) પુત્રીના પતિ (૩)
- (૧૪) જરેલું, પરોલું (૨)
- (૧૫) ઘણાને વાતમાં વાંકું પડે છે. (૨)
- (૧૬) મૂંગું (૨)

- (૧૭) કાચ (૩)
- (૧૮) વાટ, ચીલો (૩)
- (૨૦) ઈલાજ, ઉપાય (૩)
- (૨૧) ખોદવું તે (૩)
- (૨૩) અધાનુંચે અર્ધું (૧)
- (૨૪) ભોગ આપવો તે (૪)
- (૨૬) આ તો માસીના હસબન્ડ (૨)
- (૨૭) ખેર, બળ (૩)
- (૨૮) ગરીબ, રેંક (૨)
- (૨૯) વીસ ઘા (કાગળ) (૨)

ઊભી ચાવી

- (૧) આટલી પહોંચતી કરજો (૩)
- (૨) એક કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશ (૩)
- (૩) નમેલું, ઝૂકેલું (૨)
- (૫) આશ્ચર્ય, હેરત (૩)
- (૬) સ્મરણ (૨)
- (૯) રૂપાનું (૩)
- (૧૧) પાસે, કને (૩)
- (૧૫) એ.સી.નું ગુજરાતી કરો (૬)
- (૧૬) એકને એવી ટેવ (૩)
- (૧૭) પગલું, ડગલું (૩)
- (૧૮) ગોટાળો (૨)
- (૧૯) સ્કૂલ (૨)
- (૨૨) અમદાવાદ-મુંબઈ વચ્ચે આવતું એક રેલવે સ્ટેશન (૪)
- (૨૪) જો ખાનાં તો ભરવા જ પડે. (૨)
- (૨૫)આપણી માતા કહેવાય (૨)

કોસર્વડ : ૧૮૪ના જવાબ

આડી ચાવી : (૧)નગર (૩)નગ (૪)વાઘ (૬)જરખ (૯)રુંડ (૧૧)સગવડ (૧૩)ગરજ (૧૪)ખર (૧૫)કદર (૧૮)બળ (૧૯)કતભવિ (વિભક્ત) (૨૧)કમર (૨૩)રાહ (૨૫)કકડો (૨૬)મારીચ (૨૭) સરત (૨૮)રોલ (૨૯)કવિ

ઊભી ચાવી : (૧)નગારું (૨)રજ (૩)નખ (૫)ઘરેડે (૭)રમૂજ (૮)રાગ (૧૦)ડગર (૧૧)સરોદ (૧૨)વર્ગ (૧૪)જવક (૧૬)રકત (૧૭)ભાવિ (૧૮)બરકત (૨૦)ભરચક (૨૨)મકર (૨૪) હમાલ.

અજમાવી જુઓ

- વધુ પડતા ભાત ખવાઈ ગયા હોય તો તે ભાતને પચાવા માટે તેના ઉપર ગરમ પાણી પી લો.
- મોંમાં છાલા થતા હોય તો ટામેટાના રસમાં પાણી ભેળવીને તેના વડે સતત કોગળા કરતા રહેવું.
- લીંબુ પાણી, ગિલસરીન અને ગુલાબ જળ સરખા પ્રમાણમાં લઈ મિશ્ર કરો રાત્રે સૂતા પહેલાં તે ચહેરા ઉપર લગાવવાથી ખીલના કણો, બ્લેક હેડ્સ અને ચહેરા પરના ડાઘા દૂર થઈ જાય છે.
- તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મિશ્ર કરી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો દુખાવો દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થઈ જાય છે.
- ઝેરી પ્રાણીના ડંખથી આવતું ઘેન અટકાવવા માટે તજનું બારીક ચૂર્ણ કરીને તેને આંખમાં નાખવું.
- ટ્યૂબમાંથી કલર કાઢવા પછી ટ્યૂબના મોં ઉપર થોડું મીણ લગાડી દેવાથી કલર નીકળી જતો નથી.
- બાફેલા બટાકાની છાલ ઉતારી તેને છૂંદી નાખો તેને હાથની આંગળીઓ ઉપર લગાડવાથી ત્વચા નીખરી ઊઠે છે.
- અચાનક ભટુરા ખાવાની ઈચ્છા થાય તો મેંદામાં સોડા નાખી લોટ બાંધો. ભટુરા ફૂલેલા અને મુલાયમ બનશે.
- જો મિક્સ શાક બનાવતી વખતે બટાકા, ગાજર, કોબીજ જરૂર કરતાં વધારે બફાઈ ગયા હોય તો તેને મિક્ચરમાં ગ્રાઈન્ડ કરી તેમાં વ્હાઈટ સોસ ભેળવી દો. આ મિશ્રણને ૧૦-૧૫ મિનિટ બેક કરો સરસ બેક વેજિટેબલ તૈયાર થઈ જશે.
- સ્ટીલના વાસણો ઉપરથી ડાઘા દૂર કરવા માટે સફેદ વિનેગર વાપરો.
- એક ચમચી તજનો પાઉંડર લઈ તેમાં થોડું મધ નાખી તેની પેસ્ટ બનાવી તે પેસ્ટ ચહેરા ઉપર લગાવવાથી ચહેરો ચમકી ઊઠે છે.

સં. હીના સુથાર

કોઈ બીમારી તો નથી ને?

સ. : હું ૧૯ વર્ષની છું. મારી સમસ્યા એ છે કે, હું જ્યારે પણ કોઈ હેન્ડસમ પુરુષને જોઉં છું તો તે વખતે મારા પ્રાઇવેટ પાર્ટમાં ભીનાશ આવી જાય છે. આવું કેમ થાય છે? મેં મારી સખીને આ અંગે પૂછ્યું તો તેણે મારી વાતને ગંભીરતાથી ન લીધી. મને ડર લાગે છે કે ક્યાંક મને કોઈ બીમારી તો નથી ને?

- રાગિણી દેસાઈ (વલસાડ)

જ. : મોટાભાગે એવું જોવા મળ્યું છે કે, મોટાભાગની યુવતીઓને નારી શરીરની પાયાની વાતો અને સાઇકોલોજી વિશે વધુ જાણકારી નથી હોતી અને તેઓ એ વિશે જાણવા ઇચ્છુક પણ નથી હોતી. જ્યારે સેક્સ વિશે જાણવું-સમજવું જરૂરી છે ને એમાં ખોટું પણ નથી. ખરેખર, સેક્સ વિશેની અધકચરી જાણકારી હોવાને કારણે આપની મનોસ્થિતિ આવી થઈ ગઈ છે. જ્યારે પણ તમે સેક્સ્યુઅલ વાતો વિશે વિચારો છો ત્યારે યોનિમાં ભીનાશ આવી જાય છે. એટલા માટે તમે તમારા મનમાંથી એ વાતને કાઢી જ નાખો કે એ કોઈ બીમારી છે. તમે સંપૂર્ણપણે સામાન્ય છો. એનાથી તમારી સેક્સ્યુઅલ લાઇફને પણ અસર નહીં થાય.

STD તપાસ

સ. : હું ૨૬ વર્ષનો એમબીએ સ્ટુડન્ટ છું. હું એ જાણવા માગું છું કે કઈ સ્થિતિમાં કોઈને એસટીડી તપાસ કરાવવાની જરૂર પડે છે? કૃપા કરીને તેના લક્ષણો વિશે જણાવો.

- નિકુંજ દવે (ભૂજ)

જ. : એસટીડી કે ગુપ્ત રોગ અસુરક્ષિત યૌન સંબંધોની દેન છે. આ સંક્રમણ (ઇન્ફેક્શન) કેટલાય પ્રકારના હોય છે અને તેના લક્ષણ પણ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. એ ઉપરાંત એચઆઈવી, વાઇરલ હેપેટાઇટિસ જેવા રોગો પણ અસુરક્ષિત યૌન સંબંધો દ્વારા ફેલાઈ શકે છે. પ્રાઇવેટ પાર્ટ કે તેની આસપાસ દુખાવો, બળતરા, સોજો, ઘા કે ચકામાં વગેરે આ સંક્રમણોના સામાન્ય લક્ષણ છે. જો તમે અસુરક્ષિત સંબંધ બનાવ્યો હોય અને આમાંના કોઈ પણ લક્ષણો જોવા મળતાં હોય તો કૃપા કરીને STD તપાસ અવશ્ય કરાવો.

તેણે મારી વાતને ગંભીરતાથી ન લીધી. મને ડર લાગે છે કે ક્યાંક મને કોઈ બીમારી તો નથી ને?

પરેશાન છું

સ. હું ૨૬ વર્ષનો અપરણિત યુવક છું. છેલ્લાં કેટલાક સમયથી યૂરિનમાં કંઈક ફ્યુઝ્ડ નીકળે છે, જે સીમેન જેવું લાગે છે. હું હેરાન-પરેશાન છું. શું એ શક્ય છે? મને માર્ગદર્શન આપજો.

- નિરવ શાહ (અમદાવાદ)

જ. તમારે ફ્યુઝ્ડ અંગે ચિંતિત થવાની જરૂર નથી. આવું થવું એ સામાન્ય બાબત છે. જે કંઈક સેમિનસ સિક્વિશંસ છે, એટલે એ અંગે હેરાન-પરેશાન ન થાવ. **સ્ત્રી**

મોટાભાગની યુવતીઓને નારી શરીરની પાયાની વાતો અને સાઇકોલોજી વિશે વધુ જાણકારી નથી હોતી

પ્રેગનેન્સી પ્રોબ્લેમ

સ- હું ૨૪ વર્ષીય યુવતી છું. લગ્નને ૧૧ માસ થયા છે. હું બાળક ઇચ્છું છું, પણ ઘણી કોશિષ કરવા છતાં સફળતા નથી મળતી. થોડા દિવસો પૂર્વે પીરિયડ્સ લેટ થવાથી મેં હોમ કિટથી પ્રેગનેન્સી ટેસ્ટ કર્યો, જે પોઝિટીવ નીકળ્યો, પરંતુ ૨-૩ દિવસ પછીથી પીરિયડ્સ શરૂ થઈ ગયો. હું બહુ જ નિરાશ છું. લગ્નપૂર્વે એકવાર પ્રેગનેટ થયા પછી મને અબોર્શન કરાવવું પડ્યું હતું. ક્યાંય એના કારણે તો પ્રેગનેન્સીમાં પ્રોબ્લેમ્સ નથી ને? મને જણાવો કે અમારે શું કરવું પડે?

- શોભના પટેલ (પાલનપુર)

જ. તમે કોઈ સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત પાસે નિદાન રિપોર્ટ કરાવો. આપને કદાચ હિસ્ટોસ્કોપી કરાવવી પડે. એ ઉપરાંત ઇન્ફેક્શન રિપોર્ટ માટે ટોર્ચ (TORCH) ટેસ્ટ પણ કરાવી લો.

હાથ-ત્વચા : સમસ્યા અને ઉપાય

હાથ પરની ત્વચા પર થતી સમસ્યાઓમાંની ઘણી સમસ્યા ઘર-ઉપયોગી કલીનર્સમાં રહેલાં રસાયણોના રિએક્શનને કારણે ઉદ્ભવે છે. એન્જાઈમવાળા ડિટર્જન્ટ્સ હાનિકારક છે અને જો તેનાથી સમસ્યા ઉદ્ભવતી લાગે તો તાત્કાલિક તેનો ઉપયોગ રોકી દો.

ઘરનું કામ કરતી વખતે હાથ મોખાં પહેરવાથી આ પ્રકારની સમસ્યા સામે રક્ષણ મળી રહે છે. હાથની ત્વચા ખો સૂકી હોય તો લેનોલીનયુક્ત લોશન હાથ પર લગાવીને સુતરાઉ હાથ મોખાં પહેરી લો. પેટ્રોલિયમ-જેલી પણ લગાવી શકાય. આ મોખાં પર રબરના મોખાં પહેરીને કામ કરો જેથી હાથની ત્વચાને રક્ષણ મળે

ડોક્ટરની સલાહ લો. જે તમને ડર્મેટોલોજિસ્ટની ભલામણ પણ કરશે. જેમ જેમ આપણે મોટાં થતાં



ઘરનું કામ કરતી વખતે હાથ મોખાં પહેરવાથી આ પ્રકારની સમસ્યા સામે રક્ષણ મળી રહે છે.

તેમની મદદથી આ ડાઘને આછા રંગના કરી શકાય છે. બીજાં ઉપાય તરીકે સપાહમાં એક વાર લીંબુનો રસ મિક્સ કરેલાં તેલમાં હાથને થોડી વાર બોળી રાખો. આમ કર્યા બાદ હાથ પર હેન્ડ-ક્રીમ સારી રીતે લગાવો. જ્યારે બહાર નીકળો ત્યારે સન-બ્લોક ક્રીમ કે લોશન લગાવો.

હાથને ત્વચાની સમસ્યાઓથી બચાવવા માટે આ સમસ્યાઓને ઊંડાણપૂર્વક જાણવી જરૂરી છે.

ખરજવું : આ એક સર્વસામાન્ય તકલીફ છે અને મોટા ભાગની ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓ તેની સાથે જોડાયેલી હોય છે. ખરજવું એ ત્વચાના કઠણ પડોમાં દાહ થવાથી થાય છે. તેના લાલ રંગના ખંજવાળયુક્ત ચાઠા ત્વચા પર પડે છે. તે સૂકાં, પડ ઉખડનારા અથવા ભીના હોય છે.

લાઈકનાલેનસ : આ ત્વચા રોગ કાંડા પર જ થાય છે અને જવલ્લે જ હાથના અન્ય કોઈ ભાગ પર થાય છે. આ રોગ માનસિક તણાવ સાથે સંબંધિત છે. તેને મટાં ઘણાં મહિના નીકળી જાય છે. આ રોગમાં સૂકા, ચમકતા ચાઠા પડે છે. તેના પર ઘણીવાર ખંજવાળ પણ આવે છે. તેનો ઉપચાર કોઈ નિષ્ણાત પાસે કરાવવો જરૂરી છે.

સોલર-કેરાયેસીસ : આ સમસ્યા સૂર્યનો અતિશય તાપ પડવાથી ત્વચા પર ઉદ્ભવે છે. તે ખરબચડા બદામી રંગના પોપડા જેવા હોય છે અને તેને ઉખાડવાથી લોહી નીકળે છે. આ સમસ્યા અસરગ્રસ્ત ભાગમાં ખૂબ તકલીફ આપે છે અને તેની યોગ્ય સારવાર કરવી



અને ત્વચા નરમ બને.

ખંજવાળ કે સોજા પર હાઈડ્રો-કોર્ટીસોન ક્રીમ લગાવવાથી રાહત મળે છે. જો તમને અવારનવાર એલર્જી થતી હોય તો સુગંધ વગરના અથવા હાઈપો-એલર્જીક લેબલવાળા ક્રીમનો ઉપયોગ કરો. છતાં જો એલર્જી વધુ ગંભીર લાગે તો તમારા

જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણાં હાથના પાછળના ભાગમાં બદામી રંગના ડાઘ દેખાવા લાગે છે. કેટલાંક ડાઘ ટપકાં જેવા તો કેટલાંક ઘણાં મોટાં હોય છે. ઉંમર વધવા સાથે ત્વચામાંના રંજકદ્રવ્યો બદલાવાના કારણે આ પ્રકારના ડાઘા સર્જાય છે. તેને રોકવાના કોઈ ઉપાયો નથી. બ્લીચિંગના ગુણવાળા કેટલાંક ક્રીમ ઉપલબ્ધ છે અને

ચાલો... ઇતરાયલના પ્રવાસે

સૂર્યના કિરણોએ શહેરની તમામ વસ્તુઓને આછી સોનેરી ઝાંપ આપી દીધી હતી. નજીકમાં જ ગ્રેનાઇટ કાપવાનો કાર્કશ અવાજ આવતો હતો, પણ એ સિવાય ચોતરફ શાંતિ હતી. અહીં હું પાંચ હજાર વર્ષ જૂના રસ્તા પર માલની લેવડદેવડ કરતી હતી. સૂર્યનો તાપ હવે મને થોડો અકળાવી રહ્યો હતો. હું સૂર્યના તડકાને અવગણીને અને ગરમ પવનની પરવા કર્યા વગર અચાનક જ ઊભી થઈ અને મારી આસપાસ શું છે તે તેરફ લક્ષ્ય સાધ્યું.

મારા ટૂર ગાર્ડના કહેવા પ્રમાણે મારી આસપાસ અદ્ભુત નગરો વિપુલ પ્રમાણમાં છે. હાઇક્રાથી નીકળી પાંચ કલાકના ડ્રાઇવ પછી અમે સુંદર કમાનવાળા પ્રવેશ દ્વારમાં પ્રવેશ્યા. ત્યાંના આસપાસના સ્થળોનું નિરીક્ષણ કરતાં વિવિધ હેતુઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલી તપભૂમિ એકદમ આકર્ષક લાગી.

એકર નામ સૌ પ્રથમ ૧૯મી સદીમાં ઇસુના ૧૦મ પહેલાંનું છે. કે જે ઇજિપ્તના રાજા બુક ઓ કર્ચની પદચરણ પોતાના શત્રુઓની વિરુદ્ધમાં સાંભળતા હતા. આ શાપના સમૂહમાંથી એકો Acco (Acre) નામ દૃઢ સ્થિતિ સ્થાનમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.

શહેરનો સૌ પ્રથમ વિકાસ 'સી પોર્ટ' અને 'વાણિજ્યિક' વેપારનો કેન્દ્ર તરીકે હેલનેસ્ટિકના સમયમાં થયો, પણ ક્રુઝાડના સમયમાં તેનો વિકાસ શિરોબિંદુ પર પહોંચ્યો. પાંચ વર્ષ પછી ૧૧૦૪માં જેરુસલામના પતન પછી રાજા બાલ્ડવીન પહેલાંએ તેને જીતવામાં સફળતા મેળવી. ગેનોઇસ (Genoese) વેપારીઓ અને વેનિસના વેપારીઓ, પૈસા (Pisa) અને અમલફી (Amalfi) એ શહેરનો વાણિજ્યિક વિભાગનો વિકાસ કર્યો અને તેને પૂર્વીય ભૂમધ્ય સમુદ્રનું મુખ્ય બંદર બનાવ્યું. સાથે સાથે મુખ્ય રસ્તાઓને યુરોપ અને આ પવિત્ર ભૂમિ વચ્ચે જોડ્યા.

ઇતિહાસ

જ્યારે સલડીએ ક્રુઝાડને પ્રખ્યાત લડાઈ હોન્સ ઓફ હીટ્ટીમમાં ૧૧૮૭માં હરાવ્યો ને એકર શહેર સરસેનના હાથમાં આવી પડ્યું. ત્રણ વર્ષ પછી ક્રુઝાડના કનાઇટ ફ્રાંસના ફિલીપ ઓગસ્ટસ દ્વારા આગેવાની કરાઈ અને ઇંગલેન્ડનો લાયન હાર્ટેડ સ્ચોર્ડ આ બંદરનો ફરીથી કબજો મેળવ્યો. સન ૧૧૯૨માં આ પવિત્ર ભૂમિમાં ક્રુઝાડના રાજ્યનું તે મુખ્ય મથક બન્યું.

એક આધુનિક શહેર

સન ૧૯૪૮માં આગળના વર્ષોમાં ઇતરાયેલના સર્વજન સાથે એક આધુનિક એકરનો પણ સાથોસાથ વિકાસ થયો. જૂનું શહેર પણ એક ઐતિહાસિક સાઇટ તરીકે વિકસ્યું. તે રમતગમત કે આનંદ પ્રમોદ માટેના આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા કે વિહાર માટેના નૌકાવિહારનાં બંદર તરીકે પણ વિકસ્યું. આ પૂર્વીય ભૂમધ્ય સમુદ્રનું એક માત્ર મથક છે.

રેલીસના ભૂતકાળે મને થોભાવી અને થોડાક કલાક હવે હું ૫,૦૦૦ વર્ષના જૂના ઇતિહાસમાં સરી જાઉં છું. એક પછી એક તે



એકો



સી પોર્ટ





सावधान


हमारी टेलीग्राम चैनल @booksmag जो एक प्रिमियम मगैजिन, बूक्स ओर साहित्य की No 1 चैनल है। जहाँ पर सबसे पहले मेगैजिन रखे जाते है। हमारी चैनल से ही दूसरी चैनल वाले मगैजिन लेकर अपनी चैनल में रखते है। अगर यह मगैजिन आपको दूसरी चैनल से मिले है तो आप समज सकते है। कि आपको क्या करना है। तुरंत ही हमारी असली चैनलो से जुड़े जीसकी लिंक आगे के पेज पे रखी है। पेज पे क्लिक करते ही हमारी चैनल खुल जाएगी जहाँ जॉइन पर क्लिक करते ही आप चैनल से जुड़ जाएंगे । और हमती दूसरी चैनलो से भी जुड़े।



Books And Magazine

8 831 members

ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ભાષા માં બુક્સ અને મેગેઝીન વાંચવા માટે એક માત્ર ચેનલ.. આપના જ્ઞાન જિજ્ઞાસું મિત્રો ને મોકલો.

आपके सुझाव या एडमिन से संपर्क की लिंक  ...

[VIEW CHANNEL](#)



Master of PDF News Paper

5 029 members

- આ ટેલિગ્રામ ચેનલ પર રોજના 120 થી વધુ ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ન્યુઝ પેપર શેર કરવામા આવે છે.
- જોઈન થવા માટે આ લિંક પર ક્લિક કરો. તમારી પાસે જેટલા ગૃપો છે તેટલા બધા જ ગૃપો માં આ મેસેજ શેર ...

[VIEW CHANNEL](#)



Fast News By Rikesh

1 783 members

Fastet News, News Chenal Vedio, And Live
News In Gujarati

- આ ચેનલ માં આપને તાજા સમાચાર, લાઈવ ન્યુઝ, બ્રેકીંગ ન્યુઝ, ન્યુઝ વિડિઓ મિનિટે મિનિટ ના તાત્કાલિક સમાચાર મેળવવા માટે નીચેની લિંક વડે જોડાવ.. અને...

[VIEW CHANNEL](#)



Hi Tech 4U

public channel



Join Our Channel For free Android Premium Apps , Computer Software, Movies, Tech News And More.... No West Time Join Now

आपके सुजाव या एडमिन से संपर्क की लिंक 📌
http://telegram.me/Contectforhelp_bot

Channel Joining Link 📌📌📌

@HiTech4U

t.me/HiTech4U

મને દૃષ્ટિગોચર થવા લાગ્યાં. તેની વાર્તાઓ સંભળાવવા લાગી. તેમાં પણ તેલ એકર મને કનાઈટના સમય સુધી લઈ જાય છે. તેમાં st. જોનના હોલી ઓર્ડરના મકાનો, ક્રુઝાડ અને અહોમાનનો સમય, શહેરની દીવાલો, નેપોલિયનની તોપો તરીકે ઓળખાતી તોપો, એકરના કિલ્લાઓ અને દુર્ગો, ખાન ઐ ઉમદાન, અલખાજર મસ્જિદ તુર્કિશ હમામ અને ફીશર મેનનું પોર્ટ સામેલ છે.

૧૭૮૧માં મહોમ્મદ બાજર દ્વારા નીરોનું બાંધકામ બંધાવ્યું છે. જેમાં, હોલી ઓર્ડર ઓફ st. જોન, અલખાજર મસ્જિદ કે જે સફેદ મસ્જિદ તરીકે ઓળખાય છે ને ટોળાવવાળા બગીચા સામેલ થાય છે. હું ત્યાં લાંબો સમય ન રહી. ભૂગર્ભીય ક્રુઝાડ શહેર તરફ વળી કે જે ઓર્ડર ઓફ st. જોનનો મુકામ છે અને તે 'હોસ્પિટલ ઓર્ડર' તરીકે ઓળખાય છે. તેના સ્થાન જેવા કે મિડલ હોલ્સ, ફોરટ્રેસ, કોર્ટયાર્ડ, કનાઈટ હોલ, ગ્રાન્ડ મિનાર (ruler's residence) અને એસ્કેપ ટનલ વગેરે છે. થોડુંક ચાલી ત્યાં હું ખાનઈ ઉમદાન, પીલર્સ ઇન કે જે અલ ખાજર દ્વારા બંધાયો છે અને તેનો નીરોનો ભાગ ત્યારે તબેલા તરીકે વપરાતો હતો અને બીજો માળ ઉતારાના ભાગ તરીકે વપરાતો હતો ત્યાં પહોંચી. તેનાં થાંભલા ગ્રેનાઈટ ટના હતા. કે જે 'કેસરએ' અને બીજી પૌરાણિક જગ્યાઓથી લાવેલા હતા. થોડી અનિચ્છા હોવા છતાં હું મીનારાની ટોચ ઉપર પહોંચી, ને તેનો બદલો મને તરત જ મળી ગયો. ઉપરથી દેખાતો આ નજારો જેવો આપણને જોઈએ તેવો અદ્ભુત હતો. મારી નીચે વહાણોનો કાફલો અને માછીમારોનું વહાણ લંગારવાનું સ્થળ હતું. સામે જ બ્લૂ કલરનો દરિયો હતો અને દક્ષિણમાં 'હાઈફા' અને કારમેલની ટેકરીઓની લાંબી હાર સ્પષ્ટ પણ દૃષ્ટિગોચર થતી હતી.

હીરોઇસ મ્યુઝિયમ

મ્યુઝિયમનો સમય. કિલ્લામાં આવેલું રાજ્યસભાગૃહ કે જે અત્યારે ટર્કિશ એકરના મહેલ તરીકે છે. હીરોઇસ મ્યુઝિયમ ઇતિહાસના સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામીઓની યાદમાં સ્થાપવામાં આવેલ છે અને તે બ્રિટિશ જેલ તરીકે ફરીથી બાંધવામાં આવેલું છે. તે ફ્રાંસી આપવાનો ઓરડો છે.

છેવટે હું સ્નાનાગૃહ તરફ વળી. તે સરસ રીતે સાચવવામાં આવેલું છે. રાજ્યસભાગૃહ



હીરોઇસ મ્યુઝિયમ

શહેરનો સૌ પ્રથમ વિકાસ 'સી પોર્ટ' અને 'વાણિજ્યિક' વેપારનો કેન્દ્ર તરીકે હેલનેસ્ટિકના સમયમાં થયો

કે જે ૨૦૦ વર્ષ જૂની ઇમારત છે તે ટર્કિશ હમામ છે, કે જેને હમામ બેસહા કહે છે. તે સ્નાનાગૃહ અલખાજર દ્વારા બંધાયું હતું.

અવીહાઈના ચોક્કસ ઇતિહાસની ફરી પકડ લેવા બદલ આભાર. મને આ કિલ્લાના આગળના પંચકોણી બુરજનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવ્યો.

એકરમાં માત્ર પુરોગામી તરફથી ઊતરી આવેલા પથ્થરો જ નથી. તેમાં ખાસ કરીને જે લોકોને સ્નાન કરવાનો અને એકવા સ્પોર્ટ્સનો શોખ છે તેમના સફેદ રેતાળ કિનારાવાળું ભૂરા રંગનું પાણી, વોલબીચ પણ છે. ચહલપહલવાળા દરિયા કિનારા અને સુંદર ચિત્ર સમુદ્દીશરમેન્સ પોર્ટ અને પ્રખ્યાત વિનસ પણ છે. સી ક્રૂડ અને પૂર્વ તરફના દેશોના રહેવાસીઓ માટેની હોટેલો પણ બીચ

પર એક લાઈનમાં આવેલી છે. તમને પરવડે તેવી નાઈટ ક્લબો પણ આવેલી છે.

ચાલો, હવે ઓરિએન્ટલ બજાર દ્વારા ઐતિહાસિક સ્થળો પણ જોવાઈ ગયા અને તેની ઉપરછલ્લી માહિતીઓ પણ આવી ગઈ. હવે તમે ખુશબુથી ભરપુર ટર્કિશ કોફી અહીં લઈ શકો છો. ખાણીપીણી બજારમાં ફરવું તે ખરેખર એક સાહસિક કાર્ય છે. જેમાં પ્રખ્યાત ખાદ્ય પદાર્થો સરળતાથી જોવા મળે છે.

શ્રાધને

એક્કોથી ગાડીમાં થોડે દુર જઈએ ત્યાં નહારીયાના રોડની સમાંતરે શ્રાધને ઓફ બટાઉલ્લાહ આવેલું છે. આ સ્થળ સુંદર અંગ્રેજી ટબના બગીચાઓથી ઘેરાયેલું છે. શ્રાધને એ બહાઈ ફેથના પચગંબર દ્વારા સ્થાપાયેલું અંતિમ વિરામ સ્થળ છે અને તે એક ધ્યાન ખેંચે તેવું નામાંકિત પર્યટક સ્થળ છે. આ સ્થળ છોડતાં પહેલાં મનમાં વિચાર આવ્યો કે માત્ર ત્રણ કલાક શું આ ૫,૦૦૦ વર્ષ પુરાણા સ્થળમાં ભ્રમણ કરવા પૂરતાં છે ?

ટ્રાવેલ ફેક્ટ

એકર એ હાઈફાથી ટૂંકા અંતરે છે. તેનું સૌથી નજીક એરપોર્ટ તેલ અવીવ છે. એકર એ વર્લ્ડ UNESCOનું ઐતિહાસિક સ્થળ છે.

વર્ષ દરમિયાન આ સ્થળનું વિશિષ્ટ લક્ષણ સંગીત જલસા અને તહેવારો છે.

બહાર નીકળવાના રસ્તે જતાં અહીં વિપુલ પ્રમાણમાં ખરીદ કેન્દ્રો અને ભોજન સ્થળો આ નાના શહેરની ચોતરફ ફેલાયેલા છે. ❀

જીમ ગયા વગર કેવી રીતે કરશો ? વેટલોસ ?

‘દ’ અમેરિકન જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ ન્યૂટ્રિશન’માં પ્રકાશિત એક રિપોર્ટ અનુસાર, કંમ્પ્યુટર ડેસ્ક પર ખાવાનું ખાવાથી દયાન ભટકી જાય છે, તેમને



એ પણ યાદ નથી રહેતું કે, શું ખાઈ છે? એટલા માટે પેટ્રીમાં જઇને ખાવ કે ગ્રૂપમાં બેસી ખાવ. એ ઉપરાંત...

■ ખાતી વખતે ટીવીની સ્વિચ ઓફ કરી દો. આમ કરવાથી આપ એટલું જ ખાશો, જેટલી તમને

ભૂખ હશે અને ભોજનનો સ્વાદ પણ મહેસૂસ કરી શકશો.

- ખાલી પેટે શોપિંગ કરતાં પૂર્વે થોડોક નાસ્તો અવશ્ય કરો. એનાથી તમે ઇંપલ્સિવ અને અસ્વાસ્થ્યપ્રદ ફૂડ ખાવાથી બચી જશો.
- ક્યારેક ક્યારેક પોતાને ‘ટ્રીટ’ આપો, પરંતુ એ દરમિયાન ફેવરીટ ફૂડ ખાતી વખતે ઓવરઈટિંગ ન કરો.
- રેસ્ટોરન્ટમાં ઓર્ડર આપતી વખતે ઉતાવળ ન કરો. અસ્વાસ્થ્યપ્રદ ફૂડ મંગાવીને તમારા ખિસ્સાં પર પણ બોજ પડશે અને શરીર પર પણ.

મૂડને સુધારવા શું કરશો ?

- કોળાના બીજ ખાઓ. તેમાં મેગ્નેશિયમ સારા પ્રમાણમાં છે. તે મૂંજાયેલા મગજને સ્પષ્ટ કરે છે તેમ જ મૂડને સુધારે છે.
- આઈસ્ક્રીમ ખાઓ. એક અભ્યાસ દ્વારા



જાણવા મળ્યું છે કે આઈસ્ક્રીમ ખાવાથી મગજના આનંદ-કેન્દ્રો ઉત્તેજિત થાય છે અને આપણા મૂડને સુધારે છે.

- તમારા મનપસંદ સંગીત સાથે નાચો.
- સ્નાન કરો. સ્નાન કરવાના પાણીમાં થોડું મીઠું ઉમેરો અને જુઓ કે તમારો મૂડ કેવો બદલાય છે. ! ❀

ન્યૂ પ્રોડક્ટ્સ

દૂ ઈન વન સેલ્ફ રેડી ક્રીમ



ઓશિયા હર્બલ્સ દ્વારા પેશ કરાયું છે બીબી ક્રીમ. જે ચિપચિપાહટરહિત છે. બધાં જ પ્રકારની ત્વચા પર સૂટ થતું આ ક્રીમ અપનાવવા જેવું ખરું..!

ગોરાપણું મળવો...ઈચ્છો તેવું



એસ્ટાબેરીનુ ઓક્સી પ્લસ બ્લીચ સ્કિનને ખરાબ કર્યા વગર ત્વચાની રંગત નિખારે છે.