

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

પારિવારિક પાક્ષિક



• **બનો...સંતાનોના સહાયક**

• પ્લેટોનિક લવ : સંબંધોની પરિભાષા

• **ખીલનો** સરળ ઉપચાર

• તનાવરહિત જીવન જીવવાની ચાવી

• **એક્સલતા**-દાંપત્યમાં ખતરાની ઘંટડી

• માણો સૂપર્ન...સૂપર્ન...સૂપ

<https://telegram.me/booksmag>



આદ્યતંત્રીશ્રી
સ્વ.લીલાબહેન પટેલ



સંસ્થાપકશ્રી
સ્વ.ચીમનભાઈ પટેલ

ફેબ્રુઆરી (પ્રથમ) - ૨૦૧૯

(તા. ૦૫-૦૨-૨૦૧૯)

■ અંક : ૨૧ ■ વર્ષ : ૫૭

સંદેશ

પ્રવક્તાશાળા



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 કમ્પ્લેઈન માટે)

મુંબઈ ઓફિસ :

ધી સંદેશ લિમિટેડ,

૭૦૧, હબ ટાઉન, સોલારિસ,

એન. કે. ફડકે માર્ગ, ઈસ્ટ - વેસ્ટ

ફ્લાયઓવર પાસે, અંધેરી (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

નિર્ણય...અર્ધી સફળતા



એ ક જ ક્ષેત્ર કે એક જ પ્રકારના કામ સાથે જોડાયેલા અને સરખી જ યોગ્યતા ધરાવતા લોકોમાંથી કેટલાક સફળતા પામે છે, કેટલાક મોડે મોડે પામે છે અને કેટલાક સફળતા પામી શકતા જ નથી. આવું કેમ? સરખી લાયકાત તેમજ સરખો અવકાશ હોવા છતાં આમ કેમ? આટલો બધો તફાવત કેમ? એવું તે શું એકની પાસે છે ને બીજા પાસે નથી.

મુખ્યત્વે સફળ થનાર પાસે એક ચીજ એવી છે, જે બીજા પાસે નથી. એ છે કામ કરવાની તત્પરતા. ત્વરા પણ એટલી જ જરૂરી છે. આપણે બધાં કામ તો કરીએ છીએ, પણ કેટલાક તેમાં આગસ કરે છે અથવા જે થયું તેનાથી સંતોષ માની લે છે. પરિણામે કામ સમયસર થતું નથી. મોટા ભાગના કામ એવા હોય છે કે સમય પર કરો, તો સરસ રીતે પતી જાય થોડી આગસ કરો તો હાથમાંથી સરી જાય.

એટલે જ સફળ લોકોની ચાવી હંમેશા એ રહી છે કે 'કાલ કરે સો આજ અને આજ કરે સો અજ.' તુરંત કામ કરી નાખનાર લોકો પાસે, ટગલો કામ કર્યા પછી પણ કુરસદ હોય છે. કુરસદ નથી હોતી કામ ન કરનાર, અવ્યવસ્થિત લોકોને.

કોઈપણ સારી રીતે કામ કરવા માટે પાયાની જરૂરિયાત છે નિર્ણયશક્તિ-ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ. અનિર્ણય અથવા અવટવ ખૂબ જ ઘાતક સ્થિતિ છે. સમય તમારી નજર સમક્ષ વિતતો જતો હોય, હાથમાંથી સરકી રહ્યો હોય ત્યારે કોઈપણ તરફનો નિર્ણય ન લેવો ઘાતક નિવડે છે. તે સફળતાના માર્ગમાં સૌથી મોટો અવરોધ છે. કારણકે તે તમને કોઈ નિર્ણય લેવા માટે સક્રિય થવા દેતો નથી. કશું ન કરવું એના કરતા કોઈ ભૂલ કરીને પણ કરવું...તે વધારે સારું છે. એવું જ નિર્ણય-અનિર્ણયનું છે. કશો નિર્ણય ન જ લેવો તેના કરતાં કોઈ ખોટો નિર્ણય લેવો એ પસંદ કરવા જેવું છે. કમ સે કમ એના તમે કંઈક તો કરતા હો છો. અર્નિણ તમને સક્રિય બનવા દેતો નથી, સક્રિયતા તો સફળ થવાની ચાવી છે..!

સી. પંડ્યા
તંત્રી 'સ્ત્રી'

ચિંતન	05	બાળ ઉછેર	14	ફૂકરી	36
દૂસ્તિ ઈચ્છાઓ		બનો...સંતાનોના સહાયક		સૂપર્બ.. સૂપર્બ..સૂપ	
કવર સ્ટોરી	06	પરખ	16	બિંબ-પ્રતિબિંબ	40
‘અનામત’ કાઠી નાખવામાં જ ભલાઈ છે !		પાર્ટનર વેલેન્ટાઇન બની શકશે?		તનાવરહિત જીવન જીવવાની ચાવી	
મંથન	08	રંગ-તરંગ	22	ABC ઓફ બ્યુટી	42
સંબંધોની નવી પરિભાષા : પ્લેટોનિક લવ		દોસ્તી અને પ્રણય		કોફીમાં રહેલું સૌંદર્યવર્ધક રહસ્ય	
સમાજતરંગ	10			શિષ્ટાચાર	46
સંબંધને સાચવવાની કુરસદ કેમ બની?		સાંપ્રત	23	ઉન્નતિ માટે અનિવાર્ય - શિષ્ટાચાર	
		અહીં લિમિટમાં જ ડોકાચિયાં કરો			
યૂથ કોર્નર	12	નવલિકા	24	મની મેનેજમેન્ટ	49
‘પ્રેમ’ અનુભવાય છતાં અદૃશ્ય સુગંધ જેવો મહેકતો..!		સાવધાન..! નવ વાગી ગયા		લગ્ન-પર્યને કેવી રીતે ઘટાડશો ?	
		ડાયેટિશિયનની કલમે	28	ઈન્ટીરિયર	50
		એક ચમત્કારી પીણું-ગોલ્ડન મિલ્ક		વેલેન્ટાઇન ડે - ઘર પણ બને રોમેન્ટિક	
		ફેશન ફંડા	30	ગાર્ડનિંગ	54
		winter fashion...		શિયાળામાં બાલ્કની રહે... ઠરી-ભરી ને લીલીછમ..!	
		નિરામય	35	ટ્રાવેલ	57
		સૌંદર્ય અવરોધક ખીલનો સરળ ઉપચાર		ઠાથણી માતા ધોધ...એક પ્રાકૃતિક સ્થળ	



આકર્ષણ આગામી અંકના

- નવા વર્ષમાં બદલો ડ્રેસિંગ સ્ટાઇલ ■ સ્ત્રી - રાખે મન સાથે મિત્રતા ■ વાત વાતમાં ગુસ્સો કેમ? ■ બાળમાનસ પર વિપરિત અસર ■ વાળની માવજત ■ ઉપચાર કટિશૂળનો ■ બનો સંબંધોમાં સજાગ ■ પોલિસીસ્ટીક ઓવરી ડીઝીઝ ■ ઘર બને ન્યારું ■ ફેસિયલ સ્કબ ■ બનાવો કમરને પાતળી ■ ચાલો કન્યાકુમારીને માણો ચોકો ચોકો...!

ચિંતન, બ્યુટી, રંગતરંગ, ઔષધ, ક્વિઝ, કોસવર્ડ, ટીવી ટોક, અંતરંગ, હાસ્યકથા, નવલિકા કાયમી વિભાગો ને બહું બધું વાંચન.

દૂરિત ઈચ્છાઓ

માનવીનું મન અકળ અને રહસ્યમય છે. મનની ગતિ પવન કે પ્રકાશથી પણ ઝડપી છે. મનમાં પણ પળે અવનવા વિચારો જન્મે છે અને વિચારોમાંથી જ ઈચ્છાઓ પ્રગટ થતી હોય છે. માનવીની મુળભૂત જરૂરિયાતો હવા, પાણી, ખોરાક, કપડા અને જાતિય પ્રવૃત્તિ છે. સંપત્તિ જેમ જેમ વધતી જાય તેમ અહંકાર વધે છે અને તે મુજબ જરૂરિયાતોના પ્રકારો બદલતા જાય છે. જેમકે માટલાના પાણીથી મિનરલ વોટર, શરબત, કોલ્ડ્રિંક્સ કે શરાબ સુધીની યાત્રા લંબાતી જાય છે. તેવું જ ખોરાક, કપડા કે જાતિય પ્રવૃત્તિ માટે ગાણી શકાય. તેથી જ કોઈ વિદ્વાને કહેલ છે કે “જરૂરિયાતો ભિખારીનીય પૂરી થઈ જાય છે. જ્યારે ઈચ્છાઓ કરોડપતિઓની પણ અદૂરી રહે છે.”

મન મર્કટ જેવું ચંચળ છે. તેથી સામાન્ય ઈચ્છાઓમાંથી દૂરિત ઈચ્છાઓ તેનો કબજો લે ત્યારે પરિસ્થિતિ વિપરીત બની જાય છે. શરાબ, ગરમ મસાલાવાળો ખોરાક કે શરીરના અંગેનો દેખાડો કરતા ટૂંકા અને ફેશનેબલ કપડા જાતિયવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરી દે છે. અને તેમાંથી કામ પ્રજ્વલિત થાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં કહેવાયું છે કે,

**ન જાતુ કામઃ કામાનુમુપ ભોગેન શામ્યતિ
હવિષા કૃષ્ણવર્ત્તેભૂ ભૂપ એવાભિવર્ધતે**

અર્થાત્ કામનાઓના ઉપભોગથી કામનાઓનું શમન થતું નથી. પરંતુ અગ્નિમાં આહુતિ નાખતા રહેવાથી જેમ અગ્નિ વધુ પ્રજ્વલિત થાય છે. તેવું જ કામવાસનાનું છે. વચની વૃદ્ધિ થવાથી વાસના મરતી નથી.

ભોગવિલાસ પાછળ સતત ભટકતા રહેવું એવું વિવેકશીલ માનવી કદી વિચારે જ નહીં. કેમ કે એ સદા ટકવાનું નથી. ઈન્દ્રિય સુખોથી આકર્ષાયેલા અંતે દુઃખી જ થાય છે. કામનાનું કામુકતા તરફનું ગમન માનવીને અધોગતિ તરફ દોરી જાય છે. તેથી જ મુંડક ઉપનિષદમાં કહેલ છે કે

**કામાન્વ્યઃ કામચતો મન્યમાનઃ
સ કામભિર્જાયતે તત્ર તત્ર !
પર્યાપ્ત કામસ્ય કૃતાત્મનસ્તુ
ઈદેવ સર્વે પ્રવિલીયન્તિ કામઃ !!**

જ્યારે મનુષ્ય ભોગવિલાસના વિષયોનું સારાપણું કે ખરાબપણું ધ્યાનમાં લઈને એ વિષય તરફ દોટ મુકે છે. ત્યારે તેણે ઈચ્છેલા ભોગ વિષયો જ્યાં જ્યાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ હોય તે તે સ્થાનોમાં ફરીથી જન્મ ધારણ કરે છે. પરંતુ માનવી જો એવું વિચારે કે તેનું ઈચ્છેલું બધું જ તેની પાસે મોજુદ છે. ત્યારે

તેણે આ જ જન્મમાં આત્માને ઝોળખી લીધો છે અને તેની બધી જ ઈચ્છાઓ શમી જાય છે. આપણા તમામ દુઃખોનું મૂળ મોહ કે આસક્તિ છે. સંતાનો તરફનો અતિમોહ કે આસક્તિ ક્યારેક વૃદ્ધાશ્રમના દ્વાર ખતાવી દે છે. તેવું જ કોઈ પદાર્થ કે સ્ત્રી તરફની વધુ પડતી આસક્તિ માનવીની વિચારશક્તિ અને નિર્ણયશક્તિને કુંઠિત કરી દે છે.

કલુષિત કામના એ ઈચ્છાવર્તી નાગણ સમાન છે. થોડીવાર સુખાનુભૂતિ અનુભવાય છે. પરંતુ અંતે તો એ નાગણનો વિષ દંશ જિંદગીને ઝેર જેવી બનાવી દે છે. આથી જ સંયમ અને વિવેક થકી ભોગ લાલસા કે આવેગને અંકુશમાં લાવી શકાય છે. ચિત્તની શુદ્ધિ અને સત્વગુણ થકી ઈચ્છાઓને વશ કરી શકાય છે. જીવનનો તંતુ એકવાર પરમ ચૈતન્ય સાથે જોડાય તો મોહ, માયા, અહંકાર કે વિષયવાસના હટે છે. સમર્પણની ભાવના ખીલે છે. સત્યકામા એટલે કે જેને માટે માનવી ખરેખર યોગ્ય છે. તેવો બની જાય છે. પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર તરફની તેની ગતિ થઈ જાય છે.

એકાંત માનવીનો શત્રુ છે. તેથી જ શ્રીમદ્ ભાગવતના રચયિતા વ્યાસમુનિએ પોતાની માતા, બહેન કે પુત્રી સાથે એકાંતમાં બેસવાની કે રહેવાની મનાઈ કરી છે. કેમ કે દૂરિત ઈચ્છાઓ અને ઈન્દ્રિયોનો આવેગ ભલભલા ભ્રષ્ટિઓને પણ ચલિત કરી દે છે. તો સામાન્ય માનવીનું શું જાણુ ? તેથી જ એકલા અટૂલા માનવીએ સામાજિક કે ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં સતત પ્રવૃત્ત રહેવું જોઈએ.

પ્રાણાચાર્ય, ધ્યાન અને પ્રાર્થના દ્વારા મનના આવેગોને અંકુશમાં લાવી શકાય છે. મનની ચંચળવૃત્તિને કાબૂમાં લાવવા સંગીત શ્રેષ્ઠ દવા છે. સંગીત થકી તમામ દુઃખ, દર્દ કે ગમ ભૂલી જવાય છે. માનસિક તણાવ દૂર થાય છે. તન-મન-પ્રકૃતિલિત થાય છે. કલુષિત કામનાઓ કે દૂરિત ઈચ્છાઓનો નાશ થાય છે. પરમાત્મા પ્રત્યે સાદકની તીવ્ર ઝંખના તાલાવેલી જાગૃત થાય છે અને તમામ પ્રકારની આસક્તિ, મોહ અને વિષયવાસનાનો મોક્ષ થાય છે. શ્રી



**કામનાઓના ઉપભોગથી
કામનાઓનું શમન થતું
નથી, પરંતુ અગ્નિમાં
આહુતિ નાખતા
રહેવાથી જેમ અગ્નિ વધુ
પ્રજ્વલિત થાય છે તેવું જ
કામવાસનાનું છે**

લોકોના દિલો-દિમાગમાંથી

‘અનામત’ કાઢી નાખવામાં જ ભલાઈ છે !

૨૦૧૮ માં નવી
નોકરીઓ ઊભી
થવાને બદલે ૧ કરોડ
૧૦ લાખ રોજગાર
ખતમ થયા છે.
પીએસયુમાં રોજગાર
૧૧.૮૫ લાખથી ઘટીને
૧૧.૩૧ લાખ જેટલી
થઈ ગઈ છે

ભારત ગુલામ દેશ હતો.....જી, હા ગુલામી હવે ભૂતકાળ બની ચૂકી છે. સદીઓ વીતી જવા આવી છે પરંતુ દુખ તે વાતનું જ છે કે, ગુલામી હજુ આપણા પર ક્યાંક ને ક્યાંક તો સવાર છે જ. શારીરિક ગુલામીની જદોજહદ માટે લાખો લોકોના લોહી રેડાયા બાદ આપણે તેમાંથી મુક્ત થયા છીએ પરંતુ આપણા મન પર હજુ જે ગુલામી છવાયેલી છે તેમાંથી આપણે મુક્ત નથી થઈ શક્યા . બાપડા, બિચારા અને લાચાર બનવાનો આપણને ભરપૂર શોખ છે. દયામણા થઈ જીવવામાં નાનમ નહીં આરામ છે. પુંગુ થઈ જીવવામાં મળતી કાખઘોડી મલાઈ છે અને તેથી જ તેનો ચટકારો આપણી જીભ પર તે હદે લાગેલો છે કે, અનામતની લાલચમાં લોકો કંઈ પણ કરી છૂટવા તૈયાર છે.

જી, હા ચર્ચનો હેતુ હવે સવર્ણને પણ ૧૦% જેટલી અનામત આપવાના વિધેયકને

લઈને છે. જેને પગલે સુપ્રીમે બાંધેલ ૪૯ % ની મર્યાદાનો ભંગ પણ થવાનો છે. પરંતુ લોકોને આ મામલે કોઈ લેવાદેવા નથી તેઓ તો કોઈ પણ ભોગે અનામતના ફળ ખાવા માંગે છે. તે માટે ચાહે ઈર્મ પરિવર્તન કરવું પડે કે જ્ઞાતિ બદલાવી પડે બધા માટે તૈયાર છે આ લોકો બિચારા ... પરંતુ પાયાની વાત લોકો તે ભૂલી જાય છે કે, અનામત આપવા માત્રથી નોકરીઓ મળી જતી નથી. નોકરી માટે જગ્યાઓ જોઈએ. જરૂરિયાત જોઈએ અને સામે છેડે તે માટેની તમારામાં સ્કિલ જોઈએ. બાકી કંઈ અનામત આપવાથી એમ કંઈ નોકરીઓ મળવી આસાન ન બને.

વળી સાલું એક બાબત તે પણ વિચારવા લાયક છે કે, અગર સમાજના તમામ લોકોને અનામત આપી દેવામાં આવે તો ? શું સમજ્યા ...ફિઆસ્કો જ, અનામતનો જોરદારનો રકાસ થાય. સિંપલ લોજિક અનામતમાં પણ અનામત વગરની સ્થિતિ જવી જ હાલત થાય.

<https://telegram.me/booksmag>



કોઈ બિચારાને કોઈ લાભ મળે નહીં . કેમ કે કોઈ સ્પેશિયલ જ નહીં અને તેથી જ વિષનું મારણ વિષ હોય કંઈક તેમજ અનામતનું મારણ પણ અનામતને જ બનાવી દેવાય. ત્યારે જ લોકોને ખબર પડે કે મફતનો લાડવો કેમ ખવાય છે. માની લઈએ કે, એસ.સી., એસ.ટી.ને તેનો લાભ મળ્યો છે. પરંતુ ભાઈ તે વખતે તે જરૂરી હતું. સમાજમાં તેમની સાથે થયેલ અન્યાય અને તેમનું સ્થાન અને સ્થિતિ ઊંચી લાવવા આ જરૂરી હતું.

પરંતુ અનામતની બાબતમાં તે પણ એક

અનામતની બાબતમાં તે પણ એક સત્ય છે કે, આ એક ખૂબ મોટો ચૂંટણી હથકંડો છે અને તેનાથી એસ.સી., એસ.ટી. લોકોને જરૂર થોડો ફાયદો થયો છે



સત્ય છે કે, આ એક ખૂબ મોટો ચૂંટણી હથકંડો છે અને તેનાથી એસ.સી., એસ.ટી. લોકોને જરૂર થોડો ફાયદો થયો છે. બાકી અન્ય લોકોને એટલો ફાયદો થયો નથી. કેમ કે, બધાને તમે તે ફાયદો આપવા જશો તો બહુ સીધી વાત છે કે, ક્વોટા ઘટે જ અને ક્વોટા ઘટે તો શેનો ફાયદો.? અમુક-તમુક ટકા રાખ્યા હોય એમાં સતત ભાગ બટાઈ થયા કરે તો બરે શું? બહુ સીધી અને મામૂલી વાત છે પણ કોઈને સમજમાં આ વાત આવતી નથી.

વધુમાં અનામત માટે એક તે પણ જમીની સચ્ચાઈ છે કે, તે આઝાદીના પહેલા દિવસથી જ ખરેખર તો આર્થિક યોગ્યતાના આધાર પર આપવી જોઈતી હતી. કેમ કે, ગરીબી માટે કોઈ યોગ્યતા કે ધારાધોરણ નથી હોતા. કોઈ પણ સમાજની કોઈપણ વ્યક્તિ ગરીબ હોઈ શકે, લાચાર હોઈ શકે અને બેઠાલ પણ હોઈ શકે. વળી તેમની એક સમસ્યા તે પણ



હોય કે, તેઓ સારી જ્ઞાતિના હોય માની લોકો કે સાવ કંગાળ હોય તો કોઈ પાસે માંગી ના શકે કે ના ખૂલીને ક્યાંય કહી શકે. કેમ કે સમાજની માન્યતા જ તેવી હોય છે કે, તમે

અમુક જાતિના છો તો સુખી જ હશો. અને આ માન્યતાને કારણે જ કદાચ સંવિધાનમાં પણ પછાતપણાના આધારને જાતિના આધારે તોલવામાં આવી. અને આ જ મોટો છબરડો બન્યો.

અગર શરૂઆતથી જ અનામતની ફાળવણી આ પ્રકારે થઈ હોત તો આવે ભારતમાં જાતિવાદ ચરમસીમાએ ના પહોંચત. કે ના તો કોઈપણ પક્ષ માટે આ બાબત લહાણી બનીને ઊભરત. જો કે જવાહરલાલ નહેરુએ છેક ૧૯૪૬ માં આઝાદી પહેલા ઓબ્જેક્ટિવ રિઝોલ્યુશન અંગે જણાવતાં કહ્યું હતું કે, દેશના તમામ નાગરિકોને આર્થિક અને સામાજિક વ્યાય મળવો જોઈએ. અને વાતમાં દમ પણ છે. ૨૭% થી શરૂ થયેલ અનામતનો રેશિયો આજે ૫૪% એ પહોંચવાની તૈયારીમાં છે.

ત્યારે મજાક તો તે છે કે, બાકી રહ્યું કોણ? તો અનામતનો લાભ શું રહેશે? અગર બધા જ આ ક્વોટામાં આવવાના છે તો... વળી બીજી અગત્યની વાત કે, જ્યારે ૨૦૧૮ માં નવી નોકરીઓ ઊભી થવાને બદલે ૧ કરોડ ૧૦ લાખ રોજગાર ખતમ થયા છે. પીએસયુમાં રોજગાર ૧૧.૮૫ લાખથી ઘટીને ૧૧.૩૧ લાખ જેટલી થઈ ગઈ છે. ત્યારે વિકરાળ સવાલ તો તે જ છે કે, શું અનામત આપવા માત્રથી રોજગારીઓ ઊભી થઈ જશે.

બાકી રોજગારી બીજી ચીજ છે અને અનામત અલગ છે. લોકોને આ વાત ધ્યાનમાં આવતી નથી. બેરોજગારી રાષ્ટ્રીય સમસ્યા છે. તેમજ બીજી મુખ્ય સમસ્યા તે પણ છે કે, જે તે કંપની કે ઉદ્યોગોને યોગ્ય કર્મચારીઓની જરૂર છે ત્યાં આ યુવાનોમાં સ્કિલ કે કૌશલ્ય નહીં હોવાથી આ લોકોને પણ આ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે.

ત્યારે આખરમાં કહેવાનો મતલબ સાફ છે કે, દેશના હિતમાં તે જ છે કે, અનામતને નીતિમાંથી અને લોકોના દિલો-દિમાગમાંથી જડ-મૂળમાંથી દૂર કરવામાં આવે અને આવા તુક્કાઓને લોકોની લાગણીઓ સાથે રમત કરવાના ઇશ્યૂ બનાવવાને બદલે સારા મુદ્દા બનાવી માનવીય સંસાધનોનો વિકાસ કરવામાં આવે તો ખરા અર્થમાં રાષ્ટ્રનું ભલું થાય અને લોકોનું કલ્યાણ થાય....

સંબંધોની નવી પરિભાષા: પ્લેટોનિક લવ



**એક જ સ્થળે રોજના
સાતથી આઠ કલાક
સાથે કામ કરવાથી
ક્યાંક ને ક્યાંક
સંબંધ સ્થપાય જ છે.
જો કે દરેક સંબંધમાં
સ્વાર્થ નથી હોતો.**

કહેવાય છે કે દોસ્તી અને પ્રેમ વચ્ચે બહુ પાતળી ભેદરેખા છે. દોસ્તી ક્યારે પ્રેમમાં બદલાઈ જાય તે ખબર પડતી નથી. ઘણાં લોકોને તો દોસ્તી અને પ્રેમ અલગ છે તે સમજાતું જ નથી. આધુનિક સમાજમાં દોસ્તી અને પ્રેમ વચ્ચેનો પણ એક સંબંધ છે, જેને 'પ્લેટોનિક લવ' કહેવાય છે. દોસ્તીથી બે ડગલા આગળ અને પ્રેમથી બે ડગલા પાછળ એવો સંબંધ એટલે 'પ્લેટોનિક લવ'.

દરેક સંબંધને પોતાની કંઈક ને કંઈક માગ-આશા હોય છે. પ્રેમના સંબંધમાં આગળ જતા લગ્ન કરવાની આશા હોય છે. તેમાં એકબીજાની જવાબદારી કે શારીરિક જરૂરિયાત પણ ક્યાંક હોય છે. પ્રેમમાં ક્યારેક તો શારીરિક સંબંધ આવે જ છે, પણ 'પ્લેટોનિક લવ' એટલે સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચેનો એવો પ્રેમ કે જેમાં સેક્સને કોઈ સ્થાન જ

નથી. ફક્ત લાગણીથી જોડાયેલા રહીને એકબીજાને માનસિક સાથ આપવાની વાત છે. સમાજમાં જ્યાં દરેક સંબંધ સ્વાર્થ પર રચાય છે ત્યાં પ્લેટોનિક લવ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનું નામ છે.

દરેક સ્થળે જ્યાં સ્ત્રી-પુરુષો સાથે કામ કરતા હોય, ત્યાં બંને વચ્ચે દોસ્તીનો સંબંધ સામાન્ય છે. એક જ સ્થળે રોજના સાતથી આઠ કલાક સાથે કામ કરવાથી ક્યાંક ને ક્યાંક સંબંધ સ્થપાય જ છે. જો કે દરેક સંબંધમાં સ્વાર્થ નથી હોતો. મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ સંબંધની શરૂઆત કરતી વખતે સામી વ્યક્તિ પાસેથી સાથની જ આશા રાખે છે.

ઘણીવાર સ્ત્રીઓ પોતાની સમસ્યા બીજી સ્ત્રીઓ પાસે રજૂ કરતી હોય ત્યારે તેમાં ઉકેલ મળવાને બદલે વાત ફેલાવવાનો ભય હોય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને એકની વાત



બહુ દૂર ન જઈએ તો,
આપણે રોજ પૂજા કરીએ છીએ
તે 'રાધા-કૃષ્ણ'નો પ્રેમ પણ
પ્લેટોનિક લવ જ
કહેવાય.

વધારીને બીજાને કહેવાની આદત હોય છે. ક્યારેક વાત કરવાથી હળવા થવાને બદલે વાત ફેલાવાથી વધુ ટેન્શન આવતું હોય છે. પણ જો કોઈ સ્ત્રી પુરુષને વાત કરે તો તેમાં ઉકેલ ભલે ન મળે પણ વાત ફેલાવવાનો ભય રહે તો નથી. સ્ત્રીઓને હંમેશા પોતાની વાત સાંભવનાર પુરુષ ભલે પરાયો હોય તો પણ પોતાનો જ લાગે છે. પુરુષને વાત કરવાનો મતલબ તેની સહાનુભૂતિ મેળવવાનો નથી હોતો, પણ હળવા થવાનો હોય છે. તો ક્યારેક પુરુષને પણ આ સમસ્યા નડે છે. તેના મિત્રમંડળમાં ઘરની વાત કે પોતાની સમસ્યાની વાત કરે તો ક્યારેક હાસ્યાસ્પદ બની જાય છે. આથી ઘણીવાર તે મનની વાત કે મુંઝવણ મનમાં જ રાખે છે. પણ સાથી



હોય છે. સેક્સને ક્યાંય સ્થાન જ નથી. ક્યારેક આવા સંબંધને લીધે જિંદગી શાંતિથી પસાર થઈ શકતી હોય છે.

નામ ન આપવાની શરતે એક બહેન કહે છે કે, મારા ઘરમાં મારા પતિ-સાસુના ત્રાસથી હું કંટાળી ગઈ હતી. ક્યારેક આપઘાતના વિચાર આવતા હતાં લેવામાં મને મારી સાથે કામ કરતા મારા મિત્રનો સાથ મળ્યો. હું રોજ ઘરની બધી વાત તેમને કરતી તેઓ મને બસ સાંત્વના આપતા. હું ખુશ રહું તેવા

પ્રયત્ન કરતા. તેમણે ક્યારેય કશું માગ્યું નથી. હવે હું ખુશ છું. આપઘાતના વિચાર નથી આવતા.

હું એક એવા સ્ત્રી-પુરુષને ઓળખું છું કે, બંને પોતપોતાની દુનિયામાં ખુશ છે. જીવનમાં ક્યારેય કંઈ ખૂટે છે તેવું લાગ્યું ન હતું. પણ એકબીજાને મળ્યા પછી લાગણીના સંબંધથી જોડાઈ ગયા. બંને પોતાની નાનામાં નાની વાત પણ કરે. એકબીજાની ખુશી માટે પ્રયત્ન કરે., પણ ક્યારેય સેક્સને વચ્ચે ન લાવે. પૈસા કે શરીર કંઈ જ મેળવવાની આશા નહીં એકબીજાના સંસારમાં ભંગાણ પડાવવાનો પણ વિચાર નહીં ફક્ત લાગણીનો સંબંધ છે. એકબીજાને મળ્યા પછી તેમને લાગે છે કે હવે જીવનમાં વધારે ખુશી છે.

ક્યારેક પ્રેમીઓ પણ લગ્ન ન કરી શકવાને કારણે જીવનભર દોસ્ત બની જાય છે. તેને પણ 'પ્લેટોનિક્સ લવ' કહી શકાય જ્યાં ફક્ત સાથ-લાગણી આત્મીયતાનો સંબંધ છે તે છે પ્લેટોનિક લવ.

બહુ દૂર ન જઈએ તો, આપણે રોજ પૂજા કરીએ છીએ તે 'રાધા-કૃષ્ણ'નો પ્રેમ પણ પ્લેટોનિક લવ જ કહેવાય.

જેમાં કંઈ આશા-અપેક્ષા વગર દૂર હોય કે નજીક બસ મનમાં લાગણીનું ઝરણું વહેતું રહે તે જ છે.. 'પ્લેટોનિક લવ'.

“હર સિંદે કા નામ જરૂરી નહીં...
કુછ બેનામ સિંદે રુકી હુઈ,
જિંદગી કો સાંસ દે તે હૈ...” શ્રી

હું તને કંઈક આપું તો તું મને શું આપે ? અથવા તારી પાસેથી કંઈક મળવાની આશા હોય તો જ તારી મદદ કરું એવી ભાવના આવા સંબંધમાં હોતી નથી

કર્મચારી કોઈ સ્ત્રી હોય તો તે પોતાની વાત કરી શકે છે. કદાચ તેને ઉકેલ પણ મળી શકે છે. આવા સંબંધને આધુનિક સમાજે નામ આપ્યું છે. 'પ્લેટોનિક લવ'.
હું તને કંઈક આપું તો તું મને શું આપે ? અથવા તારી પાસેથી કંઈક મળવાની આશા હોય તો જ તારી મદદ કરું એવી ભાવના આવા સંબંધમાં હોતી નથી. આ સંબંધ લેતી દેતીથી પર છે. ભલે પછી રોજ મળતા હોય, રોજ ફોન પર વાત થતી હોય. મેસેજની આપ-લે કરતા હોય પણ તેમાં માત્ર અને માત્ર માનસિક સાથ જ પાચાર્પ

સંબંધને સાચવવાની કુરસદ કેમ નથી?

આજની ફાસ્ટ લાઇફમાં કોઇને ટાઇમ નથી. પરિણામ સ્વરૂપે સંબંધ-પરિવારને સાચવી શકાતો નથી. એની અસર સંબંધ-પરિવાર પર પડ્યા વગર રહેતી નથી. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના માટે, પરિવાર માટે અને સંબંધીઓ માટે સમય ફાળવવો જોઇએ... જાણીએ સંબંધને સાચવવાની કુરસદ કેમ નથી?

ફાસ્ટ લાઇફમાં સમયની તેજ રફતારની સાથે આપણે બધાં તાલમેલ બેસાડવો ખૂબ જ જરૂરી છે. એ આપણી જરૂરિયાત પણ છે ને મજબૂરી પણ, પણ શું એ સાચું નથી કે આજની ફાસ્ટ લાઇફને હવાલે આપણે થઇ ગયા છીએ...! એને જ આપણે આપણી ટાલ બનાવીને સંબંધને અને ત્યાં સુધી કે આપણને પોતાને પણ સમય નથી આપવાના બહાનાં બનાવીએ છીએ?

ભાગદોડમાં ક્યાં ખોવાઇ કુરસદ?

- એ સાચું છે કે, આપણે પહેલાં કરતાં આજના જમાનામાં વધુ વ્યસ્ત થઇ ગયા છીએ, પણ એ વ્યસ્તતા આપણી પોતાની જ વધારેલી છે.
- આપણે પોતે જ સુવિધાઓ અને જરૂરિયાતોના અંતરને ખતમ કરી દીધું છે.
- સંબંધો કરતાંયે હવે આપણને વધુ જરૂર

એ સાચું છે કે, આપણે પહેલાં કરતાં આજના જમાનામાં વધુ વ્યસ્ત થઇ ગયા છીએ, પણ એ વ્યસ્તતા આપણી પોતાની જ વધારેલી છે

છે સ્માર્ટ ફોનની, લેપટોપ, આઇપેડ, આઇપોડની- ને નવી નવી એપ્સની.

- ફોર ધિલર ને મોટો ફ્લેટ પણ બહુ જ જલદીથી જોઇએ છે.
- કાર ને ઘર હોય એટલે એ.સી. તો જોઇ એ જ.
- જો આપણા મિત્રો કે સખીઓ ડ્રાન્ડેડ ચીજવસ્તુઓ ચૂગ કરતાં હોય તો આપણે પણ એ જ વાપરવું જરૂરી છે.
- બધી સુવિધાઓ મેળવવાના ચક્કરમાં પૈસા કમાવામાં આપણે એટલા વ્યસ્ત થઇ જઇએ છીએ કે સુવિધાઓને માણી શકતાં નથી.
- આપણને પોતાને જ એ ખબર નથી પડતી કે આપણે કેમ અને ક્યાં ભાગી રહ્યાં છીએ?
- બસ, બધાં ભાગી રહ્યા છે એટલે આપણે પણ ભાગવાનું છે.
- ક્યાંક કોઇકનાથી પાછળ ના રહી જવાય, એટલા માટે પણ ભાગવાનું છે.



- ક્યાંય કોઈ આગળ ન નીકળી જાય, એટલા માટે પણ ભાગવાનું છે.
- બહુ વધુ ભોગવવાની લાલચમાં ભાગવાનું છે.
- દરેક સપનાં પૂરાં કરવા છે, એટલે પણ ભાગવાનું છે.
- પોતાનાં સપનાં પૂરાં નથી થયા, એટલે બાળકો માટે ભાગવાનું છે. પછી ભલે એ બાળકો સાથે વાતચીત સુદ્ધાં કરવાની કુરસદ ન હોય.

ભાગીએ નહીં ? તો શું ?

- થોડાક અટકીને વિચારો કે શું જરૂરી છે ને શું નહીં?
- ખુદને ધ્યાન કરવાની કળા શીખો.
- એ જરૂરી નથી કે, જ્યારે તબિયત સાથ ન આપે, બેન્ડનું કામ હોય કે સંબંધીને ત્યાં લેગ્ન હોય, ત્યારે જ બ્રેક લેવાય. કોઈ વાર એમ જ કામમાંથી રજા લઈ લો, ઘરે સમય વીતાવો. મ્યુઝિક સાંભળવો, શોપિંગ કરો કે મૂવી જુઓ.
- આપની પ્રાથમિકતા નક્કી કરી લેશો તો ઘણો બોજ હળવો થઈ જશે.
- બ્રેક લેતાં શીખી લેશો તો શાંતિની થોડીક પળો પોતાના માટે પણ મળશે.
- જ્યાં પ્રતિસ્પર્ધા જરૂરી છે ત્યાં જ કરો, દરેક વાત કે બાબતમાં અન્યો સાથે મુકાબલો કરવો જરૂરી નથી.

શું વાસ્તવમાં સમય નથી?

- સમય ઓછો છે, પરંતુ સમય છે જ નહીં, એ સત્ય નથી.
- આપણે એટલા બધાં તનાવમાં રહીએ છીએ, કે કામનો થાક મટાડવા માટે વીકેન્ડ્સ પર મિત્રો કે સખીઓ સાથે ક્લબ જવાનું જરૂરી લાગે છે.
- તો જો વીકેન્ડ પર કોઈ સગાં-સંબંધીને મળવાનું હોય કે પછી પોતાના પેરન્ટ્સને ડોક્ટર પાસે લઈ જવાના હોય તો આપણે થાકનું બહાનું બનાવીએ છીએ.
- ભલે આપણે દાવો કરીએ કે મને સ્વાસ્થ્ય લેવાનીય કુરસદ નથી, પરંતુ એવું છે જ નહીં, કેમ કે જો એ સાચું હોત તો આપણે કલાકો સુધી લેપટોપ પર કે મોબાઇલ પર ચેટિંગ જ ન કરતા હોત.
- વીકેન્ડ પર મિત્રો સાથે પાર્ટી ન કરત, એટલે નવરાશ તો છે, પણ પોતાની

વ્યક્તિઓ માટે નથી.

- પોતાની મુશ્કેલીઓ, પોતાના દુઃખ સોશિયલ નેટવર્કિંગ પર અજાણ્યા લોકો સાથે શેર કરીએ છીએ, પરંતુ પોતાના મા-બાપ, પોતાના પાર્ટનર કે બાળકો સાથે વાત કરવાની પણ કુરસદ નથી.

સમય જ હોવાનું આ તો એક બહાનું જ છે. નહીં તો... આપણે ફિટનેસ માટે જિમમાં જઈએ છીએ, હોબી માટે ડાન્સ ક્લાસમાં જઈએ છીએ, રિલેક્સ થવા સ્વિમિંગ પુલ જઈએ છીએ. પરંતુ પોતાના પરિવાર માટે સમય આપવાની વાત આવે એટલે આપણે તનાવ વધારી દઈએ છીએ. જોકે હોબી કે ફિટનેસ



માટે સમય કાઢવો અયોગ્ય નથી, પરંતુ એટલું જ મહત્વ આપીને પરિવાર માટે સમય કાઢવો પણ જરૂરી છે ને તો જ આપણે અને આપણા સંબંધો સચવાશે.

કેવી રીતે ફાળવશો સમય?

- ઓફિસ જતી વખતે ટ્રેન કે બસમાં જરૂરી ફોન કરી લો.
- આપના સગાં-સંબંધીઓને ખબર-અંતર પૂછી લો.
- કોઈ દિવસ હાફ ડે રજા લઈને પરિવારજનોને ક્યાંક બહાર લઈ જાવ.
- શુક્રવારની સાંજ મિત્રોને નામ હોય છે, તો શનિવારની સાંજ પરિવાર માટે રિઝર્વ કરી દો.
- બધાં જરૂરી કામોને શનિવારે જ પતાવી દો
- રવિવારના દિવસે ઘરે રહીને સૌની સાથે સમય વિતાવો. કિચનમાં કંઈક ખાસ બનાવો.
- ફોન અને લેપટોપને પણ રજા મનાવવા દો, તેમની સ્વિચ ઓફ કરી દો.
- જે દિવસે આપણે એ વાતોનો સંતોષ કરી શકીશું કે બધાંને બધું જ નથી મળતું, એ દિવસે આપણને કુરસદ પણ મળશે અને સંતોષ પણ. આ સકારાત્મક વિચાર ખુશીઓની ચાવી તો છે જ, સાથોસાથ માસ્ટર કી પણ છે. જેનાથી તમામ તાળાં ખૂલી શકે છે.

તો વિલંબ કઈ વાતનો, આપના હૃદય સાથે વાત કરી, મગજને થોડો આરામ આપો અને આપની ખુશીઓની ચાવી શોધી લો. જ્યાં કુરસદની થોડી પળો જ નહીં, પણ ઘણાં કલાકો આપનો ઇતેબાર કરી રહ્યા છે...! **શ્રી**

ભલે આપણે દાવો કરીએ કે મને સ્વાસ્થ્ય લેવાનીય કુરસદ નથી, પરંતુ એવું છે જ નહીં, કેમ કે જો એ સાચું હોત તો આપણે કલાકો સુધી લેપટોપ પર કે મોબાઇલ પર ચેટિંગ જ ન કરતા હોત.



‘પ્રેમ’ અનુભવાય છતાં અદૃશ્ય સુગંધ જેવો મહેકતો..!

પ્રેમ એટલે શું? પ્રેમ એટલે સલામતી કે ડર? પ્રેમ એટલે મુક્તિ કે બંધન? પ્રેમ એટલે હૂંફની હાજરી કે ભયનો અભાવ? પ્રેમ એટલે અધિકારની માગણી કે સોંપણી? પ્રેમ એટલે કશુંક આપી દેવું કે મેળવી લેવું? એકબીજાની પાસે રહીને જે અનુભવ થાય તે પ્રેમ કે પછી દૂર રહીને પણ જે લાગણી થાય તે પ્રેમ? પ્રેમ એટલે વર્તમાનની પુશી-ભવિષ્યના સપના કે પછી ભૂતકાળની યાદ? પ્રેમ એટલે એકબીજા પર વરસી પડવું કે એકબીજાની આંખમાં જોતા દુનિયાને ભૂલી જવું? સ્પર્શની ઈચ્છાઓ એટલે પ્રેમ કે ઈચ્છાઓનું ઓગળી જવું એ પ્રેમ???

પછી બાકીના ત્રેવીસ કલાક અને પચાસ મિનિટને પુશીથી ભરી દે તે પ્રેમ.. ભલે ને બે વ્યક્તિઓ દિવસમાં દસ મિનિટ મળે.. પણ

બાકીના તમામ સમય માટે તેની ખુશ્ખુ આવા કરે. બાકીનો તમામ સમય પુશીથી ભરાઈ જાત તે પ્રેમ છે. ક્યારેક તો એવું પણ બને કે બે વ્યક્તિઓ મળી જ ન હોય, છતાંય બંને વચ્ચે પ્રેમ હોય જ જાત સાથે પરિચય કરાવે તે પ્રેમ ખોવાયેલી હિંમત પાછી અપાવે તે પ્રેમ.. દુનિયાથી નારાજ થયેલી વ્યક્તિને પુશીના દરિયામાં ડૂબકી મરાવે તે પ્રેમ.. તમારી શક્તિ ઓળખીને તે દુનિયા સામે લાવે તે પ્રેમ.. ખોવાયેલી પુશી પાછી અપાવે તે પ્રેમ..



પ્રેમ એક પ્રસ્તાવના છે. આપણા અસ્તિત્વની.. આપણી લાગણીની... આપણી ભાવનાની... પણ સાચું કહીએ તો પ્રેમ વિશે શું લખવું તે સમજાય નહીં. પ્રેમ વિશે લખવાની મજા ન આવે. પ્રેમ તો કરવાની મજા આવે. સાચું કહીએ તો પ્રેમ કરાતો નથી, થઈ જાય છે અને થઈ જાય ત્યારે અજબ પુશી આપે છે. પ્રેમને ઓળખતા શીખો. ક્યારેક આપણે પ્રેમ વિશે અજાણ હોઈએ છીએ. સામી વ્યક્તિ સાથે એટલા બધા સંકળાયેલા હોવા છતાં

<https://telegram.me/booksmag>

તમારા પ્રિયપાત્રને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરશો ?

તમારા સાથીને કોઈ સારા રેસ્ટોરાંમાં જમવા લઈ જાઓ. સાથીને ભાવતી હોય તેવી વાનગીઓ ઓર્ડર કરો

શું તમારે કોઈ સ્ત્રી-મિત્ર કે પુરુષ-મિત્ર છે ? શું તમે તેને ક્યારેય આંજી દેવા પ્રયત્ન કે વિચાર કર્યો છે ? જો ના કર્યો હોય તો હવે કરો. આ લેખ તમને તે દિશામાં માગદર્શન આપશે અને તમારો સંબંધ વધુ મજબૂત અને સારો બનશે. તમને મદદ કરે તેવા સંરળ ઉપાય આ પ્રમાણે છે.

નવીન પ્રકારની ભેટ : જો તમને ભેટ ખરીદવામાં દ્વિધા થતી હોય તો આ પ્રમાણે કરો. બજારમાંથી પ્લેઈન વ્હાઈટ કે બ્લેક ટી-શર્ટ ખરીદો અને તેના પર તમારા

સાથીદારનો અથવા તમારા બંનેનો ફોટો પ્રિન્ટ કરાવીને તેને આપો. તમારો સાથીદાર ચોક્કસ આ ભેટથી પ્રભાવિત થશે.

ચોકલેટ્સ : ચોકલેટ્સ સૌ કોઈ પસંદ કરે છે. તે એક સ્વાદિષ્ટ અને મનપસંદ ખાદ્ય છે. તમે જાતે ચોકલેટ બનાવો અને તમારા મિત્ર કે સખીને ભેટમાં આપો. ચોકલેટને હાર્ટ-શેપ આપો અને તમારા સાથીદારને તમારા પ્રેમનો અહેસાસ કરાવો. ઈન્ટરનેટ પરથી તમને તે બનાવવાની અનેક રીતો મળી જશે. તમને કદાચ આ રીત સામાન્ય લાગશે પણ તે સાચે

જ અસરદાર છે.

ડિનર : તમારા સાથીને કોઈ સારા રેસ્ટોરાંમાં જમવા લઈ જાઓ. સાથીને ભાવતી હોય તેવી વાનગીઓ ઓર્ડર કરો. તમારો મિત્ર કે સખી જરૂર પ્રભાવિત થશે.

વચન આપો : દરેક સંબંધ વિશ્વાસ અને પ્રમાણિકતાના પાયા ઊભો હોય છે. સાથીદારને તમારા સાથનું વચન આપીને તેનો વિશ્વાસ જીતો. તમે જીવનભર તેની સાથે રહેશો એવો કોલ આપો. તમારો સાથી સાચે જ તમારા આ વચનથી પ્રભાવિત થશે.



सावधान


हमारी टेलीग्राम चैनल @booksmag जो एक प्रिमियम मगैजिन, बूक्स ओर साहित्य की No 1 चैनल है। जहाँ पर सबसे पहले मगैजिन 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। तुरत 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](#)

@fast24news



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

સમજાતું નથી કે તે પ્રેમ છે અને ક્યારેક તે વ્યક્તિ ચાલી જાય પછી સમજાય છે કે આપણા બે વચ્ચે તો પ્રેમ હતો. ક્યારેક પ્રેમ છે એ કહેવામાં અડધી જિંદગી નીકળી જાય છે. ખરેખર તો પ્રેમ એ સરળ વાત છે, લાગણીથી છલોછલ સંવેદના છે. પણ આપણે તેને અઘરો બનાવી દીધો છે. પ્રેમ છે એ કહેવામાં ખચકાતા હોઈએ છીએ. ખરેખર તો પ્રેમ સાપેક્ષ છે. પ્રેમ ભય નથી. પ્રેમ માલિકી નથી. પ્રેમ એટલો મોંઘો નથી કે તે માટે જાતને વેચવી પડે અને એટલો સસ્તો પણ નથી કે બે-ચાર વચનોની લહાણી કરીને પામી લેવાય. પ્રેમમાં સામેની વ્યક્તિને સુધારવાની વાત નથી. તે જેવા છે તેવા સ્વીકારી લઈએ એ પ્રેમ છે. કોઈ વ્યક્તિના વિચાર માત્રથી ચહેરો પર ખુશી આવે તે પ્રેમ છે. મુશ્કેલી સમય જે સૌથી પહેલાં યાદ આવે તે પ્રેમ છે. જેની સાથે કંઈપણ છુપાવ્યા વગર વાત કરી શકતા હોઈએ તે પ્રેમ છે. આપણે જેવા છીએ તેવા જ તેની સામે પ્રસ્તુત થઈ શકતા હોઈએ તે પ્રેમ છે. જેની સાથે હોઈએ ત્યારે ખુશી-શાંતિ અનુભવાતી હોય તે પ્રેમ છે. દુનિયાભરના તમામ સંબંધો વચ્ચે એક જ સંબંધ તાજુ હવાની લહેરપી જેવી શીતળતા આપી જાય તો તે પ્રેમ છે.

ચૉકલેટને હાર્ટ-શેપ આપો અને તમારા સાથીદારને તમારા પ્રેમનો અહેસાસ કરાવો.



પ્રેમની કબૂલાત એ કદાચ સૌથી અઘૂરી સ્થિતિ છે, જ્યારે પ્રેમ થાય છે ત્યારે આખું જગત સુંદર લાગવા માંડે છે. પણ પ્રેમની લાગણી પ્રિય પાત્રને પહોંચાડવાનો રસ્તો મળતો નથી અને એટલે જ કદાચ ‘વેલેન્ટાઈન-ડે’ ઊજવાતો હશે. પ્રેમની કબૂલાત પણ પ્રેમ જેવી જ છે. તે કહેવા માટે કોઈ ચોક્કસ દિવસ ન હોવો જોઈએ. એ તો

કહેવાય જાય છે. એ એવી ઢાણ છે. જ્યારે દિલની લાગણી શબ્દો રૂપે વ્યક્તિ કરી જ હોય છે. પણ જ્યારે પ્રત્યક્ષ રૂપે કહેવાઈ જાય તે ઢાણ જ ‘વેલેન્ટાઈન-ડે’ ઘણી વખત પ્રેમ શબ્દોને બદલે આંખથી કે સ્પર્શથી પણ વ્યક્તિ થઈ જતો હોય છે.

ખરેખર તો આપણને કોઈ ચાહે છે એ વાત જ અદ્ભુત છે. જ્યારે આપણને કોઈના પ્રેમનો જાણ થાય કે આપણે કોઈ સામે સ્વીકારી કરીએ ઢાણ એ સમય અને પછીની આખી જિંદગી ખુશીથી છલકાઈ જાય છે. પ્રેમ પામવાની મજા છે. તેને માપવાનો ન હોય.

દરેક પ્રેમની મનમાં આ સવાલ હોય જ છે કે પોતે જેને ચાહે છે તે પણ તેને પ્રેમ કરે છે કે નહીં? પ્રેમની કબૂલાત કરતી વખતે સામેથી મળતા જવાબમાં જતી ઢાણોમાં જાણે સ્વાસ રોકાય જાય છે. ઘબઝકારા વધી જાય છે. જો જવાબ ના મળે તો આખી જિંદગીનો ખાલીપો અને હા મળે તો આખી જિંદગીનો હાશકારો પણ જે હોય તે પ્રેમમાં માણસ સાનભાન ભૂલી જાય છે. પ્રેમ પરમ તત્ત્વ છે. તે બધાને મળવો જ જોઈએ, તો કોઈને બાંધતો નથી. પ્રેમ હૂંફ છે. શ્રદ્ધા છે. સ્વાસ છે, વિશ્વાસ છે, પ્રેમ એટલે માત્ર પ્રેમ...

HAPPY VALENTINE DAY

સરસ પ્રણય-ગીત ગાય : જો તમે તમારા સાથી માટે તમારો પ્રેમ વ્યક્ત કરવા ઈચ્છતા હોવ સંગીત શ્રેષ્ઠ સાધન છે. તમારા સાથી માટે એક સરસ પ્રેમ-ગીત ગાઓ. જે પ્રેમ-ગીત

તેને પસંદ હોય તે ગાઓ. તમારો સાથી જરૂર ફરી વાર તમારા પ્રેમમાં પડશે.

મનપસંદ વાનગી બનાવો : જો તમે કંઈક કરીને તમારા સાથીને રિઝવવા માંગતા

હોવ તો તેની મનપસંદ વાનગી ચાંદીને તેને ખવડાવો. પ્રિય વ્યક્તિના હૃદય સુધી પહોંચવાનો આ જૂનો, જાણીતો અને ઉત્તમ રસ્તો છે.

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો : ‘અવગણના’ કોઈને ગમતી નથી. તમારા સાથી પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારી નજર તેના પરથી હટે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો. તેની વાતોમાં ઊંડો રસ લો. વાતો, વિચારો, અભિપ્રાયો વગેરેની આપ-લે કરો. તમારો સાથીદાર જરૂર ખુશ થશે.

ફૂલોની ભેટ : ભેટની પ્રાપ્તિ દરેક વ્યક્તિને પ્રસન્ન કરે છે. ખાસ કરીને જ્યારે તમારી પ્રિય વ્યક્તિ તમને ભેટ આપે ત્યારે મન ઘણું પ્રસન્ન થાય છે. તમારા સાથીને પુષ્પ ગુચ્છ મોકલો. તેના મનપસંદ ફૂલોનો ગુચ્છ બનાવીને તેને આપો. ફૂલોની સુંગધ અને ચોકલેટ્સનો સ્વાદ તેનો મૂડ બદલી નાંખશે અને તે તમારી પર વારી જશે.

- શાલિની મહેતા



બનો... સંતાનોના સહાયક

માતા-પિતા માટે સૌથી મોટી ચિંતાનો વિષય છે - પોતાના સંતાનોને કઈ રીતે ભણાવવા તે. આ આધુનિક યુગમાં પોતાના બાળકોને કઈ રીતે આગળ વધારવા અત્યારે Competitionનો જમાનો છે અને ભણવાનું પણ પહેલાં કરતાં ખૂબ વધી ગયું છે. ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે માતા-પિતાને બાળકોની અભ્યાસની ચિંતા રહે. જો પેરેન્ટ્સ બાળકને લડશે કે જોર-જબરજસ્તીથી ભણાવશે તો બાળકમાં ભણવા પ્રત્યે પોતાની સ્કૂલ તેમજ ટીચર પ્રત્યે નકારાત્મક ભાવ જાગશે. જે આગળ જતા બાળકને ભયમાં મૂકશે. જો તમારે બાળકને આગળ વધારવું છે. તો થોડીક વાતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

■ હાલના સમયમાં માતા-પિતા બંને જોબ

કરતા હોય છે. વળી સામાજિક વ્યવહાર, ઘરના કામ વગેરે તો હોય જ છે. જેથી પેરેન્ટ્સ પોતાના સંતાનને સમય આપી શકતા નથી. બાળક insecurityનો અનુભવ કરે છે. જો તમે પણ working પેરેન્ટ્સ હોવ તો તમારું શિડ્યુલ એડજેસ્ટ કરીને તમારા બાળકને સમય આપો. બાળકને અનુભવ કરાવો કે તેની દરેક સમસ્યામાં તમે તેની સાથે જ છો. બાળકને ક્યારેક એકલતા ચાલવા ન દેશો.

- બાળકમાં નાનપણથી જ સારા વિચારોનું સંસ્કારોનો સિંચન કરો બાળકમાં સારી આદતો કેળવો બાળકોને તેનું કામ જાતે કરે તેવી ટેવ પાડો જેથી તેને સમયની કદર થશે. યાદ રાખો મા બાળકની સૌથી પહેલી ગુરુ હોય છે.
- પરિવાર દ્વારા આપેલા વિચારો અને સંસ્કારો જીવનભર સંતાનોની સાથે રહે છે. મુશ્કેલીમાં રાહ ચિંધવાનું કામ કરે છે. બાળકને આગળ વધારે છે.

- તમારા પરિવારનું વાતાવરણ તનાવમુક્ત રાખો, આનંદિત રાખો. તમે પણ આનંદમાં રહો. જેની અસર બાળકના મન અને મગજ પર થાય છે. આનંદિત વાતાવરણમાં બાળક પણ ખુશ હોય છે અને સુરક્ષિત અનુભવે છે.
- પતિ-પત્નીએ પોતાની વ્યક્તિગત સમસ્યાની ચર્ચા, લડાઈ-ઝઘડા કે મારપીટ સંતાનોની સામે ક્યારે પણ ન કરવી, જેની અસર બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ પડે છે. માતા-પિતાની નકારાત્મક છાપ બાળકના મન પર પણ પડી શકે છે.
- જો તમે કોઈ ખાસ પરિસ્થિતિને લઈને પરેશાનીમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોવ તો પણ બાળકની સામે સામાન્ય બનીને રહો. કૌટુંબિક સમસ્યા બાળકમાં અસુરક્ષાનો ભાવ પેદા કરે છે. જેનાથી બાળકનો વિકાસ રુંદાઇ છે.
- જો બાળકનું મન ભણવામાં ન હોય તો તેને લડી-ધમકાવીને ભણાવશો નહીં. તેને પ્રેમથી ભણવાનું મહત્ત્વ સમજાવી,

જો તમારા બાળકને કોઈ ખરાબ ટેવ પડી ગઈ હોય તો તેને નજર અંદાજ ન કરશો પણ તેને સમજાવી સુધારવાની કોશિશ કરો

વિચારો,
સંસ્કારો અને
ભારતીય
સંસ્કૃતિથી ભરપૂર,
સ્વસ્થ તન, મન
ધરાવતું બાળક જ
દેશનું ઉજ્જવળ
ભવિષ્ય છે



તેની સાથે કળથી કામ લેશો.

- બાળકને અભ્યાસ કરાવતાં પહેલાં પૌષ્ટિક વસ્તુઓ ખનાવીને આપવી

બાબતે વિચાર-વિમર્શ કરો.

- જો તમારા બાળકને કોઈ ખરાબ ટેવ પડી ગઈ હોય તો તેને નબર અંદાજ ન

કરશો પણ તેને સમજાવી સુધારવાની કોશિશ કરો. તમારા સમજાવવાથી અને પ્રેમથી બાળક ધીમે-ધીમે તે આદત છોડી દેશે.

- જો તમારા બાળકની ચાદશક્તિ નબળી હોય તો લડવું એ કોઈ ઉપાય નથી. જો તમારું બાળક અભ્યાસમાં કાચું હોય કે કોઈ subjectને લઈને તેનામાં ભય હોય તો તમારે કોઈ સારા બાળકોના Pediatric Doctorને ખતાવી બાળકનું Counseling કરાવવું જોઈએ. જે બાળકના મનમાં ભણવા પ્રત્યેનો ખોટો ભય દૂર કરે છે અને તેના વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે.
- ઘણી બધી brain એક્સરસાઈઝ ઉપલબ્ધ છે. તમારું બાળક અભ્યાસમાં કમજોર હોય કે હોશિયાર આ બધી એક્સરસાઈઝ તેને રોજ કરવાની ટેવ



જેનાથી બાળકનું સ્વાસ્થ સાચું રહે.

- ભણવાની સાથે રમત-ગમતનું પણ જીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. તેથી બાળક ખૂબ રમે અને કોઈ એક રમતમાં રુચિ લે. તે ખૂબ જરૂરી છે. રમત-ગમતથી બાળકની શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
- બાળકોના અભ્યાસ અર્થે જો આપણે હરવા-ફરવાનું, શોપિંગ કે મૂવી જોવાનો પ્રોગ્રામ છોડવો પડે તો ખુશીથી છોડી દેવો.
- બાળક સ્કૂલના હોમવર્કમાં કે ટેસ્ટ હોય ત્યારે તમારી કોઈ મદદ માગે તો તમે સહર્ષ તેને મદદ કરો.
- જો પેલો તારા કરતાં વધારે હોશિયાર છે. બીજી બધી એક્ટિવિટ પણ કરી છે અને તું કશું કરતો કે કરતી નથી. આ રીતે બીજા બાળકના વખાણ પોતાના બાળકની સામે ક્યારેય ન કરો. આમ કરવાથી બાળકમાં લઘુતાગ્રંથી અંધાર જાય છે. તે પોતાને હીન સમજવા લાગે છે. જેથી તેનો વિકાસ રુંધાય છે.
- જો તમારું બાળક કલાસમાં અભ્યાસમાં કે ટેસ્ટમાં આગળ હોય કોઈ એક્ટિવિટીમાં ભાગ લઈને ઈનામ લાવ્યું હોય તો તેની પ્રસંશા કરો જેથી બાળકના ઉત્સાહમાં વધારો થશે.
- જો બાળક અભ્યાસમાં કમજોર હોય કે તેને લઈને કોઈ સમસ્યા હોય તો સ્કૂલમાં જઈ તેના ટીચર સાથે આ



જો બાળકનું મન ભણવામાં ન હોય તો તેને લડી-ધમકાવીને ભણાવશો નહીં. તેને પ્રેમથી ભણાવવું મહત્ત્વ સમજાવી, તેની સાથે કળથી કામ લેશો.

પાડવી જોઈએ. બાળકને નિયમિતરૂપે યોગા, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેનાથી બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ સઘાય છે.

બાળક દેશનું ભવિષ્ય છે. આજનું બાળક કાલના દેશનું નિર્માણ કરશે. વિચારો, સંસ્કારો અને ભારતીય સંસ્કૃતિથી ભરપૂર, સ્વસ્થ તન, મન ધરાવતું બાળક જ દેશનું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય છે. ભારતને ગૌરવ અપાવનારું નાનકડું પુષ્પ તમારા આંગણમાં ખીલ્યું છે. તેનું પ્રેમથી સિંચન અને જતન કરો.



તમારો પાર્ટનર તમારો વેલેન્ટાઇન બની શકશે?

૧૪ ફેબ્રુઆરી એટલે વેલેન્ટાઇન્સ ડે. રોમના એક સંત વેલેન્ટાઇનની પુણ્યતિથિ પ્રેમના ઉત્સાહરૂપે વિશ્વભરમાં ઊજવાય છે. દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ એક ખાસ વ્યક્તિ એવી હોય છે, જે એને સૌથી પરમપ્રિય હોય છે.

વેલેન્ટાઇન્સ ડે એટલે પ્રેમનો દિવસ. ‘વેલેન્ટાઇન’ શબ્દ ૧૪ કેટલો મીઠો છે... નહીં! આ શબ્દમાં પણ તેના ભાર જેટલી જ મધુરપ સમાયેલી છે.

ખાતરી કરાવી દો કે એ તમારા માટે કંઈક ખાસ છે એટલે બધેબધું આવી ગયું પણ બધા પુરુષોમાં એવી આવડત હોતી નથી તેથી સ્ત્રી પણ વિમાસણમાં મુકાય છે કે

માટે-તમને ગમતી કોઈ ને કોઈ ગિફ્ટ અવશ્ય આપશે જ.

(૨) તમારા મિત્ર/ સખીના લગ્ન પ્રસંગે તેમનું વર્તન કેવું હશે?

(એ) કન્યાની વિદાય જોતાં તેની આંખોમાં પણ આંસુ આવી જશે.

(બી) લગ્નની આખી પ્રથા હવે જૂનવાણી થઈ ગઈ હોવાની દલીલો કરશે.

(સી) તમારી સાથેની પ્રથમ મુલાકાતની યાદોને વાગોળશે.

(૩) તમારે તેની સાથે હૃદયદ્રાવક પ્રેમકથા ધરાવતી ફિલ્મ જોવી છે. આ માગણીના જવાબમાં તેઓ-

(એ) તુરત તૈયાર થઈ જશે ને તમારા લાગણીભર્યા આંસુઓને પ્રેમપૂર્વક નિવારશે.

(બી) તૈયાર તો નહીં થાય પણ તમારા લાગણીભર્યા આંસુઓની મજાક ઉડાવશે.

(સી) ચેનકેન પ્રકારે માગણી ટાળી, ફરી ક્યારેક જઈશું એમ કહી દેશે.

(૪) તમે બંને એક પાર્ટીમાં ગયા છો, ત્યાં તેનું વર્તન કેવું હશે?

(એ) આખી પાર્ટી દરમિયાન તમારી સાથે જ રહેશે. પાર્ટી માણશે ને બધાં સાથે પ્રેમપૂર્વક તમારો પચ્ચિય પણ કરાવશે.

(બી) તમારી સાથે જ રહેશે, કંઈ ને કંઈ



પુરુષ માટે સ્ત્રી હંમેશાં એક કોયડો જ રહી છે. એની પસંદ-નાપસંદ કે મરજી-નામરજી પુરુષને ઝટ સમજાતી નથી. કેટલાકની તો આખી જિંદગી સ્ત્રીને સમજવામાં જ નીકળી જાય છે, જોકે સ્ત્રીને સમજવી સહેલી છે... બસ, તમે સ્ત્રીને

(૧) તમારા જન્મ દિવસે તમારો પાર્ટનર શું કરશે?

(એ) તમને માત્ર ગ્રિટિંગ કાર્ડ જ આપશે, ગિફ્ટ નહીં.

(બી) આજની તારીખ જ ભૂલી જશે.

(સી) એની આર્થિક સ્થિતિ મુજબ તમારા

વાતો કર્યા કરશે.

(સી) તે તમને મિત્રની પત્ની સાથે ભેટો ફરાવી ને પોતાના મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારવા જતાં રહેશે.

(પ) તમારા બંને વચ્ચે કોઈ બાબતે ઝઘડો થયો છે, જેમાં ભૂલ ચોક્કસપણે તમારા પાર્ટનરની જ છે. એવે વખતે તેઓ શું કરશે?

(એ) તમારામાં એટલો બધો અપરાધભાવ ભરી દેશે કે ભૂલ તેમની હોવા છતાં પણ માફી માગવાનો વારો તમારો આવશે.

(બી) પોતાની ભૂલ કમને સ્વીકારીને

(બી) થોડી સલાહ-સૂચના અને પૈસા આપી ડોક્ટરને બતાવવાનું કહીને પોતાની ફરજ પૂરી કરશે.

(સી) તમારી ખાણી-પીણીથી માંડીને ડોક્ટર-દવા સુધીની દરેક બાબતમાં અંગત રીતે ધ્યાન આપી, તમને સાબં કરવાના તમામ પ્રયત્નો કરશે.

(૮) કોઈ વ્યક્તિ તમારી સુંદરતાના વખાણ કરે, ત્યારે તેઓ-

(એ) ગુસ્સે થશે ને દુઃખી થશે.

(બી) તમારા પર એ વ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપવાનો આરોપ લગાવી, શંકા-કુશંકા

વગેરે સાથે ભેગાં મળીને ફિલ્મ જોવી, હોટેલમાં જવું ને ગાર્ડનમાં જવું તે.

(બી) એક સજા હોય, ઘરે જ રહીને પત્ની સાથે આરામથી દિવસ વિતાવવો તે.

(સી) પત્નીના પસંદગીના સ્થળે જઈ ખાવું-પીવું, હરવું-ફરવું ને ચિતપૂર્વકની વાતો કરીને આખો દિવસ રોમેન્ટિક મૂડમાં જ રહેવું તે.

સ્કોર

પ્રશ્ન	એ	બી	સી
૧	૩	૧	૬
૨	૬	૧	૩
૩	૬	૩	૧
૪	૬	૩	૧
૫	૧	૩	૬
૬	૩	૧	૬
૭	૧	૩	૬
૮	૩	૧	૬
૯	૨	૧	૬
૧૦	૧	૩	૬

રિઝલ્ટ

■ **૪૪થી ૬૦ માર્ક્સ :** કોન્ટ્રોલ્યુશન..! આપનો પાર્ટનર આપનો અને એના તમે, એમ બંને એકબીજા માટે વેલ વેલેન્ટાઇન્સ છે. આ પ્રેમ-રોમાન્સ જાળવી રાખજો તો જીવનનો બાગ ખૂબ જ સુંદર રીતે ખીલેલો જ રહેશે. Enjoy Whole Life..!

■ **૨૭થી ૪૩ માર્ક્સ :** આપ એકમેકને વેલેન્ટાઇન્સ છો પણ ખૂબ ઓછા. હજુ એમાં Loveનો તડકો મારવાની આવશ્યકતા છે. આપ આપની વ્યસ્ત જિંદગીમાંથી થોડો વધુ સમય ફાળવીને એકબીજા સાથે વધુ રોમેન્ટિક પળો જીવો, થોડોક જ વધુ પ્રયાસ ને જિંદગી વધુ લીલીછમ...!

■ **૧૦થી ૨૬ માર્ક્સ :** આપ બંનેએ માત્ર લગ્ન કરવા ખાતર કર્યા છે, માત્ર બે વ્યક્તિ જ છો. હવે 'પતિ-પત્ની' બનવાની શરૂઆત કરો. ફિલ્મો, વાંચન, આસપાસની દુનિયા વગેરે દ્વારા રોમાન્સને વધુ જાણો ને ગાઠ બનાવો. જાણો, આ ૧૪મી ફેબ્રુઆરીએ જ પરણ્યા છો એવું Feel કરીને ધીમેધીમે રોમાન્સ શરૂ કરી ભરપૂરતા સુધી પહોંચો એટલે જીવનનો ખેડો પાર..!



વાત પતાવી દેશે.

(સી) ફૂલ આપીને પોતાની ભૂલની કબૂલાત કરી, ફરી એવી ભૂલ ન થવાની ખાતરી આપશે.

(૬) તમારા પાર્ટનરને પૈસાની જરૂર પડતાં તમારી પાસે નાની લોન લે છે. ત્યાર બાદ તેઓ-

(એ) પૈસા માટે તમારે એમને વારંધડીએ ચાદ દેવડાવું પડે છે, ત્યારે પૈસા આપે છે.

(બી) તમારા સંબંધને આપ-લેનો સંબંધ ગણાવી પૈસા પાછા આપવાની જ ના પાડી દે છે.

(સી) ચાદ રાખીને સમયસર પૈસા પાછા આપી દે છે.

(૭) તમારી તબિયત સારી ન હોય ત્યારે તમારા પાર્ટનરની વર્તણૂક કેવી હોય છે?

(એ) તમને તમારું ધ્યાન રાખવા માટે કહેશે.

કરવા લાગશે.

(સી) કોઈ વ્યક્તિ જેની સુંદરતાના વખાણ કરે છે, એવી વ્યક્તિ પોતાને મળી હોવા બદલ ઘન્યતા અનુભવશે.

(૯) તમે તમારી સખી સાથે ફરવા ગયા છો, જ્યાંથી આવતાં તમને મોડું થય જાય છે, એવે વખતે તેઓ-

(એ) તમે ક્યાં ગયા હતાં, કેમ મોડું થયું, શું કર્યું એ બધું જણાવવાની માગણી કરશે.

(બી) બીજા દિવસે તમારી સખીને ફોન કરીને તમે સાચું કહી રહ્યાં છો કે નહીં, તેની ઊલટતપાસ કરશે.

(સી) તમારી મુશ્કેલી જાણી, તમને આસ્વાસનરૂપી શબ્દો આપશે, ને ઠપકાને બદલે પ્રેમપૂર્વક વર્તશે.

(૧૦) તમારા પાર્ટનરના મતે 'રોમેન્ટિક વીક એન્ડ'નો અર્થ શું થાય છે?

(એ) બે-ચાર મિત્રો અને તેમની પત્નીઓ

દાંપત્યજીવનમાં ખતરાની ઘંટડી- એકલતા

દાંપત્યજીવન સ્થિર છે છતાં તમે ઘણી વાર એકલતાનો અનુભવ કરો છો, કારણ કે તમે હંમેશાં તમારા પતિ સાથે સુમેળ સાધી શકતાં નથી. રીટા અને રાકેશ એક રવિવારની સવારે સાથે મળીને ગરમાગરમ કોફી પી રહ્યા છે. કોફી પીતાં પીતાં તેઓ અખબાર વાંચી રહ્યા છે. દૃશ્ય તો ખૂબ સરસ લાગે છે, પરંતુ રીટા માટે આ બાહ્ય રીતે સરસ દેખાતું દૃશ્ય એક ભ્રમ છે. રીટા અખબારના કોઈક સમાચાર વિશે કાંઈક બોલે છે. રાકેશ તેનો જવાબ આપે છે, પરંતુ રીટાને લાગે છે કે, એ જવાબ ખોખલો છે. રાકેશે પૂરા મનથી જવાબ નથી આપ્યો, ફક્ત હાજિયો પૂરાવ્યો છે.

આ વાત કરતાં રીટા કહે છે, “કેટલીક વાર મને એવું લાગે છે કે હું રાકેશના મન સુધી પહોંચી નથી શકતી. જાણે કે અમે બંને અજાણ્યા છીએ! મને જેમાં રસ છે તે વિશે હું તેની સાથે વાત નથી કરી શકતી.” રીટાને લાગે છે કે તેઓની વચ્ચે સુમેળ સાધવામાં કાંઈક ખૂટે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો તે પોતાની જાતને એકલી પડી ગયેલી માને છે.

સંબંધ હોવા છતાં એકલતાનો અનુભવ કરવો એ એક વ્યાપક સમસ્યા છે. આમ લાગવાનું કારણ નિકટતાનો અભાવ છે. જોકે તેની અસર ઘેરી હોય છે. લગ્નને આત્માઓનું મિલન માનવાની આપણી પ્રાચીન પરંપરા આ પ્રકારના

અનુભવને અત્યંત ચિંતાજનક બનાવે છે.

આમ બનવાના ઘણાં કારણો હોય છે. સુસંગતતાનો અભાવ, કેરિયરમાં વધુ પડતા

સંબંધ હોવા છતાં એકલતાનો અનુભવ કરવો એ એક વ્યાપક સમસ્યા છે. આમ લાગવાનું કારણ નિકટતાનો અભાવ છે

વ્યક્તિ હંમેશાં એકલતાનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ તેનામાં આ પ્રકારનું વલણ બીજાઓની તુલનાએ વધારે હોય છે. તેઓ જલદી અન્યો સાથે જોડાય શકતા નથી. તેઓમાં પોતાની ભાવનાઓ પર ઓછું નિયંત્રણ હોય છે. તેઓ સ્વસ્થ સંબંધ સ્થાપવામાં નબળા પુરવાર થાય છે.

માનાએ જીવનમાં હંમેશાં એકલતાનો અનુભવ કર્યો છે. કોઈ પણ સંબંધની શરૂઆતમાં તે ખુશ રહે છે, પરંતુ થોડા સમય પછી તે કોચલામાં બંધ થઈ જાય છે અને બંનેની વચ્ચે ખટરાગ ઊભો થવા માંડે છે. જ્યારે વાતચીત, સંવાદ વગેરે બંધ થઈ જાય ત્યારે એકલતા શરૂ થાય છે. આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે. એક સામાન્ય પ્રકારની ગેરસમજને કારણે એક પક્ષ ચૂપ થઈ જાય છે અને પછી બંનેની વચ્ચે અખોલાની એક દીવાલ ઊભી થઈ જાય છે.

ડૂબેલા રહેવું, પરસ્પરી અથવા પરપુરુષ તરફનું આકર્ષણ વગેરે જેવા કારણો હોઈ શકે છે.

સંશોધનો કહે છે કે, એકલતાનો અનુભવ એ વંશાનુગત બાબત હોઈ શકે છે. જોકે તેનો અર્થ એ નથી કે તે



ઘણી વાર અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓમાં આ સમસ્યાના મૂળ રહેલા હોય છે. કેટલાંક લોકો માનતા હોય છે કે પ્રેમ-સંબંધ તેઓની બધી જ જરૂરિયાતોને પૂરી કરશે અને મુશ્કેલીઓને દૂર કરશે. જ્યારે એમ નથી થતું, ત્યારે તેઓ નિરાશામાં ડૂબી જાય છે. આ નિરાશા તેઓને

પાસે ગુજારેલું બાળપણ વગેરે વ્યક્તિની માનસિકતા પર અવળી અસર પાડી શકે છે. વંશાનુગત રીતે આવેલું ડિપ્રેશનનું વલણ પણ એકલાતાને જન્મ આપે છે. ડિપ્રેસ થયેલી વ્યક્તિ કોચલામાં બંધ થઈ જાય છે અને આસપાસના લોકો સાથેનો સંવાદ બંધ કરી

વાંચતા હતા. અચાનક મને રોહનને ભેટવાનું મન થયું. એ મારી પાસે જ હતો, પણ કોણ જાણે કેમ કંઈ દીવાલ વચ્ચે હતી કે હું એમ કરી ના શકી. અંતે હું રડી પડી.” વાસ્તવમાં નીતા ડિપ્રેસ હતી. તેનો આત્મવિશ્વાસ શૂન્ય થઈ જવાને કારણે તે રોહનને ભેટી ના શકી. તેના આ પ્રકારના વલણને કારણે રોહન પણ સંકોચાયેલો રહેતો હતો. આમ તેઓની વચ્ચે અંતર વધતું જતું હતું.

ઘણાં સાથીદારો પાછળથી વિચારતા હોય છે કે જે તેઓને તેમના સાથીના ડિપ્રેશન અંગે જાણકારી હોત તો તેઓએ સકારાત્મક બનીને તેના ઉપાય કર્યા હોત, પરંતુ ડિપ્રેશનની સ્થિતિમાં અસરગ્રસ્ત એટલા બોલકા અને નિપાલસ નથી બની શકતા. તેથી સમસ્યા ઘેરી થતી જાય છે. સામેનો પક્ષ પણ નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા આપે છે જેથી અંતર વધતું જાય છે. આ પ્રકારની સમસ્યાને તાકીદે ઊકેલવી જરૂરી છે. કારણ કે તે આપમેળે ઊકેલાય એવી સમસ્યા નથી. સ્વસ્થ સાથીદારે પોતાની એકલાતા વિશે વાત

કરવી જોઈએ. ડિપ્રેસ વ્યક્તિએ પણ પોતાની નિરાશા અને એકલાતાને લક્ષણ સમજીને તે અંગે વાત કરવી જોઈએ.

સંવાદ કે વાતચીતનો અભાવ અત્યંત જોખમકારક છે. એકલાતાની અનુભૂતિને ચેતવણી સમજવી જોઈએ. એકલાતા એ ધીમી પીડાદાયક પ્રક્રિયા છે. તે આપણને સંકેત આપે છે કે આપણે કંઈક કરવું જોઈએ, પરિસ્થિતિ ચિંતાજનક છે. તેના માટે સામાન્ય રીતે આપણે જે નથી કરતા તે કરવું જરૂરી બની જાય છે. તેથી એકલાતાની અનુભૂતિને ગંભીર પ્રકારની ચેતવણી સમજીને તેનો ઉપાય કરો. તમારા સાથી સાથે વધુ નિકટતા કેળવો. એટલા ખુલ્લા અને નિપાલસ બનો કે ભવિષ્યમાં તમારી વચ્ચે કોઈ અંતર ના સર્જાય. એકબીજામાં રસ જળવાઈ રહે એવા પ્રયત્નો કરો. મનની લાગણીઓ અને ભાવનાઓને સાથીદારના મન સુધી વહેવા દો. 



એકલાતા તરફ લઈ જાય છે.

આપણી જરૂરિયાતો મૂળભૂત રીતે ત્રણ પ્રકારની હોય છે. તેમાંની પ્રથમ જરૂરિયાત છે કોઈની સાથે ‘એકાત્મકતા.’ જે હંમેશાં તમને સાથ આપે. બીજી જરૂરિયાત છે મિત્રો અને સ્ત્રી-સંબંધી જેઓને આપણે મન થાય ત્યારે મળી શકીએ. ત્રીજી જરૂરિયાત છે સમાજનો એક અતૂટ ભાગ હોવું તે. આણી જાતિ, જ્ઞાતિ અથવા સમાજ જે આપણને એકલાતાથી બચાવી શકે.

જો આપણી આ જરૂરિયાતો પૂરી ના થાય તો જીવનના કોઈક તબક્કે આપણે એકલાતાનો ભોગ બની શકીએ છીએ. આપણાં માતા-પિતા કે કુટુંબ સાથેના ભૂતકાળના સંબંધોનું સ્વરૂપ આપણા વર્તમાન સંબંધ પર અસર કરી શકે છે. ભાઈ-બહેન સાથેની તુલના કે સ્પર્ધાત્મકતા, ઓરમાયા વર્તનનો શિકાર અથવા તો એ પ્રકારનો જૂનો અનુભવ, બોર્ડિંગ-સ્કૂલ કે હોસ્ટેલમાં ભરતી થયાનો અનુભવ, દાદા-દાદી કે નાના-નાની

દે છે. આ વલણ વધુ ડિપ્રેશન લાવે છે અને અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિ વધુ એકલાવાચી બનતી જાય છે.

નીતા પોતાનો અનુભવ વર્ણવતા કહે છે, “અમે એક વાર પથારીમાં આડા પડીને

પ્રેમ-સંબંધ તેઓની બધી જ જરૂરિયાતોને પૂરી કરશે અને મુશ્કેલીઓને દૂર કરશે. જ્યારે એમ નથી થતું

<https://telegram.me/booksmag>



વેલેન્ટાઇન ડે પર... ચમકતી ત્વચા

આ વેલેન્ટાઇન ડે પર તમે સુંદર-મધુર-આકર્ષક કે રોમેન્ટિક દેખાવાનું પસંદ કરતાં હો તો આ ખાસ દિવસ માટે ચમકતી ત્વચા, રેશમ જેવા વાળ, આકર્ષક ચહેરો અને સુંદર વ્યક્તિત્વવાળા બનવા માટે પહેલાંથી તૈયારી કરવી પડશે. એ માટે ચમકતી ત્વચા મેળવવા માટે સામાન્ય બ્યુટી ટિપ્સ પણ તમને ખાસ બનાવી શકે એમ છે...

આ પ જે દિવસનો ઘણાં મહિનાઓથી ઇંતજાર કરો છો એ દિવસ હવે નજીક આવી રહ્યો છે. વેલેન્ટાઇન ડે. આ ખાસ દિવસે આપ આપના પ્રેમી સાથે રોમેન્ટિક નાઇટ પાર્ટીમાં જઇ રહ્યા હો, ઘર-પરિવાર કે મિત્રો/સખીઓ સાથે હરવા-ફરવા ને મોજમસ્તી એન્જોય કરવા જઇ રહ્યા હોવ... દરેક પ્રસંગે તમે પરી માફક આકર્ષક, સુંદર, રોમેન્ટિક દેખાવા જોઇએ.

■ **મલાઇ-હળદર :** મલાઇ અને હળદરનું મિશ્રણ બનાવીને દસ મિનિટ માટે ચહેરા પર લગાવી રાખો, પછી ઘોંઘ નાખો. જેથી ત્વચા સાફ થઇ જશે ને ચહેરા

ચહેરાની આભા વધારવા માટે ફૂટ પેક ઘણાં સહાયક સાબિત થાય છે, તેને દરરોજ પણ લગાવી શકાય છે.

પર આભા આવશે.

- **બેસન-ચંદન-હળદર :** ચહેરાની રંગત ચમકાવવા માટે બેસન, ચંદન અને હળદરનો ફેસપેક બનાવીને દરરોજ ચહેરા પર પ્રયોગ કરવાથી આપની ત્વચા સ્વચ્છ બનશે અને ચહેરાની રંગત નિખરી ઊઠશે.
- **ગુલાબજળ :** ગુલાબજળમાં કોટનવૂલ પેડને બોળીને તેને ફ્રિજમાં રાખો. પહેલાં એનાથી ત્વચાને ઘૂંસો તથા એનાથી ત્વચા પર ઘીમે ઘીમે ઘસો. ગાલ ઉપર પણ હળવા હાથે ઘસો અને દરેક સ્ટ્રોકને કાન સુધી લઇ જાવ. આ મિશ્રણને માથા પર લગાવતી વખતે મધ્યબિંદુથી શરૂ કરીને બંને તરફ બાહ્ય દિશામાં કાનપટ્ટી સુધી ઘુમાવો. દાઢી પાસે ગોળાકારે લગાવો.

એ પછી ફરી ગુલાબજળમાં બોળી બેરથી થપથપાવો.

- **પિક મી અપ માસ્ક :** પિક મી અપ ફેસ માસ્કથી પણ ત્વચા સાફ અને ચમકદાર બની શકે છે. મધમાં ઇંડું ભેળવીને એને ચહેરા પર લગાવો અને ૨૦ મિનિટ પછી તાજા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લો. જે આપની ત્વચા વધુ શુષ્ક હોય તો મધમાં ઇંડાનો પીળો ભાગ (ચોક) અને થોડું દૂધ મેળવી લો અને આ મિશ્રણને ૨૦ મિનિટ સુધી ચહેરા પર લગાવેલું રાખ્યા પછી પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાખો. ચહેરાને સાફ કર્યા પછી ગુલાબજળમાં બોળેલા કોટનવૂલની મદદથી ત્વચાને દબાવો.

- **મધ-અખરોટ સ્કબ :** અખરોટના પાઉંડરમાં એક ચમચી મધ અને એક ચમચી દહીં ભેળવીને ફેસિયલ સ્કબ બનાવી દો. આ મિશ્રણને થોડોક સમય ચહેરા પર લગાવેલું રાખો. એ પછી ચહેરા પર ગોળાકારે ઠળવા હાથે મસાજ કરો અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાખો. આ સ્કબથી કોશિકાઓ ઠટી જાય છે ને ત્વચા ચમકી ઊઠે છે.

- **જવ-ગુલાબજળ-દહીં**

: સૂકાં અને પીસેલા મીઠા લીમડાને બે ચમચી જવ કે ચોકર, બે ચમચી ગુલાબજળ અને એક ચમચી દહીંમાં ભેળવીને એની પેસ્ટ બનાવી લો, જે ગાઠી થવી બોધરખે, ટપકવી બોધરખે નહીં. આ પેસ્ટને આંખો અને હોઠ સિવાયના આખા ચહેરા પર લગાવી દો અને અડધા કલાક પછી ચહેરો ધોઈ નાખો.



- **ફૂટ પેક :** ચહેરાની આભા વધારવા માટે ફૂટ પેક ઘણાં સહાયક સાબિત થાય છે, તેને દરરોજ પણ લગાવી શકાય છે. સફ્ટજનને પીસીને તેને પાકાં પપૈયાંની લુગદી અને

મધમાં ઇંડું ભેળવીને એને ચહેરા પર લગાવો અને ૨૦ મિનિટ પછી તાજા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લો.



મસળેલા કેળામાં ભેળવીને મિશ્રણ બનાવી લો. આ મિશ્રણમાં દહીં કે લીંબુનો રસ પણ ભેળવી શકાય છે. આ મિશ્રણને અડધા કલાક સુધી ચહેરા પર લગાવેલું રહેવા દો, પછી ચહેરો ધોઈ નાખો. એનાથી ચહેરાની લાલિમા વધે છે અને ચહેરાની કાળાશ દૂર થાય છે અને ત્વચા નરમ-મુલાયમ બને છે.

- **મુલતાની માટી-ગુલાબજળ :** તૈલીય ત્વચા માટે મુલતાની માટીને ગુલાબજળમાં મિશ્ર કરીને પેસ્ટ બનાવી દો. આ પેસ્ટને હોઠો અને આંખોના ભાગને છોડીને બાકીના ચહેરા પર લગાવી લો. જ્યારે આ પેસ્ટ સારી રીતે

સુકાઈ જાય ત્યારે પછી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખો. મિશ્રિત ત્વચા માટે આ માસ્કને ત્વચાના તૈલીય ભાગો પર જ લગાવો.

- **મધ-મુલતાની માટી :** સામાન્ય ત્વચા માટે મધ અને મુલતાની માટીમાં દહીં ભેળવીને પેસ્ટ બનાવી દો. આ પેસ્ટને ચહેરા પર લગાવ્યા બાદ ૩૦ મિનિટ પછી ચહેરાને ધોઈ નાખો. ત્વચા ચમકદાર બની નિખરી ઊઠશે.

- **ચોખાનો લોટ-દૂધ-બદામ :** ચમકતી ત્વચા મેળવવા માટે દૂધ, બદામ પાઉંડર, ચોખા પાઉંડર,

ગુલાબની પાંખડીઓને મેળવીને મિશ્રણ તૈયાર કરી લો. આ મિશ્રણને ત્વચા પર લગાવવાથી ત્વચા સાફ બનીને નરમ-મુલાયમ, ચમકીલી અને આકર્ષક બની જાય છે. આનાથી શરીરમાં પ્રાકૃતિક સુગંધ અને તાજગીનો અહેસાસ થાય છે અને રેશમ જેવી કોમળતાનો અહેસાસ થાય છે. **સ્ત્રી**



શહેનાઝ હુસેન

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિપ્રાપ્ત સોંદર્ય વિશેષજ્ઞ
(દિલ્હી)

દોસ્તી અને પ્રણય

ખ રેખર જીવનમાં સારી દોસ્તી અને પ્રણય-અમર પ્રેમ નસીબજોગે મળે છે અને જે તેને નીભાવી જાણે છે એની તો વાત જ શી કરવી નીચે કેટલાક ઉદાહરણો આપ્યા છે. જેમાં માત્ર માનવ નહીં પણ પશુઓને પણ સામેલ કરેલા છે.

સૌ પ્રથમ આપણા લોકપ્રિય પૂર્વપ્રધાનમંત્રી એ.વી.વાજપેયીની વાત કરીએ. ગ્વાલિયરમાં અભ્યાસકાળ દરમિયાન તેઓ રાજકુમારીને મળ્યા હતાં. બંને વચ્ચે સારી દોસ્તી હતી, પણ રાજકુમારી પ્રો.બી.એમ.કોલ સાથે પરણી ગઈ, જ્યારે વાજપેયી કુંવારા જ રહ્યાં. સમયના વહેણ સાથે રાજકુમારીના પતિનું દેહાંત થયું અને વાજપેયીના આમંત્રણને સ્વીકારી રાજકુમારી પોતાની પુત્રી સાથે તેમના ઘરમાં આવીને ગોઠવાઈ ગઈ. આ પ્રમાણે લગભગ પાંચ દસકા સુધી સાથે રહ્યાં પછી ૨૦૧૪ની સાલમાં વચને ૮૮ મે વર્ષ

રાજકુમારીનું મૃત્યુ થયું. ખરેખર ભાગ્ય જોડે છે અને તોડે પણ છે પણ મૈત્રીના રૂપમાં તેને ટકાવી રાખવું એ આપણા હાથની વાત છે.

ફ્રાન્સના પ્રેસિડેન્ટ મેક્રોનની વાત પણ આવી જ રસમય છે. ૧૫ વર્ષનો હાઈસ્કૂલ વિદ્યાર્થી મેક્રોન તેની ટીચર ખ્રિગેટના પ્રેમમાં પડ્યો. જે એનાથી ૨૫ વર્ષ મોટી હતી અને ત્રણ બાળકોની મા હતી. ૧૭મે વર્ષે તેણે લગ્નની દરખાસ્ત મૂકી પણ સ્વાભાવિક રીતે જ જવાબ નકારમાં મળ્યો. મેક્રોનના પિતાએ આ વાત સાંભળી ત્યારે ગુસ્સામાં તેમણે ઈકરાને પેરિસ મોકલી આપ્યો. પરંતુ તેનું મનોબળ અને



વિધિલિખિત તો જુઓ ૨૦૦૭ની સાલમાં, ૨૯ વર્ષની વયે, ૫૫ વર્ષની છૂટાછેડા લીધેલ ખ્રિગેટ સાથે મેક્રોન લગ્ન કરી લીધા. આ જ મેક્રોન ૨૦૧૭ની

સાલમાં ફ્રાન્સમાં પ્રેસિડેન્ટ બનેલા છે. ડેનમાર્કના એન્ટન ક્રાફ્ટ, જેમની ઊંચાઈ માત્ર ૪.૪ છે. પણ પોતાના વજન કરતા ૪ ગણું વજન ઉપાડી તેમણે વર્લ્ડ રેકોર્ડ સ્થાપેલો છે. તેઓ મહાન બોડી બિલ્ડર છે. પણ તેઓ જેના પર વારી ગયા છે એ ગર્લફ્રેન્ડ કેવી છે જાણો છો ? જેની સાથે તેઓ કાયમ જોવા મળે છે તે ચાઈના બેલની ઊંચાઈ ૬ ફૂટ અને ૩ની છે. જન્મે તે છોકરો હતી પણ ઓપરેશન પછી છોકરી બની ગઈ છે. સાથે ને સાથે ફરતા હોવાથી તેમના ફોટાઓ અનેક મેગેઝિનોમાં છપાવેલા છે.

હાથી અને ફૂતરીની દોસ્તી : ૪૦૦૦ કિલોગ્રામ જેટલું વજન ધરાવતો હાથી તારા, જે સેન્ચ્યુઅરીમાં રહે છે. ત્યાં રસ્તે રખડતી બેલા નામની ફૂતરી આવી પહોંચે છે. બંને વચ્ચે એવી તો દોસ્તી મળે છે કે તેઓ કાયમ સાથે ને સાથે ખાતાપીતા હરતા ફરતા જોનારા તેમને વખાણતા થાક્યા નથી. એકવાર બેલાને ઘા લાગ્યો. તે એવો તો કારમો હતો કે ત્યાંની હોસ્પિટલમાં ત્રણ અઠવાડિયા સુધી રહેવું પડ્યું. મઝાની વાત તો એ બની કે તારા (હાથી) ત્રણ અઠવાડિયા સુધી એ હોસ્પિટલની બહાર જ બેસી રહ્યો છે ને પાકી દોસ્તી !!

આવા કંઈ કેટલાયે કિસ્સાઓ દેશવિદેશના સાહિત્યમાં વાંચવા મળે છે. કિસ્મોમાં જોવા મળે છે અને હૃદયને ચાટી જાય છે. ધન્ય છે એ દોસ્તી અને પ્રણય જે જન્મજન્માંતરની યાદ અપાવે છે. **શ્રી**

ફ્રાન્સના પ્રેસિડેન્ટ મેક્રોનની વાત પણ આવી જ રસમય છે. ૧૫ વર્ષનો હાઈસ્કૂલ વિદ્યાર્થી મેક્રોન તેની ટીચર ખ્રિગેટના પ્રેમમાં પડ્યો



અહીં લિમિટમાં જ ડોકાયિયાં કરો, એમને એમની રીતે જીવવા દો..!



થો ડા સમય અંગાઉ એશિયાટિક સિંહો માટે ફેમસ ગીર અભયારણ્ય દેવળિયા પાર્કમાં સિંહોએ જંગલ ખોલાના બે ગાર્ડસમાંથી એકને કાયદેસર ખેંચી જઈને ફાડી નાખ્યો અને બીજાને ગંભીરપણે ઘાયલ કર્યાના સમાચારો હતા. જો કે, આ સિવાય અવાર-નવાર જંગલ સફારી દરમિયાન પ્રાણીઓ દ્વારા અચાનક હુમલા કર્યાના બનાવો નોંધાયા છે. ક્યાંક સાપ નીકળવાના બનાવો તો ક્યાંક સિંહોના ટોળા ભરચક વિસ્તારોમાં જોવા મળતા ફૂડાટ ફેલાય છે. લોકો બેબાકળા બની પ્રાણીઓના બદલાયેલા વર્તનને જોઈ રહ્યા છે. પરંતુ લોકોને તે સમજાતું નથી કે, આમાં દોષ કોને દેવો? કેમ કે, ગુનેગાર તો આમાં બધા જ છે...

હું, તમે અને આપણે સૌ આ લોકોના ગુનેગાર છીએ. માનીએ કે ના માનીએ પરંતુ આપણી માનસિકતા જ તેવી છે કે, પૃથ્વી પર માનવીઓની એકઠથ્યું સત્તા છે. જળ, જમીન, વાયુ, પર્વતો, સમુદ્ર બધું જ માનવીઓની એપણા સંતોષવા બનાવવામાં આવ્યું છે. આ બધી જ કુદરતી સંપત્તિ પર જાણે કે તેમનો જ ભોગવટો હોવો જોઈએ તેમ આ લોકો વર્તે છે. શહેરોથી ઘરાયેલ અને ગભરાયેલ માનવી કુદરતનું સાનિદ્ય માણવા કુદરતને ખોળે એટલે કે જંગલોમાં લટાર મારવા જાય છે. ત્યાં તેની જાત બતાવી અવાજ, પ્રદૂષણ અને ગંદકી કરી વન્ય પ્રાણીઓના જીવનમાં ખલેલ પહોચાડે છે. તેમની નીજી જિંદગીમાં ડોકિયા કરે છે અને તેથી પ્રાણીઓ વિફરે છે અને

સ્વબચાવમાં હુમલો કરી બેસે છે. જો કે, વાત અહીં આટલેથી જ પૂરી થતી હોય તો પ્રાણીઓ માનવીઓની ગુસ્તાખીઓ માફકરવા જેટલા દિલદાર બની શકે. પરંતુ વન કે જંગલ કે જે પ્રાણીઓનું ઘર છે, વસવાટ છે ત્યાં પણ બાંધકામો કરી જંગલને ખતમ કરી નાખવાની પેરવીઓ થઈ રહી છે. તેથી જ તો સિંહો ગામોની ગમે તે ભરચક ગલીઓમાં કે શેરીઓમાં જાણે-અજાણે આવી પહોંચે છે. અને સાપો પણ ગમે ત્યાં પ્રગટ થતા જોવા મળે છે. તેનું સીધું કારણ તે જ છે કે, બાંધકામ...બાંધકામ અને બસ બાંધકામ કરો અને સિમેન્ટ કોંક્રિટના જંગલો ઊભા કરી કમાવે રાખો અને આ માનસિકતાએ બિચારા પ્રાણીઓને બાપડા બિચારા બનાવ્યા છે અને ઘર વગરના

પણ ફાળવવામાં આવે છે. તેમ છતાં અવાર-નવાર રેલની પહરૂરી પર હાથી જેવા મહાકાય પ્રાણીઓ કપાઈ જાય છે. તો ગીરમાં સિંહોને કોઈ વિચિત્ર બીમારી લાગુ પડે છે અને તે ટપોટપ મરવા લાગે છે. તો ક્યાંક પ્રાણીઓના દાંત, ચામડી કે માંસ માટે તેમની તસ્કરી થાય છે. મતલબ કે માનવીઓનો જંગલોમાં હસ્તક્ષેપ વધી ગયો છે. જેને પગલે વન્યજીવો બેઘર થઈ રહ્યા છે.

વિશેષમાં આ અંગે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘના એક રિપોર્ટ અનુસાર, આખી દુનિયામાં જીવોની ૧૩૦ લાખ જેટલી પ્રજાતિઓમાંથી લગભગ ૧૦ હજાર જેટલી પ્રજાતિઓ વિલુપ્ત થઈ ચૂકી છે. જેમાં આપણી આસપાસ રહેતા પક્ષીઓને જ જુવોને ? ઘર-ઘરનું જાણીતું પક્ષી ચકલી તો સમખાવા પણ જોવા નથી મળતી. આ જ પ્રકારે કાબર,

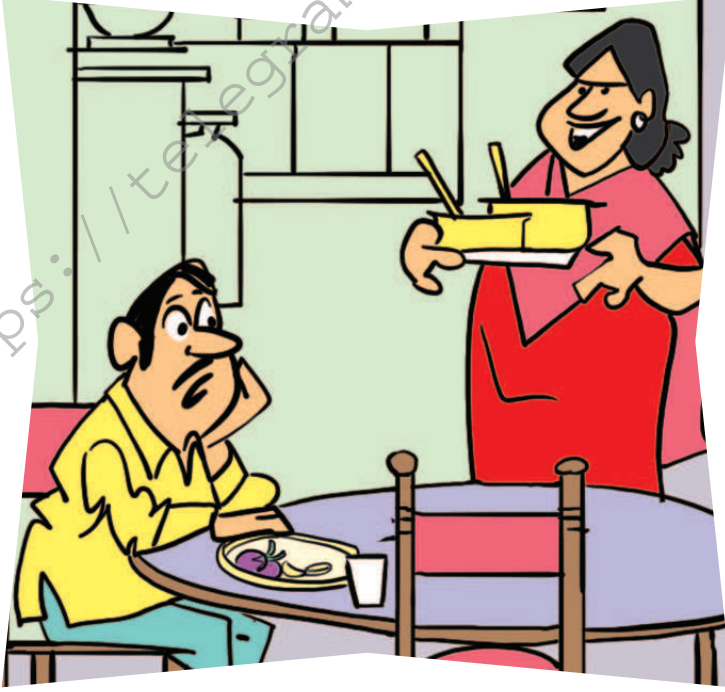


કબૂતર જેવા પક્ષીઓની સંખ્યા પણ ઘટી રહી છે. ઠીક છે કે, ભારતમાં છેક ૧૯૭૨ માં વન્ય જીવોને વિલુપ્ત થતા અટકાવવા 'વાઈલ્ડ એલીફન્ટ પ્રોટેક્શન એક્ટ' બનાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યાર બાદ ૧૯૮૭ માં ભારતીય વન અધિનિયમ બનાવવામાં આવ્યો, અને ૧૯૫૬ માં પણ ફરી એકવાર આ અંગે કાયદો પસાર કરવામાં આવ્યો.

પરંતુ હજુ પ્રાણીઓને બેઘર થતા અટકાવવા ચુસ્ત પગલા નથી ભરવામાં આવ્યા. અરે ભાઈ એમને પણ જીવવાનો હક છે. ભગવાને આપણને જેમ બનાવ્યા છે તેમ તેમનું પણ સર્જન કર્યું છે. તેમના માટે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ અલાયદી વ્યવસ્થા કરી છે. ત્યાં આપણે લિમિટમાં જ ડોકાયીયા કરાવ. એમને એમના પરિવાર સાથે શાંતિથી જીવવા દો. કુદરતનું આ જતન તમારે જ કરવાનું છે. અન્યથા વિફરેલ કુદરતને મનાવવી કઠીન બની જશે... **રબી**

થતા તેઓ ગમે ત્યાં જઈ ચડે છે. જો કે, આ માટે દુનિયાભરના દેશો પર્યાવરણ કાયદા અને નવી-નવી યોજનાઓ બનાવીને પર્યાવરણ અને વન્ય જીવોના સંરક્ષણ માટે પ્રયાસરત છે. ભારતમાં પણ વન્ય જીવોના સંરક્ષણ માટે ૧૩ રાજ્યોમાં ૧૮ જેટલા વાઘ અભયારણ્ય સ્થાપિત કરવામાં આવ્યા છે. તેમજ દર વર્ષે વન્ય જીવનના સંરક્ષણ માટે ચોક્કસ નાણાં

સાવધાન..! નવ વાગી ગયા



અભિષેક શું વાત છે આજે ડિનર વહેલું બની ગયું. પપ્પા આજથી કેબીસી શરૂ થવાનું છે એટલે જ હું વિચારું કે ગંગા ઊલટી કરે બહેને લગી. જયા માટે અમિતાભનો આભાર માનવો પડે. ફરીથી કેબીસી શરૂ થયું અને મને જમવાનું વહેલું મળી ગયું તમે ટી.વી. જુઓ હું જરા ચાલી આવું.

અમિતભાઈ કેમ એકલા રાકેશભાઈ તમારા ભાભી કે.બી.સી. જોવા બેઠા છે એટલે આજથી માટે એકલા જ નીકળવું પડશે. રાકેશભાઈ તમે તો જાણો છો ને કે આપણને ટી.વી.બી.

વી. જોવાનું ગમે નહીં. આ જયા અભિષેકને જોવાનું ખૂબ જ ગમે.

અમિતભાઈ ટી.વી. જોવાનું ગમે કે પછી અમિતાભ બચ્ચન ખોટું લાગ્યું હોય તો માફ કરજો. મારી આદત તો તમે જાણો છો રાકેશભાઈ એમાં ખોટું લગાડવા જેવું શું છે. તમને કહું રાકેશભાઈ આ મારી જયા છે ને એને મને મારા નામ પરથી પસંદ કરેલો નામ પરથી? હા એને છે ને અમિતાભ ખૂબ જ ગમે એણે મને આ વાત લગ્નની પહેલી રાતે કરેલી. મેં પૂછ્યું એવું તે શું જોયું મારામાં કે તમે પસંદ કર્યો. એણે ફટાક દઈને જવાબ આપ્યો કે મને અમિતાભ ખૂબ જ ગમે છે. તમારું નામ પણ એને મળવું આવે છે એટલે તમને પસંદ કર્યાં.

એક વાર તો એને હદ કરી કેમ શું થયું? અમિતભાઈ હું કંઈ સમજ્યો નહીં. મેં એક વાર અમારા બંનેના ફોટા અમારા રૂમમાં લટકાવ્યા હતા. સાંજે જોયું તો અમારા ફોટાની જગ્યાએ જયા અને અમિતાભનો ફોટો. હું એના પર ગુસ્સે થયો એને કમને

ત્યાંથી ફોટો ઉતારી લાવ્યો એ પછી તો અમિતાભનો ફોટો શું અમિતાભનું નામ પણ મારી સામે લેવાનું ભૂલી ગઈ. હું તો ખૂબ ખુશ થયો. મગજમાંથી અમિતાભનું ભૂત તો ઊતરી ગયું. એ દિવસથી મગજમાંથી જાણે

છે. એને પૂછતો એવું તો શું છે અમિતાભમાં કે એના આટલા વખાણ કરે છે. એ કહેતી ખબર નથી પણ મને ખૂબ જ ગમે છે. પછી મેં પણ એને છોડી નહીં. હું પણ એને ચીડવવા રેખાના વખાણ કરતો પણ એ ચીડાતી જ નહીં. હું જ હેરાન થઈ જતો. મારામાં ધીરજ ખૂટી જતી. હું એને પૂછતો આટલા રેખાના વખાણ કરું છું તને કશું થતું નથી તો એ કે 'તી હું અમિતાભના વખાણ કરું તમે રેખાના વખાણ ના કરી શકો. હું રૂપ થઈ જતો. અમિતાભ તમે હારી ગયા એમને હા હાર્યો.

એક દિવસ તો મને ઝટકો જ લાગ્યો. શેનો ઝટકો? રાકેશભાઈ તમારાં ભાભી સીમંત પછી પિયર ગયાં. એના બીજે દિવસે બધું જ કામ માટે કરવું પડતું. મેં શર્ટ પહેરવા માટે કબાટ ખોલ્યો ત્યાં જોયું તો મારા શર્ટ પાછળ અમિતાભનો ફોટો ચોંટાડ્યો હતો. પછી મને ખબર પડી કે મારી જયા કેમ આટલી સુઘરી ગઈ. શર્ટ કાઢવાના બહાને અમિતાભને જોઈ લેતી. જવાબ નહીં ભાભીનો રાકેશભાઈ આ તો કંઈ જ નથી. કેમ અમિતભાઈ વળી પાછું શું થયું. હું

હું તો ખૂબ ખુશ થયો.
મગજમાંથી અમિતાભનું
ભૂત તો ઊતરી ગયું. એ
દિવસથી મગજમાંથી
જાણે કે એક ભાર હળવો
થઈ ગયો

એને મળવા એના પિયર ગયો ત્યાં જમી કરીને ઊંઘવા માટે રૂમમાં ગયા ત્યાં એના રૂમમાં મને કન્ટે જ લાગ્યો. કન્ટે લાગ્યો કેમ કોઈ સ્વીચ ખરાબ હતી? એના રૂમમાં મારા ફોટાની જગ્યાએ અમિતાભનો ફોટો લગાવેલો હતો. મેં પૂછ્યું આવું કેમ કર્યું. એણે કીધું હું ઘરછું છું કે મારો છોકરો અમિતાભ જેવો આવે.

અમિતાભ તમે આ વખતે ગુસ્સે ના થયા. ના રાકેશભાઈ જયાની જેમ, મને પણ અમિતાભ ગમવા માંડ્યો. એણે મને કહ્યું અમિતાભ ફક્ત ફોટામાં છે હૃદયમાં તો તમે જ છો. આટલી જ વાતથી હું ખુશ થઈ ગયો.

જ્યારે મારા ઘરે છોકરો આવ્યો હું ઘણો ખુશ થયો. રાશિ પણ મને લગતી જ આવી મેષ. રાશિ આવી એટલે પપ્પાએ જીદ પકડી કે રાશિ પરથી નામ રાખીશું. ઘણાં નામ જોયા પણ ગમ્યા નહીં. જયાએ એક નામ કીધું અભિષેક. હું તો જાણી ગયો કે અમિતાભના છોકરા પરથી નામ રાખ્યું છે. મેં ના પાડી પણ જયા માની નહીં. એને પપ્પાને અભિષેકના નામનો અર્થ સમજાવ્યો. મારા પપ્પાને એના નામ પાછળ કયો અર્થ નીકળે છે એનો એમને ખૂબ જ મોહ.

જયાએ અભિષેકનો અર્થ સમજાવ્યો કે સાત નદીઓનું પાણી ભેગું કરીને રાજા બનનાર યુવક પર અભિષેક કરવામાં આવે તેને અભિષેક કહેવાય. મારા પપ્પા સંસ્કૃત વિષયમાં વધારે પડતો રસ એટલે એમણે હા પાડી દીધી. બસ હું પાછો બીજી વાર ઠાર્યો.

અમિત મારા પણ આ જ હાલ છે. મારી કુસુમને પણ અમિતાભને જ પસંદ કરે છે. મને આજે થયું લાવ કે.બી.સી. જોવું બે-ત્રણ સવાલ જોયા અને કુસુમે વખાણ કર્યા. અમિતાભ ડપના થયા તો પણ કેવો સરસ દેખાય છે. બસ મને ગુસ્સો ચડ્યો એટલે હું ટી.વી. જોવાનું છોડીને ટહેલવા નીકળી પડ્યો.

મારી કુસુમ તો આજકાલ અંગ્રેજીમાં વાતો

રાકેશભાઈ તમારાં ભાભી સીમંત પછી પિયર ગયાં. એના બીજે દિવસે બધું જ કામ મારે કરવું પડવું



વાર પૂછી નાખ્યું. તમે કશું ભૂલ્યા તો નથી ને મેં કીધું ના એને અમિતાભની સ્ટાઇલમાં શ્યોર કોન્ફિડન્ટ લોક કરી દઉં. ફરી લોક બોલાવશો નહીં તો લોક કિયા જાય.

અમિતાભ એટલે અમિતાભ આજે પણ આટલા ઉત્સાહ સ્ફૂર્તિથી કામ કરે એટલે કહેવું પડે પછી કુસુમબહેન બોલે જ ને અમિતાભ ડપના

થયા તોય સરસ દેખાય છે.

રાકેશભાઈ હું જ્યારે જયા અને અભિષેકને લઈને બાગબાન મૂવી જોવા ગયો હતો ત્યારે પંદરથી માંડીને પંચોતેર વયની બહેનો પણ મૂવી જોવા આવી હતી.

આજે પણ તે લોકહૃદયમાં રાજ કરે છે. પછી જયાબહેન હોય કે કુસુમબહેન વાત જ શી કરવી તમારી વાત સોલા આને સાચી.

રાકેશભાઈ તો પછી આવ ભાઈ હરખા આપણે બે સરખા તો પછી આવતી કાલે રાત્રે નવ વાગ્યે અહીં આ જ જગ્યા પર અમિતાભની નવી વાત સાથે મળીશું ત્યાં સુધી સખ્ખા ખેર ગુડ નાઈટ શુભ રાત્રિ.

અમિતભાઈ આપણે પણ અમિતાભની જેમ વાતો કરવા લાગ્યા. એમનો જુવાળ જ એવો છે ૧૯૭૫ હોય કે ૨૦૧૭.

અમિતાભ સાવધાન નવ વાગી ગયા છે. હા ચાલો ત્યારે ફરી આવીએ. રાકેશભાઈ પેલા ભાઈ પણ આપણી જેમ સમદુખિયા લાગે છે.

રિશીભાઈ તમે પણ ચાલવા નીકળ્યા. હા તમારી ભાભી અને છોકરા કે.બી.સી. જુએ છે એટલે જરા ફરવા નીકળ્યો. રિશીભાઈ કે.બી.સી. કે અમિતાભ ત્રણેય સમદુખિયા વચ્ચે હાસ્યનું મોજું ફરી વળ્યું.

કરે છે. શું વાત કરો છો હા અમિતભાઈ ગઈ કાલે અમે બહાર ગયા હતા. તમે તો જાણો છો ને મારી ભૂલવાની આદત એણે મને ત્રણથી ચાર

તમારી લાગણીઓ દર્શાવો
'ન્યૂ લૂક' બ્રેસિયર સાથે

CONSENT BLACK

MADDONA

વ્યાપારી પૂછપરછ માટે અમારા પ્રતિનિધિનો સંપર્ક કરો:
ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્ર : મે. કિમત વ્યુટી ચોઈસ,
શ્રી વિનોદભાઈ ભટ્ટી, કૃષ્ણ નગર, મેઈન રોડ,
મહિડી ધોડ, રાજકોટ- ૩૬૦૦૦૪ (સૌરાષ્ટ્ર) મો. ૦૯૮૨૪૮ ૩૪૫૧૯

અભિષેકનો અર્થ સમજાવ્યો કે સાત નદીઓનું પાણી ભેગું કરીને રાજા બનનાર યુવક પર અભિષેક કરવામાં આવે તેને અભિષેક કહેવાય

આંખોની સંભાળ

આંખોને અણમોલ રત્નો કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે આત્માનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. તે નાજુક અને કોમળ છે. તેનાથી દુનિયાભરના દર્શન કરી શકાય છે. તે ના હોય તો જીવન અધૂરું રહી જાય છે. આટલાં અમૂલ્ય અંગને અવગણવાનું વલણ મોટાભાગના લોકો ધરાવતા હોય છે. જ્યાં સુધી કોઈ તકલીફ ના થાય ત્યાં સુધી આંખો તેનું જતન કરવાની ખેવના કરતા નથી. ચાલીસ વર્ષની ઉંમર બાદ વાંચવામાં તકલીફ પડે ત્યારે આંખો આંખની ડોક્ટર પાસે જઈએ છીએ.

આંખોની સંભાળ લેવાથી તેનું સ્વાસ્થ્ય લાંબા સમય સુધી સારુ રહે છે. વધતું જતું હવાનું પ્રદૂષણ, ભાગદોડવાળી વ્યસ્ત જિંદગી, ટી.વી. દર્શન, કમ્પ્યુટરનો વધેલો ઉપયોગ, વાંચવાની અયોગ્ય રીત, સૂર્યપ્રકાશના વિકિરણો (રેડિયેશન), ઘૂળવાળું વાતાવરણ વગેરે આંખોને ઘણી હાનિ પહોંચાડે છે. જે રીતે આંખો શરીરની સંભાળ લઈએ છીએ તે રીતે આંખોની સંભાળ પણ લેવી જોઈએ.

આંખોની સમસ્યા ફક્ત ઉંમર સાથે આવે છે એવું નથી. બાળકોમાં પણ આંખોની સમસ્યા ઉદ્ભવી શકે છે. સમજદાર માતાપિતા પોતાના બાળકની આ તકલીફને તરત ઓળખી લે છે અને તેનો ઉપચાર કરાવે છે. બાળકની આ તકલીફ પર ધ્યાન ના અપાય તો બાળક અભ્યાસ તેમજ અન્ય પ્રવૃત્તિમાં પાછળ પડી જાય છે. બાળકમાં માથાના દુખાવાની તકલીફને અવગણશો નહીં.

આંખોની તકલીફના લક્ષણ

- જો તમે ચાલીસ વર્ષ વટાવી ગયા હોવ અને તમને વાંચવામાં તકલીફ લાગે તો જાણો કે તમારે વાંચવાના ચશ્માની જરૂર છે.
- આંખો ખેંચાય અથવા તો કપાળને સંકોચીને વાંચવાની જરૂર પડે ત્યારે માનજો કે તમને ઉંમરને કારણે આમ થઈ રહ્યું છે.
- વાંચવાનું ગુંથવાનું કે અન્ય કોઈ ઝીણું કામ કરતી વખતે જો દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ અથળા

માથાનો દુખાવો અનુભવાય તો માનજો કે તમારે આંખોની તપાસ કરાવવાની જરૂર છે.

- તમારા બાળકને બેક બોર્ડ પર લખેલું વાંચવામાં તકલીફ પડતી હોય અથવા માથું દુઃખતું હોય તો જાણો કે તેની આંખોની તપાસ કરાવવાની જરૂર છે.



- તમારું બાળક જો ખૂબ નજીકથી ટી.વી. નિહાળતું હોય તો તેની આંખોની તપાસ કરાવી લો.

અટી સેન્ટિમિટરના પરિઘવાળી આપણી આંખો વિશાળ દુનિયા અને તેના અનેકવિધ રંગોને નિહાળવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. પ્રજ્ઞાયક્ષુને જોઈને આપણને આ અમૂલ્ય અંગનું મહત્વ સમજાય છે. આંખો એ ઈશ્વર-નિર્મિત સૌથી આદુનિક કેમેરા છે.

આપણે જ્યારે કોઈ ચીજ-વસ્તુ કે દૃશ્ય જોઈએ છીએ ત્યારે પ્રકાશના કિરણો આપણી આંખોમાં પ્રવેશે છે. દૃશ્ય પર આંખ સ્થિર થાય છે અને દૃશ્યની છબી આંખની પાછળના ભાગમાં રચાય છે. આ છબી આંખના જ્ઞાનતંતુ મારફત મગજમાં પહોંચે છે અને સંગ્રહિત થાય છે. ક્ષણના સૂક્ષ્મ ભાગમાં આટલું બની જાય છે.

આંખોની તકલીફ અને તેના ઉપાય

સ્ટ્રેબિસ્મસ (ઝાંસી આંખ) : આ સ્થિતિમાં આંખો યોગ્ય રીતે ગોઠવાઈ હોતી નથી. તેથી બાળક એક આંખને એક ચીજ પર અને બીજી આંખને બીજી ચીજ પર ઠેરવતું હોય એવું લાગે છે. આંખની કસરત અને ચશ્માના ઉપયોગથી આ સમસ્યા સહેલાઈથી દૂર થાય છે.

એમ્બલાયોપિયા (લેગી-આઇ) : આ તકલીફમાં બાળકની એક આંખની મધ્ય-દૃષ્ટિ નબળી હોય છે અને ત્રિવિધ પરિમાણોને ધ્યાનમાં લઈને જોવાની ક્ષમતાની ખામી હોય છે. આ ખામી જલદી ધ્યાનમાં આવતી નથી. આંખોની નિયમિત તપાસ કરાવવાથી આ ખામી ધ્યાનમાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેનો ઉપચાર થઈ શકે છે.

માયોપિયા (ટૂંકી દૃષ્ટિ) : નાના-મોટાં સૌને આ તકલીફ થઈ શકે છે. આ તકલીફમાં નજીકની ચીજ-વસ્તુઓને સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાતી નથી. દૂરની ચીજોને સારી રીતે જોઈ શકાય છે. બાળકને ટી.વી. જોવામાં તકલીફ ના પડે પણ વાંચવામાં તકલીફ પડે છે. આ તકલીફ વારસાગત હોઈ શકે છે.

હાઈપરમેટ્રોપિયા (દૂરનું જોવાની તકલીફ) : આ તકલીફમાં નજીકનું સારી રીતે જોઈ શકાય છે. દૂરનું જોવામાં તકલીફ પડે છે. બાળક સારી રીતે વાંચી શકે છે. પરંતુ ટી.વી. કે બેકબોર્ડ જોવા વાંચવામાં તેને મુશ્કેલી પડે છે.

એસ્ટ્રોમેટ્રીઝમ : આ તકલીફમાં નજીકના તેમજ દૂરના પદાર્થો પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવામાં ખૂબ શ્રમ પડે છે. પરિણામે માથાના દુઃખાવો પેદા થાય છે. આ સમસ્યાનું મૂળ કારણ અયોગ્ય રીતે ગોઠવાયેલા આંખોના ખૂણા હોય છે. કેટલાંક લોકોમાં આંખનું બાહ્ય પારદર્શક આવરણ અસમાન આકારમાં બન્યું હોય છે. જે કારણે આંખોમાં પ્રવેશતા પ્રકાશના કિરણો વંકાઈને ઝાંખું દૃશ્ય સર્જે છે. યોગ્ય પ્રકારના કાચના ચશ્માનો ઉપયોગ કરીને આ ખામીને સુધારી શકાય છે.

મોટી ઉંમરે થતી આંખની સમસ્યા : ચાલીસેક વર્ષની ઉંમર બાદ નીચે દર્શાવ્યા મુજબની દૃષ્ટિની તકલીફો થઈ શકે છે.

પ્રીસ્ત્રાઓપિયા : આંખાના લેન્સની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટવાને કારણે આ તકલીફ ઊભી થાય છે. દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ, વારંવારનો માથાનો દુઃખાવો, આંખોમાં થાક વગેરે જેવી તકલીફો અનુભવાય છે.

મોતિયો : આમ તો પચાસ વર્ષની વય પછી મોતિયાની તકલીફ શરૂ થાય છે. પરંતુ જો આંખોની સારી સંભાળ રાખવામાં આવે તો આ તકલીફને દૂર રાખી શકાય છે. મોતિયાની તકલીફમાં આંખનો લેન્સ ઘુંદળો બની જાય છે. જેથી દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ આવે છે. સર્જરી દ્વારા આ તકલીફને દૂર કરી શકાય છે.

ગ્લોકોમા : આંખની સુંદર દબાણ વધવાને કારણે આંખના જ્ઞાનતંતુને હાનિ પહોંચે છે. જેનાથી આંખમાં પીડા થાય છે. જો સમયસર ઉપચાર ના થાય તો દષ્ટિનાશ થઈ શકે છે. આ સમસ્યા વારસાગત રીતે કે અવ્ય કોઈપણ કારણથી સર્જઈ શકે છે.

આંખોને સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત રાખવા માટે યોગ્ય પોષણ, યોગ્ય ટેવો અને સ્વાસ્થ્ય અંગેની જાગૃતિ ઉપયોગી નીવડે છે.

યોગ્ય પ્રકારનો આહાર : લીલા-પાંદડાવાળા શાકભાજી, દૂધ અને વિટામિન્સ-ખનીજ તત્વોયુક્ત ખોરાક આંખોના સ્વાસ્થ્યને જાળવે દૂધ, ઈંડા, ગાજર, બીટા-કેરોટીનવાળા શાક અને તાજા ફળોનો આહારમાં સમાવેશ કરો.

આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે વિટામિન એ ખૂબ ઉપયોગી છે. આ વિટામિન ઘરાવતા શાકભાજીનો વધુ ઉપયોગ કરો. તે સિવાય કેલ્શિયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને પ્રોટીનનું પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન કરો.

આટલું ધ્યાન રાખો

- તમારી આંખોને ઘૂળ, પ્રદૂષણ અને આંજી દેતા પ્રકાશથી બચાવો.
 - રાસાયણિક પદાર્થો આંખમાં ના જાય તેની તકેદારી રાખો.
 - બાળકોને ઘારઘાર કે તીક્ષ્ણ સાધનો સાથે રમવા ના દેશો. તેનાથી આંખમાં ઈજા થઈ શકે છે.
 - આંખો પર ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી આંખોનો થાક ઊતરે છે અને તાજગી આવે છે. ગુલાબ જળથી આંખોને સાફ કરવાથી આંખોમાં તાજગી આવે છે.
 - નિયમિત રીતે આંખોની તપાસ કરાવો.
 - વાંચતી વખતે બેસવાની યોગ્ય રીત અને યોગ્ય અંતર રાખો.
- વાંચવાની સારી ટેવો :**
- વાંચવાની સામગ્રી અને આંખો વચ્ચે

ઓછામાં ઓછું ત્રીસ સે.મી.નું અંતર રાખો. પીઠ ટકાર રાખો. ક્યારેય પીઠમાંથી વળીને ના બેસશો.

- ચાલતા વાહનમાં બેસીને વાંચવાથી આંખોને ઘણો શ્રમ પડે છે.
- સૂતાં-સૂતાં વાંચવાની ટેવ પણ હાનિકારક છે.
- પૂરતો પ્રકાશ મળે તેની તકેદારી રાખો.

ટી.વી. નિહાળતી વખતે...

- સતત એક કલાકથી વધારે સમય ટી.વી. જોવું આંખો માટે હિતાવહ નથી.
- ટી.વી. નિહાળતી વખતે યોગ્ય પોષ્ટિક રાખો. વળીને બેસવાથી કે સૂતાં-સૂતાં ટી.વી. જોવાથી આંખોને શ્રમ પડે છે. પીઠના નીચેના ભાગને ટેકો મળે તે રીતે બેસીને ટી.વી. જુઓ.
- ટી.વી. યુનિટ અને આંખોની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું ત્રણ મિટરનું અંતર હોવું જોઈએ.
- અંધકારમાં ટી.વી. દર્શન કરવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે. રૂમમાં પૂરતો પ્રકાશ કરીને ટી.વી. જુઓ. આદર્શ રીતે લાઈટ ટી.વી.ની પાછળના ભાગમાં ઊંચાઈ પર હોવી જોઈએ.

કમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે...

- કમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે જો સાવચેતી રાખવામાં ના આવે તો આંખોને ખૂબ શ્રમ પહોંચીને દૃષ્ટિને નુકસાન થઈ શકે છે.
- કમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે આંખો સ્ક્રીનના મધ્ય ભાગથી થોડી ઉપર તરફ રહેવી જોઈએ.
- પાંપણોને પટપટાવતા રહો અને કામ દરમિયાન વિરામ લેતા રહો.
- પીઠને ટકાર રાખીને બેસો અને વળવાનું ટાળો.
- જમીન પર પગ સપાટ રહે તે રીતે ખુરશીમાં બેસો. પીઠની નીચેના ભાગને ટેકો મળે તેવી ખુરશી વાપરો.
- માઉસ અને કિબોર્ડ તમારા શરીરની નજીક અને એક જ લેવલ પર હોવા જોઈએ. ટાઈપ કરતી વખતે કાંડા કી-બોર્ડ પર ટેકવેલા ના હોવા જોઈએ.
- વાંચવાની સામગ્રીને મોનિટરની પાસે રાખો.
- સારી રીતે ટેખાય તે પ્રમાણે મોનિટરને ગોઠવો.
- મોનિટર પર એન્ટી-ગ્લેર-સ્ક્રીન લગાવો.

વાહન હંકારતી વખતે...

- વાહન હંકારતી વખતે સનગ્લાસીસનો ઉપયોગ કરો. તેનાથી સૂર્યના અલ્ટ્રા-વાયલેટ કિરણો સામે રક્ષણ મળશે. ઉપરાંત, ઘૂળ સામે રક્ષણ મળશે.

- યુ.વી.પ્રોટેક્શન વગરના કાળા સનગ્લાસીસના વાપરશો. આવા સનગ્લાસીસ કીકીને પહોળી કરીને પારખાંબલી કિરણોને આંખમાં પ્રવેશવાની સરળતા કરે છે. જે આંખો માટે હાનિકારક છે.
- રાત્રે વાહન હંકારતી વખતે એન્ટિ ગ્લેર ગ્લાસીસનો ઉપયોગ કરો. આવા ગ્લાસીસ સામેથી આવતા વાહનોની લાઈટને ઝાંખી કરીને આંખને પહોંચતા શ્રમને ઘટાડે છે.

આંખોની કસરતો

અહીં કેટલીક આંખની કસરતો રજૂ કરી છે જે આંખની તાણને ઘટાડવામાં મદદ કરશે તેમ જ આંખઓના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને સ્વસ્થ રાખશે.

- મસ્તકને આરામદાયક રીતે સ્થિર રાખીને આંખોને હળવેથી ડાબેથી એમ પુનરાવર્તન કરો. આમ ચાર-પાંચ વખત કરો.
- આંખોને ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપરની તરફ ફેરવો. આમ ત્રણ વાર કરો.
- મસ્તકને સ્થિર રાખીને આંખોને ઘડિયાળના કાંડાની દિશામાં તેમ જ વિરુદ્ધ દિશામાં ઘુમાવો. આમ ત્રણ વાર કરો.
- મસ્તકને સ્થિર રાખીને આંખોને ઉપરની તરફ જમણી બાજુ સ્થિર કરો. ત્યારબાદ ડાબી તરફ ઉપરની બાજુ સ્થિર કરો. ત્રણ વાર પુનરાવર્તન કરો.
- ઉપરની બધી જ કસરતો આંખોના સ્નાયુઓને આરામ આપીને ચુસ્ત બનાવશે.
- થાકેલી આંખોને આરામ આપવા માટે ‘પામિંગ’ એ ખૂબ સારી કસરત છે. બંને હાથની હથેળીઓને આંખો પર હળવેથી દાબીને મૂકો. અંધકાર લાગે ત્યારે લીલા ઘાસ, વનરાજી વગેરેની સુંદર કલ્પના કરો. આમ કરવાથી આંખો અને મન બંનેને આરામ મળશે.
- દૃષ્ટિને સુધારવા માટે નજીક અને દૂરના પદાર્થોને જોવાની કસરત ઉપયોગી છે. તમારી પ્રથમ આંગળીને (ઈન્ડેક્સ-ફીંગર) તમારી આંખોની સામે લથી ૧૦ ઈંચ દૂર રાખો. દૃષ્ટિપથમાં આંગળીને લઈને પંદર ફીટ દૂરની બીજી કોઈ ચીજ પર તમારી દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત કરો. આ કસરતનું બે-ત્રણ વાર પુનરાવર્તન કરો. આમ કરવાથી તમારી દૃષ્ટિ આંગળી અને પંદર ફૂટ દૂરની વસ્તુ પર એક સાથે સ્થિર થાય છે. તેનાથી આંખોને ચીજ-વસ્તુ પર ગોઠવવાની કસરત મળે છે.

આટલું ધ્યાન રાખશો તો તમારી કિંમતી આંખો જીવનભર તમને સાથ આપશે.



એક ચમત્કારી પીણું ગોલ્ડન મિલ્ક

સદીઓથી હળદર આપણા રસોડામાં સ્થાન પામી છે અને હળદરવાળું દૂધ નાના-મોટા સૌ પીતાં આવ્યા છે

‘ગોલ્ડન મિલ્ક’ એટલે હળદરવાળું દૂધ. આ પીણું આપણું પરંપરાગત ભારતીય પીણું છે. હળદર દૂધને સોનેરી રંગ આપે છે. તમે ગાયનું દૂધ, બદામનું દૂધ, નાળિયેરનું દૂધ એવા મિલ્ક વગેરેમાંથી કોઈ પણ દૂધ પસંદ કરી શકો છો. તેમાં હળદરનું ચૂર્ણ ઉમેરીને આ પીણું તૈયાર કરવામાં આવે છે. જે ઘણાં રોગોનું ઓસડ છે. આ પીણું ઉત્તમ ‘એન્ટિ-ઇન્ફ્લેમેટરી’ પેય છે. ખાસ કરીને હૉજરીની અંદરની દીવાલની સમસ્યાઓ (ગેસ્ટ્રો-ઇન્ટેસ્ટિનલ), શરદી અને ગળામાંના સોજા પર આ પેય ઉપયોગમાં લેવાય છે. ભારતમાં આ પીણું ક્યારથી શરૂ થયું તે ચોક્કસ રીતે કહેવું મુશ્કેલ છે, પરંતુ તે ઘણાં વર્ષોથી લોકપ્રિય રહ્યું છે. સદીઓથી હળદર આપણા રસોડામાં સ્થાન પામી છે અને હળદરવાળું દૂધ નાના-મોટા સૌ પીતાં આવ્યા છે. ‘હર્બલ મેડિસિન’ નામના પુસ્તકમાં જણાવ્યા મુજબ ૪,૦૦૦ વર્ષોથી હળદર આપણે ત્યાં વપરાતી આવી છે.

વિશ્વભરમાં વપરાતી હળદરનો સૌથી મોટો હિસ્સો ભારતમાંથી નિકાસ થાય છે. ભારતમાં થતી હળદરનો ૮૦ ટકા જેટલો હિસ્સો ભારતમાં જ વપરાઈ જાય છે.

**પરંપરાગત રીતે
બનાવવામાં આવતા
હળદરવાળા દૂધની રીત
તક્ષન સરળ છે. તે કંડું
અથવા ગરમ પીવામાં
આવે છે.**

હળદરવાળા દૂધના ગુણ

ઓછી ચરબીવાળું એક કપ દૂધ અને તેમાં ચપટી હળદર મેળવીને બનાવેલું પીણું નીચે પ્રમાણે પોષક તત્ત્વો ધરાવે છે.

કેલરી-૧૩૦

ચરબી-૫ ગ્રામ

પ્રોટીન- ૮ ગ્રામ

સોડિયમ- ૧૨૫ મિ.ગ્રા.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ- ૧૨ ગ્રામ

લેક્ટોઝરૂપે (દૂધમાં રહેલી કુદરતી શર્કરા)

ફાયદા

હળદરના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો જાણવા માટે તેનો ઘણો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં રહેલું ‘કરક્યુમીન’ નામનું પોલિફિનોલ ઘણાં લાભદાયક તત્ત્વો ધરાવે છે. આ પીણામાં રહેલું દૂધ પણ સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો ધરાવે છે. દૂધ અને હળદર બંને પર ઘણાં સંશોધન થયા છે. આ બંને જ્યારે ભેગા થાય છે ત્યારે તે શક્તિશાળી, પોષણથી ભરપૂર

પીણું અને છે. હળદરવાળા દૂધના અનુભૂત ફાયદા નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે છે.

૧. હળદરના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણ

ઇન્ફલેમેશનનો સામનો કરવામાં અને તેને રોકવામાં 'કરક્યુમીન' મોટો ભાગ ભજવે છે. આશ્રિધટિસ, એલર્જિસ, સિલિયાક ડિસીઝ (celiac-disease), લ્યુપસ જેવો ઓટોઇમ્યુન ડિસીઝ, ઇન્ફલેમેટરી બોવેલ-ડિસીઝ અને ક્રોન-ડિસીઝ જેવા જીર્ણ રોગોમાં દાહ-બળતરા મુખ્ય લક્ષણ હોય છે. જે પીડા ઉત્પન્ન કરે છે. રૂમેટોઇડ ડ-આશ્રિધટિસમાં પણ આ જ લક્ષણો હોય છે. કરક્યુમીન શરીરમાં દાહ-બળતરાનો શાંત કરવાનું કાર્ય કરે છે. જે દર્દીને ઘણી રાહત આપે છે.

હળદરના દૂધનું સેવન મૂળમાંના જંતુઓની સંખ્યા ઘટાડે છે. દાંતની સંભાળના ક્ષેત્રમાં પણ હળદરના ગુણોની ઉપયોગીતા પર સંશોધનો થઈ રહ્યા છે. ટૂથ-પેઇન, જીન્જીવાઇટિસ, મુખની દુર્ગંધ વગેરેમાં આધુનિક સારવાર ઘણાં લોકોને માફક આવતી નથી. કુદરતી ઉપાય તરફ લોકોનું વલણ વધી રહ્યું છે. આ સંજોગોમાં હળદર તેઓ માટે ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

૨. દૂધના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણ

હળદરવાળું દૂધ વજન ઉતારવામાં પણ ઉપયોગી થઈ શકે છે. ડેરી-મિલ્કમાં 'ફોસ્ફોલિપિડ્સ' હોય છે જે હળદરના શોષણમાં મદદ કરે છે. ઊંચી કદાનું પ્રોટીન અને સંતોષ આપવાના ગુણોને કારણે ડેરી-પ્રોડક્ટ્સ વજન નિયંત્રણમાં ઘણી ઉપયોગી સાબિત થઈ છે.

ઇન્ફલેમેશનની સ્થિતિ સ્થૂળતાવચ્ચ તકલીફો માટે જવાબદાર હોય એવું ઘણી વાર જોવા મળ્યું છે. હાલમાં આ સંબંધે 'કરક્યુમીન' પર ઘણાં સંશોધનો ચાલી રહ્યા છે. 'કરક્યુમીન' સ્થૂળતા અને તેના કારણે ઉદ્ભવતી તકલીફોમાં મોટો

ફાયદો કરે એવી આશા દેખાઈ રહી છે.

૩. હળદરવાળા દૂધના અન્ય ફાયદા

આપણે જોયું કે હળદરવાળું દૂધ અત્યંત ગુણકારી છે. કસરત કર્યા બાદ પણ તે પીવાથી ઘણાં ફાયદા થાય છે. તે શરીરને પાણી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી, ખનિજ તત્ત્વો આપે છે.

જેની ઊંચાઇ કસરતને કારણે સર્જાય છે. તેમાં હળદરના એન્ટિ-ઇન્ફ્લેમેટરી ગુણોનો ઉમેરો તો તે એક અદ્ભુત પીણું બની જાય છે. તે શરીરમાં રુઝ ઝડપથી લાવે છે.

ફીમેલ-એથિલિટ્સ પર હમણાં જ થયેલ સંશોધનોમાંથી જાણવા મળ્યું છે કે, સ્પ્રિન્ટિંગ, જમ્પિંગ જેવી રમતો બાદ શરીરમાં સર્જાતો મસલ-લોસ હળદરવાળું દૂધ પીવાથી સરભર થાય છે. કસરતને કારણે થતી ઇબ કે સ્નાયુના સોજામાં પણ તે ઘણી રાહત આપે છે. હળદરના ઇન્ફ્લેમેશન



હળદરવાળું દૂધ (ગોલ્ડન મિલ્ક) બનાવવાની રીત

પરંપરાગત રીતે બનાવવામાં આવતા હળદરવાળા દૂધની રીત તદ્દન સરળ છે. તે ઠંડું અથવા ગરમ પીવામાં આવે છે. જે ગરમ દૂધ બનાવવું હોય તો ૧ કપ દૂધને સહી શકાય તેટલું ગરમ કરો. પછી તેમાં એક ચપટી જેટલું હળદરનું ચૂર્ણ ઉમેરો અને હલાવી લો. ઘણી વાર કેટલાક લોકો તેમાં અડધી ચમચી જેટલું ઘી પણ ઉમેરે છે. ઘી ગળામાં આવવાથી બનાવીને ગળાની અંદરની સપાટીને મુલાયમ બનાવે છે જેથી બળતરામાં રાહત મળે છે.

ઘણી વાર હળદર પૂરી રીતે શરીરમાં શોષાતી નથી. તેથી જો દૂધમાં કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખવામાં આવે તો હળદરનું સારી રીતે શોષણ થાય છે.

હળદરવાળા દૂધને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા નીચે દર્શાવેલા પદાર્થો ઉમેરી શકાય.

- મધ
- તજનો પાઉડર
- સુંઠ
- ઘીને બદલે કોપરેલ
- કાળા મરી

'હર્બલ મેડિસિન' નામના પુસ્તકમાં જણાવ્યા મુજબ ૪,૦૦૦ વર્ષોથી હળદર આપણે ત્યાં વપરાતી આવી છે.

સામે

લડવાના ગુણને કારણે આ ફાયદો થાય છે. જો તમારે સ્વાદિષ્ટ અને ઔષધીય ગુણોવાળું પીણું પીવું હોય તો હળદરવાળું દૂધ પીઓ.



સોહિની શાહ

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

કન્સલ્ટિંગ ડાયટિશિયન
ફોન : 079-26443802

મહિલાઓની winter fashion...ડેનિમ આઉટફિટ્સ



શિયાળાની સીઝનમાં ઠંડીથી બચાવી શકે અને સ્ટાઇલિશ લુક આપી શકે એવી ફેશન ડેનિમ આઉટફિટની છે. કોલેજ ગોઇંગ ગર્લ હોય કે વર્કિંગ વુમન હોય બધાને ડેનિમ આઉટફિટ ગમી જ જાય છે. જ્યાંથી ફેશનને અપનાવવામાં આવે છે એવા બોલિવૂડની મોસ્ટ સ્ટાઇલિશ ગણવામાં આવતી એક્ટ્રેસિસ આલિયા ભટ્ટ, કરીના કપૂર, દીપિકા પદુકોણ કે પ્રિયંકા ચોપરા દરેક અભિનેત્રી ડેનિમ આઉટફિટ પસંદ કરે છે. ડેનિમ આઉટફિટમાં અપાર વૈવિધ્ય છે. એટલે ગર્લ્સ અને મહિલાઓ વિવિધ પ્રકારના ડ્રેસિસ પહેરીને મનગમતો સ્ટાઇલિશ લુક મેળવી શકે છે. પહેલાના સમયમાં ડેનિમ આઉટફિટમાં પેન્ટ, શર્ટ તથા ડંગરી જ હતી. જ્યારે હવે વનપીસ, કુર્ટી, શોર્ટ્સ, સ્કર્ટ વગેરે જેવાં ડ્રેસ પણ ટ્રેન્ડમાં છવાઈ રહ્યાં છે.

આમ તો ડેનિમ વિન્ટર માટે સ્પેશિયલ છે, પરંતુ સમરમાં પણ ડેનિમ આઉટફિટ તમે કોઈપણ પ્રકારનાં પહેરી શકો છો. આ ઉપરાંત ડેનિમની બીજી ખુબી એ છે કે એની સ્ટાઇલ ક્યારેય ઓલ્ડ ફેશન થતી નથી. એ રીતે ડેનિમ આઉટફિટ્સ લોન્ગરલાસ્ટિંગ છે. ડેનિમમાં પ્રિન્ટેડ, મંકીવોશ, ઝીકઝેક, એમ્બ્રોઇડરી વગેરે જેવી સ્ટાઇલ ફંકી લુક આપે છે.

ડેનિમ પ્લેટેડ સ્કર્ટ

ડેનિમ પ્લેટેડ સ્કર્ટ તમે નાઇટમાં પહેરી શકો છો. જે પહેરવામાં કમ્ફર્ટબલ રહે છે. સાથે દેખાવમાં સ્ટાઇલિશ લુક આપશે. કોલેજ ગોઇંગ ગર્લ્સ કે વર્કિંગ લેડી આ પ્રકારનો સ્કર્ટ પહેરીને સ્માર્ટ લુક મેળવી શકે છે.

ડેનિમ શર્ટ

ડેનિમ શર્ટ તો ઘણાં વર્ષથી ગર્લ પહેરવું પસંદ કરે છે. ડેનિમ શર્ટમાં શોર્ટ શર્ટ તથા લોન્ગ શર્ટ એમ બંને પ્રકારના શર્ટ મહિલાઓ પહેરવા પસંદ કરે છે. ડેનિમ શોર્ટ શર્ટ હોય તો તેને તમે જિન્સ પર ધન કરીને પણ પહેરી શકો છો. તથા લોન્ગ શર્ટ હોય તો કેપરી પર કે સિગાર પેન્ટ પર પહેરી શકો છો. આ પ્રકારનો ડ્રેસઅપ તમને



વધુ સ્ટાઇલિશ અને એટ્રેક્ટિવ લુક આપશે.

ડેનિમ કુર્ટી

જે મહિલાઓ જિન્સ, સ્કર્ટ નથી પહેરતી તેઓ માટે છે ડેનિમ કુર્ટી. ડેનિમ કુર્ટી પહેરવામાં કમ્ફર્ટબલ રહે છે. સાથે સામાન્ય રોજ બરોજમાં પહેરતી કુર્ટી કરતાં ડિફરન્ટ લુક આપે છે. ડેનિમ કુર્ટી તમે પ્લાઝો, લેગિન પર પહેરી શકો છો.

ડેનિમ ડંગરી

નાની બાળકી હોય કે કોલેજ ગોઇંગ ગર્લ ડંગરી પહેરવાથી તે ગર્લ ક્યુટ જ લાગે છે. ડેનિમ ડંગરીમાં પેન્ટ પસંદ ન હોય તો તેમાં સ્કર્ટ પણ આવે છે. જે તમે પહેરી શકો છો. ડંગરી પહેરવાથી તમને ઠંડી સામે રક્ષણ મળશે અને સાથે બધા કરતાં અલગ જ દેખાશો.

ડેનિમ વનપીસ

ડેનિમ વનપીસ ગમે તે સીઝનમાં તમે પહેરી શકો છો. વનપીસની વાત કરીએ તો શોર્ટ વનપીસ એટલે કે શોર્ટ ડ્રેસ દેખાવમાં સ્ટાઇલિશ લાગે છે. જે તમે શોર્ટ ડ્રેસ ન પહેરતાં હોય તો તમે ડેનિમ લોન્ગ વનપીસ પણ પહેરી શકો છો. જેને તમે ઓફિસમાં, કોલેજમાં કે કોઈ પાર્ટીમાં પણ પહેરી શકો છો.

ડેનિમ શોર્ટ્સ

ડેનિમ શોર્ટ્સની વાત કરીએ તો પહેલો જ વિચાર આવે કે અત્યારે વિન્ટરની સીઝનમાં શોર્ટ્સ કેવી રીતે પહેરી શકાય?



ડેનિમ જેકેટ

વિન્ટરની સીઝન ચાલી રહી છે, જેમાં સામાન્ય કોટનના જેકેટ કે ઊનનું સ્વેટર પહેરવા કરતાં ડેનિમ



આ ડ્રેસઅપ તો સમર માટે છે. તો ડેનિમ શોર્ટ્સ વિન્ટરમાં પણ ગર્લ્સ પહેરવા પસંદ કરે છે. તેઓ ઠંડીથી બચવા માટે પહેલા પગમાં બ્લેક કે વ્હાઇટ કલરની સ્ટોકિન્સ પહેરે છે, અને તેની ઉપર ડેનિમ શોર્ટ્સ પહેરે છે. જેથી ઠંડી પ્રમાણમાં ઓછી લાગે છે. ડેનિમ શોર્ટ્સ તમે ફરવા બરોજ ત્યારે, નાઇટ પાર્ટીમાં વગેરે જગ્યાએ પહેરી શકો છો.

જેકેટ પહેરીને ટ્રેન્ડી લુક મેળવી શકો છો. આ ઉપરાંત ડેનિમ કોટી, શ્રગ પહેરીને સ્ટાઇલિશ લુક મેળવશો. **સ્પી**



ભોગીલાલની કારમાં

“પણ ભોગીલાલની કાર છે ને!! એમાં ભોગીલાલ અને એની પત્ની અને પાછળની સીટમાં હું, તમે અને પેલો પ્રીતમલાલ ત્રણે આરામથી બેસીને જઈ શકીશું. પછી જાહેક જાનની લક્ઝરીમાં અથડાતાં-કુટાતાં જવાનો અર્થ ખરો? અને એ બિચારો ભોગીલાલ આજ અત્યાર સુધીમાં રૂબરૂ અને ફોન પર કુલ આઠ વાર કહી ચૂક્યો છે કે, “લલ્લુની લાડી લેવા જાનમાં તમે મારી ગાડીમાં જ આવજો...” અને જુઓ એ લલ્લુનો બાપ મહાકંજૂસ છે. લક્ઝરી બસ સસ્તી શોધવામાં એણે જૂની ખડખડ પાંચમ બસ ફરી હશે તો જાનમાં જતાં પહેલાં કુસ્તી કરીને થાક્યા હોય એ એવી હાલત થઈ જશે. અહીંથી પરબતપુરા

ઘીંગાણું ખેલાયું” સમજીને ટોળે વળેલાં. ગાડીમાં હોર્ન છે જ નહીં, હોર્નના બદલે આખી ગાડી ‘વાગે’ છે. ચાલુ ગાડીમાં દર એક મિનિટે મેં પાંચથી દસ ચિત્ર-વિચિત્ર અવાજો સાંભળ્યા. ત્યાં રસ્તા પરના બમ્પના લીધે ગાડીએ જંપ મારતાં પાછળનો એક દરવાજો નીકળીને રોડ પર પડ્યો. મેં ધૂજતા સ્વરે ભોગીલાલને કહ્યું, “ત્યા ભોગીલાલ! બ્રેક માર!! બારણું પડ્યું.” તો એ બોલ્યો, “ભલે પડ્યું! ગાડીને બ્રેક મારીશ તો ફરીથી ચાલુ કરવામાં ત્રીસ મિનિટ જશે. એના કરતાં આ ડિવાઇડર પૂરો થાય પછી હું ગાડી પાછી વાળીને આ રોડ પર ફરીથી લાવું ત્યારે તું નીચો નમી દરવાજો ઊંચકી લેજે.”

“સાચું કહોને, તમે તન અને મનની પીડા મને કેમ ના કહી? તમને વાગ્યું હશે એ તમે મારાથી છાનું રાખ્યું ને? શું તમારા દુઃખ-દર્દમાં હું ભાગીદાર નથી? મારે નથી બેસવું એવી ગાડીમાં! તમારા બદલે હું બેઠી હોત તો મારી શું દશા થાત? એ કાર મૂઘ અને એ ભોગીલાલ પણ...”

“બસ.. બસ.. એ ભોગીલાલને બિચારાને ખબર નહોતી કે કાર આવા પરાક્રમો બતાવશે! હેબ્રી ફોર્ડે સૌ પહેલી કાર બનાવ્યા પછી આ ભોગીલાલને વેચી હશે! તને ખબર નહીં હોય આ વિસ્તારની અઠાર સોસાયટીના રહીશોએ આ ભોગીલાલની ગાડીના અવાજ અને પાર્સના કરતબથી ત્રાસીને ‘અવાજ પ્રદૂષણ નિયંત્રણ’ અને ‘જાનમાલના રક્ષણ’ માટે કોર્ટમાં ‘દા’ નાખી કોર્ટ તરફથી ‘સ્ટે’ મેળવ્યો છે. એટલે ભોગીલાલ આ નગરની બહાર જ ગાડી ફેરવી શકશે.” શ્રીમતી ‘હાશ’નો ઉદ્ગાર કાઢી બોલ્યાં.”

પણ કહું છું આમ વારેઘડીએ કારના બારણા ધડ પરથી માથું કપાઈને રણમેદાનમાં છૂટું પડી નીચે પટકાય એમ પડે ત્યારમાં કારમાં બેઠેલી એની બેરી અને છોકરીને શું નું શું થતું હશે?”

મેં હસીને કહ્યું, “તારા જેવો પ્રશ્ન મેં ભોગીલાલને રૂબરૂ પૂછેલો તો એણે કહ્યું, “મારાં બે છોકરાં બે બાબુના દરવાજા પકડી રાખે છે.” શ્રીમતી હસ્યાં, બોલ્યાં, “તો તો પછી પાછળની સીટમાં બેસે એ દરવાજો પકડે ત્યારે એય ભેગો દરવાજા સાથે બહાર પડતો હશે.”

“પડ્યા ને, પડ્યા ને!!” મેં કહ્યું, “ભોગીલાલના બે છોકરાં છેલ્લા ચાર દાડામાં બબ્બે વાર પડ્યાં.”

“હાય હાય! તોય ભોગીલાલ ના સુઘર્યો? તમે મિત્રદાવે તો એ ભોગીલાલને સમજાવો કે “ગાડીના ભોગે ‘છોકરાં’નો ‘ભોગ’ લેવાતો હશે?”

“તું શું મને ભોગીલાલ જેવો કમઅક્કલ આદમી સમજે છે? મેં એને તે કહ્યું એ જ વાક્ય કહેલું પણ એ જવાબમાં શું બોલ્યો એ ખબર છે?”

“લ્યો, બોલ્યા “ખબર છે?” મને ક્યાંથી ખબર હોય? હું થોડી એ ભોગીલાલની જોડે



ચાર કલાકનો રસ્તો છે. એના બદલે કારમાં તો આપણે...”

“અરે ચાર! ચુપ થા!! તારી વાતમાં વાક્યોને અલ્પવિરામ કે પૂર્ણવિરામ તો આવતું જ નથી! એ ભોગીલાલની ગાડી કેવી છે એની તને ખબર છે? મને ખબર છે! એણે કાર સસ્તામાં લીધા પછી મને એમાં આખા ગોપીનગરમાં ફેરવવાની લાલચ આપી બેસાડ્યો. આખી કારના બધા ભાગો અથડાઈને એવો અવાજ કરતા તો કે રસ્તાની સોસાયટીના લોકો ‘ક્યાંક

“તમને વળી કુદકો મારતાં ક્યા આવડે છે? કુદકો મારીને આગળ જવાના બદલે તમે એની એ જ જગ્યાએ કૂદા કરો છો, પણ હાય હાય! તમે ચાલુ ગાડીમાંથી કૂદીને બહાર પડ્યા તો તમને વાગ્યું હશે ને?? સાચું કહોને ક્યાં ક્યાં વાગ્યું છે?” શ્રીમતીનો સ્વર રડમસ થઈ ગયો.

“અરે ચાર! એ વાતને ય મહિનો થઈ ગયો ને તું અત્યારે રડવા બેઠી?” મેં ચીડાઈને કહ્યું, “અને એ વખતે તું પિયરમાં હતી.”

ઊભેલી? તમે ઊભેલા, તમને ખબર!'' શ્રીમતી ચીડાયાં. મેં કહ્યું, ''જો મેં એને જ્યારે કહ્યું ત્યારે એ જવાબમાં એમ બોલ્યો કે, ''મૂકશભાઈ, છોકરાં બે-ચાર વાર પડશે, પછી ટેવાઈ જશે!''''

શ્રીમતી આ સાંભળી મોંમાં આંગળી નાખી બોલ્યાં,

''હે ભગવાન! આ ભોગીલાલની ગાડી જ ગાંડી છે એવું નથી, ભેગાભેગો ભોગીલાલ પણ ગાંડો છે! જુઓ! તમે પેલા પ્રીતમલાલને પણ રૂબરૂ જઈ ભેગાભેગું કહી દેજો કે અમે ભોગીલાલની ગાડીમાં નથી જવાના! એ પ્રીતમલાલને ભોગીલાલની ગાડીના કચ્છા ખબર જ નહીં હોય બિચારાને!''

''અરે શ્રીમતીજી, એવી દયા ના ખાશો પ્રીતમલાલની!! પ્રીતમલાલ તો ભોગીલાલની ગાડી અને ભોગીલાલ પર ફિદાફિદા છે! તમે એ વાતની ખબર જ નહીં હોય ને! પ્રીતમલાલની સાસુ શકરીબહેન પ્રીતમલાલના ત્યાં સાત દિવસ રહેવા આવેલી. પછી માંદી પડી! સાતના બદલે સત્તર દિવસ થઈ ગયા. માંદગીના લીધે અહીં પડ્યા પાથર્યા રહી દોડાદોડી કરાવતી આ સાસુની ચાકરી કરવામાં પ્રીતમલાલ પલળેલા પારેવા જેવો થઈને રહેતો. ડોક્ટરો થાક્યા પછી પ્રીતમલાલને કહ્યું, ''આ ડોશીમાને તાત્કાલિક અમદાવાદ લઈ જાઓ, મોડું થશે તો ખેલ ખલાસ થઈ જશે.'''

પ્રીતમલાલે એ વખતે ભોગીલાલ ડોશીમાની ખબર પૂછવા આવેલો એટલે તાત્કાલિક ટબે એણે ભોગીલાલની સલાહ એના આખા શરીરમાં ઉતારી લીધી અને ભોગીલાલની ગાડીમાં અમદાવાદ તરફ કૂચ કરી. એ કારની ઝડપ જોતાં એવું સાબિત થઈ જત કે જો પ્રીતમલાલ એની સાસુને ઊંચકીને ચાલતો ચાલતો અમદાવાદ ગયો હોત તો કાર કરતાં વધારે જલદી પહોંચી જાત! બસ પછી તો જે થાવાનું હતું એ થયા વિના ના રહ્યું. એ ગાડીમાં પ્રીતમલાલની સાસુ અમદાવાદ પહોંચવાના બદલે 'આખરી ધામ'માં પહોંચી ગયાં. એ બાજુ સાસુજી છૂટ્યાં આ બાજુ પ્રીતમલાલ છૂટ્યો! હજુ આજે આ ક્ષણ સુધી પણ પ્રીતમલાલ જ્યારે જ્યારે ભોગીલાલ મળી જાય છે ત્યારે ત્યારે એનો હૃદયપૂર્વક આભાર માને છે એટલે પ્રીતમલાલ આ દૃષ્ટિએ તો એના ગાડીમાં જવાનો અને જવાનો જ, સો ટકા

જવાનો.''' મેં પાછલું વાક્ય એવા વજનથી કહ્યું કે શ્રીમતી તાડુક્યાં. ''તમે તો તમારે જવું હોય એવી રીતે બોલો છો પણ કહું છું કે જો આપણે કદાચ જઈએ તો ભોગીલાલનાં પેલાં બે છોકરાં જોડે આવવાના ખરા?''

શ્રીમતી મારે સામે સ્થિર નજરે જોઈ રહ્યાં. મને પ્રશ્ન સંભળ્યો પણ પૂછવાનું કારણનું મૂળ ના જાણ્યું એટલે ચીડાઈને કહ્યું,

''અરે ચાર! એના છોકરાં જાનમાં આવે કે ના આવે એમાં તારે શું પારકી પંચાત?''

શ્રીમતી એ જ સ્વરે બોલ્યાં, ''તો પછી એ ભોગીલાલની ગાડીમાં દરવાજા છેક સુધી કોણ પકડી રાખશે મારો બાપ?'' ગુસ્સામાં એ ઘરગથ્થું વિવેક ચૂકીને

''તમને વળી કૂદકો મારતાં ક્યાં આવડે છે? કૂદકો મારીને આગળ જવાના બદલે તમે એની એ જ જગ્યાએ કૂદા કરો છો,

બોલ્યાં.

મેં કહ્યું, ''તારા પરમ પૂજ્ય સદ્ગૃહસ્થ પિતાશ્રીને સ્વર્ગ કે નર્ક મુબારક થઈ ગયું હશે એમને અહીં શું કામ બોલાવવા પડે? એ છોકરાં આવે કે ના આવે તારે શું કરવું છે એ બોલ!''

''જુઓ, તમને કહી દઉં છું. મારે મારા 'જાન'ના જોખમે 'લલ્લુની જાનમાં' નથી આવવું!''

''બસ ત્યારે, જો હવે ભોગીલાલ નવમી વાર આગ્રહ કરવા આવે તો તારે ના પાડી દેવાની અને કહેવાનું કે અમે જાનમાં આવીશું પણ તમારી ગાડીમાં નહીં આવીએ, કેમ કે...'' કહી હું અટક્યો.

''બોલો, બોલોને? કેમ કે... કહી કેમ અટકી ગયા?'' શ્રીમતી મને ગુનો કરતાં ઝડપી લીધો હોય એ સ્વરે બોલ્યા.

મેં ચીડાઈને કહ્યું, ''તુંયે ચાર, એટલો બધો રઘવાટ કરે છે કે જાણે એ ભોગીયો

ઘરના બારણે ઊભો ઊભો પૂછતો હોય કે તમે ગાડીમાં આવવાની ના કેમ પાડો છો એ હાલ જ કહી દો!! મારી વહાલી પ્રિયા! મને વિચારવા તો દે, હું કારણ શોધીશ જ!''

''વિચારો! બરાબર વિચારો! જાન પાછી આવી જાય ત્યાં સુધી વિચારો!! હું જાઉં છું'' કહી શ્રીમતી રસોડા તરફ ઊપડ્યાં. ત્યાં ફોન રણક્યો. નંબર ભોગીલાલનો હતો. મેં કારણ શોધેલું કે મારા ઓફિસના મિત્રના લગ્નમાં પણ આ દિવસે જ જવાનું છે એટલે કોની જાનમાં જવું એ હજુ નક્કી નથી તેથી તમારી ગાડીમાં અમારી ગણતરી ના કરશો'' કહી મેં 'હાશ'નો મનોમન અહેસાસ કરી પલંગમાં દેહ તકિયાના ટેકે ગોઠવી શ્રીમતીને હાક મારી. શ્રીમતી હળવે પગલે પલંગ પાસે આવી ઊભાં. મેં કહ્યું,

''નવમી વાર ભોગીલાલને મેં કારણ આપી 'ના' પાડી દીધી છે. વગર વાંકે આપણે 'ટાઈમ પાસ' અને હળવું મનોરંજન કરવા એની ગાડીનાં અવળા ગુણગાન ગાયાં. હું તો એની અને એની ગાડીના વિશે મજાક કરતો 'તો'' કહી મેં શ્રીમતી સામે જોયું.

''તો હુયે ક્યાં સાચું કહેતી 'તી? હુયે તમારી જેમ મજાક જ કરતી 'તી! પણ ખરેખર તમે સાચું કહોને! શા માટે એની ગાડીમાં જવું નથી?''

મેં શ્રીમતીને પલંગમાં બેસાડી ધીમા સ્વરે કહ્યું,

''એની નવી ગાડીમાં એ જે કોઇને પ્રસંગોપાત લઈ જાય છે એ વ્યક્તિની પાસે થોડા દિવસ પછી ઉછીના પૈસા માગે છે, સો બસો નહીં પણ ચાર-પાંચ હજાર કે તેથી વધુ!''

''હે..એ..એ!'' શ્રીમતીનો સ્વર ફાટ્યો. પછી બોલ્યાં, ''તે તમને શી રીતે ખબર પડી?''

''ઓફિસમાં મારો મિત્ર ભોગીલાલનો લેણદાર છે. પહેલાં ભોગીલાલ એની જોડે રહેતો 'તો. મારા મિત્રની સતત ઉધરાણીથી એ મકાન બદલી આપણી સોસાયટીમાં ભાડે રહેવા આવ્યો. બસ, હવે પ્રીતમલાલનો વારો!''

શ્રીમતી હળવું હસ્યાં, પછી બોલ્યાં, ''હવે એ ભોગીલાલને તમે 'કેમ છો?' કહેવાનો સંબંધ પણ 'કટ' કરી નાખજો. પૈસા ઉછીના માગે એ તો ઠીક નથી પણ પાછા ના આપે તો આવા 'અહંગ ખેલાડી' સામે હું કે તમે શું કરી શકીએ?''

જેઠીમધ

આ પણે ત્યાં ચોકલેટ-પીપરમીટ જેવા મધુર પદાર્થોની બનાવટમાં જેઠીમધનો ઉપયોગ થાય છે. મેડિકલ મિક્સરોનો સ્વાદ સુધારવા તેમાં જેઠીમધનું સત્ત્વ ઉમેરવામાં આવે છે. જેઠીમધના સત્ત્વમાંથી ગળાના રોગોમાં ઉપયોગી ચૂસવાની ગોળીઓ પણ બનાવાય છે. આમ આજે અનેક રીતે ઉપયોગમાં લેવાતું જેઠીમધ આપણે ત્યાં પ્રાચીન કાળથી જ ઔષધ તરીકે પ્રયોજાતું આવ્યું છે. આવો આજે કફના રોગોના આ ઉત્તમ ઔષધ વિશે થોડું બાણીએ.

ગુણકર્મ

જેઠીમધના પથી દૂર કૂટ ઊંચા છોડની આપણે ત્યાં પંજાબ, જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં ખેતી કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે આ જેઠીમધ મધુર અને કડવું, શીતળ, રુચિકર, પચવામાં ભારે, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક, રસાયન તથા વર્ણ અને સ્વરને સુધારનાર છે. તે વાયુ અને પિત્તદોષ,



રક્તસ્રાવ, વ્રણ-ઘા, ઊલટી, ચામડીના રોગો, સૂકી ઉધરસ અને પ્રદર રોગોનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ

- આયુર્વેદના મહર્ષિ ચરકે જેઠીમધને ઉધરસ મટાડનાર અને સ્વર માટે હિતકારી ઔષધ કહ્યું છે. આશરે એક ચમચી જેઠીમધ અને અડધી ચમચી સિતોપલાદી ચૂર્ણને મધ સાથે મેળવીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટવાથી ખાંસીમાં બહુ સારો ફાયદો થાય છે. બાળકોને તેની અડધી માત્રા આપવી.
- હાથ-પગના તળિયામાં, મૂત્રમાર્ગમાં, ઝાડામાં, છાતીમાં, આંખોમાં ક્યાંય

પણ બળતરા થતી હોય તો જેઠીમધ અને શતાવરી એક-એક ચમચી લઈ મિશ્ર કરી એના ત્રણ ભાગ કરી લેવા. દિવસમાં ત્રણ વખત એક-એક ભાગ ગાયના ઘી અને સાકર સાથે ચાટી જવો. દરેક દિવસમાં જ બળતરા શાંત થઈ જશે.

- શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી લોહી પડતું હોય તો જેઠીમધ, ચંદન અને શતાવરી એ ત્રણે ઔષધો સરખા વજને લાવી ચૂર્ણ બનાવી લેવું. એક ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ એક ગ્લાસ બકરીના દૂધમાં મિશ્ર કરીને દિવસમાં બે વાર પીવું. આહારમાં ગરમ, તીખી અને ખાટી ચીજો બિલકુલ ન લેવી. અવશ્ય લાભ થશે.
- જે માતાઓને ધાવણ બરાબર ન આવતું હોય કે ઓછું આવતું હોય તેમણે રોજ અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચૂર્ણ અને અડધી ચમચી સાકર દૂધમાં મિશ્ર કરી લેવા. ધાવણ ધીરેધીરે વધશે. આરોગ્ય પણ સુધરશે. આ ઉપચારથી સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગમાં (સફેદ પાણી પડતું હોય તેમાં) પણ રાહત થાય છે. શ્રી

ક્વિઝ કોર્નર । પિંકી પટેલ

(૧) અનુપમ, શ્રેષ્ઠ શબ્દનો પર્યાય કયો ?

- (એ) અપ્રતિમ (બી) અપ્રશસ્ત
(સી) અપ્રાપ્ત (ડી) અખત

(૨) ફિલ્મ 'બેલિડટ કિવન'ની મુખ્ય ભૂમિકા નિભાવનાર કોણ હતા ?

- (એ) રૂપા ગાંગુલી (બી) સીમા વિશ્વાસ
(સી) પ્રતિભા સિંઘા (ડી) શબાના આઝમી

(૩) ૨૦મી ઓગસ્ટ એટલે...

- (એ) અર્થ ડે (બી) સદ્ભાવના દિવસ
(સી) નો ટોબેકો ડે (ડી) આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન

(૪) બિસમિલ્લાહ ખાન કયા વાદ્યમાં નિષ્ણાત હતાં ?

- (એ) સરોદ (બી) શહેનાઈ
(સી) ફલૂચૂટ (ડી) તબલાં

(૫) મહાકાળ કાલિદાસ કયા સમ્રાટની સભાનું આભૂષણ હતાં ?

- (એ) કુમાર ગુપ્ત (બી) અશોક
(સી) સમુદ્રગુપ્ત (ડી) ચંદ્રગુપ્ત બીજા

(૬) મશહૂર લાલ બાગ ગાર્ડન ક્યાં આવેલો છે ?

- (એ) મેંગલોર (બી) બેંગાલુરુ

(સી) નિઝામાબાદ (ડી) ઓરંગાબાદ

(૭) ગ્રીસનો મહાન તત્ત્વજ્ઞાની પ્લેટો એટલે... ?

- (એ) હૉશિયાર (બી) શાણો
(સી) ફેમસ (ડી) અફલાતૂન

(૮) "કંચન બરન બિરાજ સુબેસા, કુંઠલ કુંચિત કેસા.."

- (એ) માનન (બી) વાનન
(સી) ખાનન (ડી) કાનન

(૯) માનવીના શરીરમાં લોહીનું શુદ્ધિકરણ કરનાર અવયવ કયો ?

- (એ) યકૃત (બી) જઠર
(સી) ફેફસાં (ડી) આંતરડાં

(૧૦) બેક્ટેરિયા (જીવાણુઓ) માંથી બનાવેલી રસી કઈ ?

- (એ) પ્લેગ (બી) હડકવા
(સી) રૂબેલા (ડી) ઓરી

1. સ્ક્રિપ્ટ (૨) । સ્ક્રિપ્ટ (૩)

2. સ્ક્રિપ્ટ (૪) । સ્ક્રિપ્ટ (૫) । સ્ક્રિપ્ટ (૬) । સ્ક્રિપ્ટ (૭) । સ્ક્રિપ્ટ (૮) । સ્ક્રિપ્ટ (૯) । સ્ક્રિપ્ટ (૧૦) ।

સૌંદર્ય અવરોધક ખીલનો સરળ ઉપચાર

યૌ વનાવસ્થાના પ્રારંભે સૌંદર્યમાં સૌથી વધારે અવરોધક બનતા ખીલની ફરિયાદ લઇને ઘણાં યુવક-યુવતીઓ આવતા હોય છે. ઘણી વાર તો આ ખીલને લીધે જ કેટલાક દર્દીઓ આ ઉંમરે વિષાદ-અવસાદનો ભોગ બનતાં હોય છે.

આયુર્વેદમાં ખીલ ઉત્પન્ન થવામાં મુખ્ય દોષ વાયુ અને કફ ગણાવ્યા છે. પ્રકૃપિત થયેલા વાયુ અને કફ જ્યારે મુખ પરની ત્વચાના છિદ્રમાં અવરોધ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારે જે ગાંઠ અથવા કુન્સી ફોડકી ઉત્પન્ન થાય છે તેને આપણે ખીલ કહીએ છીએ. ખીલને આયુર્વેદમાં મુખદૂષિકા, તારુણ્ય પીડિકા, ચૌવન પીડિકા વગેરે નામ અપાયા છે.

આ રોગ મોટાભાગે ૧૬થી ૧૭ વર્ષની ઉંમરે થાય છે અને તે લગભગ ૩૦ વર્ષની ઉંમર સુધી પણ જો તેનો ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો હેરાન કરે છે.

ખીલ થવાના પ્રારંભે ચહેરા પર નાની નાની લાલ રંગની ફોડકીઓ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે મોટી થાય છે. જો આ ફોડકીઓ કાચી હોય ત્યારે ફોડી નાખવામાં આવે તો દુખાવો એકદમ વધી જાય છે અને સોજા સાથે ખીલ વકરીને મોટા થાય છે. બરાબર પાક્યા પછી દબાવીને તેનો દાણો કાઢી નાખવામાં આવે તો બે-ત્રણ દિવસમાં જ ખીલ બેસી જાય છે. શાંત થઇ જાય છે. ઘણાં દર્દીઓને આ ખીલ પાકીને ફૂટી ગયા પછી અથવા મટી ગયા પછી ડાઘ રહી જાય છે.

મોટાભાગે ખીલ મોંઢા પર થાય છે. આમ છતાં કેટલાક દર્દીઓને તે ખભા, છાતી અને પીઠ પર પણ થાય છે. આ ખીલ કઈ પ્રક્રિયાથી થાય છે? આયુર્વેદિય મતે જ્યારે વાયુ અને કફ વગેરે દોષ પ્રકૃપિત થાય છે ત્યારે તે ત્વચા, ચામડી, માંસ, મેદ વગેરેના વહન સ્રોતો છિદ્રોને પૂરી દબને તે સ્થાને અવરોધ



એટલે ઉકાળો. ચામડી અને રક્ત બગાડના અનેક રોગોમાં અમે વૈદ્યો આ ઉકાળાનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. લોહીમાં ભળેલા દોષોને તે કાઢી નાખી લોહીને તે સાફ કરે છે. માંસ એ લોહી પછીની ધાતુ છે, એટલે જો લોહી ચોખ્ખું થાય તો માંસ પણ સાફ થાય અને માંસ સાફ થતાં એ પછી મેદ ધાતુ પણ સાફ ચોખ્ખી થાય. એટલે ખીલના દર્દીઓએ સવારે, બપોરે અને રાત્રે એમ દિવસમાં ત્રણ વાર મહામંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ ચાર્થી છ ચમચી જેટલો પીવો જોઈએ.

ખીલનું બીજું ઔષધ છે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ. આ ચૂર્ણ મળની શુદ્ધિ કરનાર, પિત્તનું વિરેચન કરનાર અને લોહીને શુદ્ધ કરી ચામડીના અને લોહીના રોગો મટાડનાર બાણીતું ઔષધ છે. આ ચૂર્ણમાં ગંધક પણ પડે છે. જે ચામડીના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણથી આંતરડામાં ભરાઇ ગયેલા મળનું નિષ્કાસન થવાથી વાયુની શાંતિ થાય છે. કાચો રસ પણ બહાર ફેંકાઇ જવાથી કફ પ્રકોપ પણ ઘટે છે. એટલે રોજ રાત્રે પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે એ પ્રમાણે એકથી દોઢ ચમચી જેટલું સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવું જોઈએ.

ખીલમાં ખૂબ જ સફળતા અપાવે એવું એક ઉત્તમ ઔષધ ‘શીમળાના કાંટા’ જેને અમે વૈદ્યો ‘શાલ્મલી કંટક’ પણ કહીએ છીએ. ગાંઠીને ત્યાંથી આ શીમળાના કાંટાવાળી ગાંઠ લાવવી. તેને કાંટા સાથે જ દૂધ સાથે લસોટી લેપ તૈયાર કરવો. આ શીમળાના કાંટાનો લેપ સવારે અને રાત્રે ખીલ અને તેના ડાઘાઓ પર લગાડવાથી નવા ખીલ થશે નહીં તથા જૂના ખીલ અને ડાઘાઓ જતા રહેશે.

ઠંણદર, શીમળાના કાંટા, ત્રિફળા ચૂર્ણ, બંબુના ઠળિયા, મસૂરની ઘાળ આટલા ઔષધો ખૂબ લસોટી, તેનો લેપ બનાવી સવારે અને રાત્રે લગાડવામાં આવે તો પણ ખીલ અને તેના ડાઘાઓ મટે છે.

ખીલની પરંજીમાં ખટાશ, નમક, ગળપણ, માવાની મીઠાઈઓ, ઠંડા પીણાં, ફેસ પાઉડર, ક્રીમ-સ્નો, લિપસ્ટિક, લાલી વગેરે ત્યાજ્ય ગણાવાય છે. તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ રોગ મોટાભાગે ૧૬થી ૧૭ વર્ષની ઉંમરે થાય છે અને તે લગભગ ૩૦ વર્ષની ઉંમર સુધી પણ જો તેનો ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો હેરાન કરે છે

કરે છે ત્યારે ખીલ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી આવા દર્દીઓની ચામડી, માંસ, લોહી અને ચરબીની શુદ્ધિ થાય તથા વાયુ, કફ વગેરે દોષોનું શમન થાય એવો ઉપચારક્રમ ગોઠવવો જોઈએ. મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ એ લોહીની શુદ્ધિ કરનાર ખૂબ જ બાણીતો ઉકાળો છે. ક્વાથ

સૂપર્બ.. સૂપર્બ.. સૂપ

બ્રોકોલી સૂપ

સામગ્રી :

બ્રોકોલી ૨૫૦ ગ્રામ, આદું ટુકડો, ઘળેલી સાકર એક ચમચી (મરજિયાત), વેજિટેબલ સ્ટોક ત્રણ કપ, કોર્નફ્લોર એક ચમચી, લવિંગ ત્રણ નંગ, ઘલાયચી એકથી બે નંગ, પાણી બે કપ, કાંદો એક નંગ ખમણેલો, તેલ ત્રણ ચમચી, ગ્રીન ચીલીસોસ એકથી દોઢ ચમચી, વિનેગાર એક ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત :

(૧) બ્રોકોલી ઘોઘ ઝીણી સમારવી. ચારણીમાં વરાળે બાફવી. થોડી બાબુ પર મૂકવી. (૨) આદું, લવિંગ, ઘલાયચી, કાંદો અને બ્રોકોલીને મિક્સીમાં ક્રશ કરવા. તેમાં બે કપ પાણી ઉમેરવું તથા બે સ્ટોક નાખો. (૩) સૂપમાં ગ્રીન ચીલીસોસ, મીઠું, સાકર નાખો. ઉકાળવા મૂકો. થોડો ઘટ્ટ થાય એટલે ગેસ બંધ કરો. (૪) બ્રોકોલીના પીસથી સજાવી સ્વાદ માણો.



વેરિએશન : ઉપર એક ચમચી ક્રીમ પણ ઉમેરી શકાય.



પાસ્તા સૂપ

સામગ્રી :

પાસ્તા બાફેલા એક કપ, ટમેટાં ૧૦ નંગ, ટોમેટો કેચઅપ ૧/૨ કપ, તજ-લવિંગ પાઉડર અડધી ચમચી, સમારેલા ઝીણા કાંદા ચાર ચમચી, માખણ બે ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, ત્રણ કપ વેજિટેબલ સ્ટોક અથવા પાણી, અજમો અડધી ચમચી, રેડ ચીલીસોસ એક ચમચી, ચીઝ સ્લાઇસ એક નંગ.

રીત :

(૧) ટમેટાંને પ્રેશર કૂકરમાં ૧૫ મિનિટ બાફી બાદ છાલ દૂર કરી મિક્સીમાં ચર્ન કરી, પલ્ચ બનાવો. (૨) માખણ ગરમ કરી તેમાં ટમેટાંનો પલ્ચ તથા પાણી ઉમેરી ઉકાળો. પાસ્તા સિવાયની તમામ સામગ્રી ઉમેરી દસ મિનિટ ધીમે તાપે ઉકાળો. (૩) ત્યાર બાદ બાફેલા પાસ્તા અને ચીઝના ઝીણા પીસ કરી ઉમેરો. (૪) બાઉલમાં ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ : પાસ્તાના રંગ અને આકાર મનપસંદ લઈ શકાય.

સાઉથ ઇન્ડિયન સૂપ



સામગ્રી :

આમલીનો રસ અડધો કપ, વેજિટેબલ સ્ટોક ત્રણ કપ, સૂકા ટોપરાની પેસ્ટ એક ચમચી, સરગવાની પેસ્ટ એક ચમચી, બાફેલી તુવેરદાળની પેસ્ટ એક ચમચી, મદ્રાસી મસાલો એક ચમચી, સૂકી મેથી અડધી ચમચી, લીમડાનાં પત્તાં, અડધી ચમચી પીસેલી અડદ દાળ, સફેદ મરી પાઉચર અડધી ચમચી, હળદર અડધી ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, તેલ બે ચમચી, બાફેલી કૂણી ફણસી સજાવવા, ક્રીમ એક ચમચી.

રીત :

(૧) તેલ ગરમ કરી તેમાં મેથી સાંતળી સૂકા ટોપરાની પેસ્ટ સાંતળવી. (૨) વેજિટેબલ સ્ટોકમાં સરગવા તથા તુવેરદાળની પેસ્ટ મિક્સ કરવી. તેને તેલમાં મિક્સ કરવી. (૩) તમામ સામગ્રી સૂપમાં મિક્સ કરી પાંચ મિનિટ સૂપ ઉકાળવો. સૂપ ઘટ્ટ થાય બાદ સર્વિંગ બાઉલમાં રેડી ઉપર બાફેલી ફણસી અને ક્રીમથી સજાવી સર્વ કરી શકાય.

ચીલી બીન સૂપ (મેક્સિકન)

સામગ્રી :

કેપ્સિકમ એક નંગ ઝીણું સમારેલું, કાંદો એક નંગ ઝીણો સમારેલો, લીલી ડુંગળી બે નંગ ઝીણી સમારેલી, મરચું એક નંગ ઝીણું સમારેલ, ખાંડ એક ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, તેલ ત્રણ ચમચી, બેક બીન્સ ૧/૨ ટીન, ટમેટાં ૫૦૦ ગ્રામ, ટોમેટો કેચઅપ બે ચમચી, તળેલી મરચી (નાની સાઇઝની), ખમણેલ ચીઝ બે ચમચી.

રીત :

(૧) ટમેટાંને પ્રેશર પાનમાં બાફી છાલ કાઢી ચર્ન કરવા. (૨) તેલ ગરમ કરી તેમાં લીલી ડુંગળી, કેપ્સિકમ, સમારેલ કાંદો સાંતળવો. મરચું પણ ઉમેરવું. થોડું પાણી નાખી પકાવવું. (૩) ત્યાર બાદ ટમેટાંની ષ્ચુરી ઉમેરવી. તળેલી મરચી તથા બાફીની સામગ્રી ઉમેરવી. થોડી વાર ઉકાળવું. સર્વિંગ બાઉલમાં ચીઝ નાખી સર્વ કરવું.

વટાણાનો સૂપ

સામગ્રી :

૨ બટાટા મધ્યમ સાઇઝના, ૧ કિલો વટાણા ફોલીને, ૩થી ૪ કપ પાણી, ૧ ટી.સ્પૂન ખાંડ, મીઠું, મરી પ્રમાણસર, ૨થી ૩ ટેબલસ્પૂન માખણ, ૧-૧/૨ કપ દૂધ, ૨થી ૩ ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર, પાઉના તળેલા નાના ટૂકડા, ૩ ટેબલસ્પૂન ક્રીમ અથવા દૂધની મલાઇ.

રીત :

બટાટા છોલી પાતળી સ્લાઇસ કરવી. એક તપેલીમાં માખણ ગરમ કરી, બટાટા તથા વટાણા નાખી ૨ મિનિટ ધીમા તાપે હલાવવું. પછી પાણી રેડી, મીઠું નાખી ખૂલ્લા બાફવા. શાક બરોબર બફાઇ જાય પછી નીચે ઉતારી જરા ઠંડું પડે એટલે લિક્વિડાઇ કરી ક્રિચન માસ્ટરમાં ગાળી લેવું. કોર્નફ્લોર દૂધમાં મિક્સ કરી સૂપમાં રેડવો. ખાંડ તથા મરી નાખી બરાબર હલાવવું. પીરસતી વખતે સૂપ ગરમ કરી કપ અથવા પ્લેટમાં રેડી ૧ ટી.સ્પૂન ક્રીમ મૂકી, પથી ૬ ટૂકડા બ્રેડક્રમ્સ નાખી પીરસવું.

(શાક બાફતી વખતે થોડા વટાણાનાં છોતરાં ઘોઘને શાકની સાથે બાફવા માટે નાખવા. શાક બફાઇ જાય અને સાધારણ ઠંડું પડે એટલે છોતરાં વીણીને કાઢી લેવા. આમ કરવાથી સૂપમાં વટાણાની સુગંધ વધુ આવે છે. આ રેસિપી ૮થી ૧૦ જણને પૂરતી થશે.)

મને ભાષા અને માધ્યમની ચિંતા નથી, પાત્ર સારું હોવું જોઈએ : શ્રેયસ તળપદે



ખો લિવૂડમાં અને મરાઠીની અનેક ફિલ્મો-ટીવી સિરીયલોમાં કામ કરનાર કલાકાર શ્રેયસ તળપદે હવે હિન્દી ટેલિવિઝનના પડદે જોવા મળશે. તેનું પાત્ર અત્યાર સુધી તેને ફિલ્મોમાં જોયા હોય તેના કરતા એકદમ અલગ પ્રકારનું છે. તો શ્રેયસના સાથે ટીવીના પડદે આવવા માટેનું કારણ અને શોના પાત્ર વિશે થયેલી વાતચીત.

- માય નેમ ઈઝ લખન શોની સંકલ્પના શું છે? શોની પાર્શ્વભૂ અમને જણાવી શકે છે?

એક યુવાન લખનની વાર્તા છે, જે ભૂમિકા મેં ભજવી છે. તે મોટા ડોન માટે કામ કરતો સ્થાનિક ગુંડો છે. તે એ વાસ્તાવિકતાથી સંપૂર્ણ માની ગયો છે કે તે જીવે તે જ જીવનની સારી રીત છે. જોકે તેના જીવનમાં અચાનક એવી ઘટના બને છે કે તેનો આ નાજરિયા બદલાઈ જાય છે. તે પછી વ્યક્તિ

તરીકે તેની અંદર બદલાવ આવવાનું શરૂ થાય છે. આ બદલાવ દરમિયાન તેને મળતા લોકો આસપાસ વાર્તા વીંટળાયેલી છે. આમ, તે પોતાની રીતે આ બધું કઈ રીતે હાથ ધરે છે તે બહુ જ મજેદાર છે અને તે જ સંકલ્પના મને ગમી છે, જેને લીધે આ શો મેં તાત્કાલિક સ્વીકારી લીધો હતો.

અભિનેતા માટે રિયાઝ તે સવારે આંખો ખોલે અને રાત્રે સૂવા જાય ત્યાં સુધી શરૂ થાય છે. આથી તમે નિરીક્ષણ કરો તે નાની બાબતોને તમારા કામમાં સમાવવાનો તમારે પ્રયાસ કરવો જોઈએ

- આ શોમાં તારા પાત્ર અને લૂક વિશે થોડું કહેશે?

મારું પાત્ર લખન મુખ્ય છે. શોમાં મારો લૂક આપણે ફિલ્મો કે શોમાં જોઈએ તેવા અસ્સલ ગુંડા જેવો નથી. બલકે, તે આજનો મુંબઈનો છોકરો છે. લખન ગુંડો હોવા છતાં મનનો સારો છે અને ફેશન પરસ્ત પણ છે. બલકે, તે થોડો અલગ તરી આવે છે. લખન ગમતીલો અને ખુશમિજાજ છે જે મને બહુ ગમે છે. આ પાત્રમાં અમુક સારપ છે તો તેની અંદર અમુક મસ્તી પણ છે, જે આપણા દરેકની બાબતમાં સારું છે. આથી અમુક વાર તે જે પણ કરે તે તેના પિતા સંમત નહીં હોવા છતાં એ સમયે બરોબર કરી રહ્યો છે એવું તમને લાગશે.

માય નેમ ઈઝ લખન શા માટે?

આપણે માર્ગ પર કારમાં પોઈન્ટ એથી

પોઈન્ટ બી સુધી પ્રવાસ કરતા હોઈએ તેવું આ છે. જો તેને તમે એક બાબુથી જોશો તો કહેશો કે કાર આવી રહી છે, જ્યારે અન્ય છેડાથી જોશો તો કહેશો કે કાર જઈ રહી છે. આજ રીતે હું સંભવતઃ એ કહેવા માગું છું કે ટેલિવિઝન પર આ કમબેક છે, કારણકે હાલમાં વેબમંચો અને ફિલ્મોથી પણ તેને તીવ્ર સ્પર્ધા હેઠળ પસાર થવું પડી રહ્યું છે. આથી તેઓ વિવિધ ફોર્મેટ્સ લાવી રહ્યા છે અને આ ફોર્મેટ મર્યાદિત સિરીઝની હોઈ મને ગમી છે. આ ૨૯ એપિસોડની સિરીઝ છે અને અદ્ભુત સંકલ્પના અને ઉત્તમ રીતે લખાઈ છે. ઉપરાંત દેખીતી રીતે જ સ્ક્રીન પર ઉત્તમ પાત્રો છે. હું અભિનેતા છું, જો તમે આવાં પાત્રો મારી પાસે લાવશો તો મને બહુ ખુશી થશે. મને ભાષા અને માધ્યમની પરવા નથી. પાત્ર સારું હોવું જોઈએ.

- તારા અનુસાર લખનની જીવનની રીત શું છે?

લખન સીધોસટ યુવાન છે. મેં કહ્યું તેમ તેના પોતાના નિયમો અને તેનું જ તે પાલન કરવામાં માને છે. સૌથી મહત્વપૂર્ણ એ છે કે તે જાણે છે કે તેણે શક્તિશાળી બનવાનું છે, કારણકે લોકો છેતરપિંડી કરશે. મને લાગે છે કે વાસ્તવિક સંજોગોમાં આ અત્યંત સુસંગત છે, કારણકે તમને સ્કૂલથી જ મૂળભૂત નિયમો અને નૈતિકતાના પાઠ ભણાવવામાં આવે છે. જોકે તમે અસલ દુનિયામાં નીકળો છો ત્યારે તમને ધ્યાનમાં આવે છે કે અમુક લોકો શીખેલું હોય તેનાથી સાવ વિપરીત કરે છે, જેમાંથી શું સારું છે તેનો સંઘર્ષ શરૂ થાય છે. લખન બદનસીબે અન્ય માર્ગ લે છે. તેને લાગે છે કે ગુંડો બનીને મારામારી કરવી તે જીવનની રીત છે પરંતુ તે ખોટો છે. દિવસને અંતે ક્યાંક લખનને એવું પણ લાગે છે કે કશુંક બરોબર નથી અને ત્યાં જ બદલાવ શરૂ થાય છે, જેનું તેને પણ ભાન રહેતું નથી. આથી મને લાગે છે કે આપણે દરેકની અંદરની સારપ પર વધુ કેન્દ્રિત રહેવું જોઈએ, જેથી અંતે સારપની જ જીવન થાય.

- રામ લખન ફિલ્મ જોઈ છે? શું લખનનો લૂક તેનાથી પ્રેરિત છે?

હા, તમે એવું કહી શકો છો. તમે લખનની વાત કરો ત્યારે ફિલ્મ રામલખનના અનિલ સર યાદ આવે છે.

શોમાં મારો લૂક આપણે ફિલ્મો કે શોમાં જોઈએ તેવા અસ્સલ ગુંડા જેવો નથી. બલકે, તે આજનો મુંબઈનો છોકરો છે.



ફિલ્મમાં તેમણે મૂછ રાખી છે, જે અમારા શોમાં મેં રાખી છે. મારે માટે આ નવો લૂક છે અને તેનો અમલ કરવા માટે માય નેમ ઈઝ લખન જેવો બીજો કોઈ બહેતર શો નહીં હોઈ શકે.

- તેં મરાઠી ટેલિવિઝનથી કારકિર્દી શરૂ કરી છે. હિંદી અને મરાઠી ટેલિવિઝનમાં બહેતર શું છે એવું તને લાગે છે?

મેં રંગમંચથી કારકિર્દી શરૂ કરીને હિંદી ટીવીમાં નાની ભૂમિકાઓ કરી છે. આ પછી અમુક મોટા રોલ સાથે મરાઠી ટેલિવિઝન તરફ વળ્યો હતો. આજે ટીવીની પહોંચ અને લોકપ્રિયતા ભરપૂર છે. આથી મરાઠી કે હિંદી, ફિલ્મો અને ટીવી વચ્ચે રેખા હતી અને હવે વેબ સાથે તે રેખા રહી નથી. આ દરેક મંચ નાણાંનો ઉમેરો કરવા સાથે દર્શકોને આકર્ષવાની ખાતરી રાખવા માટે ભરપૂર પ્રયાસ પણ કરી રહ્યાં છે.

- ટેલિવિઝન અને ફિલ્મો વચ્ચે સમય કઈ રીતે કાઢે છે?

મને લાગે છે કે મન હોય તો માળવે જવાય. સામાન્ય રીતે મેં જોયું છે કે લોકો જે કરવા માગે તેને માટે તેમની પાસે સમય અને તારીખો હોય છે, પરંતુ જો તેઓ નહીં કરવા માગતા હોય તો તેમની પાસે સોરી ચાર ડેટ્સ નહિ હૈ કહેવાનું બહાનું છે. આથી જો તમે કશું કરવા માગો તો તમને નિશ્ચિત જ તે બધું નિભાવશો.

- લખનની ભૂમિકા માટે કોઈ વિશેષ તૈયારીઓ કરી છે ખરી?

હાલમાં મેં મૂછો વધારી છે. તે સિવાય કશું નહીં. નસીરૂદ્દીન શાહ સરે મને એક વખત બહુ સારું કહ્યું હતું - ગાયક માટે તેનું રિયાઝ તે પોતાનું સાધન બહાર કાઢે ત્યારથી શરૂ થાય છે, પરંતુ અભિનેતા માટે રિયાઝ તે સવારે ઓંખો ખોલે અને રાત્રે સૂવા જાય ત્યાં સુધી શરૂ થાય છે. આથી તમે નિરીક્ષણ કરો તે નાની બાબતોને તમારા કામમાં સમાવવાનો તમારે પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને લખનના પાત્રમાં તે જ બન્યું છે. ભૂતકાળમાં મેં અમુક ટપોરીઓનું વર્તન જોયું છે, જે અહીં હવે કામ લાગી રહ્યું છે.

- શું તેં લખન ડાન્સ ક્યારેય કર્યો છે?

હમણાં સુધી નહીં, પરંતુ ટૂંક સમયમાં કરવાનું શરૂ કરીશ એવો અંદાજ છે, કારણ કે આ ટ્રેડમાર્ક સ્ટેપ છે, જે અમારે ચૂકવા નહીં જોઈએ એવું મને લાગે છે. ❌

સવારના વહેલા
ઊઠી તે સાર્ફકલ પર
ફરવા નીકળી પડે
છે. ઘરે પાછા ફરતા
ફરી તે સવારના નવ
વાગ્યાથી પોતાનું કાર્ય
આરંભી દે છે



તનાવરહિત જીવન જીવવાની ચાવી

સેં કડો લોકો એમની સાથે વાતચીત કરવા પ્રયાસ કરતા હતાં. લોકોને મળવામાં કોઈ વાંધો નહોતો, પણ ગંભીર ચિંતનક્રિયા ચાલુ રાખવી અને અજાણી વ્યક્તિઓ સાથે વારંવાર સંવાદ કરવો, આ બંને સાથે સિદ્ધ કરવું મુશ્કેલ બની ગયું હતું. તેમણે ગોગલ્સ અને બનાવટી 'વીગ'ની મદદથી ઓળખાણ છુપાવવાના પ્રયાસો કર્યા. આ પ્રયાસો થોડા સમય બાદ નિષ્ફળ નિવડ્યા. તે મોટા ભાગે એરોપ્લેનમાં મુસાફરી કરતાં, છતાં ત્યાં વાત કરવા આતુર માનવી આવી પહોંચતાં. છેલ્લે તેમણે લસણ પાઈ તેની વાસથી જિંજાસુને દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કરી જોયો.

નવાઈની વાત એ છે કે આવી લોકપ્રિય વ્યક્તિ અદાકાર નહીં, વૈજ્ઞાનિક છે. સંશોધનના ઇતિહાસમાં વિરલ કઠી શકાય એવી આ વ્યક્તિ હાન્સ શેલ્વે છે. શારીરિક અને માનસિક તાણ (સ્ટ્રેસ)નો ચાલીસ

વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરનાર ડોક્ટર હાન્સ

શારીરિક તાણ જેવા
વિષયનો શાસ્ત્રીય
અભ્યાસ કરનાર ડોક્ટર
શેલ્વે લોકપ્રિય કેવી રીતે
બની શક્યા ? તેમનું કાર્ય
સામાન્ય જનતા માટે
સમજવું મુશ્કેલ છે.

શેલ્વેની સિદ્ધિઓ અદ્ભુત છે. તે તત્ત્વજ્ઞાન,

વિજ્ઞાન અને ઔષધ જેવા ત્રણ વિષયોમાં 'પીએચ.ડી.'ની પદવી ધરાવે છે. આ જાણે કે ઓછું હોય તેમ માનીને તેમને સોળ માનદ્ પદવીઓ આપવામાં આવી છે. વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં મહત્ત્વના ગણાતા અનેક 'ચાંદ' અને પચાસ 'એવોર્ડ' પણ તેમને આપવામાં આવ્યા છે. તેમના સંશોધનની કદર કરતાં વિશ્વના કેટલાય દેશોએ ડોક્ટર હાન્સ શેલ્વેને 'નાગરિકત્વ' બક્ષી પોતાના દેશના ગણવામાં ગર્વ લીધો છે.

વૈજ્ઞાનિક હોવા છતાં સફળ અદાકાર જેટલી લોકપ્રિયતા ડોક્ટર હાન્સ શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શક્યા ? આ જાણવા માટે તેમના કાર્યક્ષેત્ર તરફ નજર કરવી પડે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશી ચૂકેલા શેલ્વે આજે યુવાનની અદાથી જીવન જીવી રહ્યાં છે. સવારના વહેલા ઊઠી તે સાર્ફકલ પર ફરવા નીકળી પડે છે. ઘરે પાછા ફરતા ફરી તે સવારના નવ વાગ્યાથી પોતાનું કાર્ય આરંભી દે છે. સાંજના બધા સંશોધકો થાક્યા હોય

ત્યારે પણ શેલ્વેના ઉત્સાહમાં ઘટાડો થતો નથી. તેમણે જીવન 'તાણ'ના અભ્યાસને આપી દીધું છે.

ડોક્ટર શેલ્વે મોન્ટ્રીએલમાં આવેલા સંશોધન કેન્દ્રમાં નિયામક છે. રોજ આઠ કલાક કામ કરવા ઉપરાંત પ્રવાસ અને પ્રવચનોનો દોર તેમણે ચાલુ રાખ્યો છે. તેમના કેન્દ્રમાં શારીરિક અને માનસિક તાણમાં વિવિધ પાસાનો અભ્યાસ કરનાર સંશોધકો એકઠા થયેલા છે. આ વિષય સાથે સીધી કે આડકતરી રીતે સંકળાયેલા સોળ હજારથી વધારે પુસ્તકો તેમની સંશોધક ટુકડીએ એકઠાં કર્યાં છે. ડોક્ટર શેલ્વેની આજની પ્રવૃત્તિઓ તેમને ઓળખનાર માટે પણ આશ્ચર્યજનક છે.

ડોક્ટર શેલ્વેની જીવન સામે મક્કમ રીતે ઝગમગવાની શક્તિ આશ્ચર્યજનક

શારીરિક તાણ જેવા વિષયનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરનાર ડોક્ટર શેલ્વે લોકપ્રિય કેવી રીતે બની શક્યા? તેમનું કાર્ય સામાન્ય જનતા માટે સમજવું મુશ્કેલ છે. તાણ દરમિયાન થતા મનો-શારીરિક પરિવર્તન, એડ્રીનલ ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવની કાર્યવાહી

ડોક્ટર શેલ્વેએ આપેલા માર્ગદર્શનને લીધે તે લોકપ્રિય બન્યા છે.

(૧) ડોક્ટર શેલ્વે જણાવે છે કે દરેક માણસે અમુક પ્રમાણમાં શારીરિક અને માનસિક તાણ અનુભવવી પડે છે. પ્રસંગો હર્ષના હોય કે શોકના, તાણનો અનુભવ તો થવાનો જ. નુકસાનકારક તાણનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કેમ કરવો તેમાં જીવનની ચાવી રહેલી છે. અતિશય હર્ષ કે શોક બંને તાણમાં વધારો કરે છે. તેથી ગીતામાં ઉપશેલી સમદૃષ્ટિ ઉપયોગી નીવડે છે. સુખ અને દુઃખના પ્રસંગો પ્રત્યે સમત્વ ધરાવનાર તાણની નિષેધક અસરોથી બચી શકે છે.

(૨) ડોક્ટર શેલ્વે દર્શાવે છે કે પ્રકૃતિના નિયમોને અનરૂપ થઈને રહેનાર માનવી તાણથી તૂટી પડતા નથી. તદ્દન નિસ્વાર્થ બનવાની વાત આદર્શ હોવા છતાં વાસ્તવિક નથી. ફળ, ફૂલ, વનસ્પતિ, પ્રાણી વગેરે બીજી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને પોતાનો વિકાસ સાધે છે. આ હકીકત માનવી માટે તેટલી જ સારી છે. બીજા પાસેથી કંઈ જ ન લેનાર માનવી વિકાસ પામતો નથી. બીજાને બધું જ આપી દેનાર પોતે જ રહે નહીં. છતાં બીજાને કશું જ નહીં આપનાર માનવી પણ જલદી નાશ પામે છે. જીવનનો સાચો માર્ગ સ્વાર્થ અને નિઃસ્વાર્થના અંતિમ છેડાની વચ્ચે રહેલો છે.

(૩) પોતાની જાત માટે હોય તેટલો પ્રેમ પડોશીને આપી શકાય તો સારું, લાખ્ખો લોકો માટે આવી સ્થિતિ આદર્શ છે. છતાં વ્યવહારમાં શું છે તે કહેવાની જરૂર ખરી? ઉદાર મનોવૃત્તિનો આદર કરનાર શેલ્વે માને છે કે લાખ્ખો માનવી પોતાના પડોશીને પોતાની જાત જેટલી ચાહી ન શકે, પરંતુ તેમનો પ્રેમ સંપાદન કરવાની દિશામાં જીવન જરૂર જીવી શકે. બીજાનો પ્રેમ પ્રાપ્ત થાય તેવી જીવનરીતિ અપનાવનાર મનોશારીરિક તાણ સહેલાઈથી ઘટાડી શકે છે.

(૪) તાણ હળવી કરવા અને ઓછો થાક અનુભવવા માટે સૌથી વધારે પરિવર્તન મનોવલણમાં થવું જોઈએ. ડોક્ટર શેલ્વે માને છે કે માનવી પોતાના કામ પ્રત્યે આનંદી, આશાવાદી મનોવલણ રાખે તો ઘણું કામ થાક્યા વગર કરી શકે. તમારા કાર્યના પ્રેમમાં પડો કે પ્રેમ હોય તેવું કામ પસંદ કરો. ડોક્ટર શેલ્વે અને બીજા સર્જનશીલ માનવી આ સિદ્ધ કરી શક્યા છે. તાણ ઓછી કરવા ઈચ્છનાર માટે આથી વધારે સાચો સંદેશ શો હોઈ શકે?

તમારા કાર્યના પ્રેમમાં પડો કે પ્રેમ હોય તેવું કામ પસંદ કરો. ડોક્ટર શેલ્વે અને બીજા સર્જનશીલ માનવી આ સિદ્ધ કરી શક્યા છે.



છે. તેમને કેન્સર થયું હતું. બેસવા માટે જરૂરી એવા શરીરના કેટલાક સ્નાયુઓ કાઠીને બનાવટી સ્નાયુઓ દાખલ કરવા પડ્યા છે. છતાં આવી શારીરિક સ્થિતિને પાર કરી ડોક્ટર હાન્સ પ્રવૃત્તિશીલ જીવન પસાર કરી રહ્યાં છે.

વગેરે વિષયો અંગેનું શેલ્વેનું પ્રધાન સમજવામાં વર્ષો જાય. છતાં તેમણે તાણને ઓછી કરવા માટે વ્યક્ત કરેલું તત્ત્વજ્ઞાન લાખ્ખો લોકોને સ્પર્શ્યું છે. સંઘર્ષ, હતાશા, તાણ અને ઉદ્વેગથી ઘેરાયેલા લાખ્ખો લોકો જીવન શાંતિથી કેમ પસાર કરી શકે તે અંગે

કોફીમાં રહેલું સૌંદર્યવર્ધક રહસ્ય

આ પણ બધા જ જાણીએ છીએ કે એક કપ કોફી દિવસભરની બગતી બક્ષે છે. પણ આ જ કોફીની ત્વચા

તો તે ત્વચામાં શક્તિનો સંચાર કરી તેને દિવસભર ચમકતી રાખે છે.

ત્વચાને એક્સફોલિએટ કરે : કોફીનો

વાળને ચમક પ્રદાન કરે : વાળને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા એકદમ ચમકતા રાખવા માટે કોફીનો ઉપયોગ થાય છે. એક તપેલીમાં કોફી નાંખી ઉકાળો તેને ઠંડુ થવા દો. આ પ્રવાહીને તમારા કોરા અને સ્વચ્છ વાળમાં લગાડો. તેને ૨૦ મિનિટ રહેવા દો પછી પાણીથી ધોઈ નાંખો. આ પ્રયોગ અઠવાડિયે એક વાર કરો.

વાળનો રંગ વધારે : થોડા કંડીશનરમાં વથી ૨ ટી.સ્પૂન કોફી ભેળવી વાળમાં લગાડો અને લગભગ પાંચ મિનિટ રહેવા દો. કોફી વાળનો બ્રાઉન શેડ વધારે છે.

સ્કાલ્પને એક્સફોલિએટ કરે : દળેલી કોફી સ્કાલ્પમાં લગાડવાથી ખોડાને દૂર કરે છે અને વાળને માનવામાં ન આવે તેવી ચમક પ્રદાન કરે છે. શેમ્પૂ અને કંડીશનર પછી ૧/૩ દળેલી કોફી લગભગ સરખે ભાગી સ્કાલ્પમાં લગાડો. કોપરેલમાં એરોમાં ઓઈલ જેવા કે, જટામાંસી બે, રોઝમેરી, ટી ટ્રી અને લેમન ઓઈલનું મિશ્રણ વધુ અસરકારક રહે છે.

ત્વચાનો પ્રભાવ વધારે

: બે ટે.સ્પૂન દહીંમાં બે ટે.સ્પૂન દળેલી કોફી ભેળવો અને ચહેરા પર લગાડી ગોળાકાર ગતિથી ફેરવો પછી ૧૫ મિનિટ રહેવા દો. પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાંખો.

આનાથી ચહેરાની ચમક અને તેના રંગરૂપ ખીલી ઊઠે છે. કોફીમાં રહેલું કેફીન ત્વચાને ઉત્તેજિત કરી ચમકતી મુખાકૃતિ પ્રદાન કરે છે. **આ**



અને વાળ માટેના સૌંદર્યવર્ધક ગુણધર્મો પણ ધરાવે છે. તો આ લેખમાં આપણે કોફીનીનમાં રહેલ ગુણોની વાત કરવાના છીએ જે નીચે મુજબ છે.

આંખોની આસપાસનો સોજો ઘટાડે : કોફીમાં કેફીન મુખ્ય ઘટક છે. તે ત્વચા હેઠળની રક્તવાહિનીઓને સંકોચે છે. તેથી આંખો નીચેનો સોજો ઓછો થાય છે. વપરાયેલી ઠંડી કોફીને એક ભીના પેપર ટોવેલમાં લપેટો. આ બેગને આંખો પર લગભગ ૨૦ મિનિટ રાખો. આનાથી આંખોની આસપાસના સોજામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

ત્વચા ચુસ્ત બનાવી નરમ

રાખે : કોફી બીનમાં કેફીન એસિડ સમાયેલ હોય છે. કે જે કોલેજનના ઉત્પાદનમાં વધારો કરે છે. ફેશયલ પેકમાં થોડી કોફી ઉમેરવાથી તે ત્વચાને ચુસ્ત અને નરમ રાખવામાં મદદરૂપ રહે છે અને જો સવારનાં ફે રાખો ક્રમાં ઉમેરવામાં આવી

રુક્ષ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી તે રુક્ષ અને મૃતત્વચા દૂર કરી તેને એકદમ લીસી બનાવે છે. કોફીમાં રહેલ કેફીન ત્વચા પરની અનિચ્છનીય રીકાશ દૂર કરી તેને દોષરહિત બનાવે છે.

સેલ્યુલાઈટ ઘટાડે : કોફી

સેલ્યુલાઈટના દેખાવને ઓછો કરવામાં મદદરૂપ છે. કેફીન ચાચાપારાનો પ્રોત્સાહિત કરે છે. થોડા કોપરેલમાં કોફી પાઉચર ઉમેરો. તે ત્વચાને મોશ્વરાઈળ કરી સિલ્ક જેવી કોમળ બનાવશે.



વાચકો એમની સમસ્યા અંગે આ સરનામે પત્ર વ્યવહાર કરે.

મરિયમ ઝવેરી

લંડન ક્વોલિફાઈડ, કોસ્મેટોલોજિસ્ટ, C/O એમરાલ્ડ સ્કૂલ ઓફ બ્યુટી ફેસીંગ, અરોમાથેરેપી ઈલેક્ટ્રોલાયસિસ, થર્મોલીસીસ અને કોસ્મેટીક સાયન્સ ૧૦૩, ઝેબા 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

વાળ-ત્વચાની સંભાળ

સ: વાળ અને ત્વચાની સંભાળ કેવી રીતે રાખી શકાય ?

- અવનિ પટેલ (વડોદરા)

જ : તમે તમારી ત્વચાની સંભાળ ખુદ રાખી શકો છો. દરરોજ સવારે કામ કરો ત્યારે ખૂબ ઠંડા દર્દીથી ચહેરા પર મસાજ કરો. જો આપની ત્વચા ટૈલી કે મિશ્ર હોય તો તેમાં ફૂદીનાનો રસ ભેળવો. ૧.૧ પ્રપોશન સાથે ચણાનો લોટ, ગુલાબની પાંદડીઓ અને સંતરાની છાલના સ્કબથી ચહેરો ઘૂસો. જો ત્વચા ખૂબ શુષ્ક હોય તો તેમાં ક્રીમ ભેળવો. ત્યાર બાદ ટોનર અને મોશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરો. ઘરની

એરિંગની અસર ઓછો જણાશે.

વાળ માટે : વાળ ઘોતા પહેલાં તેમાં હૂંફાળું તેલ નાંખો થોડો સમય તેને રહેવા દો. ત્યાર બાદ માર્બલ શેમ્પૂથી વાળ ઘુસો. જો વાળ ડ્રાય ને ડેમેજ હોય તો વાળનું વિભાજન કરી કન્ડીશનર લગાવો અને પાંચ મિનિટ પછી ઘોઈ નાંખો. વાળ સુકાય ત્યારે હળવે હળવે થપથપાવો. વાળમાં જેલ કે સ્ટાઈલિંગ કરવાના બહુ કેમિકલ લગાવવા નહીં અને આપ જો તેનો ઉપયોગ કરતા હો તો વાળ ઘોઈ નાંખવા



પ્રકારનું કોમ્બિનેશન ધરાવે છે.

ઉપરની ત્વચામાંથી તમે તમારી ત્વચાનો પ્રકાર જાણો. પ્રથમ તમે ઉત્વાદનનું ખૂબ નાનું પેકેટ ખરીદો, અથવા ટેસ્ટરથી ત્વચા પર ટેસ્ટ કરો. જો તમને તે ત્વચા પર અનુકૂળ લાગે તો જ પ્રોડક્ટ વાપરો.

સરળ ટિપ્સ

સ: દરરોજ અનુસરવા જેવી સરળ ટિપ્સ જણાવશો ?

- ગોપી પટેલ (આણંદ)

જ : દરરોજ દિવસમાં જ્યારે તમને તમારો ચહેરો ચીકણો કે મેલો જણાય તો તેને ઘોવો જોઈએ.

- રાત્રે ચહેરા પરની મેકઅપ દૂર કરવો અને હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું.
- ખૂબ પાણી પીઓ-ઓછામાં ઓછું ત્રણ લિટર.
- ૩થી ૮ કલાકની નીંદર માણો. બહાર જાવ ત્યારે સનસ્ક્રીન લગાવો.
- તમારો સેલફોન સાફ કરો (વંતુરહિત કરો)
- તમારો ટુવાલ અને ઓશિકાના કવર બદલો મેકઅપ બ્રશ સાફ કરો.
- દર મહિને તમારા શરીરને એક્સોફોલિએટ કરો. દર મહિને પ્રોફેશનલ બ્યુટિશિયન પાસે ફેશિયલ કરાવો.
- શરીર પર શંકાશીલ તલ કે ડાઘ જણાય અથવા કોઈ જગ્યાએ ત્વચા કડક કે સખત જણાય તો તેની તપાસ કરાવો. જો આપ ઉપરના સૂચનોને અનુસરશો તો આપની ત્વચા સહેલાઈથી સ્વસ્થ રહેશે. **સ્ત્રી**

પ્રોડક્ટ વાપરવી ગમે

સ: મને મારા ચહેરા પર ઘણી પ્રોડક્ટ વાપરવી ગમે છે, પણ જ્યારે જ્યારે હું તે લગાવું છું તો મને ખૂબ ખીલ થાય છે. આપું શા માટે બને છે ?

- સોનાલી દરજી (વિસાનગર)

જ : તમે કોઈપણ પ્રોડક્ટ વાપરો તે પહેલાં તમારે તમારી ત્વચાનો પ્રકાર જાણી લેવો જોઈએ. ત્વચાના પ્રકાર પ્રમાણે પ્રોડક્ટ મેચ કરવી જોઈએ. જો આમ કરશો, તો તમને કદી પ્રોબ્લેમ નહીં થાય.

નોર્મલ સ્કિન : આ પ્રકારની ત્વચા ઓઈલી કે ડ્રાય હોતી નથી. તે સુંવાળી

હોય છે. તેમાં વિકૃતિ ખૂબ ઓછી હોય છે.

ઓઈલી સ્કિન : તેના રોમ છિદ્રો મોટા હોય છે. તે ચમકતી દેખાય છે અને ખીલ વધારે થાય છે.

સંવેદનશીલ ત્વચા : ખૂબ જ પ્રતિક્રિયાશીલ હોય છે અને તેનાં પર સહેજ ઈરિટેશનના લાલ ઘબ્બા જણાય છે.

ડ્રાય સ્કિન : ત્વચા થર કે પોપડીવાળી હોય છે. તેના પર ડ્રાય પેચીસ જણાય છે. તે દેખાવે તંગ જણાય છે.

કોમ્બિનેશન સ્કિન : મિશ્ર ત્વચા ઉપરની ત્વચાના પ્રકારમાંથી કોઈપણ એક



બહાર જતાં પહેલાં સનબ્લોક લગાવો કે, જેથી ટેનિંગ ન થાય. ટૈલી અને મિશ્ર ત્વચા માટે માત્ર ફી સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરો. ઘરે આવ્યા પછી ચહેરો ઘોઈ નાંખો. ચહેરો ઘોયા પછી ત્વચા ખેંચાય તો મોશ્ચરાઈઝર ફરીથી લગાવો. દિવસે જો તમે મેકઅપ લગાવ્યો હોય તો રાત્રે પરવાર્યા પછી ત્વચાને કલીનસરથી બરાબર સાફ કરો. જો આપની ત્વચા શુષ્ક હોય તો રાત્રે નાઈટ સીરમ કે નાઈટ ક્રીમ લગાવો. દરરોજ જો તમે આ પ્રમાણેની કાળજી રાખશો તો થોડા દિવસોમાં ચોક્કસ તમારી ત્વચા પર



રાજિકા કચેરિયા

કોસ્મેટોલોજિસ્ટ સ્ત્રી. ઈન નેચરલ પ્રોડક્ટ્સ એક્સપર્ટ ઈન બ્રાઈડલ્સ, અરોમાથેરેપીસ્ટ, બ્યુટિશિયન પ્લાનર, પ્રોફેશનલ બ્યૂટી ટ્રેનિંગ
Connect with me on
Twitter: @rajikakacheria
Face book: fb.com/rajika.kacheria
Email: rajikakacheria@gmail.com
Website: www.Rajikakacheria.com

શરણાયુનાં સૂર

શેઠ અને શેઠાણી પાસે અટળક સંપત્તિ હતી. પરંતુ પુત્રી સારસી માટે મૂરતિયો શોધી શક્યા નહીં ! કારણ... ?

કારણ કે સારો, સુંદર, સુશીલ, સાધનસંપન્ન, તથા સર્વમાં હોશિયાર છોકરો પસંદ કરવાનો ધ્યેય હતો, પરંતુ વિધિના લેખમાં મેખ મારવી, મુશ્કેલ બની. પુત્રી સારસી, દિવસે ને દિવસે ઉંમરમાં વધતી જતી હતી. એથી ચિંતા, ઊંઘ ધેઠે કોરી ખાતી હતી. પ્રતિદિન પ્રભાતે પેપર-છાપુ લઈ શેઠ-શેઠાણી મૂરતિયો શોધવા, અટળક જાહેરાતો જોઈ ચુક્યા હતાં. એથી માતા-પિતા કંટાળઈ કહેતા હવે તો આદિનાથ સારસીની સામું નિહાળે અને તેના સદ્ભાગ્ય ખૂલે તો સારું કેમ કે અડોશ-પડોશ ઈર્ષા, ટીકા વગેરે કરી કહેતા,

દીકરીની જાત, રાત પડેને ચોખાભાર વધે છે અને દિવસે જઈ જેટલી જાડી થાય છે ! ક્યારેક ઊંચાઈમાં ઊંટ જેવડી બારસાંખને આંબે એવડી થતી જાય છે.

આવી અનેક ટીકા-ટીપણ પાડોશીઓની તેમજ સગાં-સંબંધીઓની સાંભળી શેઠ-શેઠાણીના કણાં, કોડિયા જેવા થઈ ગયા હતાં. તેમજ બેઉને, રાત-દિવસના થતા ઉજાગરાં, કાયમી ખોરાક થઈ ગયો હતો ! ક્યારેક શેઠ મનમાં બબડતા ચિંતા સે ચિંતા બઢએ ! ઘટઘટ જાયે શરીર પરંતુ હોનીની અનહોની ગૌતમ કે મહાવીર સ્વામી સિવાય કોણ કરી શકે ? જેમ જેમ શેઠ-શેઠાણીની ઉંમર વધતી જતી હતી. તેમ તેમ તેમની પણ નિંદર કમ થતી જતી હતી અને ઊંઘ ઓછી થવી તે વધતી જતી ઉંમરનું ખાસ લક્ષણ પણ છે ! પરંતુ થાય શું ? ઘણાં ઘણાં સાચાં-ખોટાં મનોમનમાંથી કંટાળી, થાકીને બેઠે, સમસમી જતા પુત્રીની ફિક્કર, સંપત્તિ, વૈભવ કે, શેઠાઈ, ઓછી કરે તેમ ક્યાં હતાં ? અલબત્ત, સંપૂર્ણપણે

અનુભવ આજે થયો ! કંટાળીને શેઠ-શેઠાણી કોઈ જ્યોતિષ સમીપ ગયા અને તેણે કહ્યું શેઠ સાહેબ,

પચીસ હજારનો થશે શેઠે અને શેઠાણીએ, સૌથી ખાનગીમાં રૂપિયા ગણી આપ્યા. સાથોસાથ રસ્તામાં જ આવતો મેલડીમાનો



શેઠ-શેઠાણી કોઈ જ્યોતિષ સમીપ ગયા અને તેણે કહ્યું શેઠ સાહેબ, આપની પુત્રીને સાતમે શનિ, અને બારમે રાહુ બેઠેલાં છે.!

આપની પુત્રીને સાતમે શનિ, અને બારમે રાહુ બેઠેલાં છે.! એટલે તે બંનેના બોતેર હજાર જપ, તર્પણ, ઉપવાસ ઓછામાં ઓછા પંદર દિવસ કરવા પડશે ! તથા ખર્ચ રૂપિયા

ભૂવો ! તેણે પણ કહ્યું, તમારા આ વખના નિવહની પહોંસ થઈ નથી ! વળી આપના પિતૃઓ અવગતિએ ગયાસે ઈ અને મા મેલડી તાવો માંગોસે ! રૂપિયા પાંચ હજારનો ખરસ વળગીને બેઠોસે ! શેઠે નાણાં આપ્યા ! --- વળ્યો નહીં ! અંતે

...અને એક વખત શેઠ-શેઠાણીને આંગણે ઢોલ, નગારાં અને તાસાં ઢબૂક્યા ! શરણાઈના સૂરો, પંખીના માળા જેવા શિહોર ગામમાં પવનવેગે હવામાં છેક ગામના પાદર સુધી ફેલાયા ! ટોડલે-ટોડલે તોરણો બંધાયા. ચારે તરફ ઘરની અગાશી ઉપર ગ્લોફડી ઈશારાં કરતી હોય તેમ ઝબૂકી રહી. મહેમાનોની અવર-જવર શરૂ થઈ ગઈ ! નોકરો-નોકરાણીઓ, આમથી-તેમ, હલફલ કરી, સૌને શરબતના ધ્યાલાં આપતા હતાં. સારસિના લગ્ન થયાં.. ! પ્રથમ ખોળે પુત્રની પ્રાપ્તિ થઈ ! મોડે મોડે પણ પ્રભુએ સારસી સન્મુખ જોયુ ખરું, શેઠ-શેઠાણી, સારસી, રાજી થયાં ! **શ્રી**

વિન્ટર ફેશન રુલ્સ



- ડાર્ક આઉટફિટની સાથે વ્હાઇટ શૂઝ પહેરો.
- હેડ ટૂ ટો રેડ પહેરો.
- એજી મોટો જેકેટ અર્થાત્ સ્ટાઇલિશ મોટરસાઇકલ જેકેટની સાથે સોફ્ટ લેયર ચૂઝ કરો.
- શોલ્ડર કોટ આપને આ સિઝનમાં સોફ્ટિસ્ટિકેટેડ લૂક આપશે અને આપ એને ઓફિસ વેચરમાં પણ શામેલ કરી શકશો.
- સિલ્કી આઉટફિટની સાથે બ્લેક ટાઇટ્સ અને વૂલન આઉટલેયર (સ્વેટર) પહેરો.
- ફ્લેયર્સની સાથે એક્સપરિમેન્ટ કરો.
- કંફર્ટ ફિટ લેધર પેન્ટ્સની સાથે આપનો ઓફિસ લૂક અપડેટ કરો.
- સિંગલ સ્ટ્રોગ કલર પર ફોકસ કરો.
- લેયરિંગ પીસને માટે પ્લેઇન બ્લેક ટર્ટલ નેક ચૂઝ કરો.
- લેડીઝ વેસ્ટર્ન સૂટને પોઇન્ટેડ હિલ્સની સાથે પહેરો.
- ડેનિમની સાથે ફોકસ અર્થાત્ સિન્થેટિક ફરની સાથે કોઝી લૂક મેળવો.
- સ્લિમ ફિટિંગ પેન્ટ્સની સાથે મોટી બેગને બેલેન્સ કરો.
- નીલેન્થથી થોડાક નીચા હેમલાઇનવાળા ડ્રેસિસ આપને ચિક લૂક આપશે.
- ન્યૂટ્રલ ને ગ્લેમરસ લૂક આપવા માટે પ્રિન્ટેડ પેન્ટ્સ પહેરો.
- બોક્સી જેકેટ્સને બેલ્ટ લગાવીને ફ્લેટરિંગ લૂક મેળવો.
- લેધર લેગિંગ્સ કે કોટેડ જિન્સ આપને વોર્મ લૂક આપશે.
- બેઝિક આઉટફિટ પર સ્પાર્કલિંગ ટાઇટ્સ પહેરો.
- સેન્ડલ્સની સાથે સોલિડ કલરના સોક્સ પહેરો.
- બ્રાઇટ કલરની નિટેડ કેપ્સ આપને ફૂલ લૂક આપશે.
- સ્વિટ સિલ્ક ડ્રેસની સાથે બોઇશ ઓવરકોટ પહેરો.
- કમ્લીટ બ્લેક આઉટફિટની સાથે બ્રાઇટ પ્રિન્ટેડ સ્કાર્ફ પહેરો.
- ફુલ પ્લીટેડ સ્કર્ટનો ઘણો ટ્રેન્ડ છે આ સિઝનમાં.
- બોલ્ડ બ્લેઝરને ડાર્ક ડેનિમની સાથે પેચર કરો.
- પ્રિન્ટેડ જિન્સ અને પ્રિન્ટેડ શૂઝને પેચર કરો અને તેની મિક્સ પ્રિન્ટ્સ આપને સ્ટાઇલિશ બનાવશે.
- ગર્લી મોટિફ્નો કોઇ પણ સ્પોર્ટી પીસ પહેરો જે ફૂલ લાગશે.
- સુપર સેચ્યુરેટેડ કલર્સના હેરિટેજ પીસેસ પણ આ સિઝનમાં જરૂર ટ્રાય કરો.
- આપનો લૂક આ રીતે પણ પ્લાન કરી શકો છો કે પૂરા લૂકમાં કોટ અલગ જ નજરે આવે, જેમ કે ફૂલ બ્લેક ડ્રેસ પર નિયોન કે બ્રાઇટ પિંક કે રેડ કલરનો પ્લેન લોંગ કોટ પહેરો.
- એક સાઇઝ મોટું જિન્સ લો, જેનાથી કૂલ-કમ્ફર્ટબલ લૂક મળે.
- કલર બ્લોક પીસેસ પણ ટ્રાય કરો.
- મેચિંગ આઉટ ફિટ્સ પણ ફેશનમાં છે.
- ડેનિમ, આર્મી ગ્રીન અને રેડને પેચર કરો.

શિયાળામાં પણ તમે ટ્રેન્ડી અને હોટ નજર આવો, એના માટે અમે અહીંયાં ફેશન ટિપ્સ આપી રહ્યાં છીએ, જે શિયાળામાં ઘન બનશે...!

- ક્લાસિક અને ફ્યૂચરિસ્ટિક પ્રિન્ટ્સને મિક્સ કરો.
- બ્લેક અને રેડને પેચર કરો.
- વિન્ટરમાં આપના લૂકને સૌથી હોટ બનાવવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે બોલ્ડ પેસ્ટલ શેડ્સ પહેરો.
- બોલ્ડ આઉટફિટને બેલેન્સ કરવા માટે બેઝિક બ્લેક પંપ (ફૂટવેર) પહેરો.
- સિટ્રિક ચલો કલરની સાથે વ્હાઇટ ફ્યૂચર પહેરો.
- બ્લેક ટાઇટ્સને પોપ કરવા માટે બ્રાઇટ વ્હાઇટ ફ્લેટ્સ પહેરો.
- એક જેવી પ્રિન્ટ્સ, પરંતુ અલગ સ્કેલ્સ અને સાઇઝમાં હોય, તેને મિક્સ કરીને પહેરો, જેવાં કે પેન્ટ્સ પર મોટી ચેક્સ હોય, તો ટોપ પર નાની.
- રફલ ડ્રેસિસ પણ ટ્રેન્ડમાં છે, એને પણ અવશ્ય ટ્રાય કરો.
- સુપર લોંગ ટ્યુનિક પરર વેસ્ટ લેન્થ કોટ ડિફરન્ટ લૂક આપશે.
- કંફર્ટ જિન્સને એકલ બૂટ્સની સાથે પહેરો.
- બ્લેક ટર્ટલ નેક પર પ્રિન્ટેડ ઓવરકોટ પહેરો.
- લોંગ ટ્રેન્થ કોટ પર બેલ્ટ પહેરીને સ્ટાઇલિશ લૂક ક્રિએટ કરો.
- બેઝબોલ કેપથી સ્પોર્ટી લૂક ક્રિએટ કરો.
- ફન, ગ્રાફિક્સ ટી-શર્ટથી આપનો વિન્ટર લૂક ક્રિએટ કરો અર્થાત્ આપના લૂકનો બેઝ હોય ગ્રાફિક ટી-શર્ટ, વ્હાઇટ ફિટેડ પેન્ટ કે જિન્સ પર લેયરિંગ માટે સ્માર્ટ લેધર જેકેટ લો. બૂટ્સ અને હેન્ડબેગ બ્લેક કલરની લો.
- ફર કે ફોકસ ફરનો સ્ટોલ પણ આ સિઝનમાં હોટ ટ્રેન્ડ બની રહેશે.
- આપના કોઇ પણ વિન્ટર લૂકને સ્પોર્ટી ટચ આપવા માટે સ્પોર્ટ શૂઝ પેચર અપ કરો.
- ડેનિમ અને સિમ્પલ ટી-શર્ટ પર બોરિશ કોટ ચૂઝ કરો.
- ફર કે ફોકસ પર વેસ્ટ પર બોલ્ડ કલરનો કોટ પહેરો.
- હલકી પોલ્કા ડોટનો ટચ પણ આપી શકો છો આપના આઉટફિટ પર.
- ડેનિમ આઉટફિટ પર ન્યૂટ્રલ ઓવરલેપ્સ અર્થાત્ લેયર્સ ચૂઝ કરો.
- સિંગલ કલર કે સિંગલ પ્રિન્ટનો જંપ સૂટ પહેરો. લેયરિંગ માટે કોટ કે જેકેટનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ઉન્નતિ માટે અનિવાર્ય - શિષ્ટાચાર

વ્યક્તિ ગમે એટલી ભણેલી હોય, દેખાવડી હોય, અપ-ટુ-ડેટ કપડાં પહેર્યા હોય કે સમૃદ્ધ હોય, પણ જો તેનામાં શિષ્ટાચારનો અભાવ હોય તો તે સમાજમાં ઘૃણાસ્પદ ગણાય છે. ઓફિસમાં, ઘરમાં, સમાજમાં અને તેનાથી ઉંમર કે પદમાં નાની વ્યક્તિઓને પણ તેના માટે આદર હોતો નથી. બાળપણથી લઈને મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ થાય ત્યાં સુધી તેનાથી ભૂલો થાય છે. તેને જીવનમાં નિષ્ફળતા પણ વેઠવી પડે છે ત્યારે વડીલો દ્વારા, શાળામાં, ઓફિસમાં તેને ઠપકો આપી, ઘાંટા પાડી, ઘાઠકધમકી આપી કે કઠોર શબ્દો કહીને તેને સુધારવાનો અભિગમ તેઓ અપનાવે છે, જે યોગ્ય નથી.

કોઈ પણ વયની વ્યક્તિને સુધારવા તેના ભૂતકાળને મનમાંથી કાઢી નાંખવો. આપણો ઉદ્દેશ માત્ર ને માત્ર આપણા હૈતુને પાર પાડવા માટેનો રાખવો.

કેદમાંથી મુક્ત થાય ત્યારે માનભેર જીવન વિતાવી શકે ને આજીવિકા મેળવી શકે.

જાગૃત રહો

કોઈ પણ વ્યક્તિને શિસ્ત શિખવતા પહેલાં આપણે જાગૃત રહેવું જોઈએ. નાનું બાળક હોય તો તેને પ્રેમપૂર્વક સુધારવું જોઈએ. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ, વિકસિત વ્યક્તિ, લગ્નસંબંધી સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા કે સુધારવા કાઉન્સેલિંગ કરી વ્યવહાર રસ્તો કાઢવો જોઈએ.

નફરતને સ્થાન ન આપો

ભૂલ કરનાર વ્યક્તિ આમ પણ ગભરાયેલી હોય છે. જો તેમાં નફરત ઉમેરાય તો બાજુ બગડી શકે છે. કોણ જવાબદાર છે તે શોધવા શું ખોટું થયું છે તે શોધવા પ્રયત્ન કરવો. બાળક પેનની ચોરી કરે ને પકડાય તો તેને

ચોક્કસ બનો

સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા ચોક્કસ બનો. મુદ્દાસર વાત કરો. ઉતાવળ ન કરો અને ઉશ્કેરાટ ન લાવો. બાળકો, કર્મચારી, સેવક કે ઘરની વ્યક્તિ સાથે ખોટા વાદ-વિવાદ કરવાને બદલે વાતની સ્પષ્ટતા કરો. બાળકનો રિપોર્ટ ખરાબ આવ્યો હોય તો તેને ધમકાવ્યા વગર સમજાવટથી કામ લેવું. તેને ઉદાહરણો આપી સમજાવવાથી સાચો સંદેશો મળી જતો હોય છે. જો તેઓને સાચો સંદેશો મળશે, તે ગૂંચવાશે નહીં અને સુધારશે.

તમને જેની ખબર છે તેનો

જ ઉલ્લેખ કરો

તમને જે સમસ્યાની ખાબ છે તેનો જ ઉલ્લેખ કરો. અન્ય લોકો શું કહેતાં હતા કે કહે છે, તેવા વિવાદમાં પડવા કરતા ભૂલની

ઘણી વખત આપણે આરોપી સાચું બોલે તે માટે તેને તેની પૂરી વાત જાણ્યાં વગર માફી આપવાનું વચન આપી દેતા હોઈએ છીએ



આપણાં દેશનાં કાયદા પ્રમાણે ગંભીર ગુનાઓ કરનારને જેલની સજા થાય છે. આજીવન કેદ પણ માત્ર ૧૪ વર્ષનો જ વાસ્તવિક સમયગાળો છે, ને તે કેદીના સારા વર્તનને આધારે ઓછો થઈ શકે છે. આજકાલ તો પરદેશમાં અને હવે આપણા દેશમાં પણ કેદીઓને સુધારવાનો, શિક્ષિત કરવાનો અને તેમની રુચિ પ્રમાણે કૌશલ્યો શિખવવામાં આવે છે, જેથી જ્યારે તેઓ

ચોર કહીને જાહેરમાં ઠપકો આપી અપમાનિત કરવાને બદલે કુનેહપૂર્વક સમજાવી વાળવા પ્રયત્ન કરવો. તેને એ બાબતનો ચોક્કસ અહેસાસ કરાવવો કે તેણે જે કર્યું છે ખોટું છે. સાથેસાથે તેને આપણે નફરત કરીએ છીએ, એવી લાગણી જન્માવવા દેવી નહીં. આપણું આ સમજદારીપૂર્વકનું વર્તન માનસિક રીતે તેને સ્પર્શ ને સુધારશે.

જાણ વાસ્તવિક રીતે કરો. વ્યક્તિની પીઠ પાછળ બોલવું, નિંદા કરવી, બખડવું વગેરે ચેષ્ટાઓમાં પડ્યાં કરતાં પારદર્શક રહીને પ્રતિવાદીની ક્ષતિ સુધારવા પ્રયત્ન કરવો.

યોગ્ય સમયની રાહ જુઓ

સુધારો યોગ્ય સમયે થવો જોઈએ. લોખંડ ગરમ હોય ત્યારે પ્રહાર કરીએ તો આપણો મનગમતો આકાર તે ધારણ કરે છે તે પ્રમાણે

કોઈએ ખોટું કાર્યુ હોય તો તે સમય પૂરતો સંયમ જાળવવો. શાંત રહેવું, વખત આવે ત્યારે તેને તેની ક્ષતિઓ જણાવવી. તેમાં આપણી નફરત, ઢેખભાવને પ્રવેશ આપવો નહીં.

આરોપીનું પણ સ્વમાન જાળવો

ખોટું કરનાર વ્યક્તિને પણ તેનું સ્વમાન હોય છે. તેનાં સ્વમાનના ભોગે કે બીજી કોઈ બાબતે તેને તિરસ્કારવો નહીં. તેની નિંદા, તેનો તિરસ્કાર આરોપીને ડિપ્રેશનમાં લાવી દે છે અને ઘણીવાર આ ડિપ્રેશન આપઘાત, પરાજિતતા અને બીજા

સુધારો યોગ્ય સમયે થવો જોઈએ. લોખંડ ગરમ હોય ત્યારે પ્રહાર કરીએ તો આપણો મનગમતો આકાર તે ધારણ કરે છે



દુઃખદ વિનાશક પરિણામો લાવી શકે છે.

પોતાનું વ્યક્તિત્વ નિહાળો

આપણામાં જો શિસ્ત અને નૈતિક હિંમત હોય તો જ આપણે બીજાને શિષ્ટાચારનો બોધ આપવો જોઈએ. નૈતિક બોધ આપનાર વ્યક્તિ જ જો વ્યસની હોય, અનૈતિક હોય તો તે બીજાને સલાહ આપવાને લાયક ન હોઈ શકે. માટે વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિત્વને નિહાળવું જોઈએ પછી જ બીજાને સુધરવાની સલાહ આપવી.

પરામર્શ અસરકારક રીતે આપો

પરામર્શનો મતલબ માત્ર સલાહ-સૂચન નથી. પરામર્શ એવી પદ્ધતિ છે કે જેમાં બંને પક્ષોને સમાવી સમસ્યા હલ કરવામાં આવે છે. તેમાં સૂચનો, માર્ગદર્શન અને બીજા

પરિણામોનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં બંને વ્યક્તિને મનાવવામાં આવે છે અને બંનેને વિચારવાની તક આપવામાં આવવી જોઈએ. જો સલાહ- સૂચન અસરકારક રીતે આપવામાં આવે તો હકારાત્મક પરિણામ મળતું હોય છે.

સજા કે માફીનું વચન આપો નહીં

ઘણી વખત આપણે આરોપી સાચું બોલે તે માટે તેને તેની પૂરી વાત જાણ્યાં વગર માફી આપવાનું વચન આપી દેતા હોઈએ છીએ. આ પ્રક્રિયા માત્ર સત્ય બોલાવવા માટે જ થતી હોય છે, પણ જ્યારે સાચી વાતની જાણ થાય છે ત્યારે આપણને આઘાત લાગે છે ને આપણું આપેલું વચન કદાચ પાળી શકાય તેમ હોતું નથી. માટે જ વ્યક્તિની પૂરી વાત જાણ્યા વગર વચનબદ્ધ થવું નહીં.

ભાષા અને અવાજ પર કાબૂ રાખો

કાઉન્સેલિંગ દરમિયાન ઘણી વાર ધાર્યું પરિણામ મળવાની આશા ન બંધાય કે વિચિત્ર સંજોગો ઉપસ્થિત થતાં હોય છે. ત્યારે કાઉન્સેલરે તેના અવાજ અને ભાષા પર કાબૂ રાખવો જોઈએ. ગુનેગારને ખરાબ શબ્દો કહેવા કે ઠાકઠમકી આપવી નહીં. ઘણી વાર આરોપીની ભૂલ બદલ વધુ ઉશ્કેરણીજનક વર્તન થતું હોય છે કે જે બાજુ બગાડી નાખે છે. આમ, સેન્સિટીવ બાબતો, પ્રસંગો, ઠકીકતો વગેરેના નિકાલ લાવવા માટે આપણું વર્તન જ સામી વ્યક્તિઓને હિંમત આપે છે, તેને વિવેકપૂર્વક વિચારવા પ્રેરે છે અને તેમને ભૂલો સુધારી નવું જીવન જીવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

અપ્રમાણસર સજા ન કરો

ગુસ્સાના આવેશમાં અને આરોપીને સુધારવાની ભાવનાથી માતા-પિતા, શિક્ષકો નાની નાની ભૂલો માટે લાજા મારવા, શારીરિક સજા કરવી, પૂરી દેવું, ભૂખ્યા રાખવા જેવી સજા કરતાં હોય છે. આ સજા પાછળનો આશય બાળકને સુધારવાનો જ હોય છે, પણ ઘણીવાર તેનું પરિણામ સાચું આવતું નથી અને બાળક જડ બની જાય છે. આવી હિંસક રીતે વર્તવા કરતાં તેને સારા-ખોટાં પરિણામો જણાવી સુધારવા પ્રયત્ન કરવો.

પ્રથમ વખત ગુનેગાર

પ્રથમ વખત ગુનો કર્યો હોય કે ભૂલ થઈ હોય તો વિવેક બુદ્ધિ વાપરવી, કારણ કે ઘણી વખત આપણને તેનામાં ઘણાં સંજોગો કે પરિબળો જોવા મળશે કે તેને રહેમદીલે ન્યાય અપાવવા જણાવશે.

ભાતૃભાવે સુધારો કરો

ઓફિસમાં, પડોશમાં, મિત્રતામાં કે આપણા કુટુંબના સભ્યોમાં પણ સુધારો લાવવાની જરૂર હોય છે. તેમાં ઉચ્ચ હોદ્દો, ઉંમરનો ભેદ, આર્થિક ભેદભાવને સ્થાન ન હોવું જોઈએ. આપણે પણ આપણી ક્ષતિઓમાં સુધારો લાવવો જોઈએ પછી ભલે તે આપણા નાના ભાઈ-ભાંડું તરફથી હોય કે આપણાથી પદ કે સંપત્તિમાં લઘુ હોય. આપણી ભાવના ભાતૃભાવે સમાંતર રીતે સુધારો લાવવા માટેની હોવી જોઈએ. **સ્ત્રી**



મેષ (અ.લ.ઈ.) : આરોગ્ય સાચવવું. ચામડી-ત્વચાની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક કાર્યમાં વિલંબથી સફળતા મળે. સામાજિક બાબતે અનુકૂળતા રહે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના ફેરફારની શક્યતા રહે. વાદ-વિવાદથી સાચવવું. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક ક્ષેત્રે મહેનત વધારવી જરૂરી છે. આર્થિક બાબતે અનુકૂળતા રહે. ધનપર્યમાં કાળજી રાખીને બચત વધારી શકાય. મિલકત અંગેના કાર્યમાં ધીરજ રાખવી. પરદેશ રહેતા સ્નેહી-સ્વજન તરફથી શુભ સમાચાર મળે. જીવનસાથી કે સંતાન અંગેના પ્રશ્નમાં પ્રગતિ જણાય. **(શુભ રંગ : લાલ-ગુલાબી).**



કર્ક (ક.ઈ.) : આરોગ્ય નરમગરમ રહે. ખોરાક બાબતે સાચવવું. કૌટુંબિક બાબતે ઉદાર વલણની સલાહ છે. સામાજિક બાબતે અનુકૂળતા વધે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારીમાં મહેનત વધારવી પડશે. આર્થિક બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. બચત વધારી શકાય. જે નજીકના સમયમાં ઉપયોગી નીવડશે. જીવનસાથી અંગેના અવરોધ હશે તો હળવા થાય. સંપત્તિ અંગેના કાર્યમાં ધીરજ રાખવી. મોસાળ પક્ષ તરફથી સહકાર મળે. **(શુભ રંગ : સિલ્વર).**



તુલા (ર.ત.) : આરોગ્ય નરમ રહે. સ્વસનતંત્ર બાબતે સાચવવું. કૌટુંબિક કાર્યોમાં અનુકૂળતા રહે. સામાજિક પ્રસંગે માન-કીર્તિ વધે. નોકરી-વ્યવસાયમાં ઉપરી અધિકારી તરફથી સારો સહકાર મળે. ઉચ્ચ અભ્યાસની તૈયારી હોય તો મહેનત વધારવી પડશે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. આર્થિક આયોજનમાં સફળતા મળે. જીવનસાથી કે સંતાનની પ્રગતિ અંગેના પ્રયત્નો સફળ બને. પરદેશ રહેતા સ્નેહી-સંબંધી તરફથી શુભ સમાચાર મળે. **(શુભ રંગ : સફેદ-કીમ).**



મકર (ખ.જ.) : આરોગ્ય સાચવવું. આંખોની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક બાબતે અનુકૂળતા જણાય. સામાજિક ક્ષેત્રે સફળતા મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના ફેરફારની શક્યતા રહે. હરીફો વધુ સક્રિય જણાય. પરદેશ જવાના પ્રયત્ન હશે તો અનુકૂળતા જણાય. સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારીમાં મહેનતનું શુભ ફળ મળે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. મોટી ખરીદીની સલાહ નથી. સ્થાવર સંપત્તિ અંગેના પ્રશ્નમાં વડીલ વર્ગનું માર્ગદર્શન મેળવવું. પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે. **(શુભ રંગ : સ્કાય બ્લુ).**



ગૃષ્ભ (બ.વ.ઈ.) : આરોગ્ય સારું રહે. માનસિક વ્યાયમ જરૂરી છે. કૌટુંબિક બાબતે ઉદાર વલણ રાખવાની સલાહ છે. સામાજિક કાર્યમાં અનુકૂળતા વધે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના અવરોધ આવી શકે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. મોટી ખરીદીની સલાહ નથી. બચતનું આયોજન કરવું જરૂરી છે. હરીફો વધુ સક્રિય જણાય. પરદેશ રહેતા સ્નેહી-સંબંધી તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળી શકે. સંતાન કે જીવનસાથી અંગેના કાર્યમાં અનુકૂળતા જણાય. મોસાળ પક્ષ તરફથી સહયોગ મળે. **(શુભ રંગ : સફેદ).**



સિંહ (મ.ર.) : આરોગ્ય સાચવવું. ખોરાક બાબતે કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક કાર્યમાં નાના અવરોધ રહે. સામાજિક ક્ષેત્રે માન મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારીમાં મહેનત વધારવાની સલાહ છે. આર્થિક બાબતે સારો સમય ગણાય. અગાઉ કરેલા પ્રયત્નોનું શુભ ફળ મળે. મોટી ખરીદી કે સ્થાવર સંપત્તિ અંગેની કામગીરીમાં ધીરજ રાખવી. સંતાન અંગેના પ્રશ્નમાં અનુકૂળતા જણાય. પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે. **(શુભ રંગ : ગોલ્ડન).**



વૃષ્ચિક (ન.ચ.) : આરોગ્ય સારું રહે. માનસિક વ્યાયમની સલાહ છે. કૌટુંબિક બાબતે ઉદાર વલણ અપનાવવાથી અનુકૂળતા વધે. સામાજિક કાર્યમાં પ્રગતિ જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં નાના પરિવર્તન આવી શકે. ઉચ્ચ અભ્યાસમાં મહેનત વધારવાની જરૂર છે. આર્થિક બાબતે કાળજીપૂર્વક વ્યવહાર કરવો. ધનપર્ય વધી શકે. ક્ષણિક નાણાભીડ અનુભવાય. દસ્તાવેજી કાર્યો-એગ્રીમેન્ટ બાબતે સાચવવું. જીવનસાથી કે સંતાન અંગેના આયોજનમાં હળવા અવરોધની શક્યતા રહે. પ્રવાસમાં કાળજી રાખવી. **(શુભ રંગ : લાલ).**



કુંભ (ગ.શ.સ.) : આરોગ્ય સારું રહે. સાત્ત્વિક વાંચનની સલાહ છે. કૌટુંબિક કાર્યમાં વિશેષ સમય ફાળવવાની જરૂર છે. સામાજિક બાબતે અનુકૂળતા રહે. નોકરી-વ્યવસાયમાં હરીફોથી સાચવવું. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક ક્ષેત્રે મહેનતનું શુભ ફળ મળે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. ધનપર્યમાં કાળજી રાખીને બચત વધારી શકાય. નવીન આયોજનમાં પ્રગતિ જણાય. સંતાન કે જીવનસાથી અંગેના પ્રશ્નમાં અનુકૂળ સંબોગો ઊભા થાય. પ્રવાસમાં કાળજી રાખવી. **(શુભ રંગ : નેવી બ્લુ).**



મિથુન (ક.ઇ.ઇ.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. આંખોની કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક કાર્યમાં હળવો વિલંબ અનુભવાય. સામાજિક પ્રશ્ને માન મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક બાબતે અગાઉની મહેનતનું ફળ મળે. નાણાકીય બાબતે અનુકૂળ સમય ગણાય. ધનપર્યમાં કાળજી રાખવી. જીવનસાથી અંગેના પ્રશ્નમાં અગાઉના અવરોધ દૂર થાય. મિલકત અંગેના કાર્યમાં નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. પરદેશ રહેતા સ્નેહી તરફથી શુભ સમાચાર મળે. પ્રવાસમાં કાળજી રાખવી. **(શુભ રંગ : લેમન).**



કન્યા (પ.ક.ઇ.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. માનસિક ચિંતા અનુભવાય. કૌટુંબિક તથા સામાજિક બાબતે વિલંબથી સફળતા મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં હરીફો સક્રિય બને. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક બાબતે અનુકૂળતા જણાય. આર્થિક બાબતે એકંદરે સારો સમય ગણાય. ધનપર્યમાં સંયમ રાખીને નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. પરદેશ જવાના પ્રયત્નો હશે તો સાધારણ અવરોધ જણાય. મોસાળ પક્ષની વ્યક્તિ તરફથી મદદ-માર્ગદર્શન મળવાના યોગ છે. **(શુભ રંગ : લીલો).**



ધનુ (ભ.ધ.ર.ફ.) : આરોગ્ય નરમ રહે. અસ્થિતંત્ર-સાધા બાબતે સાચવવું. કૌટુંબિક બાબતે વિશેષ ધ્યાન આપવું. સામાજિક કાર્યમાં ધીરજથી સફળતા મળે. ઉચ્ચ અભ્યાસ કે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં મહેનત વધારવી ખોદાય. નાણાકીય બાબતે સારો સમય ગણાય. નવીન આયોજનમાં ધીરજથી સફળતા મળે. જીવનસાથી કે સંતાન અંગેના પ્રશ્નમાં પ્રગતિ જણાય. નોકરી-વ્યવસાયમાં અગાઉની મહેનતનું શુભ ફળ મળે. વાદ-વિવાદથી સાચવવું. મોસાળ પક્ષની વ્યક્તિ તરફથી યોગ્ય સહકાર મળે. પરદેશ જવાના પ્રયત્નોમાં વિલંબ જણાય. **(શુભ રંગ : પીળો).**



મીન (દ.ચ.ઝ.ચ.) : આરોગ્ય જળવાઈ રહે. અસ્થિતંત્ર બાબતે કાળજી રાખવી. કૌટુંબિક તથા સામાજિક કાર્યમાં મહેનતનું યોગ્ય ફળ મળે. નોકરી-વ્યવસાયમાં વિશેષ કાળજી રાખવી. વાણી-વ્યવહારમાં સંયમ રાખવો. સ્પર્ધાત્મક બાબતે સાધારણ અવરોધ આવી શકે. નાણાકીય ક્ષેત્રે મધ્યમ સમય ગણાય. અગાઉની મહેનતનું શુભ ફળ મળે. એગ્રીમેન્ટ-દસ્તાવેજી કાર્યોમાં સાચવવું. ધનપર્યમાં સંયમ રાખીને બચત વધારવી જરૂરી છે. પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે. નવીન આયોજન ગોઠવી શકાય. **(શુભ રંગ : આછો પીળો).**

લગ્ન-ખર્ચને કેવી રીતે ઘટાડશો ?

લો કો લગ્ન-પ્રસંગે અટળક નાણાં ખર્ચતા હોય છે. લગ્ન માટેનું સ્થળ, ભભકાદાર વસ્ત્રો, આભૂષણો, ભોજન વગેરેની પાછળ લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ થતો હોય છે. જેઓ પ્રેમ-લગ્ન કરે છે. તેઓ માટે આ પ્રકારના ભવ્ય સમારંભોનું વધુ મહત્ત્વ હોતું નથી. તેઓ માટે તો તેઓનું લગ્ન-સંબંધમાં બંધાવું વધારે મહત્ત્વનું હોય છે. લગ્નની

આયોજનો અને બુકિંગ એટલાં વહેલાં થઈ જાય છે કે શહેરમાં સ્થળ મળવામાં પારવાર મુશ્કેલી પડે છે. તેથી ઓફ-સિઝનમાં સારો દિવસ જોઈને લગ્ન નક્કી કરો. તેમાં સમય મહેનત અને નાણાંની ઘણી બચત થશે.

- સ્વજનોની મદદ :

ઘણાં લોકો લગ્નની તૈયારી માટે વેડિંગ-પ્લાનર્સની મદદ લેતા હોય છે. આ ખર્ચ બચાવવા માટે સ્વજનો અને

ઈ-મેઈલ દ્વારા આમંત્રણ પાઠવો અથવા તમારો પોતાનો કાર્ડ-સ્ટોક પ્રિન્ટરને આપીને પત્રિકા છપાવો.

- ભોજન સમારંભ :

ભોજનની મર્યાદિત વાનગી રાખો. શક્ય હોય તો ભોજન સામગ્રીનો પુરવઠો તમે પૂરો પાડો. મિત્રો તેમ જ સગાંની



મિત્રોની મદદ લો. કેટલાંક કામ સ્ત્રીઓને સોંપો. ટેબલ-બુરશી ગોઠવવા જેવા કામો પુરુષોને સોંપો દરેક જણ હોંશે હોંશે તમારા પ્રસંગને પાર પાડવામાં પોતાનો ફાળો આપશે. તેમાંથી જ કોઈને ફોટા પાડવાનું કામ સોંપો અને ફોટોગ્રાફરનો ખર્ચ બચાવો.

- આમંત્રણ-પત્રિકા :

આ ખર્ચ બચાવવા

તમે મેકઅપની સામગ્રી ખરીદીને જાતે મેકઅપ કરી શકો છો અથવા તમારા કોઈ સગાં કે સખી પાસે મેકઅપ કરાવી શકો છો.

મદદ લો. બહુ ફેન્સી વાનગીઓ પસંદ ના કરશો. જો આમ ના કરવું હોય તો ભોજનને ભારે બનાવવાને બદલે ભારે એપીટાઈઝર્સ રાખો.

- કન્યાનો મેકઅપ :

વ્યવસાયિક મેકઅપ આર્ટિસ્ટ મોંઘા હોય છે. તમે મેકઅપની સામગ્રી ખરીદીને જાતે મેકઅપ કરી શકો છો અથવા તમારા કોઈ સગાં કે સખી પાસે મેકઅપ કરાવી શકો છો. ઘણાં ડિપાર્ટમેન્ટ સ્ટોરમાં ફ્રી-મેકઅપની ઓફર્સ ચાલતી હોય છે. જો અનુકૂળ હોય તો તેનો લાભ લો, જો તમારી પાસે કુપન્સ હોય તો તેનાથી કોસ્મેટિક્સ ખરીદો. તમારા ઘણાં નાણાં બચી જશે.

- આભૂષણો :

લગ્નમાં વીંટી અથવા ચેઈન આપવાનો રિવાજ હોય છે. તેથી તેનો ખર્ચ કરવો અનિવાર્ય છે. બાકીના આભૂષણો તમે મિત્ર કે સ્વજન પાસેથી લઈને પહેરી શકો છો. મોટાં શો-રૂમમાંથી આભૂષણો ખરીદવાનું ટાળો. સ્ત્રી

સિઝનમાં તો હોલ કે પાર્ટી-પ્લોટની ઉપલબ્ધતા પડકારરૂપ બની જાય છે. જો વધુ ખર્ચ ના કરવો હોય અને લગ્ન-પ્રસંગ સુખરૂપ પતે તે માટે નીચે દર્શાવેલ બાબતોને ધ્યાનમાં લો અને પ્રસંગનું આયોજન કરો.

- મહેમાનોની મર્યાદિત સંખ્યા :

તમારા મિત્રો અને સગાંની યાદી ઘટાડવા માટે એ લોકોને જ આમંત્રણ આપો જેઓ તમારી ખૂબ નજીક હોય. લગ્નનું સ્થળ પસંદ કરવામાં સાદગીને મહત્ત્વ આપો જેથી ભાડું અને સજાવટમાં વધુ ખર્ચ ના થાય.

- યોગ્ય સમય અને સ્થળ :

પુરોહિતો ચોક્કસ દિવસો અને સમયને લગ્ન માટે પસંદ કરતા હોય છે. લગ્નની સિઝનમાં બધું આયોજન કરવામાં અને ગોઠવવામાં ખૂબ તકલીફ પડે છે. ઘણાં



વેલેન્ટાઇન ડે ઘર પણ બને રોમેન્ટિક



૨૦ પુુઆરી મહિનો એટલે પ્રેમીજનો માટે પરફેક્ટ મહિનો. દુનિયાભરના લોકો એમાંય કપલ્સ આ મહિનાના એક ખાસ દિવસ માટે આખું વર્ષ ઇંતેજાર કરે છે. તન-મનમાં મોહબ્બતની એક પ્રકારની ખુશખુ છોડવા લાગે છે. હવે તો યુવાવર્ગે ૧૪મી ફેબ્રુઆરીને એક તહેવારની જેમ જ ઊજવવાનું શરૂ કરી દીધું છે.

‘વેલેન્ટાઇન ડે’ એવો દિવસ છે જે દિવસે પ્રેમી અને પ્રેમિકાની વચ્ચે પ્રગટી રહેલા પ્યારને વધુ નિકટતા મળે છે. દરેક વ્યક્તિ એ કરવા પ્રયાસ કરે છે કે પ્યારમાં વધુ મીઠાશ કેવી રીતે ઉમેરાય. એવે વખતે મીઠા-મીઠા, પ્યારા-પ્યારા, પ્યારનો કંઈક એવા જ અહેસાસ માટે કંઈક સ્પેશલ કરવું એ એક ફરજ જ થઈ પડે છે. આપની જિંદગીમાં પ્યારનો રંગ ઉમેરવાની સાથોસાથ આપના ઘરના ઘન્ટીરિયરમાં પણ મુહબ્બતના કેટલાંક રંગો ભરી શકો છો. જેથી તમે તમારા પાર્ટનરનું દિલ પણ જીતી શકશો.

વેલેન્ટાઇન ડેના ખાસ અવસર પર તમારા પાર્ટનરને સ્પેશલ ફિલ કરાવવા માટે ઘરના ઘન્ટીરિયરમાં કંઈક બદલાવ લાવીને રૂમના વાતાવરણમાં ઓર રોમાન્સ લાવી શકો છો. તમે તમારી રીતે પણ સમજી-વિચારી લો કે આગામી વેલેન્ટાઇન ડેને ખાસ બનાવવા માટે ઘન્ટીરિયરમાં કયા પ્રકારનો બદલાવ તમે કરી શકો એમ છો.

લાલ અને ગુલાબી રંગને મહોબ્બતનો રંગ મનાય છે. આપ આપના ઘરની દીવાલોને આ રંગથી રંગાવી શકો છો. હવે તો બજારમાં

એવી સુવિધાઓ અને ટેક્નિક પણ ઉપલબ્ધ છે કે તમે તમારી દીવાલો પર અલગ અલગ પ્રકારની ડિઝાઇન, હાર્ટ શેપની ડિઝાઇન બનાવી શકો છો. તમે વ્હાઇટ કે ઓફ વ્હાઇટ રંગોથી પણ ઘરને પેઇન્ટ કરાવી શકો છો અને દીવાલો પર ખૂબસૂરત વોલ હેબિંગ્સ લગાવી શકો છો. તમે ક્યૂપિડ, દિલ કે કોઈ રોમેન્ટિક તસવીરથી દીવાલોને સજાવી શકો છો.

રેડ કલરના આર્ટફિશિયલ દિલથી ઘરના એક ખૂણાને તમે કંઈક અલગ જ લૂક આપી શકો છો. માર્કેટમાં ખાસ વેલેન્ટાઇન ડેને માટે હાર્ટ શેપના વોલ હેબિંગ્સ મળે છે. રેડ હાર્ટ શેપ અને લાલ હેબિંગ્સ આપના ઘરને એક જુદો જ લૂક આપવાની સાથોસાથ આપને રોમેન્ટિક ફિલ પણ કરાવશે. એમ તો હાર્ટ શેપ વિન્ડ ચાઇમ્સની મદદથી તમે તમારા પાર્ટનરના દિલમાં ટકોરો આપી શકો છો.

વેલેન્ટાઇન્સ થીમમાં રેડ સોથી હોટ કલર મનાય છે. તમે દીવાલો ઉપરાંત આપના ઘરમાં રેડ કલરના સોફા, કુશન કવર, કર્ડેન, બેડશીટ, કાર્પેટ જેવી તમામ ચીજોથી પણ રૂમને સજાવી શકો છો. ફ્લોરલ બેડશીટની સાથે આરામદાયક મુલાયમ તકિયા રાખી શકો છો.

જ્યાં મીઠાબતીની જ્યોત રંગીન હોય તો સંઘ્યા સુહાની ખુદ-વ-ખુદ જ બની જાય છે.

રોમેન્ટિક અહેસાસ માટે તમે તમારા ઘરને ડીમ લાઇટવાળા લેમ્પ્સથી સજાવી શકો છો. લાઇટ પિન્ક કે રેડ કલરના લેમ્પ શેડ્સને યુઝ કરીને આપના ઘરના વાતાવરણને રોમેન્ટિક બનાવી શકો છો. લેમ્પ શેડ્સ ન કરવા ઇચ્છતા હો તો તમે તેની જગ્યાએ કેન્ડલ્સનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.

વેલેન્ટાઇન્સ ડે પર હાર્ટ શેપ કેન્ડલ્સ વધુ પસંદ કરાય છે. આજકાલ માર્કેટમાં અરોમા કેન્ડલ્સ પણ આસાનીથી ઉપલબ્ધ છે, એનાથી તમારું ઘર પ્યારથી મહેકી ઊઠશે. તમે તમારા પાર્ટનરની મનપસંદ ફ્રેગરન્સવાળી કેન્ડલ્સ ખરીદી શકો છો.

આપ આપના પાર્ટનરની સાથે રોમેન્ટિક ડિનરનો પ્લાન કરી શકો છો. એ સમયે

તમારા ડાઇનિંગ ટેબલની સજાવટ પર ધ્યાન આપો. આપના ડાઇનિંગ ટેબલની સજાવટ આપના પાર્ટનરને ખુશ કરનારી હોવી જોઈ એ. રોમેન્ટિક વાતાવરણ બનાવવા માટે તમે ટેબલ પર હાર્ટ શેપ કેન્ડલ્સ રાખી શકો છો. ટેબલને ફૂલોથી ડેકોરેટ કરીને ડિફરન્ટ લૂક આપી શકો છો. એ માટે ગુલાબની પાંખડીઓ પરફેક્ટ રહેશે.

રોમાન્સભર્યા આ દિવસની ખુમારીને ઓર વધારવા માટે તમે રોમેન્ટિક ગીત પણ વગાડી શકો છો. એમાં પણ તમે પાર્ટનરની પસંદનો ખ્યાલ રાખી શકો છો. ❀



લોહીના ટશિયાં

વરસાદ સાંબેલાઘાર વરસી રહ્યો હતો ! પ્રકૃતિ હવે ઘરાઈ ગઈ હતી. સૌ કોઈ વરાપની રાહ ખેઈ રહ્યાં હતાં. ત્રણ દિવસના મંડાણ પછી વરસાદ અટક્યો તો નહીં પણ ઝરમર ઝરમર થયો. આથી ઘરમાં ભરાઈ રહેલ મનેખ બહાર નીકળ્યું. સૌ પોતાના વાડા, દુકાન, ખેતર, પાળા, પછાટ, નેવા, મોભા, તાલપત્રીને અવલોકન માટે જીવનજરૂરી ચીજવસ્તુઓના ખરીદીમાં વ્યસ્ત થઈ ગયા ને હું નેવેથી ટપકી ટપકીને આંગણામાં પડેલી ઘારાઓએ કરેલ મનમોહક ખાડાઓ નીરખી રહી હજુએ એ ખાડાઓમાં પાણી ટપકી રહ્યું હતું. એમાંના એક ખાડામાંથી કંઈક રતાશ પડતું ગૂંચળું નીકળ્યું ખેડૂતનું મિત્ર અળસિયું



આ આકૃતિના એક છેડે લોહીના બે ટશિયા ફૂટેલા હતાં. પેલું મોટું અળસિયું ખબર નહીં ક્યાં સંબંધો સ્વર્ગની સીડી હારોહાર ચડી ગયું

હતું એ હું સહજ ખેઈ રહી એકદમ ઉતાવળે નાનાશા ખાડામાંથી નીકળે

ને આ આબુબાબુ હલનચલનથી એના શરીરની પડતી વળાંક રેખાઓ નીરખતી હું ઓસરીની કોરે ઊભી રહી થોડીક ઢાણો એણે આસપાસની માટી મટીને ગારો થયેલી જમીનમાં ખૂબ કાંઈક શોધ્યું. રીતસરનો ઉછળાટને અમુક જ જગ્યાએ મરાતી ઘૂમરીઓ ખેઈ હું તો અચંખિત થઈ ગઈ. ને અચાનક એ અળસિયું થોડે દૂર જઈને શાંત થઈ ગયું. ગૂંચળા વળતું એનું શરીર એક સીધી લીટી સમ બની ગયું. આટલા નિરીક્ષણ પછી મનેય નવાઈ લાગી. ખે ઝીણવટપૂર્વક ખેયું તો અળસિયાની સીધી લીટી પહોંચી ગઈ હતી. ગારામાં પડેલી માનવ શરીરના પગની છાપ પર કોઈએ. હમણાં જ ખેરથી ગારામાં પગ મૂક્યો હતો અને ઊપસી હતી. આ છાપ છાપની બરોબર વચ્ચે એક નાનું અળસિયું નિઃખ્રાણ પડ્યું હતું. સાવ પાતળી નાનકડી આ આકૃતિના એક છેડે લોહીના બે ટશિયા ફૂટેલા હતાં. પેલું મોટું અળસિયું ખબર નહીં ક્યાં સંબંધો સ્વર્ગની સીડી હારોહાર ચડી ગયું. ❧

અભિનંદન

ડિસેમ્બર ૨૦૧૮માં પ્રથમ અઠવાડિયામાં જ ઉઝબેકિસ્તાન- તાર્કંદ ખાતે યોજાયેલ આંતરરાષ્ટ્રીય ટેકવોન્ડુ સ્પર્ધામાં ૧૮ દેશોના ૧,૨૦૦થી વધુ ટોચના સ્પર્ધકોએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરનાર CanTaekwon Do Academy ના સ્વાતિ ઠાકરે પોતાના વયગ્રુપમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી ભારતને ગોલ્ડમેડલ અપાવ્યો હતો. જ્યારે ભારતવતી પુરુષ વિભાગમાં સાગર ઠાકર ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પહોંચ્યા હતા.

સમગ્ર ગુજરાતમાં ગોલ્ડન ગર્લ તરીકે પંકાયેલ સ્વાતિ ઠાકરે ૧૯૯૦થી ટેકવોન્ડુની શરૂઆત કરી હતી. અત્યાર સુધીમાં ૭ નેશનલ ગોલ્ડમેડલ તથા ૫ ઇન્ટરનેશનલ ગોલ્ડમેડલ પ્રાપ્ત કરેલ છે. સ્વાતિ ઠાકર નેશનલ તથા ઇન્ટરનેશનલ રેફરી પણ છે. તેઓ ગુજરાત ITF Taekwon Do Asso.ના પ્રેસિડેન્ટ તથા Indian ITF Taekwon Do Fed.ના વાઇસપ્રેસિડેન્ટ છે. તેમના હાથ નીચે ૧૨,૦૦૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ ટ્રેનિંગ લઈ ચૂક્યા છે. તેમજ રાષ્ટ્રીય તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ નામ રોશન કરી ચૂક્યા છે. સ્વાતિ ઠાકરના પ્રતિનિધિમાં ગુજરાત ટીમ ૯ વખતે નેશનલમાં પ્રથમ ક્રમ હાંસલ કરી ચેમ્પિયન બની છે. સ્વાતિ ઠાકરના માર્ગદર્શન હેઠળ ૪૫ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ સખત મહેનત કરી બ્લેકબેલ્ટ મેળવ્યો છે.

સ્વાતિ ઠાકરને અભિનંદન..!

ઇન્ટરનેશનલ ટેકવોન્ડુ સ્પર્ધામાં ગોલ્ડ મેડલ જીતતા

સ્વાતિ ઠાકર



સંતોના સદ્વિચાર

- માણસના ખરાબ સ્વભાવના સૌથી વધુ કાંટા કુટુંબીજનો ને મિત્રવર્તુળને વાગતા હોય છે.

- ભૂપત વડોદરિયા

- જીવનને બદલવાની જરૂર નથી. જરૂર છે કેવળ આપણો અભિગમ બદલવાની.

- સ્વામીરામ

- મૌનનો અર્થ કમનો અભાવ, જડતા, અકર્મણ્યતા અથવા નિશ્ચિંતા અને આળસનો ભાવ નથી.

- રમણ મહર્ષિ

- માર્ગમાં તમને જે તોફાનો ભેટ્યાં તેમાં જગતને રસ નથી. જગત તો માત્ર એટલું જ ખોવા માગે છે કે તમે નોકા પાર ઉતારી કે નહીં.

- વિનોબાજી

- પરિવર્તન સૃષ્ટિ છે, જીવન છે, સ્થિર રહેવું મૃત્યુ છે. નિ-ઘેષ્ટ શાંતિ મરણ છે. પ્રકૃતિ ક્રિયાશીલ છે.

- જયશંકર પ્રસાદ

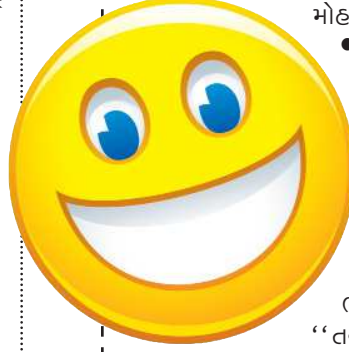
- જે આપણને ચાહે છે તેનો પ્રેમ મેળવવો એમાં જ માત્ર બડાઈ નથી, પરંતુ જે આપણને ચાહતો નથી તેનો પ્રેમ પ્રાપ્ત કરવો એમાં પણ વડાઈ રહેલી છે.

- ખલિલ જિબ્રાન

- ભૂલ કરવી મનુષ્યનો સ્વભાવ છે. કરેલી ભૂલ કબૂલ કરવી અને ફરી ભૂલ ન થાય એવું આચરણ કરવું પુરુષાતન છે.

- મહાત્મા ગાંધીજી

સં. કાળાભાઈ કામળિયા



હાસ્યોત્સવ

● રમણને કોઈક મોબાઇલ પર મિસ કોલ કરી કરીને તંગ કરી રહ્યું હતું. પરેશાન થયને તેણે નંબર જ બદલી નાખ્યો અને તંગ કરનારને મેસેજ કર્યો, “મેં મારો નંબર ચેન્જ કરી દીધો છે, હવે મને તંગ કરીને દેખાડો..!”

● એક ચોર મોહનનો મોબાઇલ લઇને ભાગી રહ્યો હતો. એ ખોઈને મોહન હસવા માંડ્યો. એને હસતો ખોઈને તેના મિત્ર રાકેશે કહ્યું, “ચોર તમારો ફોન લઇને ભાગી રહ્યો છે ને તું હસી રહ્યો છે?”

“ભાગવા દો, ચાર્જર તો મારી પાસે છે.”

મોહને બહાદુરી દર્શાવી.

● રામલાલને હોસ્પિટલમાં નર્સે કહ્યું, “મુબારક, આપના ઘરે બાબો પેદા થયો છે.”

“બાબ ગોડ, શું ટેકનોલોજી છે? પત્ની અહીં હોસ્પિટલમાં છે અને બાબો ઘરે પેદા થયો છે.”

રામલાલે આશ્ચર્ય સહિત કહ્યું,

● બે કોકરોય આઈસીયુમાં ભરતી હતા. એકે બીજાને પૂછ્યું,

“તને શું થયું?”

“કંઈ ખાસ નહીં દોસ્ત, એક યુવતીએ મને ખોઈને એટલી ખેરથી ચીસ પાડીને કે મને હાર્ટ એટેક આવી ગયો.”

● શ્યામલાલ દુઃખી દશામાં બેઠો હતો. તેના દોસ્તે દુઃખમાંથી ઉગારવાનો ઉપાય બતાવ્યો. “જ્યારે તું દુઃખી થાય ત્યારે તારા લગ્નનો વીડિયો ઊલટો (રિવર્સ) ચલાવીને જો, મજા આવશે. પત્ની તારી આંગળી પરથી વીંટી કાઢશે, કારમાં બેસશે ને પરત પિયર જશે...!”

જાણો તો સારું

● મારે ચાઇનીઝ માલ ખરીદવો નથી તો હું તેને સરળતાથી કેવી રીતે ઓળખી શકું?

પ્રોડક્ટ પરનું બારકોડ જૂઓ. જો તે ૬૯૦ અથવા ૬૦૧ અથવા ૬૯૨થી શરૂ થાય તો માલ ચાઇનીઝ બનાવટનો છે. ભારતનો બારકોડ ૮૯૦થી શરૂ થાય છે તેથી તમે આ નંબરથી શરૂ થતો માલ ખરીદી શકો છો.

● મેંદીની શુદ્ધતા તપાસવાનો કોઈ સરળ ઉપાય છે?

મેંદીના પાઉડરને બે કાચની સપાટીની વચ્ચે મૂકો અને જો તેમાંથી તડ તડ અવાજ આવે તો સમજવું કે તે મેંદી વાપરવા યોગ્ય નથી.

● મારો વકીલ મને છેલ્લે છે. મારે શું કરવું ખોઈએ?

‘સ્ટેટ બાર કાઉન્સિલ’માં ફરિયાદ કરો. નો ઓબ્જેક્શન સર્ટિફિકેટ લીધા પછી તેની પાસેથી કેસ પાછો લઇ લો.

● રંગીન કાચને રત્ન તરીકે વેચવામાં આવે છે. તો રત્નને ચકાસવાનો કોઈ સરળ રસ્તો દર્શાવો.

વાસ્તવિક રત્ન પર પાણીનું એક ટીપું આકાર ધરાવે છે પણ જો તે ફેલાઈ જાય તો તે કાચ છે...

● મારે ફર્નિચર ભાડે લેવું છે તો તેની કિંમત કેટલી થાય?

ભાડે ફર્નિચર ૧૦,૦૦૦થી ૧૫,૦૦૦માં

તેની નિયત સમયમાં સફાઈ અને ટ્રાન્સપોર્ટેશન ચાર્જિસ સાથે ઉપલબ્ધ છે.

● મારે મારા હેલ્થ વેલનેસ સેન્ટર માટે સંસ્કૃત શ્લોક વાપરવા છે. શું તેમાં કોઈ કોપીરાઇટ ટસ ઉલ્લંઘન સમસ્યા ઉદ્ભવી શકે?

તમે કોઈ પણ કોપીરાઇટસ ઉલ્લંઘન કેસ વગર સંસ્કૃત શ્લોકનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

● કામ પર હોઉં ત્યારે મને મારા વાળમાંથી પરસેવાના કારણે અને રજોટીના કારણે વાસ આવે છે. મારા લાંબા વાળમાં સુવાસ કેવી રીતે આવી શકે?

તમે વાળમાં હેરમીસ્ટ કે પરફ્યૂમ સ્પ્રે કરી શકો છો. માત્ર ત્રણ વાર સ્પ્રે કરો. તમારા વાળ ૧૦ કલાક સુવાસીત રહેશે.

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					
૩૦			૩૧				૩૨	

આડી ચાવી

- (૧) '.....' એક એવી ગાડી છે, જેને બ્રેક પણ નથી અને રિવર્સ ગિયર પણ નથી. (૩)
- (૩) વિદ્યાર્થીએ ઘરેથી કરી લાવવાનું ભાલતર (૩)
- (૬) માલ, પનો (૨)
- (૭) થોડાવાળી સેર (૨)
- (૯) શોક, પસ્તાવો (૩)
- (૧૧) સિંહની ગર્જના (૩)
- (૧૩) એક પેટા અથ્થુ (૩)
- (૧૪) જખવાળું, આંસુથી ભરેલું (૩)
- (૧૬) મહાન, એક પ્રસિદ્ધ કવિ (૩)

- (૧૭) સહિત (૧)
- (૧૯) એક રાશિ (૨)
- (૨૧) એક નરક (૩)
- (૨૩) ટીકાવાળું, ટીકા સહિત (૩)
- (૨૫) કંકુવાળા પંખાની છાપ (૨)
- (૨૭) રંગ, અક્ષર (૨)
- (૨૮) ઘૂર્ત, લુચ્ચું (૨)
- (૩૦) એક તેલી બી (૨)
- (૩૧) ફળનું કઠણ બીજ (૩)
- (૩૨) પોતે, ખતે (૨)

ઊભી ચાવી

- (૧) પ્રવાહી પદાર્થ ચૂસતાં થતો અવાજ (૪)
- (૨) અવસાન, મોત (૩)
- (૪) જોડાની અંદરનું નરમ છૂટું પડ (૪)
- (૫) આંગળીથી વેગવા તે વેગળા (૨)
- (૮) માગવા જતાં જાયક રોજ સંભળાવે છે તે ઉક્તિ (૩)
- (૧૦) રોમ દેશની ભાષા (૩)
- (૧૨) કળાકુશળ, નિપુણ (૩)
- (૧૫)....., જમીન ને જોરુ-કજીયાના છોરુ (૨)
- (૧૬) કાકડી (૩)

- (૧૮) એક ક્રિકેટર (૩)
- (૧૯) આ નિયમિત કરો, તો સ્વસ્થ સાટું રહે (૪)
- (૨૦) પીડા, દુઃખ (૨)
- (૨૨) વર્ણો વચ્ચેનો ભેદ (૪)
- (૨૪) બંડી વગેરે ભીડવાની (બટનને બદલે) નાની દોરી હોય છે તે (૨)
- (૨૬) મહાદેવનો નંદી (૩)
- (૨૯) ભીડ, ગિરદી (૨)

કોસવર્ડ : ૧૮૨ના જવાબ

આડી ચાવી : (૧) કેતક (૪) મર્કટ (૮) રહેમત (૯) તલવીર (૧૦) લવાર (૧૧) અસર (૧૨) નેક (૧૩) આગ (૧૫) અનળ (૧૬) શંખ (૧૭) સનદ (૧૮) મા (૧૯) રેવા (૨૧) લઠાવો (૨૪) હેં (૨૬) કરમ (૨૮) રાગ (૨૯) કોવાહલ (૩૦) ઉપાસના

ઊભી ચાવી : (૧) કેરલ (૨) તહેવાર (૩) કમર (૫) ર્કતસ (૬) ટસર (૭) શરમાળ (૧૧) અકળ (૧૨) નેન (૧૩) આખરે (૧૪) વ્યસન (૧૫) અદલ (૨૦) વારાંગના (૨૨) હાકલ (૨૩) વોર (૨૫) બલા (૨૭) મઉ (૨૮) રાસ

અજમાવી જુઓ

- તુલસી, કુદીનો, મરી અને આદુનો ઉકાળો કરી પીવાથી તાવ-શરદી અને ઉધરસમાં રાહત થાય છે.
- લૂ લાગેલી હોય ત્યારે નાકમાં ડુંગળીના રસના બે ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.
- હિસ્ટિરિયા અથવા વાઘ આવી હોય ત્યારે તેવી વ્યક્તિને ડુંગળી કાપીને સૂંઘાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- આદુનો રસ અને ડુંગળીનો રસ મેળવી એક ચમચી જેટલો આપવાથી ઊલટી-ઊબકા બંધ થઈ જાય છે.
- દિવેલને ગરમ કરી વાળમાં એટલે કે તેના મૂળમાં લગાવવાથી વાળ ખરવા બંધ થઈ જાય છે.
- મચકોડને કારણે સોજે આવ્યો હોય તો હળદર અને મીઠાને પાણીમાં મેળવી ગરમ કરી તે ઠંડું (હળવો શેક થાય તેટલું) થવા દઈ લગાવવાથી સોજે ધીમે ધીમે ઊતરી જાય છે.
- ડાચાબિટીસથી પીડાતા લોકો માટે ઘાણા વરદાન છે. ઘાણા શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ વધારે છે અને રક્તમાં ગ્લુકોઝની માત્રાને ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ઘાણાની પાંદડીઓ ચહેરાને નિખારે છે. તેના રસ સાથે હળદરના પાઉંડરને મિક્સ કરીને લગાવવાથી ખીલની સમસ્યામાંથી છુટકારો મળે છે.
- લીંબુનો રસ અને ખાસ કરીને તેની છાલ લોહીના દબાણ અને માનસિક દબાણને નિયમિત બનાવે છે. માનસિક તાણ અને મજબૂતત્રના રોગોને તે કાબૂમાં રાખે છે.
- સૂકા ઘાણામાંથી નીકળતું તેલ નબળાઈ અને થાક માટે પરમ ગુણકારી છે.
- સૂકા ઘાણાનું તેલ તેમાં ફાઇબરનો ઘણો જ સ્રોત હોવાના કારણે પાચન સંબંધી ગરબડો પણ દૂર કરે છે.

સં. હીના સુથાર

सावधान


हमारी टेलीग्राम चैनल @booksmag जो एक प्रिमियम मगैजिन, बूक्स ओर साहित्य की No 1 चैनल है। जहाँ पर सबसे पहले मगैजिन 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](#)

@fast24news



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

શિયાળામાં બાલ્કની રહે... હરી-ભરી ને લીલીછમ..!

શિયાળામાં તાપનો અભાવ લાગે છે, છોડ-વૃક્ષ પણ તાપ વગર ઉદાસ થવા લાગે છે. જો આ શ્રદ્ધતુમાં આપની બાલ્કનીમાં થોડી વાર તાપ આવતો હોય તો સમજો કે તમે ખુશકિસ્મત છો. તો વિલંબ ન કરો. તમારી બાલ્કનીમાં મનપસંદ કોઈ છોડ ઉગાડો કે શાકભાજી ઉગાડીને તેનો આનંદ લો.

કૂંડાની પસંદગી

બાલ્કનીમાં ગાર્ડનિંગ માટે સૌથી અગત્યનું હોય છે કૂંડાની પસંદગી. એવું કૂંડું કે જે વધુ ભારે ન હોય અને જેને સરળતાથી એકથી બીજી જગ્યાએ લઈ જઈ શકાય ટેરાકોટા, સિરેમિક અને કોંક્રીટના કૂંડા શિયાળામાં ઉપયોગી નથી બનતાં. કૂંડા અદ્યતિ બે ઈંચ સુધી મોટા હશે તો જલદી તૂટશે નહીં, તમે ફાઈબર ગ્લાસ, પોલિથેલીનના કૂંડાની પસંદગી કરી શકો છો. જે વજનમાં હલકાં હોય છે અને સરળતાથી હેરફેર કરી શકાય છે. મોટા કૂંડામાં છોડનો ઉછેર સારો થાય છે. એના માટે કમ સે કમ ૧૮-૨૦ ઈંચ મોટા કૂંડાની પસંદગી કરવી યોગ્ય રહેશે. શિયાળામાં બાલ્કનીમાં લાગેલા છોડની દેખભાળના બીજા પણ ઉપાય છે. સૌથી પહેલાં તો કૂંડામાં નીચે હોલ (કાણું) કરો અને કોઈ તૂટેલાં કૂંડાનો તૂટેલો ટુકડો હોલની વચ્ચેવચ રાખી દો. હવે તેમાં માટી એ રીતે ભરો કે પાણી માટે પૂરતી જગ્યા બચે, અર્થાત્ કૂંડામાં એકથી દોઢ ઈંચ જગ્યા હંમેશા ખાલી રહેવી જોઈએ, જેથી પાણી ટકી શકે. ઈચ્છો તો ત્રણ ચાર પ્લાન્ટ્સને ગ્રૂપમાં પૂર્વ કે ઉત્તર દિશામાં લગાવો, જેથી તેને પર્યાપ્ત તાપ અને સુરક્ષા મળી શકે. સમય-સમયે તેને ખાતર-પાણી આપવા ઉપરાંત એ પણ અવશ્ય જુઓ કે ખુલ્લાં આકાશ હેઠળ એને ઝાકળને કારણે નુકસાન તો નથી થઈ રહ્યું ને ? જો બાલ્કની ખુલ્લી હોય તો છોડને દીવાલ ભણી રાખી દો. શિયાળામાં મોટા ભાગના લોકો છોડને પાણી આપવાનું ભૂલી જાય છે. એવું ન કરો, જ્યારે જેટલી જરૂર હોય, પાણી અવશ્ય આપો. આપના એ છોડવાની જગ્યા પણ વચ્ચે વચ્ચે બદલતાં રહો, જેથી બધાંને હવા-પાણી અને તાપ મળતાં રહે.

પાંચ ઉપયોગી છોડ

(૧)મરચું : કૂંડામાં મરચાંનો છોડ લગાવી શકો છો. જે બહુ મોટા થતાં નથી ને કૂંડામાં સારી રીતે પ્રસરી જાય છે. બીજા માટીમાં વધુ નીચે ન રહેવું જોઈએ. એની ઉપર થોડીક માટી અને પાણીનો છંટકાવ કરી દો. એક



રંગબેરંગી મનમોહક ફૂલ-છોડથી સજેલું ઘર કોને ન ગમે ? પરંતુ આજની ફ્લેટ સિસ્ટમમાં બાલ્કનીને પણ હરી-ભરી અને લીલી રાખવાનું પસંદ કરે છે. કેટલાંક તો નાનું સરખું કિચન ગાર્ડન પણ બનાવે છે. શિયાળામાં પ્લાન્ટ્સને વિશેષ દેખભાળની જરૂર હોય છે.



અઠવાડિયામાં ૧ એમાં છોડ ફૂટવા લાગશે.

(૨)ધાણા : ધાણાં ઉગાડવા સરળ છે. એના માટે માટીથી અર્ધા ભરેલા કૂંડામાં છોડને હળવો-હળવો દબાવો. ઉપરથી બીજી માટી નાખો અને પાણીનો છંટકાવ

કરો. ધ્યાન રાખો કે તેને પૂરતો તાપ મળી રહે. એક માસમાં ૧ ખુશ્બુદાર ધાણાપાન નજરે આવશે.

(૩)ટામેટા : માર્કેટમાં ટામેટાનો છોડ મળે છે, પરંતુ જો એ ન ખરીદી શકો તો એક ટામેટાને ચાર ભાગમાં કાપીને તેને અર્ધો ઈંચ માટીમાં દબાવી દો. ત્રણ-ચાર સપ્તાહ પછી નાના-નાના છોડ નીકળવા લાગશે. છોડ જ્યારે મોટા થવા લાગે તો તેને નાની-નાની ટેકણ લાકડીઓનો સહારો આપો.

(૪)ફૂદીનો : ફૂદીનો-ધાણાનો એક સાથે રોપી શકો છો. સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોવાની સાથોસાથ ફૂદીનો ઘરને સંક્રમણોથી પણ બચાવે છે. એને ઉગાડવા માટે જૂના માટલાં, કૂંડા કે ડોલનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો એને કિચનની બારીઓમાં પણ રાખી શકો છો.

(૫)બીંસ : કૂંડામાં માટીની અંદર થોડા ઈંચ નીચે બીંસના બીજ વાવી દો. છોડ ઉગી જાય અને થોડો મોટો થવા લાગે ત્યારે તેને ગ્રિલ કે થાંભલીનો

સહારો આપો, જેથી બીંસની વેલ તેના પર આસાનીથી ફેલાઈ શકે.

ઉપરોક્ત બધાં છોડના કૂંડાઓમાં મહિને એક વાર ૨૫-૩૦ ગ્રામ ઓર્ગેનિક ખાતર નાખો અને માવજત કરતાં રહો.



કેન્સર-પ્રતિરોધક શાકભાજી

કે લિફોર્નિયા અને હવાઈ ખાતેના હ્યુમન બ્યુટ્રિશન ઈન્સ્ટિટ્યૂટના સંશોધનકર્તાઓએ

ક્વર્સેટિન, કેમ્પફેરોલ અને માયરિસેટિન નામના ત્રણ ફ્લેવોનોલ અને પેનક્રિયાસના કેન્સરના જોખમમાં ઘટાડા અંગે અભ્યાસ કર્યો. ફ્લેવોનોલ્સ એ વનસ્પતિના કુદરતી રસાયણો છે. તેમાં રહેલા સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો અંગે ઘણો અભ્યાસ થયો છે. અભ્યાસોમાંથી જાણવા મળ્યું કે આ ફ્લેવોનોલ્સનું સેવન પેનક્રિયાસના કેન્સરના જોખમમાં ૫૦%નો ઘટાડો કરે છે. ડુંગળી વ્લેક-ટી આ બાબતમાં થોડોક ફાયદો કરે છે. સફરજન, ગ્રીન કે હર્બલ-

ટી આ બાબતમાં ખાસ કોઈ ફાયદો કરતા નથી. કેમ્પફેરોલ નામનું ફ્લેવોનોલ પાલક



અને કોબીમાં પુષ્કળ હોય છે. જે ઘણો ફાયદો કરે છે. આ બધાં જ ફ્લેવોનોલ્સ

સ્મોકર્સ પર રહેલા જોખમને ઘણું ઘટાડે છે. સ્મોકર્સ પેનક્રિયાસ કેન્સરનું વધુ

જોખમ ધરાવતા હોય છે. પેનક્રિયાટિક-કેન્સર માટે દૂધપાન એકમાત્ર જવાબદાર પરિબળ છે. તેથી જો આ કેન્સરથી બચવું હોય તો દૂધપાનને ત્યજવું જરૂરી છે.

પેનક્રિયાટિક કેન્સર ઓછું જોવા મળે છે. પરંતુ તેનું નિદાન થવા પછી તેની સારવારના વિકલ્પ ઓછા છે અને તે દૂર થવાની શક્યતા નહીંવત હોય છે. તેથી પ્રિવેન્શન જરૂરી છે. સંશોધનકર્તાઓના કહેવા મુજબ ફળો અને શાકભાજીનું વધારે સેવન આપણને આ પ્રકારના ઘણો પોષક તત્ત્વોનો લાભ આપે છે.

હર્નિયા ઓપરેશન

સ. : હમણાં જ મારા પાર્ટનરને હર્નિયાનું ઓપરેશન થયું હતું. એની પછી એને ઘરેકશન નથી થયું. હું જાણવા ઇચ્છું છું કે શું આ નોર્મલ સ્થિતિ છે. જો ના તો આ સ્થિતિમાં અમે શું કરી શકીએ?

- સ્મિતા કાળે (મુંબઈ)

જ. : ક્યારેક ક્યારેક હર્નિયાના ઓપરેશન પછી થોડાક સમય સુધી પુરુષોમાં નપુંસકતાની ફરિયાદ થઈ શકે છે, એનું મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ હોઈ શકે છે અને સર્જરી દરમિયાન નસોમાં કોઈ

હસ્તમૈથુન કરવું એ આ ઉંમરમાં એકદમ સામાન્ય બાબત છે. હસ્તમૈથુન કરવાથી કોઈ પણ યુવક/પુરુષને કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક સમસ્યા પેદા થતી નથી.

યોગ્ય કાઉન્સેલિંગથી ઉપચાર કરી શકાય છે.

માસ્ટર બેશનની આદત

સ. : મારો પુત્ર ૧૪ વર્ષનો છે. પહેલાં અમે સંયુક્ત પરિવારમાં રહેતા હતા, ત્યાં તેની દાદીએ તેને માસ્ટર બેશનની આદત પાડી હતી. હમણાં જ જ્યારે અમે અલગ થયા છીએ ત્યારે મને એની આ આદતની ખબર પડી. જ્યારે પણ મેં તેને પૂછવાની કોશિશ કરી તો એ ગભરાઈ ગયો, તેમ છતાં તેણે એ આદત નથી છોડી. શું આ આદત મારા દીકરાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે



નુકસાન થવાના કારણે પણ આવું થઈ શકે છે, થોડી રાહ જુઓ. જો આપના સાથી આ સમસ્યાથી છુટકારો ન મેળવી શકતા હોય તો સર્જનને મળી જેથી આપના ચોન સાથીની સંપૂર્ણ તપાસ કરી શકાય.

સેક્સ માટે ઇચ્છા નથી થતી

સ. : હું ૨૩ વર્ષીય પરિણીત યુવતી છું. મારી સમસ્યા એ છે કે, મને સેક્સ માટે ઇચ્છા થતી નથી. મને મારા પતિની સાથે સૂવા કરતાં એકલા સૂવું વધુ ગમે છે. જો તે મારી નજીક આવવાની કોશિશ કરે છે તો મને કંઈ ગમતું નથી. અમારા લગ્ન ઘણી બધી પારિવારિક અડચણો પછી થઈ

હતી. એવે વખતે મને મારા પતિને નિરાશ કરવા ખરાબ લાગે છે. મને સમજાવો કે હું શું કરું?

- શ્વેતા પંડ્યા (વડોદરા)

જ. : સેક્સમાં રુચિ ન હોવાના અનેક કારણ હોઈ શકે છે. જેમ કે વ્યક્તિગત સંબંધોમાં નિરાશા, કોઈ પણ કારણથી માનસિક તનાવ કે પછી કોઈ શારીરિક રોગ. આપના કિસ્સામાં કયું કારણ છે, એની તપાસ થવી જરૂરી છે. અમારી સલાહ છે કે આપ અને આપના પતિ સેક્સ કાઉન્સેલરને વ્યક્તિગત રીતે મળી વિચાર-વિમર્શ કરો. અમારો અનુભવ છે કે, આ પ્રકારના મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં

ઘાતક છે? હું શું કરું?

- સ્વાતિ શાહ (પાલનપુર)

જ. : મને એ વાત સમજાતી નથી કે, આપની સાસુએ અર્થાત્ બાળકની દાદીએ બાળકમાં હસ્તમૈથુનની આદત કેમ પાડી? ખેર, તેના મૂળમાં જવા કરતાં અમે તમને એ જણાવવા માગીએ છીએ કે હસ્તમૈથુન કરવું એ આ ઉંમરમાં એકદમ સામાન્ય બાબત છે. હસ્તમૈથુન કરવાથી કોઈપણ યુવક/પુરુષને કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક સમસ્યા પેદા થતી નથી. વધુ પડતાં વાદ-વિવાદ ન કરો, નહીંતર ભવિષ્યમાં કેટલાક પ્રકારની સેક્સ સમસ્યાઓથી પીડિત થઈ શકે છે. સ્ત્રી

હાથણી માતા ધોધ... એક પ્રાકૃતિક સ્થળ

આ મ તો આપણા ગુજરાતમાં પ્રવાસના સ્થળ ઘણા છે, પરંતુ ધોધ ગણીએ તો આંગળીના વેટે ગણાય તેટલા જૂથ છે. પરિણામે પ્રકૃતિ પ્રેમી જીવડા બહાર તરફ નજર દોડાવે છે. હાલમાં અમે એક સુંદર પ્રાકૃતિક સ્થળની મુલાકાત લીધી- હાથણી માતા ધોધ.

સુંદર પર્વતોની વચ્ચેથી પડતો ધોધ નયનરમ્ય દૃશ્યનું સર્જન કરે છે. ધોધ જમીન પર આવ્યા પછી સુંદર ઝરણા સ્વરૂપે વહે છે. જે સલામત રીતે નહાવા માટેનું ઉત્તમ સ્થળ છે. પર્વતને દૂરથી નિહાળવાથી જાણે હાથી બેઠો હોય તેનું લાગતું હોવાથી તેને હાથણી માતા કહેવામાં આવે છે.

કરવામાં આવી હતી. જેમાં ૫૦૦થી વધારે વાહનો પાર્કિંગ કરેલા હતા. કેટલાક લોકો બાઇક લઇને પણ નીકળી પડ્યા હતા.

હાથણી માતાએ જવા માટે પાવાગઢથી જાંબુઘોડા તરફ જતા હાથવે પર પાવાગઢથી ૬-૭ કિ.મી. દૂર શિવરાજપુરનું સ્ટેન્ડ આવે ત્યાં બોર્ડ મારેલું જ છે. હાથણી માતા તરફ આવું બોર્ડ છે. ત્યાંથી હાથણી માતા ૧૩થી ૧૪ કિ.મી. દૂર થાય. આમ પાવાગઢથી કુલ વીસેક કિ.મી. દૂર જાવ એટલે હાથણી માતા ધોધ રજાનો દિવસ સુંદર રીતે પસાર કરી શકાય છે.

જો ફૂરસદ હોય અને પ્રાઇવેટ સાઇન હોય તો થોડું દુસેક કિ.મી. નું વઘુ ચક્કર લગાવીને

અને માખણીયા પર્વતનો નજારો જોતા જોતા પસાર થવાથી મજા પડી જશે. તમારું નસીબ હશે તો આજુબાજુમાં જંગલી પ્રાણીના પણ દર્શન થઇ જશે. જેવા કે રીંછ, ઝરખ વગેરે.


હાથણી માતાનો ધોધ પંચમહાલ જિલ્લાના ઘોઘામ્બા તાલુકામાં આવેલો છે. જ્યારે સુખી ડેમ જાંબુઘોડા વચ્ચે પ્રાણી અભયારણ્યમાં આવેલ છે. ત્યાં જવા માટે પાવાગઢથી નજીક પડે છે. અને બને ત્યાં સુધી પ્રાઇવેટ વાહનથી જવું જ સગવડતાપૂર્ણ રહે છે, ત્યાં જવા માટે ચોમાસાની તથા મધ્ય શિયાળા સુધીની સિઝન સારી રહે છે. કારણ કે આ સિઝનમાં ધોધમાં પાણી હોય છે ત્યાં કોઇ જ રહેવા કે જમવાની સારી સગવડ નથી એટલે સવારે જઇને સાંજ સુધીમાં પાછા વળી જવું હિતાવહ રહે છે. દૂરના પ્રવાસીઓને પાવાગઢ પહોંચી જવાથી રહેવા- જમવાની સુંદર સગવડ થઇ રહે છે.

સુખી ડેમની બાજુમાં ફોરેસ્ટ ગેસ્ટ હાઉસ છે. જ્યાં રહેવાની ઈચ્છા હોય તો અગાઉથી પરવાનગી મેળવીને રહી શકાય છે. પરંતુ તે માટે ફોરેસ્ટ ડિપાર્ટમેન્ટની પરવાનગી મેળવવી જરૂરી છે.

માખણીયો પર્વત સફેદ માખણ જેવા પથ્થરો હોવાથી તેને માખણીયો પર્વત કહે છે. એમ કહેવાય છે કે માખણીયા પર્વત આ છેડાથી સામા છેડા સુધી લગભગ બે કિ.મી. જેટલો

લાંબો છે અને નાના મોટા અનેક પર્વતોનો હોવાથી એકબીજા પર્વતોને જોડતો આવેલો છે. એવું પણ રસ્તામાં એક બોર્ડ જોવા મળ્યું હતું કે ગુજરાત ખાણ ખનીજ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા માખણીયા પર્વતમાંથી માઇનિંગ કરીને ખનીજ નીકાળવામાં આવે છે.

માખણીયા પર્વતમાં અનેક પ્રાણીઓ વિહરતા હોય છે તેમાં રીંછ તો ખાસ. તે સિવાય જરખ પણ ખરું જ. તેઓ એક

પર્વતથી બીજા પર્વત પર આવવા કરતા હોય છે. જેથી રાતના સમયે આ વિસ્તારમાં ફરવું યોગ્ય નથી. 



અગાઉ પાંચ- છ વર્ષ અગાઉ ત્યાં જવાનું થતું ત્યારે માંડ એકાદ નાનકડી દુકાન પણ મળતી ન હતી. કંઈક ખાવા માટે એક બે કિ.મી. દૂરના સરવાણી કે તલાવડી ગામે જવું પડતું હતું, જ્યારે આ વખતે જોયું તો ૫૦થી ૬૦ દુકાનો ઊભી થઇ ગઇ હતી. જેમાં ખાણી-પીણીની અટળક સામગ્રી ઉપલબ્ધ હતી.

વડોદરા અને આજુબાજુના લોકો પ્રાઇવેટ સાઇનો લઇને પ્રકૃતિને માણવા- નહાવા માટે નીકળી પડે છે. જેમના માટે પાર્કિંગની પણ સુંદર સગવડ ઊભી

નીકળવાથી રસ્તામાં સુખી ડેમનો નજારો માણવાનો મળે. એક વિશાળ સરસ ડેમ છે તેનું દૃશ્ય સંઘ્યા ટાણે આનંદમય લાગે છે. એટલું જ નહીં પરંતુ ત્યાંથી રસ્તામાં જંગલ

સ્ત્રીઓને જોઈએ... વધુ ઊંઘ

જો આપ સ્ત્રી હોવ અને તમે વધુ સૂવાનું પસંદ કરતાં હોવ, તો એ જાણીને ખુશ થઈ જશો કે પુરુષોની સરખામણીએ સ્ત્રીઓને વધુ ઊંઘની જરૂર હોય છે. એક



સંશોધનથી જણાયું છે કે, આપણે દિવસ દરમિયાન પોતાના મગજનો જેટલો વધુ વપરાશ કરીએ છીએ, એના આધાર પર આપણી ઊંઘના કલાકો નક્કી થાય છે. ઓનલાઇન સ્થિત લાગણીઓ

વિશ્વવિદ્યાલયના સ્લીપિંગ રિસર્ચ સેન્ટરના નિર્દેશકનું કહેવું છે કે પુરુષોની તુલનામાં સ્ત્રીઓ એક સાથે ઘણાં કામો કરે છે. એ કારણે એને અધિક ઊંઘની જરૂર પડે છે. હા, જો કોઈ પુરુષનું કામ પણ વધુ કઠિન હોય તો તેને પણ વધુ ઊંઘની જરૂર પડે છે. નિદ્રા વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે કે, જે સ્ત્રીઓની ઊંઘ પૂરી થઈ શકતી નથી, એમની આંખો ઉપરાંત શરીરમાં પણ બળતરા અને સોજાની સમસ્યા ઉદ્ભવે છે. ઊંઘનું સૌથી મોટું કામ મગજને આરામ આપવાનું છે. જો સ્ત્રીઓને ઊંઘની કમી રહે તો તેમને તેની ખૂબ આડ અસર થાય છે. તેમને વાણી-વર્તન-વ્યવહારમાં ચીડિયાપણું આવી જાય છે.

પુસ્તકો સાથે કરો...દોસ્તી

સા રા પુસ્તકોમાંથી માત્ર જ્ઞાન જ નથી મળતું, બલકે વાંચનની આદત સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક હોય છે. અમેરિકી ન્યૂરો સાયંટિસ્ટ બરોનેસ સુજન ગ્રીન



ફિલ્ડના અનુસાર સોશિયલ મીડિયા અને ઈન્ટરનેટના આ યુગમાં પુસ્તકો વાંચનની આદત દવાની જેમ અસર બતાવી શકે છે. વાર્તાનું પુસ્તક વાંચવાથી બાળકોમાં એકાગ્રતા અને વિચાર શક્તિ ઉત્તમ બને છે, કેમ કે દરેક વાર્તામાં શરૂઆત, મધ્યભાગ અને અંત હોય છે. એનાથી મસ્તક,

ક્રમ, કારણ, જોડાણ, પ્રભાવ અને અસર વિશે પણ વિચારે છે. બાળપણમાં જ્યારે મસ્તક આ રીતે ચાલે છે, તો તે તેજ બની જાય છે. પુસ્તક તનાવને ઘટાડે છે. જેથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બહેતર બની જાય છે. એ ઉપરાંત ઓનલાઇન સ્થિત યુનિવર્સિટી ઓફ સ્યુસેક્સમાં કરાયેલા અધ્યયન મુજબ છ મિનિટ સુધી પુસ્તક વાંચનથી તનાવ ૭૫ ટકા ઘટી જાય છે. આ અસર ટહેલવા અને સંગીત સાંભળવાથી કંઈ ગણી વધુ હોય છે. એટલા માટે ભલે ગમે એટલી વ્યસ્તતા કેમ ન હોય, રોજરોજ વાંચન માટે અવશ્ય સમય ફાળવો. **સ્ત્રી**

ન્યૂ પ્રોડક્ટ્સ

સ્વાદનો બાદશાહ



ડો. ઓટકર ફ્રાન્ક ફૂડ્સ તરફથી હની મસ્ટર્ડ જી ફેટ ડ્રેસિંગ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ ઓર્ગેનિક હનીમાંથી બનાવાયું છે. સ્વાદમાં બેહદ લાજવાળ છે.

ચહેરો ચમકે ચમચમા ચમ



ઓશિયાનું ચારકોલ ફેસ સ્ક્રબ સ્કિન માટે ઘણું અસરકારક છે, જે ૧૨૦ ગ્રામના ટ્યૂબ પેકિંગમાં પ્રાપ્ય છે.