



ગુજરાત મેઘલિ

મંગળવાર, 16 એપ્રિલ, 2024

સાગિની

કવર સ્ટોરી

પ્રો. ડૉ. શિવાંગી દવે ખાંડવાલા

ઉફ ઉફ ગરમી,
હાય હાય ગરમી.....

આરતી રામાણી 'એન્જલ'

એક પતિ જ્યારે ઈચ્છે
ત્યારે પોતાની પત્નીનાં
પિયરમાં પત્નીની
ફરિયાદ કરી શકે છે
જ્યારે એક પત્ની?

પિન્કી પરીખ

સંબંધોને પારખવા કેવી
રીતે!!!



એક પતિ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે પોતાની પત્નીનાં પિયરમાં પત્નીની ફરિયાદ કરી શકે છે જ્યારે એક પત્ની?

આ પણને જ્યારે કોઈની કોઈપણ બાબતથી તકલીફ થતી હોય તો આપણે એની ફરિયાદ કરીએ છીએ; ઘરની હોય તો ઘરના વડીલોને કરીએ, મિત્રોની કે સખીની હોય તો એમનાં માતા-પિતાને, સહપાઠીની હોય તો શિક્ષકને, શિક્ષકની હોય તો આચાર્યને, સહકર્મચારીની હોય તો મેનેજરને, મેનેજરની હોય તો બોસને, કોઈ નાગરિકની હોય તો પોલીસને અને જ્યારે આમાંથી કોઈ આપણી ફરિયાદ ના સાંભળે ત્યારે સીધા ઈશ્વરને! ઘણીવાર ફરિયાદનો નિવેડો આવી જતો હોય છે, પરંતુ ઘણીવાર વર્ષોનાં વર્ષો વીતી જાય તો પણ વાતનો નિવેડો નથી આવી શકતો હોતો તો ઘણીવાર એ ફરિયાદનો નિવેડો એવો પણ આવતો હોય છે કે જે આપણને, આપણી આત્માને, આપણાં હૃદયને ભીતરથી સાવ ઝંઝોળીને રાખી દેતો હોય છે.

આરતી રામાણી 'એન્જલ'



arati.ramani86@gmail.com

આવતો હોતો! કોયડો તો આસાનીથી ઉકેલી શકાય છે, પણ ફરિયાદ નહીં. ફરિયાદને ઉકેલવા માટે એક આવડતની જરૂર પડે છે. લગ્ન બાદ જ્યારે એક સ્ત્રી પુત્રવધૂ સ્વરૂપે નવો અવતાર ધારણ કરે છે ત્યારે એની જિંદગી સહેજે સરળ નથી હોતી. સાસરીયામાં દરેક વ્યક્તિઓને એની કોઈને કોઈ હરકતથી તકલીફ થતી રહેતી હોય છે. જો બોલે તો તકલીફ, ના બોલે તો તકલીફ, બહાર જાય તો તકલીફ, ઘરમાં રહે તો તકલીફ, ગુહિણી બનીને રહે તો તકલીફ, કારકિર્દી ઘડે તો તકલીફ, જમવાનું પોતાની રીતે બનાવે તો તકલીફ અરે! કદાચ એનાં શ્વાસ લેવાની રીતથી પણ એ લોકોને તકલીફ થતી હશે અને તકલીફનું સમાધાન તો અનિવાર્ય જ છે અને એ સમાધાન એટલે પત્નીનું પિયર! પિયરથી દીકરીને કંઈપણ કહેવામાં આવે એટલે એ દીકરી માટે પોતાનાં માતાપિતાની લાજ બની જાય છે જેનું માન તો એણે રાખવું જ રહ્યું. જ્યારે પત્નીથી કે પુત્રવધૂથી કોઈ તકલીફ હોય ત્યારે પતિ પત્નીનાં પિયરમાં ફોન કરી એની ફરિયાદ કરી દે પછી તો એ ફરિયાદનો જટ નિવેડો આવી જાય, પણ એક વાતનો

કોઈ જવાબ આપી શકે ખરાં કે જો પત્નીથી કોઈ તકલીફ હોય તો એક પતિ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે પોતાની પત્નીનાં પિયરમાં પત્નીની ફરિયાદ કરી શકે છે જ્યારે એક પત્ની? એક પત્નીને પતિની કોઈપણ બાબતથી તકલીફ હોય તો એ નથી તો પોતાનાં પિયરમાં એની ફરિયાદ કરી શકતી કે નથી પતિના પિયરમાં! અરે! પિયર તો છોડો એ ખુદ પતિને પણ એની ફરિયાદ નથી કરી શકતી, કારણ પોતાનાં પિયરમાં કરે તો 'હવે તારે ત્યાં જ રહેવાનું છે તો થોડું એંડજસ્ટ કરતા શીખી લે' અને જો પતિના પિયરમાં કરે તો 'મારો દીકરો તો આવો જ છે હવે તારે જ એંડજસ્ટ કરી લેવાનું' અને પતિની ફરિયાદ પતિ ખુદ કદી સાંભળે ખરાં? ખરેખર, પત્ની કોને ફરિયાદ કરે? પતિની ઘણી બાબતો એવી હોય છે જે એક પત્ની કેવળ પોતાની ભીતર છુપાવીને રાખતી હોય છે. એ નથી ઈચ્છતી હોતી કે એનો પતિ કદી કોઈની સામે નબળો દેખાય, પરંતુ એક પતિ કદી આ વાત સમજી નથી શકતો! એ તો પતિ પત્ની વચ્ચેની ઘણી વાતો પણ જગ જાહેર કરી દેતો હોય છે જે પત્ની નથી ઈચ્છતી હોતી કે એ બંને સિવાય કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિને ખબર પડે. પત્ની પતિના બધા ભેદ પોતાનાં સમજી પોતાની અંદર દાંટી દેતી હોય છે, પણ પતિ કેમ આ વાત નહીં સમજી શકતો હોય!

બધાનું માન રાખજે, બધાની ખુશીનો ખ્યાલ રાખજે, એમનાં રીતે રિવાજો પ્રમાણે અનુકૂળ થઈને રહેજે, પરંતુ કોઈ કદી પોતાનાં દીકરાને કેમ નહીં સમજાવતું હોય કે પત્નીનું પણ ધ્યાન રાખજે, એ એનો પરિવાર છોડીને આવવાની છે તો એને અહીં પરિવારની હુક મળે એનું ધ્યાન રાખજે, એની ખુશી માટે એનાં પ્રમાણે પણ અનુકૂળ થઈને રહેજે? જો કોઈ માતાપિતા પોતાના દીકરાને આ સલાહ આપે તો કોઈ સ્ત્રીને પતિ કે સાસરીમાં કદી કોઈ સભ્યથી ફરિયાદ થઈ શકે ખરાં? ખેર! સંસાર છે અને સંસાર તો સ્ત્રીએ નિભાવવો જ રહ્યો. પતિ સમજે કે નહીં, સાસરીયા સમજે કે નહીં એણે બધાને સમજીને રહેવાનું!

આપણને જેનાથી તકલીફ હોય આપણે કેમ એને સીધું નથી કહેતાં? શા માટે એમની મદદ માગીએ છીએ કે આપણને લાગે ત્યાં તો વાત બની જ જશે? શું સંબંધમાં કયાશ હોય છે એટલે કે પછી વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે એટલે કે પછી સામેવાળાને સમજવાની શક્તિનો અભાવ હોય છે? પ્રશ્ન જટિલ છે એટલે જ કદાચ ઉકેલ નથી!

એ તકલીફ જેનાથી શાથી ના કરીએ એને જ ફરિયાદ? મદદ માટે આજુબાજુવાળાને પોકારીએ દઈને સાદ! શું ત્યાં અભાવ હોય વિશ્વાસનો કે પછી સમજાણ શક્તિનો? છે પ્રશ્ન જટિલ, સમજાવી શકે કોઈ કરીને અનુભવ?

પુમન્સ ડાયરી મનની વાતો લેખ

સંબંધોને પારખવા કેવી રીતે!!!

પાસે હોય છે ત્યારે બધું સારું જ લાગે છે, દૂરથી જ તો હકીકત ખબર પડે છે.

આજના જમાનામાં માણસોને એટલું જલ્દી આપણે ઓળખી નથી શકતા. દરેક ચહેરા ઉપર એક બીજો ચહેરો લગાવેલો જ હોય છે. બહુ ઓછા લોકો એવા હોય છે જે અંદરથી અને બહારથી એક જ હોય છે. તેમનું બહારનું વ્યક્તિત્વ અને અંદરનું વ્યક્તિત્વ એક જ હોય છે. તેમને ના તો કોઈને ખોટા મસ્કા મારવા ગમતા હોય છે ના તો કોઈને ખોટું ખોટું સારું બોલવું ગમતું હોય છે. ના તો બીજાની નજરમાં મહાન બનવું ગમતું હોય છે.

બધા બહારથી સારું જ બોલતા હોય છે. એમ પણ માણસને બે પ્રકૃતિ હોય છે. એક એ કે તેનું બહાનું વ્યક્તિત્વ ખૂબ જ સારું હોય છે. તેને મળવાથી કે તેની સાથે વાત કરવાથી આપણને ખૂબ જ સારા વાઈબ્સ આવતા હોય છે. આપણને એવું લાગે કે હકીકતમાં આ વ્યક્તિ કંઈક અલગ જ છે. જ્યારે આ જ વ્યક્તિનું બીજું રૂપ ત્યારે ખબર પડે છે જ્યારે તે આપણાથી દૂર જાય છે.

આપણી વિચારસરણી એવી હોય છે કે આપણે કોઈને ત્યારે જ ઓળખી શકીએ છીએ જ્યારે તે આપણી પાસે હોય છે. કારણકે તે આપણી આંખોની સામે હોય છે. માટે તેનાં દરેક વર્તન ઉપર આપણી નજર હોય છે. પણ આપણે એ વાત ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણી આંખોની સામે રહેતું વ્યક્તિ હંમેશા એ જ કરે છે જે આપણને ગમતું હોય છે. જો તેને આપણી નજરમાં સારું બનવું હશે તો તે એ બધું જ કરશે જે આપણને પસંદ હોય છે. આપણને તેનાથી ખોટું લાગે તેવા કોઈ જ કામ નહીં કરે. આપણને ખુશ રાખવાનો હંમેશા પ્રયત્ન કરશે. આપણી નજરમાં હંમેશાથી એક સારી વ્યક્તિ બનવાના પુરા પ્રયત્નો કરશે.

હવે જ્યારે આવા વ્યક્તિ આપણાથી દૂર જાય છે ત્યારે જ હકીકતની ખબર પડે છે. તેના દિલમાં આપણી શું વેલ્યુ છે તેની ખબર પડે છે. એ જ વ્યક્તિ દૂર રહીને પણ જ્યારે આપણને એટલું જ યાદ કરતો હોય તો તેના દિલમાં આપણા માટે એટલી જ લાગણી હશે જેટલી સાથે રહેતા હતા ત્યારે હતી. દૂર રહીને જો તે વ્યક્તિ આપણા માટે એટલો જ સમય આપણી સાથે વિતાવે જાણે એવું લાગે કે તે આજે પણ આપણી પાસે જ છે. તો હકીકતમાં તેના દિલમાં સાચી લાગણી છે. પણ જો દૂર રહીને તે કામનું બહાનું બતાવે કે પછી આપણી વાતોને ઈગનોર કરે તો સમજી લેવાનું કે તેના માટે આપણે એક ટાઈમપાસ જ હતા.

એટલે જ કહ્યું કે સાથે રહેવાથી માણસની ઓળખ એટલી નથી થતી જેટલી દૂર રહેવાથી થાય છે. ક્યારે કોઈશ કારણ સર આપણે વ્યક્તિથી દૂર થઈ ગયા. શરૂઆતમાં આપણે થોડા બીઝી થઈ ગયા હોઈએ. આપણે તેને ટાઈમ ના આપી શકતા હોઈએ. આપણને ધીમે ધીમે એવું લાગવા લાગે કે તે વ્યક્તિ આપણને છોડી તો નહીં દે ને? પણ એ વ્યક્તિ ક્યારે પણ આપણને છોડશે નહીં જેને આપણા દિલમાં સાચી લાગણી છે. પછી આપણા સાથે રહેવા કે દૂર રહેવાથી તેના દિલમાં કોઈ જ ફર્ક નથી પડવાનો. તેના દિલમાં આપણી જગ્યા જે બનાવેલી છે તે હંમેશા રહેવાની જ છે.

દુનિયામાં ઘણા એવા હોય છે

જે શરૂઆતમાં તો આપણી ખૂબ જ નજીક આવે છે. આપણા દિલમાં લાગણી બનાવી લે છે. અને પછી આપણાથી એવા દૂર થઈ જાય છે કે જાણે આપણે તેના માટે કોઈ મહત્વના હતા જ નહીં. તેને ફક્ત આપણી સાથે સમય પસાર કરી લીધો હતો. હવે જ્યારે આપણને તેના માટે સાચી લાગણી થઈ ત્યારે તે અચાનક જ આપણાથી દૂર થઈ જાય છે. ઘણીવાર એવા લોકો પણ હોય છે જે થોડા સમય આપણી સાથે લાગણીથી જોડાઈને આપણા બની જાય છે. પછી આપણા જીવનમાંથી એવા ગાયબ થઈ જાય છે કે તેની જિંદગીમાં આપણું કોઈ અસ્તિત્વ જ ન હતું.

આવા લોકોથી દૂર રહેવું વધારે સારું છે. જે પાસે રહીને પોતાના બનાવી લે છે અને પછી અચાનક જ દુનિયાની ભીડમાં ખોવાઈ જાય છે.

કોઈને ઓળખવા માટે ફક્ત સમય જ પૂરતો નથી પરંતુ સાથે સાથે સાચી લાગણીને સમજવા માટે એ વ્યક્તિનું આપણાથી દૂર જવું પણ જરૂરી છે.

પિન્કી પરીખ



ફક્ત તારી અને મારી વચ્ચેની વાત

- કોઈ પણ ઋતુ પ્રમાણે કપડાની પસંદગી તમને તે ઋતુને માણવામાં મદદ રૂપ થશે.
- જ્યારે પણ દિવસ દરમ્યાન ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે ત્યારે સનસ્ક્રીન લોશન લગાવવાનું ભૂલતા નહીં આપની ત્વચાની રક્ષા કરવી પણ ખુબજ અગત્યની છે.
- કોઈપણ રીતે તમારા શરીરની ખુલ્લા ભાગોને ઢાંકીને નીકળવાની કોશિશ કરો.
- ઈમરજન્સી સિવાય બપોરે એક થી ચાર વાગ્યાના સમયગાળા માં નીકળવાનું ટાળો.
- ઉનાળામાં તમે જેપણ એસેસરીઝ પહેરો છો તે તમારા આઉટફિટને મેચ થાય તેવી પહેરવાનો આગ્રહ રાખો જેમ કે, સ્કાર્ફ, સનગ્લાસ, હેટ, કેપ વગેરે.
- એસેસરીઝ હંમેશા તમારા લૂકને પરફેક્ટ બનાવવાની કોશિશ કરે છે માટે સારી એસેસરીઝને તમારા વોડરોબમાં સ્થાન આપો.
- ઉનાળામાં ખાવાપીવાની આદતો પર ખાસ ધ્યાન આપો અને વારંવાર કોઈપણ પ્રકારે લિક્વિડ અને પાણી પીધા કરો જેથી તમારું બોડી રી હાઇડ્રેટ ન થઈ જાય અને તમારી સ્કીન પણ રી હાઇડ્રેટ ના થઈ જાય.
- ઉનાળામાં અનાજ ઓછું ખાઈને ફૂટ તેમજ જ્યુસ અથવા મિલ્ક શેક કે સ્મુધિ પીવાનો આગ્રહ રાખો.
- સમર સીઝનમાં રોડ ઉપરની લારીમાં મળતા દરેક સિઝનલ ફૂટ ખાવા જોઈએ જેમ કે રાયણ, ફાલ્સા, જાંબુ, ગોરસ આંબલી, શેતૂર વગેરે.
- જે લોકોને વજન રિડ્યુસ કરવું છે તેમના માટે સમર સીઝન એ બેસ્ટ સિઝન છે.
- અને છેલ્લે જ પ ડિઝીમાં પણ જો તમને ક્યાંક રસ્તામાં ગુલમહોર કે

ગરમાંથી મળી જાય તો તેના છાયામાં ઉભા રહી એક સેલફી લેવાનું ચૂકતા નહીં.

ઉફ્ ઉફ્ ગરમી, હાય હાય ગરમી...

#હું, તું અને ફેશન...

જેવી રીતે દરેક વ્યક્તિ ની પોતાની એક આગવી ઓળખ હોય છે, તેવીજ રીતે દરેક વસ્તુની, જગ્યાની, સ્વાદની, વ્યક્તિની, પણ પોતાની આગવી ઓળખ અને તેની પણ એક મજા હોય. કોઈ વ્યક્તિ ગુસ્સા વાળી હોય તો કોઈ વધારે બોલ બોલ કરતી હોય, કોઈ ખાવાની વસ્તુ ખુબજ સ્વાઈસી હોય તો કોઈ એકદમ ટેંગી ટેસ્ટની હોય, કોઈ જગ્યા એકદમ રળિયામણી હોય તો વળી કોઈ જગ્યા એકદમ ભેંકાર! એવી જ રીતે દરેક સીઝનની પણ એક મજા હોય છે. જ્યારે શિયાળામાં ઝીરો કે માર્ડનસ

ડિઝીમાં ઠંડા સુસવાટા ભરેલા પવનો આવતા ઉનાળાથી આપણે ત્રાહીમામ પોકારી જવાય છે હોય અને નાકનું ટેરવું લાલ થઈ ગયું હોય એની પણ મજા હોય અને જ્યારે ભાર ચોમાસામાં ઘુંટણ સુધીના પાણીમાં બંધ પડેલું વાહન ખેંચીને લઈ જવાનું હોય તેની પણ મજા હોય, અને ભર ઉનાળે જ્યારે પગનો પંજો બળતો હોય અને કપાળ ઉપરથી પરસેવો ટપકતો હોય અને એમા જો લીમડાનો કે ગુલમહોર નો છાંયડો જો મળી જાય તો એની પણ એક મજા છે. તમને થશે કે એક બાજુ આ ધોમ ધકતા જોઈએ!

પ્રો. ડૉ. શિવાંગી દવે ખાંડવાલા



knowlisticfoundation@gmail.com

કાપડ ની પસંદગી: કોટન, લિનન, ખાદી, સિલ્ક

કોટન

કોટન એટલે કે સુતરાઉ કાપડ હંમેશાથી દરેકની પસંદ રહી છે. કોટન કાપડ પરસેવાને ખુબજ સારી રીતે સોશી લે છે અને તેના કારણે ઉનાળામાં પરસેવો વધારે થવા છતા શરીરમાંથી દુર્ગંધ આવતી નથી. કોટન કપડામાં હવાની અવર જવર થતી રહે છે એનું કારણ છે એનું વણાટ કામ. કોટન કપડાના તાણા અને વાણા એવી રીતે વણવામાં આવે છે કે તેમાંથી હવાની અવર જવર થઈ શકે અને માટેજ આ કાપડમાં ગરમી ઓછી લાગે છે અને તેમા પાણી શોષવાનો ગુણધર્મ રહેલો છે અને તેથી આ કાપડ પરસેવો પણ જલ્દી થી શોષી લે છે.

સિલ્ક

સિલ્ક કાપડ હંમેશાથી દરેક તહેવાર અને પ્રસંગોની શાન રહી છે અને તેનું કારણ છે તે કાપડ ઉપરની ચળકાટ ધરાવતી તેની સપાટી. આ કાપડ ખુબજ ચળકાટ ધરાવતી સપાટી ધરાવે છે અને તેથી જ તેના બનેલા કપડા પહેરવાથી તે કપડા હેવી અને રોયલ લૂક આપે છે. સિલ્ક નું કાપડ પહેરવામાં ખૂબજ હલકું અને ફ્લેક્સિબલ હોય છે.

લિનન

તેવીજ રીતે કોટનના સમકક્ષ પરંતુ તેનાથી એક ક્વોલિટી ઉપર લીનન કાપડ પણ કોટન જેવીજ ક્વોલિટી ધરાવે છે. અને આ કાપડ પહેરવામાં હલકું અને ખુબજ ઠંડક આપે તેવું હોય છે. લિનન કાપડ કોટન કરતા થોડું મોંઘું હોય છે પરંતુ તેમા કલરના ઘણા ઓપ્શન મળી જાય છે. છે.

રંગો ની પસંદગી

ઉનાળાની સિઝનમાં ગરમીથી બચવા માટે રંગોનો ખુબજ મોટો ફાળો છે. દરેક રંગો નો પોતાનો એક આગવો ગુણધર્મ હોય છે અને એમ અમુક રંગો ને આપણે ગરમ રંગો તરીકે ઓખીએ છીએ જેમ કે રેડ, ઓરેન્જ, મરુન, ચેલો વગેરે. આ રંગો ઉનાળામાં પહેરવાના અવોઈડ કરવા જોઈએ. જ્યારે ઉનાળામાં કુલ કલર્સ પહેરવા જેમ કે લાઈટ શેડ્સ ઓફ ગ્રીન, પીચ, સ્કાય બ્લુ, બેબી પિન્ક, વગેરે. આ રંગો સૂર્ય કિરણોને ઓછા ગ્રહણ કરે છે માટે તેને પહેરવાથી ગરમી ઓછી લાગે છે. ઉનાળામાં કાળો રંગ ક્યારેય પહેરવો નહીં તે આપણે સો જાણીએ છીએ. એના સિવાય ઘણા રંગો છે જેને ઉનાળામાં પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જેમ કે ચેરી બ્લોસમ પિન્ક, પીચ, સ્કાય બ્લુ, ઓલિવ ગ્રીન, એમરલ્ડ ગ્રીન, સી ગ્રીન, એકવા બ્લુ, ક્રીમ કલર અને ઓલ ટાઈમ કેવરિટ વ્હાઈટ પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. આ બધા રંગો ન્યુ ફેશનને પ્રેરણા કરે છે અને તે જોવામાં પણ આંખો ને ઠંડક આપે છે અને માટેજ ઉનાળામાં આ રંગો પહેરવા જોઈએ. પેસ્ટલ્સ અને ન્યુટ્રલ શેડ્સ ઉનાળા માટે શ્રેષ્ઠ પસંદગી છે.

ખાદી

ખાદી એ અત્યારે ખુબજ ઈન ટ્રેન્ડ છે. દરેક યંગસ્ટર્સની પહેલી પસંદ છે ખાદી. ખાદી સુતરાઉ હોવાની સાથે સસ્ટેનેબલ પણ છે માટે તે

ટેક્સટાઈલ ઈન્ડસ્ટ્રી અને ફેશન ઈન્ડસ્ટ્રીની પહેલી પસંદ થવા લાગી છે. ખાદી માં પણ પાણી ને સોશવાનો ગુણધર્મ રહેલો હોવાથી તે ઉનાળામાં પરસેવો સોશી લે છે અને તે પહેરવામાં હલકું હોવાથી પહેરવાની પણ ખુબજ મજા આવે છે.

પ્રિન્ટ

ઉનાળામાં પહેરવામાં આવતા કપડા ઉપરની પ્રિન્ટ પણ આપણને સુધનિંગ ઈફેક્ટ આપે છે. ખુબ બધા ભરચક પ્રિન્ટ વાળા કપડા અથવા ખુબ જ મોટી મોટી પ્રિન્ટ વાળા અથવા તો મોટા મોટી ફવાળા પ્રિન્ટવાળા કપડા પહેરવા જોઈએ નહીં. એના બદલામાં નાના નાના મોટીક, નાના નાના બુટ્ટા, પોલકા ડોટ, ફ્લોરલ પ્રિન્ટ, જ્યોમેટ્રિકલ ડિઝાઈન, લાઈન વગેરે જેવી પ્રિન્ટ વધારે ડિસન્ટ લાગે છે અને લાઈટ શેડ્સ જોડે વધારે મેચ થાય છે અને તમને ઉનાળામાં આવી પ્રિન્ટ પહેરવાની પણ મજા આવશે.

પેટર્ન

ઉનાળામાં ખાસ કરીને જે લોકો ટાઈટ ફીટિંગ વાળા કપડા પહેરતા હોય તેવા લોકોએ ચેતી જવું જોઈએ. ઉનાળામાં ગરમીને કારણે ખુબજ પરસેવો થતો હોય છે અને તેને કારણે આપણા શરીરમાંથી ખુબજ પાણી બહાર નીકળી જાય છે અને તેના કારણે આપણું બોડી રી હાઈડ્રેટ થઈ જાય છે અને ઘણી બધી વાર માણસો અનકોન્સિયસ પણ થઈ જાય છે અને ચક્કર આવે અને પડી જાય છે. તેવામાં જો કોઈએ ચુસ્ત અથવા બોડી ફિટ્ડ કપડા પહેર્યા હોય તો શરીર ના છિદ્રોમાંથી હવાની અવર જવર થઈ શકતી નથી અને માટેજ લોકો બેભાન ઘાઈ જાય છે. માટે ઉનાળામાં કાયમ થોડા ખુલ્લા કપડા પહેરવા જેથી શરીરમાંથી હવાની અવર જવર થઈ શકે અને ગભરામણ થાય નહીં. જેમ કે, ડંગરી, પલાઝો, હેરમ, પતિયાલા, ધોતી, સાડી, સ્કર્ટ, મીડી, ટેન્ડ ટોપ, કાર્ગો, શોર્ટ્સ જેવી પેટર્નના કપડા પહેરવા જોઈએ.



આરોગ્યની ચાવી

નમસ્કાર મિત્રો ભારતીય રસોડું એટલે જ સ્વાસ્થ્યનો ખજાનો! આપણે રસોઈની પદ્ધતિમાં ફક્ત વધારની વાત કરીએ તો તેમાં પણ ઘણી વિવિધતા જોવા મળે છે જે વસ્તુના ગુણ પ્રમાણેનું વધારનું સૂચન કરે છે! ચાલો આપણે વધાર માટે વપરાતા પદાર્થોના ફાયદા જોઈએ..

મેથી

આ બે અક્ષરનું નામ બહુગુણી છે. મેથીમાં વધુ માત્રામાં ફાઈબર હોય છે જે આપણા પાચનતંત્ર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. *મેથી વાળને મજબૂત બનાવે છે અને તેમને તૂટતા અટકાવે છે.

■ મેથીમાં વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ, ઝિંક, મેગ્નેશિયમ અને પ્રોટીન જેવા ઘણા પોષક તત્વો મળી આવે છે જે વાળ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. *મેથીના દાણામાં બળતરા વિરોધી ગુણો જોવા મળે છે.

■ નિયમિત એક ચમચી પલાળેલી મેથી લેવાથી ઈન્સ્યુલિન કાર્યરત થાય છે અને ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે ન હોય તે પણ જો તેનું સેવન કરે તો ડાયાબિટીસ થતું અટકે છે.

■ તેનું સેવન ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડી બ્લડ પ્રેશરને કંટ્રોલ કરે છે તેથી હાર્ટને ફાયદા કારક બને છે.

■ મેથી લીવરને કાર્યરત રાખે છે, એન્ઝાઈમ વધારે છે તેથી પાચનતંત્ર સુધારે છે. આના કારણે વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ રહે છે.

■ કોઈપણ પ્રકારના વાયુના કે સાંધાના દુખાવામાં મેથીનું સેવન રાહત આપે છે.

■ મેથીનું સેવન ચામડીને ચમકીલી રાખે છે.

■ મેથીનું સેવન પુરુષોની કામશક્તિ વધારે છે અને સ્ફૂર્તિલા રાખે છે.

■ મહિલાઓમાં માસિક સ્ટ્રાવ સંબંધી સમસ્યાઓમાં રાહત આપે તેમ જ ડિલિવરી પછી યૌન સંબંધી સમસ્યામાં ફાયદો આપે તેથી જ ડીલેવરી બાદ મેથીના લાડુ ખવડાવવામાં આવે છે આ મેથીને લીધે સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓને પણ ફાયદો થાય છે.

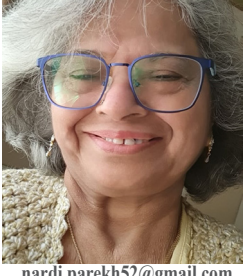
■ મેથીની તાસીર ગરમ હોવાથી શિયાળાના ત્રણ મહિના તમે તેનું નિયમિત સેવન કરો પરંતુ બીજા ઋતુઓમાં 15 દિવસનો અને એક મહિનો બંધ રાખો તેનું સેવન કરવા માટે રાત્રે ગરમ પાણીમાં એક ચમચી મેથી નાંખો સવારે તે પાણી પીવો અને પલાળેલી મેથી પણ ચાવી જાવ, જેના વડે આપણને સંપૂર્ણ ફાયદા મળી શકે.

■ માથામાં નાખવાના તેલમાં જો મેથીના દાણા પલાળી રાખીને તે તેલ વપરાય તો વાળને ઘણા ફાયદા થાય છે.

■ મેથી કફ અને વાયુ મટાડે પરંતુ જેને પિત્ત હોય તેણે, જેનું સુગર લેવલ ઓછું હોય, થાઈરોઈડની સમસ્યા હોય તેમણે તેનું સેવન ટાળવું જોઈએ. ગર્ભવતી મહિલા પણ ગર્ભવસ્થા દરમિયાન તેનું સેવન ટાળે.

■ જેટલી સૂકી મેથી ઉપયોગી છે તેટલું જ શિયાળામાં

ડૉ નારદી જગદીશચંદ્ર પારેખ



nardi.parekh52@gmail.com

માથામાં નાખવાના તેલમાં જો મેથીના દાણા પલાળી રાખીને તે તેલ વપરાય તો વાળને ઘણા ફાયદા થાય છે

મળતી ત 1 જી લીલી મેથીનું પણ મહત્વ છે. લીલી મેથીના પાંદડા ટાઈપ 1 અને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસમાં શુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તેનું સેવન બ્લડ સક્ર્યુલેશનને પણ સામાન્ય રાખે છે.

મેથીના પાનમાં રહેલ ફાઈબર પાચનમાં મદદરૂપ થાય છે અને કબજિયાતને અટકાવે છે.

■ મેથીનું કાંદા સાથેના શાકનું સેવન હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં ને હાર્ટ હેલ્થમાં ફાયદાકારક છે.

■ તેમાંના ફાઈબર અને એન્ટીએકસીડન્ટ શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોને દૂર કરે છે.

■ મેથીના પાનનો ઉકાળો કે સૂપ કબજિયાત દૂર કરી ડાયાબિટીસમાં રાહત આપે છે. ભૂખ ઓછી કરે છે તેથી વજન ઘટવામાં મદદરૂપ. મેથીની પેસ્ટ ચહેરા પર લગાવવાથી ઘણી સમસ્યા દૂર થાય તેમ જ વાળમાં લગાવવાથી વાળ મજબૂત અને ચમકીલા બને.

જીરું

તે જ પ્રમાણે હવે આપણે વધારમાં વપરાતા જીરા વિશે જાણીએ..

પેટ અને પાચન ક્રિયાને મજબૂત કરવા માટે જીરું મહત્વનું કામ કરે છે. રોજ તેનું સેવન કરવાથી પેટ દર્દ, અપચો, ડાયરિયા, કબજિયાત જેવી સમસ્યાથી છૂટકારો મળે છે. શરીરમાં કેલ્શિયમની ખામી દૂર કરી



હાડકાને મજબૂત કરે છે. જીરાનું સેવન કરવાથી યાદ શક્તિ મજબૂત થાય છે. રુધિરાભિસરણ વ્યવસ્થિત કરી વજન ઘટાડવામાં ઉપયોગી.

■ હિંગ કાળુ જીરું અને સંચળ વાટી પાવડર તૈયાર કરો જેનો દહીં સાથે નિયમિત સેવન કરવાથી વજન ઘટે.

■ રાત્રે પાણીમાં જીરું પલાળી સવારે તે ઉકાળી તે પાણીનું જીરું સાથે સેવન કરવાથી પણ વજન ઘટે. આ પાણીના સેવન બાદ એક કલાક સુધી કશું લેવું નહીં. જીરું સેવન શરીરની શોધન ક્રિયામાં પણ મદદરૂપ. તે માનો વિટામિન સી અને એન્ટી ફંગલ ગુણો ચામડીને તંદુરસ્ત અને ચમકીલી બનાવે. એક્ઝીમા જેવી સમસ્યાઓ અને મટાવે તેમજ ઉંમર પ્રમાણે કરચલીઓ ન પડવા દે.

■ અળાઈમાં ઘણાને બળતરા થતી હોય તો જીરાના પાણીનું સેવન જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે થોડું થોડું કરવું. જીરા પાવડર ની મધ સાથેની પેસ્ટ ચહેરાને સુંદર કરે.

■ ગરમ તેલમાં જીરું નાખી તે સહેજ હુંફાળા તેલથી મસાજ કરવાથી ખોડો દૂર થાય. તેમાંનું પ્રચુર આયન હિમોગ્લોબીન વધારી લોહીની ઉણપ દૂર કરે.

■ તેમાંનું થાઈમોકીનોન નામનું તત્વ દમના દર્દને ફાયદાકારક છે.

■ જીરુંના પાણીનું મધ સાથેનું સેવન પેટના દર્દ મટાડે.

■ જેમને શિળસ થતી હોય તેમણે આખું કાચું જીરું અને ગોળ સાથે લઈ તેનું સેવન કરવું અડધો અડધો કલાક ને ગાળે લેતા રહો ઘણું ખરું તો પહેલીવાર લો તેમજ શિળસના જે ગટ્ટા જેવા થયા હોય છે તે ઓછા થવા માંડે છે અને તેના ઉપર એક બે ચમચી પાણીમાં સોડા બાય કાર્બ નાખી અને ચોપડો એટલે ખંજવાળ મટી જાય છે.

■ છાશમાં નાખેલો જીરું નો પાવડર એના સવાદ સાથે તેની ઈંડકનો ગુણધર્મ પણ વધારે છે.

■ જીરાનો પાવડર રાતે પાણીમાં પલાળી સવારે ગાળીને તેમાં ખાંડ નાખીને પીવાથી હૃદયની દુર્બળતા દૂર થાય. જીરું અને આદુ ઉકાળી તે પાણી પીવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે અને શરદીની સમસ્યા દૂર થાય ગર્ભવતી મહિલાઓમાં ગેસની સમસ્યા ઉબકા ઉલટી માટે તેમજ સરળતાથી પ્રસુતિ થાય તે માટે એક ગ્લાસ ગરમ દૂધમાં જીરું પાવડર અને મધ નાખી લેવું.

મિત્રો વધાર માટેના અન્ય પદાર્થોને અવનવી માહિતી આપણા આગળ જોઈશું. (કમશ..)



શું ભયાનક? મૃત્યુનો ડર કે છૂટી જતું સર્વસ્વ

જીવન એક સુખદ યાત્રા છે. એનો અંત એટલે મૃત્યુ. સાંસારિક કોઈ આત્મા અમર નથી. મૃત્યુ એની અંતિમ મંજિલ છે. મૃત્યુ એટલે ભવ નામના મહા વાક્યનું એક અલ્પવિરામ. મૃત્યુ એટલે આત્માને વસ્ત્ર બદલાવાનો ટ્રેસિંગ રૂમ. મૃત્યુ એટલે શરીર નામના નગરમાં પરમેનન્ટ ફ્યુઝ ઓફ.

આ વાસ્તવિકતા આપણે બધાં જાણીએ છીએ. તે છતાં પણ મૃત્યુ આવે ત્યારે ડરી જઈએ છીએ. મોતનો ખોફ ઊંઘ હરામ કરી દે છે. કોક જ એવા વિરલા હોય છે જે મૃત્યુનો માતમ નથી મનાવતાં. છપ્પનની છાતીએ એને ભેટવા તૈયાર હોય છે.

આવું એ જ કરી શકે જે સંતોષી જીવન જીવ્યાં હોય. જેને શરીરનો મોહ ના હોય. આ કેટેગરીમાં સાધુ સંતો પ્રથમ

આવી શકે. કેમકે એમણે બધું છોડીને સંયમનો માર્ગ અપનાવ્યો હોય છે. શરીર નાશવંત છે અને આત્મા અજરામર છે. એટલે જ્યાં સુધી જીવની મુક્તિ ના થાય અર્થાત મોક્ષ ના મળે ત્યાં સુધી એને શરીર બદલવા પડે છે. ભવ ચોર્યાસીનાં કેરામાં રખડવું પડે છે. આ બધું જ પરિપક્વતા આવતાં સમજાતું હોય છે. તે છતાં મૃત્યુને કોઈ ઈચ્છતું નથી. હજી થોડું જીવવું છે એ આશા દરેકને ઊંડે ઊંડે હોય છે. હા શારીરિક પીડાથી રિબાતો માણસ મોત માંગે છે.

પણ જે આ ભવે મળ્યું છે પરિવાર, પ્રતિષ્ઠા, સુખ એ છોડવું બહુ કઠિન છે. આ બધાં પ્રત્યે જીવને એવો રાગ થઈ જાય છે કે અંત સમયે એને આ બધાંનો

વિરહ દુઃખી બનાવી દે છે. હકીકત આ છે કે શરીર રૂપી ભાડાના ઘરમાં રહી

આપણે બધી વસ્તુ પર મમત્વ કરી બેસીએ છીએ. મારું ઘર, મારો પરિવાર, મારું શરીર એનાં કારણે આ બધું છોડવું મુશ્કેલ લાગે છે. જ્યાં મમત્વ ભાવ નહીં, ત્યાં છોડવાનો અફસોસ નહીં. આપણે ભાડાનું ઘર છોડી નવાં ઘરમાં જઈએ તો કોઈ અફસોસ નથી હોતો કેમ કે મનમાં ક્રિટ હોય છે કે આ આપણું નથી. એવી વિચારધારા શરીર માટે કેળવવાની છે. તો જ મૃત્યુ સહજતાથી સ્વીકારી શકાશે.

મૃત્યુ નામના બસ સ્ટેન્ડ પર લાંબી લાઈન લાગી હોય છે. પણ અહીં કોનો નંબર પહેલો લાગશે એ તો ઉપરવાળાની મરજી પ્રમાણે જ ચાલે. ઘણાં લોકો નાની ઉંમરમાં મોતને ભેટે છે અને ઘણાં લોકો મોટી ઉંમરે. ઘણીવાર શારીરિક રીતે પીડાતાં લોકો લાંબું જીવ જાય છે અને સ્વસ્થ લોકો મોતને ભેટે છે. અંતે પુણ્યની ગઠરી સિવાય કોઈ સાથે નથી લઈ જવાતું. ઉંમર થતાં શરીરનાં ગાત્રો શિથિલ થવા માંડે છે આ સાથે જ સમજી જવાનું કે સાધનાના દિવસો આવી ગયાં. મોજ મજા બહુ કરી

હવે આત્માને શણગારવા ના દિવસો આવી ગયાં. આમ તો જન્મ્યાં ત્યારથી સજાગ રહેવાનું છે કારણકે કાળનો કોળિયો કંઈ ઉંમરે આવે એ કાંઈ કહેવાય નહીં. પણ માણસ એવી રીતે બેફામ જીવે છે જાણે અમરત્વ લઈને આવ્યો હોય. ફેશન, વ્યસન, મજામાં જિંદગી પૂરી થઈ જાય છે ને અંત સમયે પસ્તાવો થાય છે કે ના કરવાનું જીવાઈ ગયું.

મૃત્યુને સુધારવું હોય તો જિંદગીની દરેક ક્ષણે સજાગ રહેવું જરૂરી છે. જિંદગીને માણવી જોઈએ પણ પાપ કર્મ બંધાય નહીં એ રીતે. કારણકે આ ભવમાં કરેલ સુકૃતો જ આવતો ભવ સારો અપાવશે. ઈર્ષ્યા, વેરઝેર, કાવા દાવા, પૈસાની પાછળની આંધળી દોટ આ બધું જીવન બરબાદ કરી આવતો ભવ બગાડે છે. અમૂલ્ય મળેલ જીવનને સુધારવા જરૂરિયાત મંદોની સેવા, દીન દુઃખીયાઓને મદદ, થોડું પણ દાન કરવું જોઈએ નહીં તો ખલાસ. પુણ્યથી મળેલ રિદ્ધિ ભોગવી નવું પુણ્ય નહીં બાંધો તો મૃત્યુનો ડર સતાવશે. ખાલી હાથે આવ્યાં અને ખાલી હાથે જવાનાં આ માન્યતા જડબેસલાક મગજમાં બેસાડી દો પછી જુઓ ક્યાં કોઈ મૃત્યુનો ભય લાગે છે?

અલ્પા શાહ



શું સ્ત્રીને સ્વમાન ન હોય? ક્યારેય તેના વખાણ કરવા પડે તો આટલો ખચકાટ કેમ?

જવાબ તો દરેક પોતાના હૃદયનાં એક નાનાં ખૂણાંમાં જાણતો હોય છે પણ ક્યારેય તે બહાર નથી આવતો. જો આપે તો તે બૈરી ઘેલો અથવા કુટુંબ ઘેલો ગણાય જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કરવું શું? તો સન્માનિત થતી સ્ત્રીઓને જગમાં અપમાનિત કરવી અથવા પોતાના અહમને પોષવા પોતાનું ગાણું ગાય મહાન બનવાની કોશિશ કરવી.

આવા બહુમુખી સમાજને કેમ સમજમાં નથી આવતું કે જેની પાસે બધું મેળવે છે તેને બે મીઠાં બોલ નથી બોલી શકતાં. હમણાં જ એક બહેન પોતાનો એવોર્ડ લઈ ઘરમાં પ્રવેશ્યાં તો જોયું કે તે કુટુંબના મોભીએ જાણ્યું અજાણ્યું કરી દીધું અને તેમને કોઈ જ બે પ્રેમના શબ્દોથી

આવકાર્યાં નહિ ત્યારે મારી કલમે સળવળાટ કર્યોને પ્રશ્ન કર્યો, "કેમ તમને આનંદ ન થયો આ એવોર્ડથી?" જવાબમાં મને ઉત્તર મળ્યો, "આ લાકડાં પર બે શબ્દો કોતરાયને આવ્યા અને નામ લખાયને આવ્યું એટલે શું તેઓ ગૃહિણી મટી ગયાં? તેઓ જેટલું ચૂલા ચોકાનું જ્ઞાન ધરાવે તેટલું આ મહત્વનું નથી."

અટકીને ફરી પિપૂડી વાગી, "ઘરમાં બેસી દીકરીને સંસ્કાર આપે કેમ સંસાર ચલાવવો છે એ એમનો એવોર્ડ છે."

મારું મન ચકરાવે ચઢ્યું શું આ એકવીસમી સદી છે? અહીં હજુ ચૂલાચોકાની વાતો થાય છે. તો એમના કરતાં પેલી સ્ત્રી સારી કે પોતે પુરસ્કાર લાવવાની આવા ઘરમાં રહી હિંમત તો કરી શકી. ભારત ને ભારતની બહાર આવા અનેક કુટુંબ છે જે સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યના હિમાયતી નથી. તેઓ હજુ એ જ આંધળાં રિવાજોમાં માને છે, તેથી તેમના ઘરની સ્ત્રીઓ વર્ષો સુધી બહારની દુનિયાથી અલિપ્ત રહે છે.

મન તો થાય છે તેઓને બહાર કાઢું ને કહું કે શા માટે તમારું કદ નાનું આછું બનાવી આ તમારી પર સત્તા ચલાવનાર વ્યક્તિનું પાત્ર કેમ ઉંચું ઝાકઝમાટ બનાવી દો છો? તમે પણ ત્યાં આવીને જુઓ તમે પણ ઉંચા સ્થાને બિરાજી શકો છો.

એક જગ્યા બનાવો જે તમને ખુશ રાખી શકે. જેમાંથી તમે કંઈક બની શકો. જીવનના અમુક નિર્ણયો તમારી જાતે લેતા શીખશો ને તમે ડીપ્રેશન જેવાં રાક્ષસથી બચી જશો. નાનાં હતાં ત્યારે રાજકુમાર ને રાજકુમારી ને રાક્ષસની વાતો સાંભળતા હતાં તેમાં આ રાક્ષસ જ ડીપ્રેશન જ હતો. રાજકુમારીને ઉપાડી જતો, પીંજરામાં પોપટમાં રાક્ષસનાં પ્રાણ હતાં ને રાજકુમાર આવી પોપટની ડોક મરડી કાઢી ને રાજકુમારી એ ડીપ્રેશનમાંથી મુક્ત કરી દે. તેવું જ અહીં છે પણ હવે રાજકુમારની જરૂર નથી પણ તમારા માનસિક મનોબળને મજબૂત બનાવો જેથી કોઈ ડીપ્રેશન જેવો રાક્ષસ તમને ભરડો ન

લઈલે. તેથી હું તો રોજ રોજ સૂતી વખતે બોલું કાલે ન ઉઠાડે તો તારો ઉપકાર. રોજ સવારે ઉઠું તો ફરી મલકી ઉઠું બાકી છે મારી ક્ષણો. આજે હું વાત કરી રહી છું, મારાં અંતિમ દિવસના વિલની કેમ કહું છું કારણ કોઈએ પૂછ્યું આજે તારો છેલ્લો દિવસ હોય તો...! છે મારી ઘડી રળિયામણી, જિંદગીનો દિ, અંતિમ! પણ નથી, મને કોઈ અફસોસ, કારણ હું તો, ખૂબ આનંદથી જીવી છું, જીવતી રહીશ!

કોઈ કાગળમાં, કાંઈ નથી ચિતરવાનું બાકી! બેન્કો જ પાસબુક અપડેટ કરી દે છે, છોકરાઓને એ સિવાય શું જોઈએ! તેથી કહી દીધું છે, આજે આવતું હોય તો, હમણાં જ આવે, બહુ સુંદર જીવી છું.

ન થી જિજીવિષા, નથી કલ્પના કોઈ ડરની, નથી કોઈનામાં જીવ, નથી ભાવતું ખાવું, મને તો આજે મળે જો અંતિમ દિવસ તો, નજરોમાં મારી લોભીનાં રંગીન સુંદર ફૂલો, પેલાં દૂર દૂર બર્ફીલા પહાડો ખૂબ ઉંચે દેખાતો પેલો શ્વેત ચંદ્રમા, અચાનક દેખાય જતાં ટમટમતા

તારલિયા, ઓહ! અહીંનો શો મોહ! મારે તો રમવું છે તારલિયા સાથે, માણવી છે ચાંદામામાની શીતળતા, દાહ સમાવવો છે સંસારના ડામનો!

આકાશે આજ રાત છે પૂનમની, ઓહ! કેવો ભવ્ય છે મારો આ *અંતિમ દિવસ*

જયશ્રી પટેલ

સાચે જ મારું આ મંથન કેવું મીઠું છે ન મોહ ન માયા આત્માને કોઈનામાં જ અટવાવું નહિ.. ઉડી જશે તે તો આ જૂનું થયેલું પીંજર તોડી.. નવા પીંજરમાં! બસ ઈશ્વર માનવ અવતાર આપે તો માનવતા સાથે જ આપજે. મારાં

આ વીલને સચવાય તો સુવર્ણ અક્ષર સમજી સાચવજે

પ્રભુ, તેથી નથી હવે એ એકાંતની શોધ કે નથી વાહવાહીની ખોટ. બાકી શું રહ્યું અર્પી જાઉં છું સખીઓ જીવવાની દોડ પોતાના સ્વમાનથી.

એટલે તો કોઈ કવિ કહી ગયા છે 'આવ નહિ આદર નહિ, નહિ નયનોમાં નેહ; 'તે ઘર કદી ન જાઈએ, કંચન વરસે મેહ.'

અહી કવિ કહે છે કે, "જ્યાં આવકારો ન મળે, આદર ન મળે, જ્યાં તેમની આંખોમાં

આપણે માટે કોઈ પ્રેમ ન હોય, તેમના ઘરમાં સોનાનો વરસાદ પણ વરસતો હોય તો પણ તે કાંઈ જ કામનો નહિ. તે દરવાજે પગ પણ મૂકવો ન જોઈએ."

માનવીને તેનું સ્વમાન વહાલું હોવું જોઈએ. પોતાના સ્વમાનને છોડી સોનાની અમીરાતને ન પૂજવી જોઈએ. સ્વમાનના ભોગે માનવીએ પોતાની મનની


ઈચ્છાઓ કે ઐશ્વર્ય ભોગવવું યોગ્ય નથી. જ્યાં માન ન સચવાય ત્યાં જઈ વધુ અપમાનિત થવું એ જરાય યોગ્ય નથી. કહેવાય છે પ્રેમ જોઈ રામે શબરીના એંઠા બોર પણ ખાધા હતા તો દુર્યોધનના પકવાન છોડી કૃષ્ણો વિદુરના ઘરની ભાજી ખાધી હતી. અંગ્રેજોના અપમાન છતાં ગાંધીએ ધોતી નહોતી છોડી.

પોતાનું સ્વમાન જો કોઈ કઠિણમાં કઠિણ નિર્ણય લેવો પડે તો લઈને પણ સ્વમાનની રક્ષા કરવી જોઈએ.

જેથી ક્યારેય પોતાની નજરમાંથી પણ અપમાનિત ન થવાય. *જો આપણે આપણા સ્વમાન માટે જાગૃત હોઈએ તો જરૂર બીજાનું પણ સ્વમાન જરૂર જ સાચવી શકીએ.'



જયશ્રી પટેલ



miltaja05@gmail.com