



હેલ્થકેર

અંકિતા પટેલ

feedback.ladki@bombaysamachar.com

# રખોપાં અણમોલ રતનનાં

સતત કાર્યરત આંખના જતન માટે ઉપયોગી ઘરેલુ

ઉપાય અને કસરત

**આંખો** આંખો મેં બાત હોને દો, આંખો હી આંખો મેં ઇશારા હો ગયા, યે આંખે દેખકર હમ સારી દુનિયા ભૂલ જાતે હૈ, ઇન આંખો કી મસ્તી કે મસ્તાને હઝારો હૈ. તમે કહેશો કે આજે આ શું માંડ્યું છે, કંઈક રોમેન્ટિક મૂઝમાં જામી ગયા છો અને એ પણ આંખો પર. જી, હા. આજે કુદરતે આપણને આપેલી આ બે અણમોલ રતન જેવી આંખો વિશે તેમ જ એનું જતન કેમ કરવું, એની સારસંભાળ કઈ રીતે લેવી એ વિશે વાત કરવી છે.

આજના આધુનિક જમાનામાં મહિલાઓ ભણીગણીને નોકરી કરતી થઈ ગઈ છે, આધુનિક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવા લાગી છે. ઓફિસમાં દિવસના ૧૦થી ૧૨ કમ્પ્યુટર સામે વિતાવે છે. એ સિવાય ટ્રેન, બસ, ટેક્સીના પ્રવાસ દરમિયાન પણ મોબાઇલ ફોન કાં તો પછી ટેબ્લેટ્સ પર ગેમ રમતી હોય કાં તો ઇન્ટરનેટ પર સર્ચ કરતી દેખાય છે. ઘરે પહોંચ્યા પછી એ જગ્યા ટીવી લે છે, જ્યારે સ્કૂલ-કોલેજોમાં ભણતાં યુવક-યુવતીઓને પણ મોબાઇલ અને ટેબ્લેટનું વળગણુ લાગ્યું હોય છે. તેઓ કાં તો ઇન્ટરનેટ પર હોય અથવા તો સતત મિત્રોને એસએમએસના જવાબો આપતાં હોય છે.

કમ્પ્યુટર, ટીવી, મોબાઇલ(હાલના સ્માર્ટ ફોન), ટેબ્લેટ્સ વગેરે પાછળ આટલો બધો સમય આપવો એ આપણી આ અણમોલ આંખો માટે નુકસાનકારક છે. એના થકી આંખો ખેંચાય છે અને એ નબળી પડે છે. પરિણામે ઉંમર કરતાં પહેલાં જ આંખો કમજોર બને છે અને ઘણી સમસ્યા સર્જાય છે. એવામાં જરૂરી છે આંખો સાથે સંકળાયેલ સાચી માહિતી-જાણકારી મેળવવાની, અમુક એક્સરસાઇઝ તેમ જ ઘરેલુ નુસખા અને ખાણીપીણી પર ધ્યાન આપવાની. આપણી આદતો સુધારીને આ દુષ્પરિણામોથી આંખને નુકસાન થતી બચાવી શકીએ.

અમુક ઉપાયો અને એક્સરસાઇઝથી તમે તમારી આંખોને તદુરસ્ત રાખી શકો છો.

\* આંખોના રક્ષણ ખાતર મોનિટરને આંખથી એક હાથના અંતરે અને તે પણ આંખના સ્તરથી ૨૦ ડિગ્રી નીચે રાખવું. કી બોર્ડ ટાઇપ કરવામાં સરળ રહે એમ રાખવું. \* તમે જ્યાં બેઠા હો એ રૂમમાં પૂરતો પ્રકાશ હોવો જરૂરી છે. \* મોનિટર પર સીધો પ્રકાશ ન પડવા દો. એનો કલર, કોન્ટ્રાસ્ટ અને બ્રાઇટનેસ આપણી આંખને સહન થાય એવો સેટ કરવો.



## આંખો માટે એક્સરસાઈઝ: પાંપણ ઝપકાવો

ખાસ કરીને કમ્પ્યુટર પર કામ કરનારા અને ટીવી જોનારા સામાન્ય લોકો કરતાં ઘણી ઓછી પાંપણ ઝપકાવે છે, જેનાથી આંખ પર સ્ટ્રેસ પડે છે અને એમાં ડ્રાયનેસ(સૂકાપણું) આવે છે. પાંપણને ઝપકાવવાથી આંખ ફેશ અને હાઈડ્રેટેડ રહે છે અને આપણે વધુ વખત સુધી ફોકસ કરી શકીએ છીએ. આ એક સરળ ઉપાય કરો- બે મિનિટમાં દર ત્રણથી ચાર સેકન્ડ પાંપણને ઝપકાવતા રહો. કામના સમય દરમિયાન થોડો વખત કાઢીને આવું કરો.

## હથેળીથી આંખને ઢાંકવી(પાર્મિંગ)

આંખના સ્ટ્રેસને દૂર કરવા અને રિલેક્સ કરવા આ એક્સરસાઇઝ કરો. ખુરશી પર ટટ્ટાર બેસી જાઓ. કોણીને ટેબલ પર ટેકવો. અમુક સમય ઊંડા શ્વાસ લો. બંને હથેળીને આપસમાં રગડીને (જુઓ પાનું ૯) ►►

## બાળપણમાં

લગ્નો હવે તો માત્ર સિરિયલોમાં કે રાજસ્થાનમાં જ થાય એવા ભ્રમમાં શહેરવાસીઓ રાચે છે. બાળલગ્ન હયાતીમાં જ નથી એ વાત સત્યથી અત્યંત વેગળી છે. બાળલગ્ન માત્ર ભારતમાં જ થાય છે તેવું નથી. વિશ્વભરમાં થતાં બાળલગ્નોમાં ભારતમાં ૪૦% થાય છે. પરંતુ ૨૦૦૫ અને ૨૦૦૮ની વચ્ચે આ સંખ્યા ૪૬% થઈ છે. એટલે કે ૬%ની વૃદ્ધિ.

ફેમિલી વેલફેર સ્ટેટીટીક્સ ૨૦૧૧ના આંકડા પર એક નજર ફેંકીએ. જમ્મુ - કાશ્મીરમાં ૮૩%, છત્તીસગઢમાં ૭૮%, આંધ્ર પ્રદેશ ૭૧%, હરિયાણા ૭૦% ને મધ્ય પ્રદેશ - ૭૯%. સંખ્યા ૧૮ વર્ષની નીચેની વયમર્યાદાની છોકરીનાં લગ્નની સંખ્યા ઘટી છે એ આનંદની વાત છે.

કેરળમાં જે શિક્ષણ પ્રમાણ વધુ હોવા છતાં બાળવય લગ્નોમાં ૫૦%નો વધારો નોંધાયો છે. મહારાષ્ટ્રમાં ૫૭% ને ગુજરાતમાં ૩૩% ઘટાડો નોંધાયો છે. ૧૯૭૮માં કન્યાની વય ૧૮ની કરવામાં આવી છે.

હજી પણ બાળલગ્નોનાં કાયદા વિષે ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. ૧૮ વર્ષની વય મર્યાદા એટલા માટે નક્કી કરી છે કે ૧૮ વર્ષ પછી પ્રસૂતિ થાય. તો માતા ને સંતાન બન્ને માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

વિશ્વભરમાં પ્રસૂતિને કારણે જે મૃત્યુ થાય છે તેના ૨૫% ફક્ત ભારતમાં થાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ ૧૫ની આસપાસની વયની કન્યાનું માતા બનવું, પરંતુ દેશની સૌથી મોટી કમનસીબી એ છે કે કાયદાનો યોગ્ય રીતે અમલ થતો નથી.

લોકમત ને પરંપરા આગળ કાયદો નાકામિયાબ પૂરવાર થાય છે. ૧૮ વર્ષની નીચેની વયની કન્યાનાં લગ્ન થઈ શકતાં નથી, પરંતુ થઈ જાય, પછી એ આપોઆપ છૂટાછેડામાં પ્રવર્તતા નથી. એને માટે કાર્યવાહી કરવી પડે છે.

તાજેતરમાં જ રાજસ્થાનની એક કન્યાએ બહાદુરી દાખવી ઈતિહાસ સર્જ્યો.

# બાળલગ્નમાં કઈ સંસ્કૃતિ ને કયો ધર્મ?

રૂઠિ નામે બલિદાનની વેદી



લક્ષ્મી સાગર એક વર્ષની હતી ત્યારે ત્રણ વર્ષના રાકેશ સાથે લગ્ન થઈ ગયા. ૧૭ વર્ષ પહેલાં જયપુરમાં લગ્ન થયેલાં. રાષ્ટ્રભરમાં થતાં લગ્નોમાં ૪૭% બાળલગ્નો હોય છે. લક્ષ્મી મોટી થઈ ને ખબર પડી કે તેનાં લગ્ન તો બાળવયે જ થઈ ગયાં હતાં. લક્ષ્મીને પોતાનો પતિ ગમતો નહોતો.

સામાજિક સંસ્થા 'સારથિ ટ્રસ્ટ'ના કાર્યકર્તા કીર્તિ - ભારતીને મળી સલાહ માગી. લક્ષ્મી ૧૮ વર્ષની થઈ, ત્યારે માબાપે કહ્યું કે હવે તને સાસરે વળાવવી પડશે. લક્ષ્મી એ માટે તૈયાર નહોતી. એક તો પતિ જ પસંદ નહીં વળી આટલી જલ્દી એને લગ્ન કરવાં નહોતાં.

રાકેશ એક ખેડૂત હતો. જ્યારે કાર્યકરો એને મળ્યા ત્યારે એણે શરૂઆતમાં ના પાડી, પછી કબૂલ થયો.

હવે લક્ષ્મી ખુશ છે. સ્ત્રી સંસ્થાઓએ આ ઘટનાને આવકાર આપ્યો છે. બાળપણનાં લગ્નમાં આ રીતે છૂટાછેડા લઈ સ્વતંત્ર બનવાનો આ પ્રથમ કિસ્સો છે. એનાથી બાળલગ્ન પ્રતિબંધક કાયદાને વેગ મળશે. અક્ષય તૃતીયાને દિવસે અસંખ્ય બાળલગ્નો નોંધાય છે.

સરકાર પણ જ્યાં ખબર મળે ત્યાં એને અટકાવવા પ્રયાસ કરે છે. પરંતુ લોકોની નારાજી હિંસક સ્વરૂપે વ્યક્ત થાય છે. તાજેતરમાં જ ૪૦ બાળલગ્નો અટકાવવા સરકારે પગલાં લેતાં પોલીસ પર ગામ લોકોએ હુમલો કર્યો હતો. જેમાં બાર સરકારી કર્મચારીઓ ઘાયલ થયા હતા.

ભારતમાં જ માત્ર બાળલગ્નો થાય છે એમ નથી. અન્ય પછાત દેશોમાં પણ આવું થાય છે.

સહારા, આફ્રિકા, મધ્ય એશિયાથી દક્ષિણ એશિયાના દેશોમાં નાના બાળકોને જબરદસ્તીથી પરણાવી દેવામાં આવે છે. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના કેટલાક વિસ્તારમાં પણ આ દૂષણ ફેલાયેલું છે.

આની પાછળ ધાર્મિક, ઐતિહાસિક અનેક કારણો છે, પણ સમજણપૂર્વક આ દૂષણને અટકાવવું જ રહ્યું. ■