

લોકાણનું જમા-ઉધાર

**नवी
झोलम**

★ સામાન્ય સલાહ ૧

દરેક રોકાણકારે SIP કરવું જોઈએ.

प्रतिवाहः

નિવૃત્ત વ્યક્તિ પોતાના રોકાણમાંથી પૈસા ઉપારીને જીવનખર્ચ પૂરા કરશે. આવી સ્થિતિમાં SIP યોગ્ય રહેશે નહીં.

★ સામાન્ય સલાહ ૨

ઉંમર ૧૦૦માંથી ઘટાડીને (૧૦૦ વ્યક્તિની ઉંમર) એટલું ટકા ઇક્વિટી રાખવું જોઈએ એટલે કે ૬૦ વર્ષની વ્યક્તિએ પોર્ટફોલિયોનો ૪૦% હિસ્સો ઇક્વિટીમાં રોકાણ કરવો જોઈએ, જ્યારે ૩૦ વર્ષના વ્યક્તિએ પોર્ટફોલિયોનો ૭૦% હિસ્સો ઇક્વિટીમાં રોકાણ કરવો જોઈએ.

પ્રશ્ન: હવે જો બે વ્યક્તિ સમાન ઉંમરના હોય તો શું તેમની નાણાકીય જરૂરિયાતો અને જોખમ સમાન હશે?

જો પરિવારના સ્તરે વાત કરીએ તો પરિવારના કયા સદસ્યની ઉંમર ગણાવી? અને કોઈ વ્યક્તિની ઉંમર ૧૦૦ વર્ષથી વધુ હોય તો શું કરવું?

ભાન્ય સલાહ ૩:

દરેક રોકાણકારે SWP કરવું જોઈએ.

प्रतिवाहः

કોઈ વ્યક્તિ જો સંપત્તિ સંગ્રહ (accumulation) ના તબક્કામાં હોય અને તેના દીર્ઘકાલીન લક્ષ્યો હોય તો તેને SWP (Systematic Withdrawal Plan) પસંદ ન કરવું જોઈએ, કારણ કે તે કમ્પાઉન્ડિંગ (ચક્રવૃદ્ધિ) ની પ્રક્રિયામાં વિશેષ પેદા કરશે.

આ તો માત્ર થોડાં ઉદાહરણ છે. આવી સામાન્ય સલાહો ક્યો શેર ખરીદું અથવા બજાર ઉપર જશે કે નીચે જેવા પ્રશ્નોમાં પણ જોવા મળે છે. ઘણી વખત લોકો બજાર વધે ત્યારે ખુશ થાય છે અને ઘટે ત્યારે દુઃખી થાય છે, પરંતુ આવા સંજોગોમાં ખરીદનાર અને વેચનાર બંનેની લાગણીઓ અલગ અલગ ન હોવી જોઈએ?

આ જ રીતે, ચાલો AMFI દ્વારા ચલાવવામાં આવેલી લોકપ્રિય
ગુંબેશ Mutual Funds Sahi Hai પર નજર કરીએ. ગુંબેશ
સાથી છે, પરંતુ એ જરૂર પછવું જોઈએ:

પણ મારા માટે કયું મ્યુઝીકલ ફંડ સહી છે?

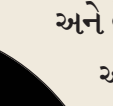
આમાંથી પાઠ એ છે કે સામાન્ય નિયમો દરેકને લાગુ ન કરી શકાય. દરેક વ્યક્તિની (અથવા પરિવારની) સ્થિતિ, જરૂરિયાતો અને લક્ષ અલગ હોય છે. દરેક વ્યક્તિની જોખમ લેવાની ક્ષમતા પણ અલગ હોય છે.

અહીં આપણે માત્ર રોકાણ સંબંધિત બાબત પર ચર્ચા કરી, પરંતુ આ મમ ધર્મનો સિદ્ધાંત વ્યક્તિગત નાણાકીય આયોજનનાં તમામ પાસાં, જેવાં કે લોન, વીમો, કર આયોજન વગેરે પર પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. આમાં સહ સામાન્ય નિયમ એ પણ લાગુ કરી શકાય: સલાહ એની જ માનવી જેને તમારી વ્યક્તિગત વિગતો - નાણાકીય લક્ષ્યો, જોખમ લેવાની ક્ષમતા, રોકાણનો સમય ગણી, આવક અને ખર્ચ તેમ જ સંપત્તિ અને જવાબદારીઓની વિગતો - વિશે પૂરી જાણકારી હોય. જોકે તમે વિષય નિષ્ણતા પાસેથી શકો સામાન્ય જ્ઞાન અને ખ્યાલો અને સિદ્ધાંતોની સમજ મેળવી શકો છો, ભલે આ નિષ્ણતા તમને ઓળખતા પણ ન હોય. વ્યક્તિગત નાણાકીય વ્યવસ્થા (એટલે પર્સનલ ફાઇનાન્સ) વ્યક્તિગત જ હોવી જોઈએ.

રોક્ષાણમાં પ્રથમ નિયમ: 'મારો ધર્મ' - 'મારું કર્તવ્ય'

ભગવદ ગીતા પરની ઘણી ટિપ્પણીઓ સામાન્ય રીતે પરિસ્થિતિ સમજાવવાથી શરૂ થાય છે. તેમાં પ્રથમ તથા છેલ્લો શ્લોકનો ઉલ્લેખ થાય છે.
ભગવદ ગીતાનો પ્રથમ શ્લોક:
ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે સમવેતા યુયુત્સવ : ।
મામકા : પાણ્ડવાશ્ચૈવ કિમકુર્વત સંજય ॥
ભગવદ ગીતાનો અંતિમ શ્લોક:
યત્ર યોગેશ્વર : કૃષ્ણો યત્ર પાર્થો ધુનર્ધર : ।
તત્ર શ્રીવિંજયો ભૂતિર્ધ્રુવા નીતિર્મતિર્મમ ॥
ગીતાના અંતિમ શ્લોકનો છેલ્લો શબ્દ છે : મમ, જ્યારે પ્રથમ શ્લોકનો પહેલો શબ્દ છે : ધર્મ.

અમિત ત્રિવેદી feedback@bombaysamachar.com



મૂડીબજાર, મ્યુચ્યુઅલ ફંડ, વ્યક્તિગત નાણાકીય આયોજન અને વેલ્થ મેનેજમેન્ટ ક્ષેત્રે ત્રણ દાયકાથી વધુનો અનુભવ ધરાવતા જાણીતા ટ્રેનર - લેખક અને વક્તા છે. તે NISMના Adjunct Faculty છે. છ પુસ્તકોના લેખક એવા અમિતભાઈ રોકાણકાર જાગૃતિ તથા નાણાકીય સાક્ષરતા ક્ષેત્રે સક્રિય યોગદાન આપી રહ્યા છે. આજની પૂર્તિથી શરૂ થઈ રહી છે એમની માહિતીદર્શક નવી કોલમ : ‘રોકાણનું જમા-ઉધાર’.

ટીકાકારોના મંતવ્ય પ્રમાણે ગીતાનો સાર આ બે શબ્દમાં સમાયેલો છે :

मम धर्म'.

ભગવદ ગીતા ભલે ભગવાન કૃષ્ણે કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધ ક્ષેત્રમાં અર્જુનને ઉપદેશ રૂપે સંભળાવી છે, પરંતુ તેનું મૂળ વિષય મન ધર્મ. એટલે કે ‘મારા ધર્મ’ અથવા મારું કર્તવ્ય છે. વ્યક્તિગત નાણાકીય વ્યવસ્થા એટલે પર્સનલ ફાઇનાન્સમાં વિષય પણ મારો ધર્મ જેવો જ છે. અહીં પર્સનલ શબ્દ ફાઇનાન્સ કરતાં પહેલો આવે છે એટલે આ વિષય પહેલાં વ્યક્તિ વિશે અને પછી પૈસા વિશે છે. દરેક વ્યક્તિ કે પરિવારના નાણાકીય નિર્ણય તેમના જરૂરિયાત, પરિસ્થિતિ અને લક્ષ મુજબ અલગ-અલગ હોવા જોઈએ.

આ સમજવું મહત્વનું છે, કારણ કે ઘણા લોકો મીડિયા, સોશ્યલ મીડિયા અથવા અન્ય લોકો પાસેથી મળતી સામાન્ય સલાહ પર આધાર રાખે છે. થોડાં ઉદાહરણ જોઈએ:

નાની-નાની બીમારી પજવે ત્યારે
તંદુરસ્તી રાખો તમારા હાથમાં...

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના સરળ-સચોટ ઘરગથ્થુ ઉપાય અજમાવો

ક્રમબો

- ▶ મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ મધમાં પાકાં કેળાં ખાવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ સફેદ કાંદો, ગોળ અને થોડી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ એક તોલી હળદરનું ચૂર્ણ ચાર તોલા દહીંમાં લેવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ શેરડીને રાત્રે ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચૂસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ લીંબુની ચીરી ઉપર સોડા-બાય-કાર્બ નાખીને સવારના પહોરમાં ચૂસવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ ૧૦૦થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં બેથી ચાર ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વઢેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં કમળો મટે છે.
- ▶ ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલી અશક્તિ ને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે.
- ▶ કરિયાતું બે ચમચી અને સાકર દોઢ ચમચી ફાકવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ લીમડાનાં પાનનો રસ તથા મધ સવારના નરણે કોઠે પીવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ હિંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં લગાડવાથી કમળો મટે છે.
- ▶ કમળામાં ભૂખ ન લાગતી હોય તો બે ચમચી આદુનો રસ અને અડધી ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભૂખ લાગશે.
- ▶ અરીઠાંનું પાણી નાકમાં નાખવાથી કમળો મટે છે.

§1§51

- ▶ સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કોળણ કરવાથી કાકડાની પીઠા મટે છે.
- ▶ હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- ▶ પાણીમાં મધ નાખી કોળણ કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- ▶ હળદર અને ખાંડ એક-એક ચમચી લઈ ફાકી મારવી. તેના ઉપર ગરમ દૂધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- ▶ કેળાંની છાલ ગળા ઉપર (બહાર) બાંધવાથી કાકડા હોય તો મટે છે.
- ▶ કાકડા વધ્યા હોય કે ડિપ્થેરિયા થયો હોય તો નાની પીંછી વડે ગળામાં કેરોસીન લગાડવું. કેરોસીન લગાડતાં પહેલાં ને પછી છાશનો ખખડાવીને કોળણો કરવો.

કાનની પીડા

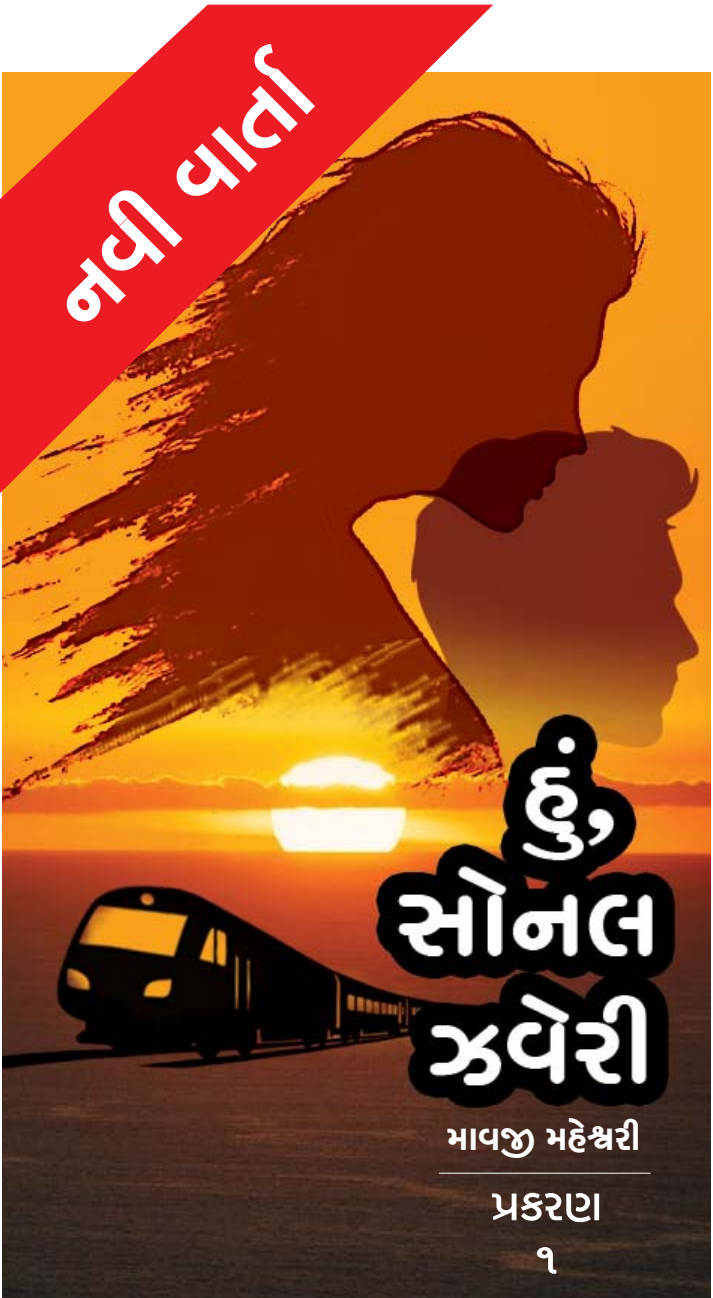
- ▶ તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને, તે તેલમાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.
- ▶ આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી ચસકા મટે છે.
- * મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને રસી મટે છે.
- ▶ તલના તેલમાં હિંગ નાખી ઉકાળી તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.
- ▶ તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને સણકા મટે છે અને પરુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.
- ▶ કાંદાનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં નાખવાથી સણકા મટે છે અને પરુ થયું હોય તો તે પણ મટે છે.
- ▶ નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- ▶ આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- ▶ ફુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાકયું હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.
- ▶ વરિયાળી અથકચી વાટીને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. તે પાણીની વરાળ દુખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
- ▶ તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ▶ કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ભરાઈ ગયું હોય તો સરસિયાના તેલનાં ટીપાં નાખવાથી તે મરી જાય છે.
- ▶ સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.
- ▶ અનાનસ અથવા સંતરાં ખાવાથી કરમ મટે છે.
- ▶ એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે નરણા કોઠે આ ચણા ખાવાથી કરમ મટે છે.

ખીલ

- ▶ મૂળાનાં પાનનો રસ ચોપડવાથી અઢવાડિયામાં ખીલ મટે છે.
- ▶ જાંબુના કળિયાને પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ દૂધની મલાઈ સાથે મીઠળ ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ જાયફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ નારંગીની છાલ ઘસવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ લીલા નાળિયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડાક પાણીમાં મોં ઘોવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ છાશ વડે મોં ઘોવાથી ખીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.
- ▶ રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોંકું ઘોવું, પછી ચારોળીને દૂધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવીને સૂઈ જવું. સવારના સાબુથી મોં ઘોવું, આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.
- ▶ નાળિયેરનું દૂધ કાળી જીરી સાથે મેળવી-લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ કાચા પૈપ્યાને કાપવાથી જે દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તે ખીલ ઉપર દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી ખીલ કાયમ માટે જડમૂળથી મટી જશે.
- ▶ ખૂબ પાકી ગયેલા પૈપ્યાને છોલીને, છૂંટીને તેની માલિશ મોઢા પર કરવી, પંદર-વીસ મિનિટ પછી તે સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાખવું ને જાડા ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લૂછીને જલદી કોપરેલ લગાડવું. એક અઢવાડિયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા પરના ખીલના ડાઘ મટે છે. મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.
- ▶ તુલસીનાં પાનનાં રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુંનો રસ ઉમેરી મોઢા ઉપર લગાડવાથી અને સુકાઈ ગયા બાદ પાણીથી ઘોઈ નાખવાથી મોઢા પરના કાળા ડાઘ મટે છે.
- ▶ પાકા ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ ઉપર ઘીરે ઘીરે લગાડીને થોડી વાર સુકાવા દો. ત્યારબાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ ગરમ પાણીની તપેલીમાં ડૂમાલનો ટુકડો ભીંજાવીને નીચોવી તેને મોઢા પર સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે મૂકવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ લોખાન, સુખડ અને આમળાંનો પાઉર મોઢા ઉપર ચોપડીને થોડાં સુકાયા બાદ લીમડાના પાન નાખી પાણીથી ઘોવાથી ખીલ મટે છે.
- ▶ કાચી સોપાની અથવા જાયફળને પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

55

- ▶ કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.
- ▶ અર્ધાં તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે.
- ▶ દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કફ મટે છે.
- ▶ તુલસીનો રસ ઓ ગ્રામ, આદુનો રસ ઓ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
- ▶ એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગાં કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
- ▶ દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ચુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળે છે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
- ▶ આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી જમતાં પહેલાં લેવાથી કફ, શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
- ▶ દૂધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાખી ગરમ કરી પીવાથી કફ મટે છે.
- ▶ રાત્રે સૂતી વખતે ત્રણ-ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાંચ ચમચી દૂધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે. ■



“ મહેરબાન, ખૂબસૂરત છોકરીઓની પીઠ પાછળ પણ આંખો હોય છે, અને હું ખૂબસૂરત છું... માય ગોડ, શું અંદાજ છે છોકરીનો!



શરીરમાં રોગ એક વિશેષ અસામાન્ય સ્થિતિ છે જે કોઈ જીવના સંપૂર્ણ કે આંશિક ભાગની સંરચના અથવા કાર્યને પ્રતિકુલ રૂપથી પ્રભાવિત કરે છે. રોગો એ વિશિષ્ટ લક્ષણો અને સંકેતો સાથે જોડાયેલી ચિકિત્સીય સ્થિતિના રૂપમાં ઓળખાય છે. રોગ બહુ બાહ્ય કારણો કે આંતરિક વિકારોને કારણે થઈ શકે. પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી ખોરવાતા આંતરિક વિકારોથી ઘણાંય પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. રોગના કારણે વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક રૂપથી પ્રભાવિત થાય છે. રોગના કારણે જીવન પ્રત્યે તો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે. તેથી નાના કારણો ઉત્પન્ન થતાં જ રોગ પ્રત્યે જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. ઘણાંય રોગ બહુ મુશ્કેલી આપતા નથી પણ શારીરિક રચનાને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે. આવો જ એક રોગ કે વ્યાધિ છે લિપોમા.

લિપોમા ને ચરબીની ગાંઠો કે પ્રોટીન ગાંઠો પણ કહે છે. આ એક સ્થિતિ જે ધીમી ગતિથી વધે છે સોમ્ય ગાંઠો કે ટયૂમર છે, જે વસાની કોશિકાથી બને છે. (તેને ફેટી ટીસ્યુ પણ કહેવાય) ચિકિત્સીય ભાષામાં ચરબી પણ કહેવાય. આ શરીરમાં ક્યાંય પણ વિકસિત થાય છે. ત્વચાની નીચે ગોળી કે અંડાકાર આકારમાં ગાંઠ થાય છે. તેને અડવાથી સરળતાથી હલે છે. આમાં દુખાવો નથી થતો. આ અનુવંશિક કારણ પણ હોય છે.

લિપોમાના પ્રકાર - સુપરફિશિયલ સબક્યુટાનેયસ લિપોમા આ એક સામાન્ય પ્રકાર છે. ત્વચાની નીચે અને સરળતાથી હલે છે. ખૂબ જ નરમ હોય



છે. એન્જીયો લિપોમા આમાં દુખાવો થાય છે. ફેટ રક્તવાહિનીઓ સાથે જોડાયેલી હોય છે.

કન્વેશનલ લિપોમા આ એક સામાન્ય પ્રકાર છે જે સફેદ વસા કોશિકા (હવે વાઈટ ફેટ સેલ). ફાઈબ્રો લિપોમા - આ વસા અને ફાઈબ્રોસ ટીશ્યુથી બનેલી છે.

હાઈબરનોમા - આ ભૂરી વસા કોશિકાથી (બ્રાઉન ફેટ સેલ)થી બનેલી છે.

માયલો લિપોમા- વસા અને રક્તકોશિકા બનાવતા ટીશ્યુની બનેલી હોય છે.

સ્પિંડલ સેલ લિપોમા - આ ગર્દન કાંધા અને પીઠ પર હોય છે. લાંબી હોય છે જે સેલ અને કોલાજનથી બનેલી છે.

પ્લિયોમોફિક લિપોમા - અલગ અલગ આકારની વસા કોશિકામાં થાય છે.

લિપોમાને રોકવી થોડી મુશ્કેલ છે પણ સતત ધ્યાન રાખવાથી મટાડી શકાય છે. દવાઓથી આનો ઉપચાર લગભગ થતો નથી. જીવનશૈલીમાં બદલાવ વસાને સંયમિત કરવાથી આને રોકી શકાય છે. ઘણાં ઘણાં ચિકિત્સક આનો ઉપચાર સ્ટેરોઈડ ઈન્જેક્શન કે દવાઓથી કરે છે પણ આ સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી સાબિત થયું છે. લિપોમા ને સર્જરીથી પણ દૂર કરી શકાય છે.

થાય છે. આલ્કોહોલના સેવનના કારણે, ઘણીયે ખાદ્ય - આઈટમોમાં અલ્કોહોલનો ઉપયોગ થાય છે. લિવર ટીસીસના કારણે પણ ગાંઠો થાય છે. જેમકે ફેટી લીવર.

ઓબેસીટી (મોટાપા)ના કારણે પણ ગાંઠો થાય છે. કબજિયાતવાળા રોગ જ્યારે ખૂબ જ ઓબેસીટી (જાડાપણું) થાય ત્યારે પણ ઘણીવાર ગાંઠો જોવા મળે છે. ઘણીયેવાર આ વધુ પડતા ઊંડા ખાવાના કારણે થાય છે. ઈંડાના કારણે એવિડીન બગડતાં ગાંઠો થાય છે અને ઘણીવાર પહોળા જેવા ફોલ્લા પણ પડી શકે છે. બાહ્ય ખાદ્ય-પદાર્થમાં ઘણીવાર ઈંડાનો ઉપયોગ થાય છે.

ઉપચાર કરવા બહુ સરળ છે. જીવનશૈલીમાં બદલાવ સફેદ સાકર કે અન્ય મીઠાઈઓ બંધ કરી દેવી. રિફાઈન્ડ તેલ, કે ઘી ન ખાવા. સુગર અને ઓબેસીટીને કાબૂમાં રાખવું. ખાવામાં ખાટા ફળોનો ઉપયોગ વધારી દેવો. કાચા પપૈયાનું શાક, ચટણી, કચુંબર, રસ લઈ શકાય છે. કેળા દાંડાનો ઉપયોગ કરવો. કોકમ, ગોરખઆમલી, મલબાર આમલી, આમલી, આંબલીના પાનની ચટણી, કોહું, કમરખ જેવી ખાદ્ય વસ્તુઓનો વપરાશ કરવો. કયા પ્રકારનો લિપોમા છે તે મુજબ વસ્તુઓનો ઉપયોગ ચિકિત્સીય સલાહથી લેવો.

જોખમી પ્રકારના લિપોમા થયા હોય તો ચિકિત્સીય સલાહ મુજબ ખાતપાનમાં બદલી કરીને આનાથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. આના માટેની દવાઓ હજુ કામ કરે છે એવું મેં ક્યાંય જોયું નથી. મારી પાસે આવતા દર્દીને પણ ખાન-પાનમાં બદલાવથી ઘણી રાહત મળે છે.

ઘણીવાર સામાન્ય બદલાવથી પણ આ ગાંઠો વધતી રોકી શકાય છે. ગાંઠો બહુ આગળ વધે ત્યારે બીજી વ્યાધિઓ પણ થવા લાગે છે. આનુવંશિક ગાંઠો પણ આગળ વધતી રોકી શકાય છે. રોકવી પણ જરૂરી છે.



લાંબા, ઘટ્ટ અને ચમકદાર વાળની ચાહત કોઈ નવી નથી. સદીઓથી વાળને સુંદરતા, આત્મવિશ્વાસ અને વ્યક્તિત્વનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ માનવામાં આવે છે, પરંતુ રસપ્રદ વાત એ છે કે હવે બ્યુટી ઇન્ડસ્ટ્રીનું ફોકસ માત્ર વાળની લંબાઈ અને ચમક સુધી જ મર્યાદિત નથી રહ્યું, બલકે ‘સ્કેલ્પ હેલ્થ’ જ વાળની અસલી સુંદરતા અને સ્વાસ્થ્યનો નવો ટ્રેન્ડ બનીને ઊભર્યો છે. એટલા માટે જ આજકાલ વાળની સમસ્યાઓ પર સ્કેલ્પ હેલ્થની ચર્ચા સામાન્ય થઈ ગઈ છે, તો ચાલો જાણીએ કે આખરે સ્કેલ્પ હેલ્થ શું છે?

શું છે સ્કેલ્પ હેલ્થ ?

સ્કેલ્પ એટલે કે આપણા માથાની ત્વચા, જ્યાંથી વાળ ઊગે છે. તેથી જો આ ત્વચા સાફ, સંતુલિત, બેજયુક્ત અને સ્વસ્થ હશે તો એ ગેરંટી છે કે વાળ મજબૂત અને સારા થશે, પરંતુ હશે, ડેન્ડ્રફ હશે, ડ્રાઇનેસ અને ઇન્ફેક્શન હશે અથવા બ્લડ સર્ક્યુલેશન ઓછું હશે તો ચોક્કસપણે વાળની અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ ઊભી થશે. આવી સ્થિતિમાં વાળના મૂળ નબળા થવા લાગે છે અને બીજી પણ ઘણી સમસ્યાઓ ઊભરીને સામે આવે છે. આ જ કારણે હવે નિષ્પણ્ણ તો વાળની સમસ્યાઓને ‘હેર પ્રોબ્લેમ’ના બદલે ‘સ્કેલ્પ પ્રોબ્લેમ’ તરીકે જોવા લાગ્યા છે અને તેના નિવારણ માટે માધાની ત્વચાને સ્વસ્થ બનાવવાનો નસખો જણાવી રહ્યા છે.

આ જ છે અસલી હેર બ્યુટી



અચાનક કેમ વધ્યો આનો ટ્રેન્ડ ?

કારણ કે યુવાનોમાં તણાવ, પ્રદૂષણ, ખરાબ ખાણીપાણી અને હોર્મોનલ અસંતુલનને કારણે હેર ફોલની સમસ્યા ખૂબ જ વધી ગઈ છે અને આ સમસ્યા સામાન્ય શેમ્પૂથી દૂર થતી નથી.

જે રીતે લોકો ચહેરાની ત્વચા માટે ક્લીનિંગ, મોઇશ્ચરાઇઝિંગ અને સન પ્રોટેક્શનનો સહારો લઈ રહ્યા છે, તેવી જ રીતે હવે વાળ માટે પણ ‘સ્કેલ્પ કેર’ જેવો વિચાર જરૂરી બની ગયો છે. એટલા માટે માત્ર વાળ ધોવા પૂરતા નથી, પરંતુ સ્કેલ્પની સફાઈ, પોષણ અને સંતુલન પણ જરૂરી બની ગયું છે.

આજની ભાગદોડ ભરી જિંદગી, પૂરતી ઊંઘનો અભાવ, તણાવ અને માનસિક થાક આ બધાની વાળ પર અસર પડી રહી છે. આ જ કારણે આજકાલ ‘સ્કેલ્પ મસાજ’ ખૂબ જ લોકપ્રિય થઈ રહ્યો છે.

સ્કેલ્પ માઈક્રોબાયોમ છે અસલી વિલન

આજકાલ બ્યુટી ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ‘સ્કેલ્પ આઈકોબાયોમ’ શબ્દ પણ ખૂબ લોકપ્રિય થયો છે, કારણ કે આપણી સ્કેલ્પ પર પણ લાખો સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે, એ જો સંતુલિત રહે તો સ્કેલ્પ

સ્વસ્થ રહે છે; પરંતુ જો વધુ પડતા કેમિકલ, વારંવાર કરવામાં આવતી હેર સ્ટાઇલિંગ અથવા ખોટાં ઉત્પાદનોના કારણે તેમનું સંતુલન બગડી જાય તો વાળની અનેક સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. એટલા માટે જ હવે માઇલ્ડ અને સ્કેલ્પ ફ્રેન્ડલી ઉત્પાદનોની માગ વધી છે. સાથે જ, સ્કેલ્પની નિયમિત સફાઈ અને તેલની હળવી મસાજની સાથે-સાથે વાળના સ્વાસ્થ્ય માટે હવે પૌષ્ટિક ખોરાક પણ જરૂરી બની ગયો છે જેમાં પ્રોટીન, આયર્ન, ઓમેગા-૩ અને વિટામિન્સ યોગ્ય માત્રામાં હાજર હોય. આની સાથે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું પણ જરૂરી છે કે આ બધું માત્ર મહિલાઓના વાળ માટે જ નહીં, પરંતુ પુરુષોના વાળના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ એટલું જ જરૂરી છે, કારણ કે તાજેતરનાં વર્ષોમાં પુરુષોમાં ટાલ પડવાની સમસ્યા પહેલાં કરતાં ઘણી વધી ગઈ છે. ડેન્ડ્રફ અને હેર ક્લીનિંગની સમસ્યાથી પુરુષો પણ મહિલાઓની જેમ જ પરેશાન છે.

સ્કેલ્પ હેલ્થ એ કોઈ સામાન્ય બ્યુટી ટ્રેન્ડ નથી, પરંતુ માથાની ત્વચા પ્રત્યે વધેલી જાગૃતિ છે, કારણ કે લોકો હવે એ વાત સમજવા લાગ્યા છે કે વાળની અસલી સુંદરતા તેમની બહારની ચમકમાં નહીં, પરંતુ તેમના મજબૂત મૂળમાં છુપાયેલી છે.

