

પાલક પનીર ઢોસા

ક્ષમા સરૈયા feedback.ladki@bombaysamachar.com

સામગ્રી: ૨-૩ કપ ઢોસાનું ખીરું, અડધો કપ પાલક પેસ્ટ, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું.

સ્ટફિંગ માટે: ૨ કપ પાલક (ઝીણી સમારેલી), ૨૦૦ ગ્રામ પનીર (છીણેલું), ૨-૩ મોટા ચમચા તેલ, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, અડધો નાનો ચમચો જીરુ, ૧-૨ લીલાં મરચાં (બી કાઢીને ઝીણા સમારેલા), અડધો ઇંચ આદુનો ટુકડો (છીણેલો), પા ચમચી લાલ મરચું (ઈચ્છા હોય તો).

રીત: પાલક ઢોસા માટે સ્ટફિંગ તૈયાર કરી લો. પેનમાં બે નાના ચમચા તેલ મૂકી ગરમ કરો. એમાં જીરુ ઉમેરો એ સાંતળી લેવાય પછી લીલા મરચાં, આદુની

પેસ્ટ ઉમેરી આછું સાંતળી લો. એમાં સમારેલી પાલક નાખો. મીઠું, લાલ મરચું અને પનીર ઉમેરી બરાબર મિશ્રણ તૈયાર કરી લો. તૈયાર સ્ટફિંગ વાસણમાં કાઢી લો.

ઢોસાના ખીરામાં પાલક પેસ્ટ અને મીઠું નાખી બરાબર મિશ્રણ કરી લો. ખીરું ગાઢું હોય તો એમાં થોડું પાણી ઉમેરી બરાબર હલાવી લો.

ઢોસા બનાવો:

નોન સ્ટિક તાવી ગેસ પર રાખી ગરમ કરો. પછી એની પર જરાક તેલ મૂકી પેપર નેપકિન કે કપડાથી એને ચારે તરફ પસારી લો. આછી ગરમ તાવી પર બે મોટા ચમચાં ખીરું

મૂકી ચમચો ગોળ ગોળ ફેરવતા એને ફલાવો. ઢોસાની ચારે તરફ અને એની ઉપર થોડું તેલ નાખો. મધ્યમ આંચ પર એને નીચેની સપાટી સોનેરી બ્રાઉન થઈ જાય ત્યાં સુધી શેકો. ઢોસા ઉપર ૧-૨ ચમચાં સ્ટફિંગ મૂકી વચ્ચેના ભાગમાં આછું ફેલાવી દો. ઢોસો વાળીને તાવી પરથી ઉતારી લો.

બીજો ઢોસો તાવી પર મૂકતા પહેલા એને ભીના, સુતરાઉ, ચોખ્ખા કપડાથી લૂછી લો, જેથી તાવી વધુ પડતી ગરમ ન થઈ જાય. વધુ ગરમ તાવી પર ઢોસાને ફેલાવવાનું ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે. બધા જ ઢોસા આ રીતે તૈયાર કરો.

ગરમાગરમ પાલક પનીર ઢોસાની સંભાર અને કોપરાની ચટણી કે શીંગદાણાની ચટણી સાથે લિજ્જત માણો.

ઢોસાનું ખીરું:

૩ ભાગ ચોખ્ખા અને ૧ ભાગ અડદની દાળ સાફ કરીને અલગ અલગ વાસણમાં ૪-૫ કલાક પલાળી રાખો. અડદની દાળ સાથે ૧ નાની ચમચી મેથી પણ ભીંજવો એથી ઢોસા ક્રિસ્પ બને છે. દાળ અને ચોખ્ખામાંથી વધારાનું પાણી કાઢી લો. ચોખ્ખાને મિક્સરમાં બરાબર વાટી નાખો. એ માટે એમાં જરૂર હોય એટલું પાણી રહેવા દો. અડદની દાળ અને મેથીને એકદમ જ બારીક વાટી નાખો. બંનેને કોઈ મોટા વાસણમાં બરાબર ભેગાં કરી આથો ચડવા મૂકી દો. ગરમીના દિવસોમાં ૧૨ કલાકમાં અને ઠંડીના દિવસોમાં ૨૦ થી ૨૪ કલાકમાં યોગ્ય આથો આવી જાય છે.



મશરૂમ બોન્ડા

સામગ્રી: ૬-૭ મશરૂમ, અડધો કપ બ્રેડનો ભૂકો, ૨ મોટા ચમચા કોર્ન ફ્લોર, ૨ મોટા ચમચા ચણાનો લોટ (બેસન), બે ચપટી લાલ મરચું, સ્વાદ મુજબ મીઠું, આદું પેસ્ટ અડધી નાની ચમચી, ૧ મોટો ચમચો કોથમીર (ઝીણી સમારેલી).

રીત: સૌથી પહેલા કોર્ન ફ્લોર અને ચણાનો લોટ મિક્સ કરી ગઢા દૂર થઈ જાય ત્યાં સુધી હલાવી ચીકણું ખીરું તૈયાર કરી લો. હવે એમાં થોડું પાણી ઉમેરી ખીરું એવું થવા દો જેનું મશરૂમની ઉપર કોટિંગ ચડી જાય.

બધા મશરૂમ ભીના ચોખ્ખા કટકાથી બરાબર લૂછી લો. એના બે બે ટુકડા કરી લો. તમને ગમે તો આખા મશરૂમના બોન્ડા પણ બની શકે.

પેણીમાં તેલ ગરમ થવા મૂકી દો. એ ગરમ થાય ત્યાં સુધીમાં મશરૂમનો એક એક ટુકડો ખીરામાં બોળી એને બ્રેડના ભૂકામાં ગોળ ફેરવી બધાને એક થાળીમાં મૂકી દો. પાણીના ગરમ તેલમાં બ્રેડનો ભૂકો લપેટેલો મશરૂમનો એક એક ટુકડો મૂકતા જાઓ. જેટલા ટુકડા પેણીમાં સહેલાઈથી રહી શકે એટલા એક સાથે મૂકી દો. મધ્યમ કરતા સહેજ મોટી આંચ પર એને સોનેરી બ્રાઉન થવા સુધી તળી લો. ગરમાગરમ ક્રિસ્પી મશરૂમ બોન્ડા કોથમીરની ચટણી કે ટોમેટા સોસ સાથે પીરસો. મશરૂમ બોન્ડાને લાંબો સમય ન તળવા એમ કરતાં અંદરનો ભેજ બહાર તેલમાં છૂટવા લાગે છે. બહારની સપાટી કરકરી થાય ત્યાં સુધી જ એને તળો.

શ્યામ રંગ... (પહેલા પાનાનું ચાલુ)

સુધી સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં રહી શકતી નથી જેને કારણે એને ચામડીના તેમ જ અન્ય રોગો પણ થઈ શકે છે. લાંબો સમય સીધા સૂર્યપ્રકાશની અસર હેઠળ રહેવાથી ત્વચા શ્યામ થઈ જાય છે. જે મહિલા કે પુરુષ કાળા કે શ્યામ વર્ણનાં હોય એમની શ્યામ ત્વચા એમને અલ્ટ્રા વાયોલેટ કિરણો સામે રક્ષણ આપે છે અને એને જ કારણે એને ચામડીના કેન્સરનું જોખમ સાવ નહીંવત રહે છે.

વળી વિટામિન ડીને કારણે હાડકાં મજબૂત થાય છે અને એથી જ આવી વ્યક્તિને અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના રોગ ભાગ્યે જ થાય છે. ગોરી વ્યક્તિઓનાં હાડકાં થોડાં નાજુક હોય છે. વળી કાળી અને ગોરી વ્યક્તિઓની પ્રજનનક્ષમતામાં પણ ઘણું અંતર હોય છે. આમ સરવાળે ગોરા લોકોની સરખામણીમાં કાળા લોકોનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સારું હોય છે. આ બાબત વિજ્ઞાન દ્વારા પ્રમાણિત કરવામાં આવેલી છે.

રંગભેદ આપણી અવચેતનાનો જ એક મોટો હિસ્સો છે. બાળકો પાસેથી રાક્ષસની પરિભાષા જાણીએ તો તેઓ એવું જ કહેશે કે રાક્ષસ તો ઊંચો, કાળો, લાંબા વાળ અને લાંબા નખવાળો હોય. રાક્ષસ ગોરો કેમ ન હોઈ શકે? કાળું હોય એ કદરૂપું જ હોય એ કઈ રીતે કહી શકાય? ગોરી ત્વાચા ધરાવનારા લોકો પણ મોટા મોટા અપરાધ કરતા રહે છે. આમ છતાં એમાંથી પણ આપણે કંઈ જ બોધપાઠ લેતા નથી અને ગોરી ત્વાચાનાં ગુણગાન ગાતા રહીએ છીએ એ કેટલું વ્યાજબી છે?

કથા કોલાજ (ત્રીજા પાનાનું ચાલુ)

નજર બચાવતો હોય એવું લાગતું મને. એકવાર અગાશીમાં એકલા બેઠેલા રોબિ પાસે હું જઈ પહોંચી ત્યારે ઓણે મારી આંખોમાં જોઈને કહ્યું, “કાદંબરી, આ બધું યોગ્ય છે?” યોગ્ય-અયોગ્યનો સવાલ એને ત્યારે કેમ ના ઊઠ્યો જ્યારે હું મારા પતિને છેતરીને એની સાથે મુઘ્ધ બંધોર વીતાવતી. અમારી સ્વપ્નિલ રાત્રિઓ અને શરીરની સુગંધ છલકાવતી કવિતાઓ જ્યારે અમે એકબીજાની સાથે વાંચતા ત્યારે બધું યોગ્ય હતું?

એના આ પ્રશ્નએ મારી અંદર બધું જ બદલી નાખ્યું છે... હું ક્ષત-વિક્ષત થઈ ગઈ છું. મારી અંદર અપરાધભાવ ફૂંકાડા મારવા લાગ્યો છે. મારા ભોળા સ્વતંત્રતા આપતા પતિને હું છેતરતી રહી એવી લાગણી રાત-દિવસ કોરી ખાય છે મને. રોબિના સુખમય સંસારમાં હું ચિનગારી બનીને પડીશ એવો ભય લાગવા માંડ્યો છે. મારી એકલતા મને ગ્રસી રહી છે. હું ક્યાંયની નથી રહી. દુર્ભાગિણી, કલંકિની બની ગઈ છું એવું લાગ્યા કરે છે... આ જીવન બોજ બની ગયું છે. રોબિ વગરનું જીવન મને ખારું લાગે છે... મારા પોતાના શ્વાસનું વજન લાગે છે. યોગી-યોગીને નહાયા છતાં રોબિનો સ્પર્શ લૂછી શકાતો નથી આ શરીર પરથી. હું મારા જ વિચારોની કેદી બની ગઈ છું. અભાણ હતી ત્યાં સુધી સુખી હતી. આ જ્ઞાન-ભાણતર, સાહિત્ય અને કવિતાઓએ મને ગૂંચવી નાખી છે? આટલું વિચારતી થઈ ગઈ છું માટે જ છે આ પીડા અને પ્રશ્નો. આ સમજણનું ઝેર છે... જે ધીમે-ધીમે મારી નસોમાં, રક્તવાહિનીઓમાં, મનોમસ્તિષ્ક સુધી ફેલાઈ રહ્યું છે. મને કોઈ મુક્ત કરો આ અપરાધમાંથી, મારા વિચારોની જેલમાંથી, મારી એકલતાના કારાગારમાંથી. મારા અસ્તિત્વનો અર્થ શોધી આપો કોઈ...

રોબિ... રોબિ... ક્યાં છે તું ?

* ફૂટ નોટ : ૧૯ એપ્રિલ, ૧૯૮૪ (૨વીન્દ્રનાથના લગ્નના ૭૧ દિવસ પછી) જોરાસાંકોની હવેલીમાં કાદંબરીદેવીએ આત્મહત્યા કરી. એમણે લખેલી સ્યુસાઈડ નોટને રફેફે કરી દેવામાં આવી.

નોંધ: ૨૦૧૨ માં પ્રકાશિત થયેલી રાજન બંદોપાધ્યાયની બંગાળી નવલકથા ‘કાદંબરી દેવીર સ્યુસાઈડ નોટ’ ખૂબ ચર્ચસ્પદ નવલકથા છે.

હેલ્થ કેર (સાતમા પાનાનું ચાલુ)

અને ગરદન પર લગાવો. ૧૫ મિનિટ રહેવા દો. પછી ઠંડા પાણીથી મોં ધુઓ.

(૨) એક મુઠ્ઠી સ્ટ્રોબેરી કાપી મિક્સરમાં લુગદી બનાવો. લીંબુનો રસ, અડધો કપ દહીં અથવા મલાઈ મિક્સ કરો. અડધો કલાક ફ્રિજમાં રાખી બહાર કાઢી ચહેરા અને ગરદન પર લગાવો. સુકાઈ ગયા પછી ફરી એક કોટ લગાવો. વીસ મિનિટ રહેવા દો. ધીરે ધીરે પાણીથી ચહેરો અને ગરદન ધુઓ. ઓઈલથી ત્વચા માટે ફાયદાકારક છે.

(૩) એલોવેરા પલ્પ ચહેરા પર લગાવો. તે ભીનો લગાવવો હોય તો ગ્લિસરીન મિક્સ કરો.

(૪) એક કપ છાસ, અડધા એવોકેડોનો પલ્પ, ૨ ચમચા મધ, થોડું ઓલિવ ઓઈલ મિક્સ કરી ચહેરા પર લગાવો. આ મિશ્રણ ત્વચાને સારી રીતે મોઈશ્ચરાઈઝ કરે છે.

(૫) માત્ર ઓલિવ ઓઈલ સારું મોઈશ્ચરાઈઝર છે. ફાઉન્ડેશન એપ્લાય કરવાની પંદર મિનિટ પહેલાં લગાવી શકાય.

(૬) બે નંગ બાફેલા ગાજરનો છુંદો કરો. તેમાં અડધી ચમચી વ્હીટજર્મ ઓઈલ, ૨ ચમચી મધ, બે ટીપાં જિરેનિયમ ઓઈલ મિક્સ કરો. વીસ મિનિટ રહેવા દઈ ચહેરો ઠંડા પાણીથી ધોઈ લો.

(૭) ૧ કપ ખજૂરનું તેલ, ૧ કપ બદામનું તેલ, ૧ કપ જૈતુનું તેલ, અડધો કપ વ્હીટ જર્મ ઓઈલ. બધાં તેલ મિક્સ કરી બોટલમાં ભરી કબાટમાં રાખો. સ્નાન અથવા સ્વીમિંગ કરતાં પહેલાં આખા શરીરે લગાવો.

(૮) ૩ ચમચા ઓલિવ ઓઈલ, ૬ ચમચા બદામનું તેલ, ૨ ચમચા તલનું તેલ, ૨ ચમચા કનોલા ઓઈલ, ૧ ચમચો વ્હીટજર્મ ઓઈલ. બધા તેલને મિક્સ કરી બોટલમાં ભરો. રોજ ન્હાતાં પહેલાં ૧ ચમચો ઓઈલ લગાવો.

(૯) ૪ ચમચા મીઠી બદામનું તેલ, ૨૦ ટીપાં લવંડર એસેન્શિયલ ઓઈલ. કાચની બોટલમાં બંને ઓઈલ મિક્સ કરી ઘરમાં ઠંડી જગ્યાએ રાખો. રોજ ન્હાતાં પહેલાં પાણીમાં અડધી ચમચી ઓઈલ મિક્સ કરી સ્નાન કરો.

(૧૦) બને તો બાથરૂમનું ઉષ્ણતામાન થોડું ગરમ રાખવાની કોશિશ કરો. આ પાછળનું કારણ એવું છે કે ગરમ ઉષ્ણતામાનને લીધે ત્વચાના રોમહિદ્રો ખુલી જતાં ડીપ સ્કિન ક્લિનિંગ થઈ જાય છે.