

# ગુલાબી ઠંડીમાં સ્વાદિષ્ટ પાનગીની લહેજત

ક્ષમા સરૈયા feedback.ladki@bombaysamachar.com

## લીલી મેથી-બાજરાનાં ઢેબરાં

સામગ્રી: બે કપ બાજરાનો લોટ, એક કપ સમારેલી લીલી મેથી, લીલાં મરચાંની પેસ્ટ, લસણ-આદુની પેસ્ટ, નમક સ્વાદાનુસાર, મોણ નાખવા તેલ /ઘી.

રીત: લોટમાં મોણ નાખી મસાલો બરાબર મિક્સ કરો. સમારેલી મેથી લોટમાં મિક્સ કરી કણક બાંધો. નાનાં લૂઆ પાડી ઢેબરાં વાળો. ગરમ તવા પર ઢેબરાં નાખી તેલ અને ઘી લગાવી કિસ્પી થાય ત્યાં સુધી શેકો.



## ખજૂર અને સૂકી મેથીનાં ભરેલાં લીલાં મરચાં

સામગ્રી : એક કપ ખજૂર (બિયાં કાઢીને ઝીણું સમારેલું), અડધો કપ સૂકી મેથીના દાણાં (પલાળીને ઉકાળેલાં), ૨૫૦ ગ્રામ લીલાં લાંબાં જાડાં મરચાં, એક ચમચી આમચૂર પાઉર, અડધી ચમચી લાલ મરચાંનો પાઉર, પા ચમચી ગરમ મસાલાનો પાઉર, નમક સ્વાદાનુસાર. તેલ.

રીત : લીલાં મરચાંને સહેજ ઊભા ચીરો. વચ્ચેથી બિયાં કાઢો. મરચાંનાં દિટિયાં રહેવા દો. તેલ ગરમ કરી ખજૂર શેકો. નમક અને બધો મસાલો મિક્સ કરો. મેથીના દાણા ઉમેરી ચડવા દો. મસાલાવાળું ખજૂર ઠંડું પડે એટલે મરચાંમાં ભરો. ધીમા તાપે તળો. ગરમાગરમ પરાકા સાથે પીરસો.



## મલાઈ માખણ

સામગ્રી: બે કપ ફેટેલું દહીં, એક કપ મલાઈ, બે ચમચી દળેલી ખાંડ, બે-ચાર કેસર ફલેક્સ. રીત: બધી સામગ્રી મિક્સ કરી ફેંટો. એક ગ્લાસ ગરમ પાણી મિક્સ કરી ફરી ફેંટો. ફીણ જેવું માખણ ઉપર તરે ત્યાં સુધી ફેંટતા રહેવું. બાઉલમાં ભરી ફ્રિજમાં ઠંડું કરો. ખાતી વખતે જ કેસર ભભરાવી સર્વ કરો.



## યાનો કાવો

સામગ્રી: એક ચમચી યાની લાંબી પત્તી, ૪ કપ પાણી, ચપટી કેસર, નમક સ્વાદાનુસાર. રીત: એક તપેલીમાં પાણી નાખી ગરમ કરો. પાણી ઉકળે એટલે યાની સૂકી પત્તી નાખી ઢાંખી રાખો. ગેસ પરથી ઉતારી થોડીવારે નમક ઉમેરી કપમાં ગાળો. કેસર ફલેક્સ ઉમેરી ગરમાગરમ સર્વ કરો.



## પુરુષસમોવડી બનવા સ્ત્રી ધૂમ્રપાન કરે છે? (પહેલા પાનાનું ચાલુ)

ભારતમાં મહિલાઓના ધૂમ્રપાનના આંકડા પણ ચોંકાવનારા છે. ૧૯૮૦માં ભારતમાં ૫૩ લાખ મહિલાઓ ધૂમ્રપાન કરતી હતી. આ સંખ્યા વધીને ૨૦૧૨માં ૧.૨૧ કરોડ સુધી પહોંચી ગઈ છે. ભારતની સરખામણી અન્ય દેશો સાથે કરીએ તો નેપાળ અને રશિયામાં ૧૬.૯ ટકા, બ્રાઝિલમાં ૧૧ ટકા, પાકિસ્તાનમાં ૫.૪ ટકા, ઈન્ડોનેશિયામાં ૩.૬ ટકા અને ચીનમાં ૨.૧ ટકા મહિલાઓ ધૂમ્રપાન કરતી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

સેન્ટર ફોર ડિસીઝ કન્ટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શનના અભ્યાસ મુજબ કેન્સરના ૩૩ ટકા એટલે કે ત્રીજા ભાગના દર્દીઓ સિગારેટ અને તમાકુનું સેવન કરતા હોય છે. આ ઉપરાંત દમ, ફેફસાને લગતા રોગ, મોતિયો તથા હૃદયરોગ માટે પણ ધૂમ્રપાન અને તમાકુનું સેવન જવાબદાર છે. મહિલાઓને ધૂમ્રપાનને કારણે બ્રેસ્ટ કેન્સર અને ફેફસાના કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ છે. ધૂમ્રપાન કરનારી ૮૦ ટકા મહિલાઓ આ રોગનો ભોગ બને છે. ધૂમ્રપાનથી મહિલાઓને હૃદય સંબંધી બીમારીઓ, મેનોપોઝમાં તકલીફ, હાડકાં નબળાં પડવાં, થાપામાં ફેફસાની શક્યતા વગેરે વધુ જોવા મળે છે. વળી સ્મોકિંગ કરતી મહિલાઓમાં વિટામિન સીની ઊણપ પણ વધુ જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત ધૂમ્રપાન કરનારી મહિલાઓને ગર્ભધારણ કરવામાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. જો આવી મહિલાઓ ગર્ભધારણ કરી લે તો એની પ્રસૂતિ વહેલી થઈ જાય છે અને બાળક નબળું કે મૃત જન્મે છે. ધૂમ્રપાન કરનારી મહિલાઓ ગર્ભનિરોધક સાધનો વાપરતી હોય તો એને ગર્ભધારણ કરવામાં વધુ મુશ્કેલી નડે છે. સગર્ભા મહિલાઓના ધૂમ્રપાન વિશેના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે લેટિન અમેરિકન અને આફ્રિકન દેશો ઉપરાંત ભારત, પાકિસ્તાન અને નેપાળ જેવા એશિયન દેશોમાં પણ સગર્ભાઓ ધૂમ્રપાન કરે છે. જેમાં ઉરુગ્વેમાં ૨૫.૧ ટકા અને આર્જેન્ટિનામાં ૨૨.૬ ટકા સગર્ભા મહિલાઓ ધૂમ્રપાન કરતી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

સંશોધન દરમિયાન જાણવા મળ્યું છે કે પુખ્ત પુરુષ ધૂમ્રપાન

કરે ત્યારે તેના આયુષ્યમાંથી ૧૩.૨ વર્ષ ઓછાં થાય છે જ્યારે પુખ્ત મહિલા ધૂમ્રપાન કરે ત્યારે તેના આયુષ્યમાંથી ૧૪.૫ વર્ષ ઓછાં થાય છે. જોકે આ તફાવત સ્ત્રી અને પુરુષની શારીરિક રચના પર આધારિત છે. કુદરતે અહીં સ્ત્રી અને પુરુષના આયુષ્યના ઘટાડામાં કોઈ સમાનતા રાખી નથી. ભારતમાં ધૂમ્રપાન કરનારી મહિલાઓની વધતી જતી સંખ્યા વિશે સમાજશાસ્ત્રીઓ અને મનોચિકિત્સકો જણાવે છે કે આજની મહિલા પુરુષ સાથે ખભેખભો મિલાવીને કામ કરે છે. આર્થિક ઉપાર્જનમાં આજની મહિલા મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. વળી સંતાનને જન્મ આપવો, એનો ઉછેર કરવો અને પારિવારિક જવાબદારીઓ નિભાવવાનું કામ પણ મહિલાઓ જ કરે છે. જેની સરખામણીમાં પુરુષોને ભાગે મોટે ભાગે આર્થિક ઉપાર્જનની જવાબદારી જ આવે છે. પુરુષો પરિવાર નથી સંભાળતા કે બાળઉછેર નથી કરતા એવું નથી, પરંતુ આ જવાબદારી ઉકાવનારા પુરુષોની ટકાવારી મહિલાઓની સરખામણીમાં ઓછી છે. આથી જ મહિલાઓ કોઈ ને કોઈ રીતે પોતાના તનમનને રિલેક્સ કરવા માટે સિગારેટ સ્મોકિંગ તરફ વળી જાય છે. વળી આજના સમયમાં અનેક મોરચે લડનારી મહિલાઓ માનસિક તાણનો વધુ પ્રમાણમાં શિકાર બને છે. જેને કારણે તેઓ ધૂમ્રપાન તરફ વળે છે. જે મહિલાઓ ઉચ્ચ વર્ગની હોય એમની પાસે બંધું હોવા છતાં તેઓ એકલાતાનો શિકાર બની જાય છે. પતિ અને બાળકો પોતપોતાના કામઘંઘામાં વ્યસ્ત રહેતાં હોય છે. પતિ અવારનવાર બિઝનેસ ટૂર પર વિદેશ જાય છે. જેથી પત્ની એકલી પડી જાય છે. આવા માહોલમાં એ સિગારેટ પીવા તરફ વળે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તો ઉચ્ચ વર્ગની મહિલાઓને સોસાયટીના નામે પતિ જ તેને સ્મોકિંગ કરવા તરફ પ્રેરે છે. આમ યેનકેન પ્રકારે ભારતની મહિલાઓ ધૂમ્રપાન કરવા તરફ વળી રહી છે. સમાજ આ બાબત સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે, પણ આ એક વરવી વાસ્તવિકતા છે. સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકર્તા હોવા છતાં વધુ ને વધુ મહિલાઓ સિગારેટ પીવા તરફ વળી રહી છે એ વધુ ચિંતાજનક બાબત છે.

## હેલ્થ કેર (છઠ્ઠા પાનાનું ચાલુ)

★ નિયમિત યોગ કરવાથી પણ સાંધાના દર્દોમાં રાહત મળે છે. દુખાવો ના હોય તેઓ પણ યોગ કરવાથી કાયમ માટે દર્દથી મુક્ત રહી શકે છે. ★ ઘણી વખત વધુ પડતું વજન ઉઠાવવાથી પણ સ્નાયુઓ પર ભાર આવી જતાં દુખાવો થવા લાગે છે. તેથી સામાન ઉપાડતી વખતે હાથનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ★ પગરખાં પણ સારી ગુણવત્તાવાળા પહેરવા જોઈએ. જેથી હરતાફરતાં પગના સ્નાયુઓને પૂરતો આરામ મળી રહે. ★ ઊઠતાં બેસતા શરીરને ટટ્ટાર રાખીને બેસવાથી શરીર સ્ફૂર્તિલું રહે છે.

હવે થોડાં ઘરઘથ્થુ ઉપચારો જોઈએ :

★ એક ચમચી મેથી દરરોજ રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે પાણી કાઢીને મેથી ચાવી જવી જોઈએ. ★ સરસિયાનાં તેલમાં એક લસણની કળી નાખીને તેલને ગરમ કરો ત્યારબાદ તે તેલથી મસાજ કરવાથી તરત જ રાહત મળશે. ★ રાત્રે સૂતાં પહેલાં હળદરવાળું ગરમ દૂધ પીવાથી દુખાવામાં ફાયદો થાય છે. ★ મેથીને વાટીને તેની પેસ્ટ બનાવીને દુખાવાના ભાગમાં લેપ લગાવવાથી દુખાવામાં ઘણી જ રાહત મળે છે. ★ સાંધાના દુખાવામાં સિંધવને ગરમ પાણીમાં નાખીને ત્યારબાદ પગ ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં રાખવામાં આવે તો ઘૂંટણના દુખાવામાં રાહત થાય છે. વિદેશમાં 'ડૂડ સી' એટલે કે દરિયાના ખારા પાણીમાં લોકો કલાકો સુધી બેસી રહીને શરીરના અંગોમાં થતા દર્દથી રાહત મેળવે છે. ★ ઓલિવ ઓઈલ અથવા કોપરેલનું તેલ ગરમ કરીને મસાજ કરવાથી રાહત અનુભવાય છે. ★ દરરોજ આદું વાળી ચા પીવી જોઈએ. ખાવામાં પણ આદુંનો ઉપયોગ નિયમિત કરવો જોઈએ. આદુંના રસથી મસાજ કરવાથી પણ સાંધાનો દુખાવો નિવારી શકાય છે. ★ જાવંત્રિનાં ફૂલને તેલમાં ભેળવીને દુખાવાવાળા ભાગમાં માલીશ કરવાથી સારું લાગે છે. ★ ૧૦-૧૦ ટીપાં પેપરમિન્ટનું તેલ, નિલગીરીનું તેલ અને બે ટીપાં ઓલિવ ઓઈલ મેળવીને ઘેરા રંગની શીશીમાં ભરીને રાખવું, જ્યારે પણ દર્દ અનુભવાય ત્યારે તેનો મસાજ કરવાથી રાહત મળે છે.