આ સ્થાનને મેળવો
આપની જાહેરખબર માટે
તદન ઓછા ભાવે...
આજે જ
સંપર્ક કરો...
M:9377124582

|| આય વલો અસાંજો વતન, મૂંજી માતૃભૂમિ કે નમન ||

Fortnightly E-Magazine

વડોદરાના કચ્છીઓનું

સમાજ-દર્શન

પખવાડિક ઈ-મેગેઝીન

વર્ષ: ૨ • અંક: ૧૫ • સળંગ અંક: ૩૯ • ૩૦ ઓક્ટો, ૨૦૨૫, ગુરૂવાર • કુલ પાનાં: ૧૨ • કિંમત: નિ:શુલ્ક

Vadodarana Kutchionu Samaj Darshan • Mob: 9377124582 • Email: samajdarshan.mail@gmail.com

આપના મોબાઈલ પર આ અંકો નિયમિતરૂપે મેળવવા ગ્રુપ જોઈન કરવા અહીં ક્લિક કરો.

વડોદરાના કચ્છીઓની ફૂડ બિઝનેશમાં દોડ

વડોદરામાં કચ્છીઓ અનેક ધંધાઓમાં કાર્યરત છે જેમાંથી સૌથી વધુ જહેમતવાળી લાઈન છે ફૂડ બિઝનેશ. આ ધંધામાં થોડીક ક્વૉલીટી બગડે તો ધંધા પર મોટી અસર થાય એટલે તેમાં બહુ સંભાળીને પગલાં માંડવા પડે. કચ્છી સાહસિકોએ આવી અનેક અડચણો પાર કરી વડોદરાના ફૂડ સપ્લાયર્સ ઝોમેટો-સ્વીગી વગેરેના એવોર્ડસ્ જીતીને સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરેલ છે. ચાલો આજે તેમની વાત માંડીએ...

ભાઈ ભાઈ દાબેલી ™
કારેલીબાગ

સંવત ૨૦૪૦ની ચૈત્રી નવરાત્રી નજીક આવવાની હતી. વર્ષ ૧૯૮૪માં ગાંધીધામમાં ભેલ-સેવપુરીની લારી ચલાવતા પ્રફૂલ્લને કંઈક નવું કરવાની ઇચ્છા હતી. એને નવી લાઇન દેખાડી એમના જ મિત્રોએ જે ત્યાં 'કચ્છી ડબલ રોટી' એટલે કે 'દાબેલી' વેચતા હતા. કચ્છની આ ટેસ્ટી વાનગી કચ્છમાં ખૂબ પ્રખ્યાત થઇ ગઇ હતી એટલે પ્રફૂલ્લભાઇ લોડાયા (તેરા)એ આ વાનગીને કચ્છની બહાર લઇ જવાનો નિર્ધાર કર્યો અને પહોંચી ગયા વડોદરા.

વડોદરામાં દાબેલીનો મસાલો જાતે બનાવીને સૌ પ્રથમ શરૂઆત કરી હરણી સમા વિસ્તારમાં આવેલ કચ્છી પાટીદારોની સો-મિલોથી. હરણી તળાવ પાસે તેઓ સાઇકલ પર સાંજે પહોંચી જતા. ધંધો જમાવવા ઘણી વખત અડધી અડધી દાબેલી પણ વેચતા. આજે પણ સો મિલવાળા કચ્છીઓની જુની પેઢી તેમને યાદ કરે છે. ટૂંક સમયમાં જ એમની મહેનત રંગ લાવી અને કારેલીબાગ પાણીની ટાંકી પાસે ભાઇ-ભાઇ દાબેલીની પ્રથમ લારી શરૂ થઇ. એમની સાથે જ શરૂઆત કરનાર એમના નાનાભાઇ રમેશભાઇએ અંકલેશ્વરના કર્મભૂમિ બનાવી જ્યાં તેઓ કચ્છની દાબેલીનો ડંકો વગાડી રહ્યા છે.

જાત મહેનત, એક સરખો સ્વાદ અને ગુણવત્તાને કારણે તેમનું નામ ચોતરફ ફેલાઈ ગયું. તેમણે તેમના જેવા આ લાઇનમાં જાત મહેનત કરી આગળ આવવા માંગતા બીજા યુવાનોને કચ્છથી વડોદરા તેડાવ્યા ને જોતજોતામાં વડોદરાના દરેક ખૂણે 'ભાઇ-ભાઇ દાબેલી' મળતી થઇ ગઇ.

કચ્છની ચટાકેદાર દાબેલીની વડોદરામાં શરૂઆત કરી પ્રફૂલ્લભાઇએ દાબેલીમાં ઘણાં વેરીએશન આપેલ છે. દાબેલીને ગરમ કરીને સર્વ કરી, અમુલના બટર અને ચીઝનો ઉપયોગ કરી તેની સંગે વિવિધ વેરાયટીઓ બનાવી. 'કાકા'ના નામે જાણીતા તેરાનાં પ્રફૂલ્લભાઇએ નાનકડી લારીથી શરૂ કરી કારેલીબાગ વિસ્તારના આઉટલેટ સુધીની સફરમાં તેમણે એકસરખો સ્વાદ રાખીને પેઢી દર પેઢીમાં નામ કાઢ્યું છે. આજે તેમના જમાઇ રાજેશભાઇ તેમની સાથે ખભેખભા મિલાવી 'ભાઇ-ભાઇ દાબેલી'ને આગળ વધારી રહેલ છે. પ્રફૂલ્લકાકાના કેટકેટલાય ઇન્ટરવ્યુ-બ્લોગસ્ ઇન્ટરનેટ પર જોવાઇ રહ્યા છે. તેમને આ વર્ષે ઝોમેટો તરફથી વડોદરામાં ૨૦૨૫ના બેસ્ટ દાબેલી રેસ્ટોરન્ટના એવોર્ડથી નવાજવામાં આવેલ છે.

'કાકા'ના પ્રયાસોથી કચ્છથી આવનાર એક બ્રાન્ડ નેમ એટલે નલિયાના ભરતભાઇ નાગડા. જાત મહેનતથી કચ્છીઓ શું નથી કરી શકતા તેનું ઉદાહરણ બનેલ પાણીગેટના વિસ્તારની દાબેલીની બ્રાન્ડ એટલે ભરતભાઇ. બોલે તેના બોર વેચાય એ કહેવતને સાર્થક કરતા ભરતભાઇએ એમની દાબેલીની લારીની શરૂઆત ૧૯૯૧માં કરી ત્યારના 'દંગાગ્રસ્ત' વડોદરાના બહુમુસ્લિમ એરીયા પાણીગેટમાં ગમે ત્યારે ઓચિંતા હુલ્લડ થતા. એવા માહોલમાં 'સાબરમતિ કાંડ', 'બાબરી મસ્જીદ' જેવા બનાવોની વચ્ચે ખૂબ જ મહેનતથી ભરતભાઇએ કચ્છી દાબેલીને અનેક સ્વરૂપે રજુ કરીને બધા ગ્રાહકોના દિલ જીતી લીધા છે.

એમની મહેનતના ફળસ્વરૂપે આજે પાણીગેટ વિસ્તારમાં તેમના આઉટલેટની સાથે શહેરના અકોટા વિસ્તારમાં દાબેલીનો એ.સી. રેસ્ટોરન્ટ એમનો પુત્ર જય સંભાળી રહ્યો છે. જાતજાતની

SINCE 1991
Bhai Bhai
Dabeliwala

વડોદરાના કચ્છીઓની ફૂડ બિઝનેશમાં દોડ

અને વિવિધ સ્વાદવાળી દાબેલી બનાવતા ભરતભાઇ તારક મહેતાના ઉલ્ટા ચશ્માના ગજબના ચાહક છે. તેમના દુકાનમાં વર્ષો સુધી સીરીયલના કલાકારોના ફોટાઓ દેખાતા રહ્યા છે. ગુરૂ કરતા ચેલા સવાયાની ઉક્તિને સાર્થક કરતા ભરતભાઇએ ૪૫૦/- રૂા.ની દાબેલી પણ લોકોને ખવડાવી છે. આજે એમના મેનુમાં ૫૦ ઉપરાંત વિવિધ દાબેલીનો સમાવેશ થઇ શકે એટલી વેરાયટીઓ પ્રસ્તુત કરેલ છે. સુરતમાં તેમની ફ્રેન્ચાઇઝ પણ ખૂલેલ છે.

ભરતભાઇની ભાઇભાઇ દાબેલીને ૨૦૧૩, ૨૦૧૪માં બેસ્ટ દાબેલીનો એવોર્ડ, ૨૦૨૩માં રોટરી એવોર્ડ તથા ૨૦૨૪-૨૫માં ઝોમેટો તરફથી બેસ્ટ દાબેલીનો એવોર્ડ મળેલ છે. ભરતભાઇએ પોતાની દાબેલી માટે નાનકડી કવિતા પણ લખી નાખી છે :

નાનકડી દાબેલી છે કચ્છની, કેવા એના રૂપ અને રંગ;
જોઇ મોઢામાં આવે પાણી, હાલો ખાવા ભાઇભાઇને સંગ.

ભરતભાઇની પાછળ પાછળ આ કચ્છી દાબેલીની લારીથી શરૂઆત થઇ ૧૯૯૬માં વડોદરાના ગોત્રી વિસ્તારમાં જ્યારે ભરતભાઇના ભાઇ રાજેશભાઇ પ્રફૂલ 'કાકા'ની ગાઇડલાઇન હેઠળ અહીં પહોંચ્યાં. આમ કચ્છી દાબેલી હવે વડોદરાના ખૂણે ખૂણે પહોંચી ગઇ. શરૂઆતમાં દાબેલીની કિંમત ફક્ત ૧/- રૂા. હતી એવી વાત આજના યુવાનો મશ્કરીમાં ઉડાડે. પરંતુ આ ભાવમાં ધંધો કરીને જાત મહેનતથી રાજેશભાઇએ છેલ્લા ૩૦ વર્ષથી હરીનગર, ગોત્રી રોડના પ્રખ્યાત ઇસ્કોન ટેમ્પલની સામે આઉટલેટ ખોલીને દાબેલીની વિવિધ વેરાયટીઓ લોકોને ખવડાવતા રહ્યા છે. તેમની સાથે તેમના અર્ધાંગિની પણ ઘણી વખત સેવા આપતા જોવા મળતા.

ઇસ્કોન ટેમ્પલમાં આવતા વિદેશીઓએ પણ તેમની દાબેલી ચાખી છે અને વખાણી છે. તેમના પુત્ર ધવલે પણ આજ ધંધામાં જોડાવાનો નિર્ણય કરવાની સાથે આધુનિક મશીનરી વસાવી વડાપાંવ, પફ, સેન્ડવીચ જેવી વિવિધ વેરાયટીઓ સર્વ કરતા તેમનો ગ્રાહકવર્ગ ઘણો વધી ગયો. સરસ ગુણવત્તાને કારણે તેમની બધી આઇટમો બધા વખાણતા થયા અને ૨૦૦૬માં ઇસ્કોન ટેમ્પલ સામે શરૂ થયેલ યાત્રા ૨૦૧૭થી નજીકમાં જ દુકાનના સ્વરૂપે વિસ્તરતી થઇ. આજે તેમને ત્યાં પણ દાબેલીની અનેક વેરાયટીઓ તથા વેરીએસન્સ્ મળે છે. ૨૦૨૪થી તેમની એક બ્રાન્ચ અંકલેશ્વરમાં પણ શરૂ થયેલ છે.

વર્ષ ૨૦૨૪માં સ્વીગી તરફથી તેમને બેસ્ટ ગુજરાતી ફુડ તથા બેસ્ટ સ્નેક્સ્ દાબેલીનો એવોર્ડ મળેલ છે તથા હાલમાં ઝોમેટો તરફથી બેસ્ટ દાબેલીનો એવોર્ડ મળેલ છે.

આમ હાલમાં વડોદરામાં દાબેલીના સ્વાદમાં કચ્છી દાબેલીનો દબદબો ચાલી રહેલ છે. તો ભુજથી આવેલ એક અન્ય કચ્છી ચિંતનભાઇ ભવનાનીએ ખાવાપીવાના ફિલ્ડમાં એક અનોખી આઇટેમમાં પ્રવેશ મેળવ્યો છે. આમ તો સિંધી પણ મૂળ કચ્છના ચિંતનભાઇએ તેમની ભુજમાં હોસ્પિટલ રોડની બ્રાન્ચમાં શરૂ કરેલ બ્રાન્ડ નેમ 'લા બેલેઝા-કેક મોલ'ના નામે ખૂબ જ સારી સફળતા મેળવીને તેમની આ બ્રાન્ડને વડોદરાના ફતેગંજમાં લાવવાના ઇરાદાથી સને ૨૦૧૮થી અહીં ડેકોરાટીવ તથા વેરાયટી કેકનો

બિઝનેશ શરૂ કર્યો.

વડોદરાનો ફતેગંજનો વિસ્તાર એટલે કેકની દુકાનોનો ભરમાર. કેકની અનેક દુકાનો અને તેમાં પણ 'મોન્જીનીઝ' જેવી બ્રાન્ડ પણ ખરી. આ બધાની સાથે ફ્રેન્ચાઇઝીના નામે ચાલતી અનેક કેક શોપ. પણ ચિંતનભાઇએ ખૂબ જ લગનથી સારી ક્વોલિટીના તાજા કેક બનાવવાની સાથે લાઇવ કેકનો ટ્રેન્ડ ફોલો કરીને પોતાની અલગ ઓળખ ઉભી કરી. તેઓ બર્થ ડે કેકની સાથે ડીઝાઇનર કેક, મેરેજ કેક, એનીવર્સરી કેક વગેરેમાં માસ્ટરી ધરાવે છે. કચ્છથી બ્રાન્ડ સાથે કારીગરો પણ લાવીને તેમણે અનેક નવી ફ્યુઝન વેરાયટીઓ જેવી કે ગુલાબજાંબુ કેક, રસગુલ્લા કેક, રસમલાઇ કેક, પાન કેક રજુ કરી છે.

છેલ્લા ૭ વર્ષમાં 'લા બેલેઝા-કેક મોલ' આજે વડોદરામાં કચ્છની એક કંપની તરીકે વિશ્વસનીય અને પ્રતિષ્ઠિત નામ બની ગયું છે. આ વર્ષે ઝોમેટો દ્વારા 'બેસ્ટ ઇન કેક એન્ડ બેકરી'નો એવોર્ડ જીતીને લા બેલેઝાએ કેકના ફિલ્ડમાં મેદાન માર્યું છે. ચિંતનભાઇએ શરૂઆતમાં ધંધો જમાવવા ફક્ત ૯૯ રૂા.માં અડધો કિલો કેક વેચવાની શરૂઆત કરીને ગ્રાહકોને મળનારી ક્વોલિટીનો પરિચય કરાવ્યો. એક વખત ઘરાકને ખબર પડે કે કેવી ક્વોલિટી અહીં મળે છે એ પછી તે બીજે ક્યાંય જો નહીં એવી સાથે કાર્યરત રહીને ચિંતનભાઇ આજે વડોદરાના ફતેગંજ ઉપરાંત ઇલોરા પાર્ક, સુભાનપુરા તથા માંજલપુરમાં પણ આઉટલેટ શરૂ કરેલ છે અને કચ્છી બ્રાન્ડ તરીકે વડોદરાના દરેક ખૂણે તેમના 'લા બેલેઝા-કેક મોલ'ને પહોંચાડી દીધેલ છે.

કચ્છીઓની આ સફરમાં ઝોમેટો તથા સ્વીગી જેવી ફૂડ સપ્લાયર્સ કંપનીઓનો ફાળો પણ ઓછો નથી. આમ છતાંય સાચી લગન તથા સરસ ક્વોલીટી દ્વારા આ કચ્છીભાઇઓએ વડોદરાના ફૂડ માર્કેટમાં એક અલગ સ્થાન ઊભું કર્યું છે તેમાં કોઇ શક નથી.

આ ઉપરાંત વડોદરામાં અન્ય કચ્છીઓ પણ ખાવા-પીવાના ધંધાઓમાં કાર્યરત છે તેમના વિશે ફરી ક્યારેક. કચ્છીઓ અહીં અનેક ધંધાઓમાં પણ અગ્રેસર છે તેની વાતો ભવિષ્યમાં. ચાલો ત્યાં સુધી દાબેલી તથા કેક ખાવા...

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન સમાજ, વડોદરા

આ વર્ષની આસો માસની શાશ્વતી આયંબિલની ઓળીની આરાધનાનો લાભ સમાજના તપસ્વીઓએ બહોળી સંખ્યામાં લીધેલ. દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ આયંબિલ ઓળીના દાતા માતુશ્રી નવલબેન જેચંદ દામજી લોડાયા પરિવાર (જખૌ) હતા.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન સમાજમાં શ્રી કે.ડી.ઓ. જૈન વિમલ મહિલા મંડળ દ્વારા દર વર્ષે દિવાળીમાં સમૂહ ચોપડા પૂજનનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ વર્ષે દિવાળીના દિવસે તા.૨૦.૧૦.૨૦૨૫ના રોજ ચોપડા પૂજનનું આયોજન માતુશ્રી રતનબેન કાંતિલાલ મોતા 'કે.ડી.ઓ. ભવન'ના સંકુલમાં કરવામાં આવેલ. જેમાં જ્ઞાતિજનોએ ભાગ લીધેલ. આ પૂજન જૈન વિધિ મુજબ ખૂબ જ સુંદર રીતે કરવવામાં આવે છે.

ત્યારબાદ રાત્રે શ્રી મહાવીર સ્વામીના નિર્વાણના અવસરે દર વર્ષની જેમ પખ્ખી પ્રતિક્રમણ બાદ રાત્રી થી પરોઢ સુધી વિવિધ મંત્રોચ્ચાર સાથે ૨૦-૨૦ માળા ફેરવવામાં આવેલ.

બીજા દિવસે બેસતા વર્ષના દિવસે મંગળવાર તા.૨૧.૧૦.૨૫ના સવારે ૫:૩૦ કલાકે શ્રી વિમલનાથજી જિનાલયના દ્વાર ઉદઘાટનનો લાભ માતુશ્રી તારાબાઇ હીરજી નાગડા પરિવાર લીધેલ હતો. દ્વારોદઘાટન બાદ શ્રી ગૌતમસ્વામિ રાસશ્રવણનો કાર્યક્રમ થયેલ. ભાવિકોએ સારી સંખ્યામાં હાજરી આપેલ.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન સમાજ, વડોદરામાં જ્ઞાન પાંચમની આરાધના

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન સમાજના ચૌદ આરાધકો વર્ષીતપની આરાધના કરી રહ્યા છે જેમના વર્ષ દરમ્યાનના પારણાંનો લાભ માતુશ્રી દમયંતીબેન રતનસી કુંવરજી લોડાયા પરિવાર (સાંયરા-ઉજ્જૈન-વડોદરા)એ લીધેલ છે. આ તપસ્વીઓના ૧૦૦ પારણા સંઘમા પૂર્ણ થતા તેમને સંઘમાતા નિર્મલાબેન કુંવરજી લાલકા પરિવારે બે દિવસની પાલીતાણાની યાત્રા કરાવવાનું અનુમોદનીય કાર્ય કર્યું હતું.

જૈન ગહુંલી સ્પર્ધા

ઉજા નંબરે

આશ્વાસન ઇનામ

સમસ્ત ક.દ.ઓ. જૈન જ્ઞાતિજનો માટે પ્રથમ વખત ઓનલાઇન ગહુંલી સ્પર્ધાનું આયોજન કે.ડી.ઓ. દીપ સૉટસ્ એપ ગ્રુપ દ્વારા કરવામાં આવેલ જેમાં સમસ્ત ભારતભર તેમ જ વિદેશના જ્ઞાતિજનોએ પણ ભાગ લઇને તેમના કળાને પ્રદર્શિત કરેલ. વિશ્વભરમાંથી આવેલ સો ઉપરાંત એન્ટ્રીઓમાંથી ઉજા નંબરે વડોદરાના શ્રીમતી કુસુમબેન કેશરસીંહ ધરમશી (સુથરી) વિજેતા બન્યા હતા. તેની સાથે વડોદરાના શ્રીમતી ડીમ્પલબેન હીરેન દંડ (તેરા)ના આશ્વાસન ઇનામ રૂપે વિજેતા ઘોષિત કરાયા હતા. બંને બહેનોને સમાજ તરફથી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

શ્રી મહાકાલી માતાજી મંદિર, પાવાગઢ

દર વર્ષની જેમ ધનતેરસના પાવન અવસરે પાવાગઢે બિરાજતા અચલગચ્છાધિષ્ઠાયિકા જગત જનની શ્રી મહાકાલી માતાજીના દર્શન, વંદન અને ધજા ચડાવામાં નવીનભાઇ દામજી વિકમશી પરિવારે હાજરી આપી હતી. આ વર્ષે અચલગચ્છના પ.પૂ. મુનીશ્રી પ્રિયંકરસાગરજી મ.સા. તથા પ.પુ.મુનીશ્રી વિજય પૂર્ણચન્દ્ર મ.સા. આદી ઠાણાનું ચાતુર્માસ તળેટીમાં આવેલ શ્રી ચિન્તામણી પાર્શ્વનાથ પ્રભુના સાંનિધ્યમાં શ્રી પરમાર ક્ષત્રિય સેવા સમાજમાં છે. તેમની નિશ્રામાં ધ્વજા ચડાવવાનો લાભ અહીંના ટ્રસ્ટી કેવલભાઇ વિકમશીને મળેલ.

કચ્છી સમાજનું ગૌરવ

શ્રી ક.દ.ઓ.જૈન સમાજની નાનકડી સ્વિમિંગ ચેમ્પિયન કાયરા નેહા-દિપેન વર્ધમાનભાઇ લોડાયા (ગામ-તેરા)એ વિબગ્યોર ગ્રુપ ઑફ સ્કુલ્સ્ દ્વારા આયોજિત વડોદરા ઇન્ટર સ્કુલની અન્ડર-૧૦ (ગર્લ્સ)ની સ્પર્ધાઓમાં બેસ્ટ સ્વિમર તરીકે અનોખી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરેલ છે. શ્રેષ્ઠ તરવૈયા તરીકે નાનકડી ઉંમરમાં છેલ્લા ૨-૩ વર્ષમાં કાયરાએ અનેક સ્પર્ધાઓ જીતી છે.

આ વખતે તેણે બે ગોલ્ડ તથા બે સિલ્વર મેડલ જીતીને વિબગ્યોર કપમાં બેસ્ટ સ્વિમર તરીકેનું બહુમાન મેળવ્યું છે.

તેના પરિવાર તથા સમાજને ગૌરવ અપાવનાર કાયરાને બધા તરફથી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ.

દિવાળી બાદના અગત્યના તહેવારો

લેખકઃ મનોજ ઇન્દ્રવદન આચાર્ય, રાજકોટ

ધોકો કે પડતર દિવસ કે ખાલી દિવસઃ

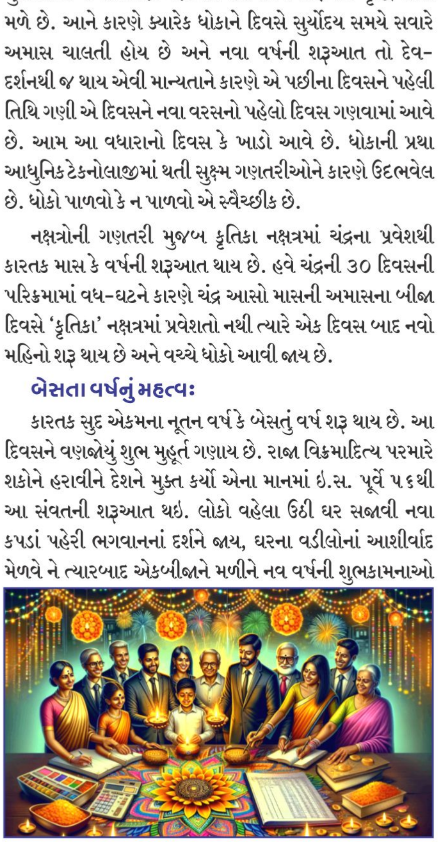
દિવાળી એટલે કે વર્ષનો છેલ્લો દિવસ તેના બીજા દિવસે નવું વર્ષ શરૂ થાય. પણ ઘણી વખત નવું વર્ષ બીજા દિવસે શરૂ થતું નથી. વર્ષની ગણતરી ચંદ્રની કળાને આધારે થાય છે. ચંદ્રની કળાને ૩૦ ભાગમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. સામાન્ય સમજ મુજબ ૧૫-૧૫ દિન સુદ ને વદ એમ ૩૦ દિવસનો મહિનો ને ૩૬૦ દિવસનો વર્ષ થાય છે.

પરંતુ હકીકતમાં ચંદ્ર ૩૦ દિવસ કરતા ઓછા સમયમાં મહિનો પુરો કરે છે જેના કારણે ઘણીવાર કોઇ તિથીનો ક્ષય કે વૃદ્ધિ જોવા મળે છે. આને કારણે ક્યારેક ધોકાને દિવસે સુર્યોદય સમયે સવારે અમાસ ચાલતી હોય છે અને નવા વર્ષની શરૂઆત તો દેવ-દર્શનથી જ થાય એવી માન્યતાને કારણે એ પછીના દિવસને પહેલી તિથિ ગણી એ દિવસને નવા વરસનો પહેલો દિવસ ગણવામાં આવે છે. આમ આ વધારાનો દિવસ કે ખાડો આવે છે. ધોકાની પ્રથા આધુનિક ટેકનોલાજીમાં થતી સુક્ષ્મ ગણતરીઓને કારણે ઉદભવેલ છે. ધોકો પાળવો કે ન પાળવો એ સ્વૈચ્છીક છે.

નક્ષત્રોની ગણતરી મુજબ કૃતિકા નક્ષત્રમાં ચંદ્રના પ્રવેશથી કારતક માસ કે વર્ષની શરૂઆત થાય છે. હવે ચંદ્રની ૩૦ દિવસની પરિક્રમામાં વધ-ઘટને કારણે ચંદ્ર આસો માસની અમાસના બીજા દિવસે 'કૃતિકા' નક્ષત્રમાં પ્રવેશતો નથી ત્યારે એક દિવસ બાદ નવો મહિનો શરૂ થાય છે અને વચ્ચે ધોકો આવી જાય છે.

બેસતા વર્ષનું મહત્વઃ

કારતક સુદ એકમના નૂતન વર્ષ કે બેસતું વર્ષ શરૂ થાય છે. આ દિવસને વણજોયું શુભ મુહૂર્ત ગણાય છે. રાજા વિક્રમાદિત્ય પરમારે શકોને હરાવીને દેશને મુક્ત કર્યો એના માનમાં ઇ.સ. પૂર્વે ૫૬થી આ સંવતની શરૂઆત થઇ. લોકો વહેલા ઉઠી ઘર સજાવી નવા કપડાં પહેરી ભગવાનનાં દર્શને જાય, ઘરના વડીલોનાં આશીર્વાદ મેળવે ને ત્યારબાદ એકબીજાને મળીને નવ વર્ષની શુભકામનાઓ



આપે છે. અન્ય એક પરંપરા મુજબ આ દિવસે સબરસ (મીઠાના ગાંગડા) વહેંચવાની પ્રથા છે. સબરસ એટલે કે બધા એક જ રસમાં એટલે કે એક જેવા જ છે છે. વહેલી સવારે ફેરિયાઓ 'સબરસ..' કહીને લોકોને સબરસ વહેંચે છે. લોકો શુકન માનીને લે છે અને યોગ્ય રકમ આપે છે. આ દિવસે પૂજન કરાયેલ ધંધાના ચોપડામાં મીતી માંડવામાં આવે છે. નવા વર્ષના હિસાબના ચોપડામાં શ્રી ૧ | લખીને સવાઈ લક્ષ્મી મેળવવાનો સંકલ્પ કરાય છે.

અન્નકૂટ દર્શનનું મહત્વઃ

ભાગવત્ પુરાણ મુજબ ૫૦૦૦ વર્ષ પૂર્વ ગોકુળમાં નૂતન વર્ષથી અન્નકૂટોત્સવનો પ્રારંભ થયેલ છે. નંદરાજા માનતા હતા કે ઇન્દ્ર વરસાદનો રાજા છે તેથી તે વરસાદ મોકલી ભરણપોષણ કરે છે. તેથી તેઓ બેસતા વર્ષના દિવસે યજ્ઞ કરી ઇન્દ્રની પૂજા કરતા.

કૃષ્ણ ભગવાને નંદબાવાને સમજાવ્યું કે આપણા દેવતા તો ગોવર્ધન છે માટે આપણે તેમની પૂજા કરવી જોઇએ. નવા વર્ષે બધાએ ભેગા થઇને ગિરીરાજ ગોવર્ધન ઉપર જળ તથા દૂધનો અભિષેક કરી પૂજનઅર્ચન કરી, બધા પોતાના ઘેરથી થાળ માટે જે જે લાવ્યા હતા તે ધરાવ્યું તેનું નામ અન્નકૂટ. ગોવર્ધને થાળ પણ અંગીકાર કર્યો ને બધાને પ્રત્યક્ષ દર્શન થયું. ત્યારથી દર વર્ષે અન્નકૂટ કરવાની પ્રથા પડી છે.

ભાઇબીજનું મહત્વઃ

ભાઇબીજનો તહેવાર ઉત્તર ભારત સાથે બંગાળ ને કર્ણાટકમાં વધારે લોકપ્રિય છે. પૌરાણિક કથા મુજબ યમુનાને યમની બહેન માનવામાં આવે છે અને આ દિવસે યમરાજા બહેન યમુનાને ત્યાં ભોજન માટે ગયા હતા ત્યારથી આ પર્વ મનાવાય છે. બહેન ભાઇની સલામતી અને લાંબા આયુષ્ય માટે આ તહેવાર મનાવતી આવી છે. એ દિવસે યમે પોતાની બહેનને બે વરદાન આપ્યાઃ એક દર વર્ષે આજ દિવસે ભાઇ પોતાની બહેનને ઘરે જમવા જશે ને બહેનને ભેટ આપશે. બીજું એ કે આજના દિવસે કોઇપણ ભાઈનું અપમૃત્યુ નહી થાય. જુના રીવાજ મુજબ દીકરીના ઘરે વધુ ન જવાનું પિયરિયાઓ ટાળતા પણ આ પરંપરાને કારણે બહેન

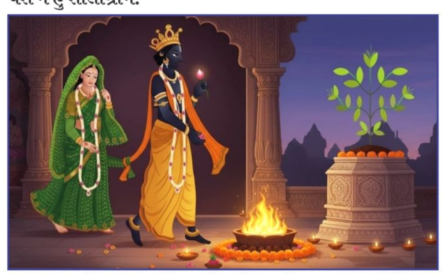
હકથી ભાઇને પોતાની ઘરે જમવા બોલાવી શકે છે.

લાભપાંચમનું મહત્વઃ

લાભપાંચમને દિવાળીનું સમાપન પર્વ કહેવાય છે. આ દિવસ કારતક મહિનાના સુદ પાંચમે આવે છે. કોઇપણ કાર્યના આરંભ માટે આ સર્વોત્તમ તિથિ કે મુહૂર્ત ગણાય છે. દિવાળીમાં બંધ રાખેલ વેપાર-ધંધાનો શુભારંભ લાભ પાંચમથી થાય છે. લાભ પાંચમની અધિષ્ઠાત્રી દેવી શારદા (લક્ષ્મી અને સરસ્વતી) મનાય છે. વૈદિક ધર્મની 'લાભ પાંચમ' જૈનધર્મમાં 'જ્ઞાન પાંચમ' કહેવાય છે. જૈનો તેમના આગમ-ગ્રંથોનું વાંચન-શ્રવણ-લેખન કરે છે તથા ગ્રંથપૂજા કરે છે. આ તિથિ સાથે લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિનો લાભ જોડાયેલ છે, તેથી તેને લાભપાંચમ કહે છે. નવા કાર્ય, દુકાન, મકાનના ઉદઘાટન માટે આ દિવસ ખૂબ શુભ માનવામાં આવે છે.

તુલસી વિવાહનું મહત્વઃ

દેવપોઢી અગિયારસથી ભગવાન સૂતેલા હોવાથી તેમને દેવઉઠની અગિયારસના રોજ જગાડવામાં આવે છે. આ દિવસે તુલસી વિવાહ રચવામાં આવે છે. કથા મુજબ રાક્ષસ જાલંધરની પત્ની હતી વૃંદા જે પ્રતિવ્રતા સ્ત્રી હતી. તેના પુણ્યને કારણે જાલંધરને કોઇ જીતી શકતું નહિં. તે દેવોને હેરાન પરેશાન કરતો તેથી તેઓએ વિષ્ણુને તેના ત્રાસથી ઉગારવા વિનંતી કરતા ભગવાન વિષ્ણુએ જાલંધરનું રૂપ લઇ સતી વૃંદાને ભ્રષ્ટ કરી. વૃંદાને બનાવટી જાલંધરની ખબર પડતા તેણે શ્રાપ આપ્યો કે, 'હે કપટી ! જા, તું પાષાણ બની જા.' આ સાંભળી ભગવાને પણ વૃંદાને સામો શ્રાપ દીધો કે,'જા, તું લાકડું બની જા.' વૃંદાએ જ્યારે સાચી વાત જાણી ત્યારે તેણે વિષ્ણુ ભગવાનની માફી માંગી. વિષ્ણુએ તેને કહ્યું તારા આવતા જન્મે તને હું રાણી બનાવીશ. તું તુલસી થશે ને હું શાલીગ્રામ.



આમ બીજા જન્મમાં તુલસી અને શાલીગ્રામના તુલસી વિવાહ થયાં. ભારતમાં હિન્દુ સમાજમાં તુલસી વિવાહ બાદ જ લગ્નની મૌસમ શરૂ થાય છે. દેવઉઠી એકાદશીએ તુલસી વિવાહ થાય છે. આ દિવસે તુલસીને લાલ કે લીલા રંગની ચુંદડી ઓઢાડી શ્રૃંગારિત કરાય છે અને શેરડી વડે મંડપ બાંધવામાં આવે છે.

હાર્દિક શુભેચ્છાઓ સહ...

'સમાજ દર્શન'ના વાચકોને સાલ મુબારક...

આ નૂતન વર્ષ આપ સૌના જીવનમાં

સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિનો વધારો કરે એજ અભ્યર્થના...

RAJESH NAGDA & CO.

CHARTERED ACCOUNTANTS

309, VICE REGAL COMPLEX, 15, PUNIT NAGAR,
NR MALHAR POINT, OPP. MAGNUS, NR CAFE CLAN, O. P. ROAD, VADODARA 390 007
M: 9375776943 | 8980645180

Rajmani 10

5BHK LUXURIOUS VILLA

Truly a stately Lifestyle

Ultimate LUXURY awaits YOU

A stylish dream home with comfort & elegance.

Value added amenities

B/h. Imperia Complex, Nr. Gotri Police Station, Gotri, Vadodara 390021

RAJMANI RESIDENCY

3BHK LUXURIOUS FLATS

Fine Homes, Luxurious Lifestyle

A world of happiness created for you & your family

Spacious layouts with crafted amenities

B/h. Vakratund Palm, Nr. Nilkanth Heights, Sevasi TP 1 Canal Road, Vadodara 391101

Nagda Developers Pvt. Ltd. • M.: 9375776943 | 8980645180

દિવાળીમાં વધતી મીઠાઈઓ કઈ રીતે સાચવવી ?

આપણમાંથી મોટા ભાગનાઓનો અનુભવ કહેશે કે દિવાળીના દિવસોમાં કે ઘરમાં કોઇ સરસ મજાના ફંક્શન બાદ વધેલી મિઠાઇઓને બને તેટલી ત્વરાથી અન્યોને પધરાવીને આપણે રસગુલ્લા, ગુલાબજાંબુ, બરફી અને લાડુ જેવી મીઠાઇઓ ‘ખરાબ થાય’ કે ‘બગડી જાય’ તે પહેલા તેનો નિકાલ કરીએ છીએ.

આવી મિઠાઇઓનો યોગ્ય રીતે સંગ્રહ થાય તો તેને ઘણા દિવસો સુધી વાપરી શકાય. સારી સામગ્રીમાંથી બનેલ મિઠાઇઓનો અયોગ્ય સંગ્રહ તેના બગાડનું કારણ બની શકે છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી બની શકે છે.

તહેવારો પૂરા થાય અને મીઠાઇના બોક્સ ઘરોમાં ભરાય એટલે મોટે ભાગે લોકો બગાડ ટાળવા માટે ઘરે બનાવેલી અને બજારમાંથી ખરીદેલી મીઠાઇઓનો સંગ્રહ રેફ્રિજરેટરમાં કરે છે. આવી મીઠાઇઓના અયોગ્ય રીતે થયેલ સંગ્રહ આ સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓનો સ્વાદ બગાડી શકે છે અને સાથે સ્વાસ્થ્ય માટે ગંભીર જોખમો પણ પેદા કરી શકે છે. તહેવારો પછી સૌથી કોમન બિમારી ‘સ્ટમક ઇન્ફેક્શન’ હોય છે.

રસગુલ્લા, ગુલાબજાંબુ જેવી દૂધમાંથી બનેલ મીઠાઇઓથી માંડીને બરફી, લાડુ જેવી સૂકી મીઠાઇઓ દરેકને માટે અલગ અલગ સંગ્રહ કરવાની પધ્ધતિ હોય છે. તેનું ધ્યાન ન રાખવાથી બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ, ભેજ અને સ્વાદ ફરી જવું તેમ જ અન્ય દૂષણ થઇ શકે છે.

સૌથી મોટી ભૂલ દરેકના ઘરમાં થતી હોય તો તે છે મીઠાઈઓને રેફ્રિજરેટરમાં તેમના ઓરીજીનલ બોક્સમાં રાખવી. આ બોક્સ એરટાઇટ નથી હોતા જેને લીધે ફ્રિજની ઠંડી, સૂકી હવા બોક્સની અંદર ફરે છે, પરિણામે, મીઠાઇઓમાંથી ભેજ ઉડી જતા તે સૂકી, કડક અને સ્વાદહીન બની જાય છે. વખત જતા જ્યારે બહાર કાઢીએ ત્યારે હવાના સંપર્કમાં આવવાથી ઝડપ થી બગડી શકે છે.

વધેલી મીઠાઇઓને હંમેશા સ્વચ્છ, હવાચુસ્ત (એર ટાઇટ) કાચ અથવા ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા પ્લાસ્ટિક (ટપ્પર વેર જેવા)ના કન્ટેનરમાં રાખવું એવું નિષ્ણાતો જણાવે છે. આનાથી તે યોગ્ય રીતે સીલ થાય છે અને આવા કન્ટેનર ભેજ અને સ્વાદ જાળવવામાં મદદ કરે છે. આને કારણે મોટાભાગની મીઠાઈઓને ૮-૧૦ દિવસ સુધી તાજી રહી શકે છે.

વધુ સુરક્ષા માટે આવા કન્ટેનરના બેઝમાં એલ્યુમિનિયમ ફોઇલ અથવા બટર પેપર મુકી મીઠાઇઓના લેયર કરી વચ્ચે ફોઇલ કે બટર પેપર મૂકી શકાય. આને લીધે મીઠાઈઓ કન્ટેનર સાથે ચોંટતી નથી.

કન્ટેનરના ઢાંકણને સીલ કરતા અગાઉ ઉપરથી જરાક દબાવી વધારાની હવા બહાર નીકળવા દઇને પછી તેને મજબૂત રીતે બંધ કરવાથી અંદર હવાની હાજરી ઘટે છે અને ઓક્સિડેશન ધીમું થતા મીઠાઇ તેની તાજગી જાળવી રાખે છે.

લાંબા ગાળાના સંગ્રહ માટે મીઠાઇઓને ચીલ્ડ કરવી એ સારો ઉપાય હોય છે પરંતુ તે યોગ્ય રીતે કરવું જરૂરી છે. રસગુલ્લા કે ગુલાબજાંબુ જેવી મીઠાઇઓનો હંમેશા ચાસણીમાં સંગ્રહ કરવો જેથી તે સુકાઇ ન જાય. ચાસણી વગર તે ચવાયેલી કે રબડી જેવી બની શકે છે.

બીજી એક સામાન્ય ભૂલ બધા કરતા હોય છે તે છે બધી મીઠાઇઓને એકસાથે સંગ્રહ કરવી. ચાસણીવાળી મીઠાઇ સાથે સૂકી મીઠાઇ ભળવાથી ભેજનું અસંતુલન થાય છે, સ્વાદ બદલી જાય છે અને એકબીજામાં સુગંધ ઘુસી જાય છે. દરેક પ્રકારની મીઠાઇને અલગ-અલગ રાખવાથી તેનો મૂળ સ્વાદ જાળવી શકાય છે.

અયોગ્ય રીતે સંગ્રહ કરાતી મીઠાઇઓમાં ખાસ કરીને દૂધ, માવા કે પનીરની મીઠાઇઓમાં બેક્ટેરિયા, ફૂગ બની શકે છે. આવી મીઠાઇઓના કારણે પેટમાં ચેપ, ફૂડ પોઈઝનિંગ કે અન્ય એલજીર્ક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે.

આમ થોડી કાળજી રાખીને વધી પડેલી મીઠાઇઓ ઘણા દિવસો સુધી ખાવા માટે સલામત રીતે રહી શકે છે. જો કે એ માત્ર નિર્દેશન છે કાયમી ઉપાય નથી.

(સૌજન્યઃ વેરીન્ટ કુકીંગ ક્લાસ, વડોદરા. સંદર્ભઃ ઇન્ટરનેટ તથા નિષ્ણાતોના લેખો પરથી)

હાર્દિક શુભેચ્છાઓ સહ
રામજીભાઈ કેસરીયા
MICROFINE PRODUCTS
Mfg. of :
Bushes, Dowel Pins, Precision Components.
CNC Turned and Ground Shafts
797, GIDC Industrial Estate, Makarpura, Vadodara - 390010. GUJ.
Email : microfineproducts@gmail.com, microfineproducts@yahoo.com
Mob: +91 85111 63773

વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન
આપના સમાજના સમાચારો
નિયમિતરૂપે મોકલાવો.
આપ સમાચારો-ફોટા-અહેવાલ
વોટસએપ નં. 9377124582 પર
અથવા
Email: samajdarshan.mail@gmail.com
પર મોકલાવી શકો છો.

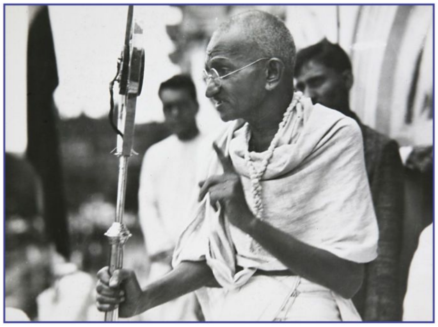
વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન
કચ્છી સાહિત્ય
તથા કચ્છની
અનોખી માહિતી
સાથે
ગુજરાતીમાં
સંસ્કારી સાહિત્યની
સિલેક્ટેડ કૃતિઓનો
અદભૂત ખજાનો
આપના
મોબાઈલ
પર
નિયમિત
ધોરણે
અંકો
મેળવવા
અહીં ક્લિક કરો

With Best Compliments
Saral
RESIDENCY
Redefining Comfort....
3 BHK Flats & 4 BHK Penthouse Flats
Ready Possession
Prime Location
Offering
Special Discounts...
Come... Visit...
Nimish Karia
9825062064
Dipak Somaiya
9825011024
@ 44, Pratap Gung, Behind MS College, Vadodara.

વડોદરાના કચ્છી સમાજોને
દિવાળી તથા નવા વર્ષની
શુભકામનાઓ.
નરેન્દ્રભાઈ મોમાયા
M: 9879913377
કુસુમબેન મોમાયા
M: 9428693309
કચ્છી ગૃહઉદ્યોગનાં ઘઉંના લોટમાંથી
હાથ બનાવટનાં શુદ્ધ, સાત્વિક,
ઉત્તમ ક્વોલીટીનાં ખાખરા
કેવલ મોમાયા
રશ્મીબેન મોમાયા
જિનય મોમાયા
પાર્શ્વી મોમાયા
સાદા ખાખરા
મેથી ખાખરા
જીરા ખાખરા
ચટપટા ખાખરા
સાદા ખાખરા
શુધ્ધ ઘી ખાખરા
જીરા ખાખરા
મેથી ખાખરા
ખીચડી ખાખરા
ચટપટા ખાખરા
ડાયેટ ખાખરા
ચકરી
ફરસી પુરી
જાડી સેવ
F-15, Saraswati Nagar, KDO Nagar, Opp. Kalavati Hosp.,
Nr. Vimalnath Derasar, Warasiya Ring Road, Vadodara-6

ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે ગાંધીજી વિશે

વડોદરાની આજ અને કાલ... સંદેશ સંસ્કારી નગરી



ગુજરાતી ભાષામાં કવિ નર્મદે પ્રથમ આત્મકથા 'મારી હકીકત' નામથી, બીજી આત્મકથા નારાયણ હેમચંદ્ર દ્વારા 'હું પોતે' અને ત્રીજી આત્મકથા મહાત્મા ગાંધીએ 'મારા સત્યના પ્રયોગો' લખી હતી.

સાહિત્યની નજરે સત્યના પ્રયોગો વિશ્વની લગભગ તમામ ભાષામાં ભાષાંતર પામેલી ગાંધીજીની આત્મકથા વિશ્વની શ્રેષ્ઠ આત્મકથાઓમાં સ્થાન ધરાવે છે.

આત્મકથા બાબતે ગાંધીજી કહેતા કે સત્યના પ્રયોગો અંતર્ગત લેખમાળા લખી હતી, જે પુસ્તક સ્વરૂપે છપાઇ.

ગાંધીજીએ દક્ષિણ આફ્રિકાના સત્યાગ્રહનો ઇતિહાસ, ગીતાબોધ, અનાસક્તિયોગ જેવા પુસ્તક લખ્યા છે.

ગાંધીજી એ યુગમાં લખેલા લખાણો, આર્ટિકલ, વિવેચન, પત્રો કમસેકમ ગુજરાતી ભાષા સમજવા માટે તો વાંચવા જ જોઇએ.

સ્પષ્ટ વાત કહેવી અને લખવા માટે સમયપાલન ગાંધી પાસે એ શીખવા જેવું છે.

ભાષાઓના જ્ઞાનની અસર તેમના લખાણો પર પડી હતી. સરળ શૈલીમાં બે હાથે લખી શક્તા. ગાંધીજી વાસંતીદેવીને તેમના પતિના મૃત્યુ પછી મળવા ગયા. તે પ્રસંગ પર લખ્યું, 'એક મિનીટ સુધી હું ઓળખી જ ન શક્યો, તેમનો ઠસ્સો, મોંમાં પાન, કપાળે ચાંલ્લો, હાથે બંગડીઓ, સાડી પહેરવાની વિશેષ શૈલી, હસતો ચહેરો. આમાંનું કશું જોવા ન મળ્યું, ને રડી પડ્યો'.

ગાંધીજીએ લખવાની નવતર પદ્ધતિ વિકસિત કરી હતી. ગાંધીજીના લખાણ અંતર્મનથી લખાયા છે, માટે ઉત્કૃષ્ટ છે.

ગાંધીજીના સહાયક પ્યારેલાલ ગાંધીજીના નિધન પછી સેવાગ્રામમાંથી બધું સાહિત્ય, પત્રો, દસ્તાવેજો પોતાની પાસે લઇ આવ્યા હતા. પ્યારેલાલે ગાંધી પર લખવાનું શરૂ કર્યું પણ ક્રમવાર લખી શક્યા નહીં. ૧૯૮૨માં તેમના નિધન પછી ડો સુશીલા નૈયર પાસે સાહિત્ય ગયું, તે પણ સંકલન કરી શક્યા નહીં. અંતે તે નેહરૂ સંગ્રહાલય પાસે ગયું ને વર્ષ ૨૦૦૭થી સાર્વજનિક થયા બાદ ગાંધી પર નવેસરથી લખવામાં આવ્યું.

પ્રભુદાસ છગનલાલ ગાંધીનું જીવનનું પરોઢ પુસ્તક થકી દક્ષિણ આફ્રિકામાં ગાંધી સત્યાગ્રહ, તેમના વિચારોમાં પરિવર્તન, આશ્રમોની રચના, અન્યાય સામે લડત, અહિંસા, સ્વાશ્રય સહિત તેમના કુટુંબ જીવનના સંઘર્ષ પર પ્રકાશ પાડ્યો છે.

ગાંધીજી વિશેના પુસ્તકો: સોનલ પરીખ અનુવાદિત 'ગાંધી અને અનસ્પિકેબલ પુસ્તક' વસાવવા જેવું, મીરાંબહેનની આત્મકથા 'એક સાધિકાની જીવનયાત્રા'માં ગાંધીજીના જીવનના અસંખ્ય પાસાઓનો દેખાશે. નારાયણ દેસાઇ, પ્રકાશ વેગડના પુસ્તકો વસાવવા લાયક, સુધીરચંદ્ર લિખિત 'ગાંધી એક અસંભવ સંભાવના'માં શાનદાર હિન્દી ભાષા વૈભવ, ઐતિહાસિક તથ્ય સાથે ગાંધીજીની વાતો સમજવાની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા તથા મુશ્કેલ લાગતા વિષયોની સુંદર છણાવટ કરી સરળ શબ્દોમાં લખાયેલ પુસ્તક છે. આ પુસ્તક શારીરિક અને માનસિક યુવાનો જરૂર વાંચજો. કમલ કિશોર ગોએન્કાનું 'ગાંધી : પત્રકારિતા કે પ્રતિમાન' પત્રકારત્વ તથા લખવાના શોખીન માટે અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તક, કાલોલ કોલેજના આચાર્યશ્રી કિશોર વ્યાસે ગાંધીજીના જીવનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવી ચુકેલી રેલ્વે યાત્રાઓ પર લખેલું પુસ્તક.

સરવાળે થોડા પુસ્તકોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, જરૂરી નથી કે ગાંધી વિચાર સાથે સહમતિ દાખવવી. આ પુસ્તકો ગાંધી વિચાર સાથે ભાષા શીખવા ઉપયોગી છે.

પંડિત નહેરૂએ ગાંધી સંદર્ભના પુસ્તકોનું વિશાળ કલેક્શન કરાવ્યું હતું તો હાલના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ગાંધી હેરિટેજ સાઇટ બનાવી અદભૂત ભેટ આપી છે.

માર્ટિન લ્યુથર જુનિયર કિંગ ગાંધી અંગે ભાષણ સાંભળવા ગયા, ગાંધીજીથી પ્રભાવિત થયા. ૧૯૫૫-૫૬માં કાળા ધોળા ભેદ નાબૂદી માટે આંદોલન થયું હતું ત્યારે આ જુનિયર કિંગ અને સાથીઓએ ગાંધીની તર્જ પર ૩૮૧ દિવસ સુધી અસહયોગનું આંદોલન કરેલું. અમેરિકનો સમાન નાગરિકતાની વાતો કરે છે ત્યારે યાદ એટલું જ રાખવું કે અમેરિકન સમાનતાના પાયામાં ગાંધીબાપુ છે.

અમેરિકામાં લેડી પ્રેસિડેન્ટ આવેલ નથી પણ ગાંધીજીએ સરોજીની નાયડુને છેક ૧૯૨૫માં કોંગ્રેસ પ્રમુખ બનાવેલ.

ગાંધીયન મોડેલ મુજબ ૧૯૫૧ના પહેલા ઇલેક્શનથી સમાજના બધા વર્ગ, સ્ત્રી-પુરૂષના ભેદભાવ વિના એક સાથે મતદાનના અધિકારની પરંપરા શરૂ થઇ હતી.

આઇન્સ્ટાઇનના ગાંધીજીના પંચોતેરમા જન્મદિવસે કહ્યા મુજબ આગામી પાંચસો વર્ષમાં આવો માણસ નહીં આવે.

હા, ગાંધી સાથે અનેક લોકો જોડાયેલા હતાં. ઘણીવાર એવું થાય કે આટલા બધા બુદ્ધિશાળી લોકો તેમની સાથે શા માટે જોડાયેલા હશે ?

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલે, જમનાલાલ બજાજ, વિનોબા ભાવે, ચિતરંજનદાસ, સરદાર પટેલ, મોતીલાલ નહેરૂ, જવાહરલાલ નેહરૂ, અબ્બાસ તૈયબજી, વિઠ્ઠલભાઇ પટેલ, સરોજીની નાયડુ, કમલા ચટ્ટોપાધ્યાય, ખાન અબ્દુલ ગફારખાન,

લેખક પરિચય: દેવલ શાસ્ત્રી એક જાણીતા કટાર લેખક છે. 'સંદેશ'માં તેમની કોલમ 'મારું વડોદરા'માં આવે છે.

સી.એફ.એન્ડ્રુઝ, મીરાંબાઇ, હેનરી પોલક, મદનમોહન માલવીઆ, રવિન્દ્રનાથ ટાગોર, રાજેન્દ્રપ્રસાદ, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી, ઝવેરચંદ મેઘાણી, જયપ્રકાશ નારાયણ, આઇન્સ્ટાઇન, લાલા લજપતરાય, દુર્ગાબાઇ દેશમુખ, ઘનશ્યામદાસ બિરલા, ટોલ્સટોય, સી. ગોપાલાચારી, મુનશી પ્રેમચંદ, કૃપલાણી, ગોવિંદ વલ્લભ પંત આ યાદી અધધધ અને અનંત છે...

ગાંધીજીના સાથી મિત્ર કહી શકાય એવા સી.એફ.એન્ડ્રુઝ તો સાઉથ આફ્રિકામાં પણ સાથે હતાં, અંગ્રેજ હોવા છતાં ગાંધીજી સાથે રહીને ભારતીય પર થતાં અન્યાય માટે લડ્યા, ભારતીય પક્ષ અંગ્રેજ સામે મૂકતા.

હેનરી પોલક યહુદી હતાં, તેમના પત્ની ખ્રિસ્તી. સાઉથ આફ્રિકામાં તેમના લગ્નના રજીસ્ટ્રેશનમાં સાક્ષી ગાંધીજી. જે અધિકારી સાઉથ આફ્રિકામાં ધોળા લોકોનું મેરેજ રજીસ્ટ્રેશન કરે એ કાળા માણસને સાક્ષી તરીકે કેવી સ્વીકારે ? હેનરીની તો જીદ્ હતી કે ગાંધી તો જોઇએ જ. હા, રજીસ્ટ્રેશનમાં પણ જીદ્ પૂરી કરી. ભારત પણ સાથે આવ્યા અને આ ધરતીને પણ ગાંધીપ્રેમમાં પોતાની બનાવી.

ચે ગુએરા ભારત આવ્યા, ત્યારે તેમણે સરસ વાત કહી હતી. ભારત ને લેટિન અમેરિકા વચ્ચે ફરક શો છે? લેટિન અમેરિકા પાસે ભારતની જેમ દર્શનશાસ્ત્ર અને ગાંધી નથી. ફિડલ કાસ્ટ્રો સાથે અમે લડાઇ લડતાં. તે દુશ્મનને ગોળી વાગે તો સારવાર કરાવતો જે અમારા માટે નવી વાત હતી. કાસ્ટ્રોને પૂછતાં તે આને 'ગાંધી વિચાર' કહેતો. તેને લોકો પૂછતાં કે આ દુશ્મન સૈનિક સાજો થઇ આપણી સામે જ લડવા આવશે, ત્યારે હંમેશા કહેતો કે ત્યારની વાત ત્યારે.

રિચર્ડ એટનબરોની ગાંધી ફિલ્મ પરથી પ્રેરણા પામીને માર્કોસ જેવા સરમુખત્યારને હટાવવા ફિલિપાઇન્સમાં ક્રાંતિ થઇ. ગાંધી માર્ગે લડત આપવા જનાર એક્વિનોની હત્યા થઇ, તેમના પત્નીએ લડત ચાલુ રાખીને ફિલિપાઇન્સને માર્કોસના ત્રાસમાંથી મુક્ત કર્યું.

આઇન્સ્ટાઇનના ઘરમાં ન્યૂટન અને જેમ્સ મેક્સવેલના પોટ્રેટ હતાં, વિશ્વયુદ્ધના હિંસાના માહોલમાં માનવતા વધારે જરૂરી લાગતા તેમણે માનવતાવાદી આલ્બર્ટ શ્વાઇત્ઝર અને આપણા મોહનદાસ ગાંધીની તસ્વીરોને સ્થાન આપ્યું.

મહાન ટોલ્સટોય ગાંધી પરિચયમાં આવ્યા પછી માંસાહાર છોડી દીધો હતો, પોતાની મિલકતનો મોટો ભાગ છોડીને ગામડામાં ખેતી કરીને સ્વાશ્રયી જીવન શરૂ કર્યું હતું.

આજે ટેકનોલોજીમાં શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરનાર અને સમગ્ર માનવજીવન બદલી નાખનારી એપલ કંપનીએ વૈશ્વિક બ્રાંડ બનવા ૧૯૯૭માં 'થિંક ડિફરન્ટ' નામનુ એડ કેમ્પેન કર્યુ હતું જેમાં 'બિના ખડગ ઢાલવાળા' આપણા 'મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી'નો બ્રાંડ એમ્બેસેડર તરીકે ઉપયોગ કર્યો હતો !!

લેખન અને સંપાદન: દેવલ શાસ્ત્રીના લેખમાંથી સંક્ષિપ્તમાં

DIVCLICK
SOMETHING MAGNIFICENT
ONE STOP SOLUTION FOR ALL YOUR DIGITAL NEED
BRANDING
WEB DESIGN & DEVELOPMENT
APP DESIGN & DEVELOPMENT
SEO
DIGITAL MARKETING
GRAPHIC DESIGNS
Divya Patel
+91 – 94090 29649
www.divclick.in

Kala Craft
Traditional & Creative Craft Collection
Kala Craft
5, B.N.Chambers, Opp. Welcome Hotel
R.C.Dutt Road, Alkapuri, Vadodara, Guj
Mobile: 9624018211

વડોદરાના કચ્છી સમાજોને
રૂપારેલ પરિવાર તરફથી
નવ વર્ષની હાર્દિક શુભેચ્છાઓ...
કમલેશભાઈ રૂપારેલ
જયભાઈ રૂપારેલ
ખુશ્બુ રૂપારેલ
હિત રૂપારેલ
તથા
સમગ્ર પરિવાર
તરફથી
ખૂબ ખૂબ વધાઈઓ
કચ્છ કોઠારા– વડોદરા

વાગડમાં નોંધપાત્ર કામ કરી રહેલ સંશોધક લેખક મહાદેવ બારડની કલમની સાથે માણીએ...

વાગડ વૈભવ

લેખક : મહાદેવ બારડ, મો: ૯૭૧૪૮૩૪૨૨૩

વાગડનું પ્રખ્યાત સૂર્યનારાયણ મંદિર : માખેલ (૨)

ગતાંકથી આગળ...

સૂર્યનારાયણ મંદિર માખેલ ૨૦૦૧ ના ગોઝારા ધરતીકંપ પહેલાં નળિયાવાળું હતું ને ચડવા માટે સીડી તથા સીડીની બન્ને બાજુ પાળિયા હતા. ધરતીકંપમાં નુકશાન થવાથી નવા બનેલ શ્રી સૂર્યનારાયણ મંદિર માખેલની શિલારોપણવિધિ વિ.સં.૨૦૫૯ના વૈશાખ સુદ ૬ ને બુધવાર તા.૭.૫.૨૦૦૩ ના રોજ રાજકોટના રમણીકલાલ કાળાભાઇ મઢવીના શુભ હસ્તે થયેલ છે. આ મંદિર વિશાળ બે માળનું બનાવેલ છે જેમાં નીચે માખેલ ગામના સ્થાપક ત્રિકમરાય દાદાનું મંદિર તેમની બાજુમાં સૂર્યની અલગ અલગ સમયની ખંડીત મૂર્તિઓ જોવા મળે છે. તાજેતરમાં તળાવ ઊંડું કરતા આરસની મૂર્તિ મળી જે સૂર્યના પત્નીની હોય એવું લાગે છે તેને પણ ત્યાં રાખવામાં આવી છે. સૂર્યનારાયણ મંદિર જ્યાં સૂર્ય ઉગતા સીધા કિરણ સામે સૂર્યનારાયણ મૂર્તિ ઉપર પડે છે. ધરતીકંપ પછી સૂર્યમૂર્તિના મુખમાં નવું બનાવેલ છે,જ્યારે સૂર્યમૂર્તિનું મુખ્ય મુખ મૂર્તિની બાજુમાં રાખવામાં આવેલ છે. સૂર્યમંદિર પાછળ રાખીયાસર તળાવ જેમાં આવેલા કૂવામાંથી પૂજારી જલ લઇને સૂર્યનારાયણને ચડાવે છે. સૂર્યમંદિર પાસે શિવ મંદિર પણ આવેલ છે અને પાછળના ભાગે જૂના ગામના અવશેષો જોવા મળે છે.

માખેલમાં મુખ્યત્વે વસ્તી પરજીયા રાજગોર બ્રાહ્મણોની છે. ઉપરાંત કોલી, લોહાણા, જૈન, બાવાજી, વાળંદ, દરજી, સુથાર, લુહાર વગેરે જ્ઞાતિઓ અહીં વસવાટ કરે છે તેમના જુદા જુદા વાસ છે. ગામમાં લોહાણા સમાજવાડી અને જૈન ઉપાશ્રય છે. અહીં સૂર્યનારાયણ મંદિર ઉપરાંત અનેક મંદિરો તથા કુળદેવતાઓના મંદિરો છે. અહીં એક ભચીફૂઈ મંદિર જ્યાં કાનનો દુઃખાવો હોય તો માનતા કરવાથી સારું થાય છે તો સીમમાં દાઢીયા દાદાનું મંદિર છે જ્યાં દાઢ દુઃખતી હોય તો માનતા રાખવામાં આવે તો મટી જાય છે. માખેલમાં અનેક તળાવો છે. માખેલમાં થતાં ચણા વાગડમાં પ્રખ્યાત છે તેમજ ઘીયા નામનું ફળ પણ પ્રખ્યાત છે.

નેશનલ હાઇવે ૨૭ ઉપર આવેલ આ ઐતિહાસિક સૂર્યમંદિરને વિકસાવવામાં આવે અને મોઢેરા જેવો કોઇ ઉત્સવ શરૂ કરાય તો વાગડના આ એકમાત્ર સૂર્યમંદિર જેના ઉપરથી કર્કવૃત્ત પસાર થાય છે તેને પ્રવાસન સ્થળ તરીકે પણ વિકસાવી શકાય.

માહિતી સૌજન્ય: 'શ્રી સૂર્યભક્ત ત્રિકમરાય' પુસ્તક, સૂર્યનારાયણ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીઓ, માજી સરપંચ રાયમલભાઈ મઢવી, સરપંચ ભરતભાઈ મઢવી.

ફોટો બોલે છે... ૩૦

Photo & Story by
Satish Shanischara, Mandvi.
M: 9925169693

ધરતીકંપથી ધ્રૂજેલી પણ આત્માથી અડીખમ કચ્છની ધરા પર આ દૃશ્ય જાણે જીવનની અવિરત ધારા વહાવે છે. સોનેરી તડકા નીચે, ઘાસનું છાપરું ધરાવતું એક ભૂંગો મૌન બની ઊભું છે. તેની માટીની દીવાલો ને ઘાસની ગૂંથેલી છત ભૂમિ સાથેના સગપણની વાત કહે છે. ઝૂંપડીના ઉંબરે એક નાનકડો બાળક જાણે જિંદગીના પહેલા પાઠ શીખતો હોય તેમ ઊભો છે.

પરંતુ દૃશ્યનું કેન્દ્રબિંદુ તો છે પાણીદાર આંખોવાળી કચ્છની યુવતી. તેના માથા પર પિત્તળના બે ઘડા સંતુલનનો અદભૂત નમૂનો છે, જાણે કે સૂર્ય અને ચંદ્ર એકબીજા પર સ્થિર થયા હોય. આ ઘડામાં માત્ર પાણી નથી, રણના જીવનનો આધાર છે, શ્રમની શોભા છે.

તેનો કાળો ઘેરદાર ઘાઘરો પવનમાં લહેરાય, તેના પગની ગતિ જાણે નૃત્યનો લય, શરીરે લાલ ચટક ચૂંદડીનો ફાળો જાણે આછી કાળી કંચુકી પરના ભરતકામ સાથે હરીફાઇ કરે છે. તેનો ઊંચો હાથ ઘડાને ટેકો આપે છે તે સંતુલન જ નહીં, પડકારો સામે ઝીંક ઝીલવાની શક્તિ દર્શાવે છે.

પાછળ આવતી સ્ત્રી પણ ભાર વહન કરી રહી છે, જે આ પંથકની સહિયારી જિંદગીની ગાથા કહે છે. પગમાં ઘસાયેલ ચંપલ અને પગના અંગૂઠે પહેરેલી ચાંદીની વીંટી તેની સાદગીમાં લાવણ્ય ઉમેરે છે.

આ દૃશ્ય માત્ર એક છબી નથી, પણ કચ્છની નિર્ભેળ સુંદરતા, અથાક પરિશ્રમ અને અડગ જીવનનું જીવંત કાવ્ય છે.

કચ્છી લોકસાહિત્યની કથા: ૨૨

સુમરીઓ

લેખક – સ્વામી સચ્ચીદાનંદના પુસ્તક 'કચ્છી કથાઓ'માંથી સાભાર

ભારત ઉપર ઘણા આક્રાન્તાઓ ચઢી આવ્યા, ઘણા ફાવ્યા અને લાંબો સમય રાજ્ય કર્યું. ભારત ઉપર ચઢી આવ્યા હોય અને ન ફાવ્યા હોય તેવાં ઉદાહરણો બહુ ઓછાં જોવા મળશે. લગભગ બધા જ ફાવ્યા. કેમ ? શું કારણ હતું કે બધા ફાવ્યા ? ઇતિહાસની સાચી શોધ આ જ કહેવાય. બધા ફાવ્યા કેમ ?

પણ ફાવનારાઓમાં બધા એકસરખા ન હતા. કેટલાકે આ દેશને સાચવ્યો, વિસ્તાર્યો, સંગઠિત કર્યો, સુખી પણ કર્યો, તો કેટલાકે આ દેશને રગદોળ્યો, તોડ્યો, નષ્ટ કર્યો, સ્થાપત્યો અને શિલ્પો તોડ્યાં, લૂંટ્યો, બાળ્યો, એટલું જ નહીં સ્ત્રીઓનાં શિયળ લૂંટ્યાં, તેમને શિયળ બચાવવા જૌહર કરવાની ફરજ પાડી. આવા પણ લોકો એ દેશ ઉપર રાજ્ય કર્યું હતું. આવા લોકોનાં કાળાં કરતૂતો બતાવતાં ખંડેરો અને જૌહરની રાખ હજી પણ ચાડી ખાઇ રહ્યાં છે. જેને બોધપાઠ લેવો હોય તેના માટે હજી પણ ભારતમાં ઢગલાબંધ ધ્વંસાવશેષો પડ્યા છે.

સિંધમાં ચૌદમી સદીમાં ઉમરકોટમાં હમીર સુમરાના વંશમાં ભૂંગળ સુમરો રાજ્ય કરતો હતો. તેની પાસે એક અત્યંત પાણીદાર તલવાર હતી. તલવાર, ઘોડી અને મર્દ પાણીદાર હોય તો જ કીમતી ગણાય. પણ પાણીનું માપ રોજ ન નીકળે, અવસર આવ્યે જ ખબર પડે. એકવાર ભૂંગળની તલવારને તથ પડ્યો. ગમે તેટલા પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ તથ નીકળે નહીં. અંતે એક લુહાર કન્યાએ એ તથ કાઢી આપ્યો. લુહાર કન્યાએ એવી કુશળતાથી તથ કાઢ્યો કે ગમે તેમ આંગળી ફેરવો તો પણ ખબર ન પડે કે તથ ક્યાં હતો. ભૂંગળ સુમરો પ્રસન્ન થયો અને લુહાર કન્યા સાથે લગ્ન કરી લીધાં. કહેવત છે કે રાજા, વાજાં ને વાંદરાં, ક્યારે શું કરે તે કહેવાય નહીં. લુહારકન્યાને પુત્ર થયો. તેનું નામ ચનેસર પાડવામાં આવ્યું. પાછળથી ભૂંગળ જામની બીજી રાજપૂત રાણીથી પણ કુંવર જન્મ્યો, જેનું નામ ઘોઘો પાડવામાં આવ્યું. પણ ચનેસર મોટો હોવાથી રાજગાદીનો અભિષેક તેને કરવો જોઇતો હતો, પણ તે લુહારણનો દીકરો હોવાથી કેટલાક ભાયાતોએ ખટપટ કરીને ઘોઘાને જામ બનાવી દીધો. આ રીતે ચનેસરને અન્યાય થયો.

ચનેસરની માતા તથા બીજી સ્ત્રીઓએ ચનેસરને મહેણાં મારીને ચઢાવ્યો તેથી પોતાનો હક્ક તથા બદલો લેવા માટે તે દિલ્હીના બાદશાહ અલાઉદ્દીન ખીલજી પાસે પહોંચ્યો. ત્યારે નાના ખંડિયા રાજાઓ બદલો લેવા આવું કરતા. તેઓ બદલો લેવા માટે બાદશાહ કે સુલતાનની સેના લઇ આવતા, જેમાં પોતાના ભાઇઓ, પોતાનો પરિવાર અને પોતાની રાજપૂતાણીઓને આફતમાં મૂકી દેતા. ટૂંકી દષ્ટિનાં આવા વલણથી ઘણા રાજપૂતો નષ્ટ થઇ ગયા.

દિલ્હીના અલાઉદ્દીનને તો આવું નિમિત્ત જોઇતું જ હતું. તેણે હુસેનખાં નામના સરદારને મોટા લશ્કર સાથે મોકલ્યો. હુસેનખાંએ બીજી શરતોની સાથે ૧૪૦ સુમરી કન્યાઓને પણ બાદશાહને સોંપી દેવાની શરત કરી. બધી શરતો કદાચ સ્વીકારાય, પણ ત્યારે પોતાની કુંવરીઓને વિધર્મીને આપવી એ અત્યંત લજ્જાપદ – ઘૃણિત કાર્ય કહેવાતું. આથી ઘોઘા સુમરાએ યુદ્ધની પૂરેપૂરી તૈયારી કરવાની સાથે ૧૪૦ સુમરી કુંરીઓની રક્ષા કરવાની પણ ચિંતા કરવા માંડી.

આપત્કાળમાં સ્ત્રીઓને સંતાડીને, ગુપ્તમાર્ગે ભગાડીને કે વેશપલટો કરાવીને રક્ષણ કરવામાં આવતું. આપત્કાળમાં આ સુમરીઓનું કોણ રક્ષણ કરશે ? કેટલીક વાર રક્ષક જ ભક્ષક બની જતો હોય છે. ત્યારે કચ્છમાં અબડો અડભંગ રાજ્ય કરે. તેની વીરતાની હાક વાગે. ઘોઘાએ સુમરીઓને તેને ત્યાં મોકલવાનું નક્કી કર્યું. ભાગ સુમરો અને પેથો ચૌહાણ સુમરીઓને લઇને કચ્છ તરફ ચાલી નીકળ્યા. રૂપાળી સ્ત્રીઓને હલકા દુશ્મનો સામે સાચવવી એ અતિવિકટ પ્રશ્ન બની જતો હોય છે.

બીજી તરફ બાદશાહની ફોજ લઇને ગદ્દાર ચનેસર ઉમરકોટ પહોંચી ગયો. બંને પક્ષે ભયંકર યુદ્ધ થયું. યુદ્ધમાં ઘોઘો સુમરો મરાયો. તેના શબનું અપમાન થતું જોઇને ચનેસરને ગુસ્સો આવ્યો. ગમે તેમ તોયે તે તેનો સાવકો ભાઇ હતો. તેણે બાદશાહના સરદારને કાપી નાખ્યો, તેથી શાહ સેનાએ ચનેસરને કાપી નાખ્યો. ઘોઘો મરાયો, ચનેસર મરાયો. ચનેસરને રાજગાદી મેળવવાની ઇચ્છા હતી પણ પૂરી ન થઇ. ગદ્દારો બંને તરફથી હારતા-મરતા હોય છે. ઉમરકોટ ઉપર અલાઉદ્દીનનું રાજ્ય સ્થાપિત થઇ ગયું. પણ એક પણ સુમરી કુંવરી રાણીવાસમાં જોવા ન મળતાં અલાઉદ્દીન ક્રોધે ભરાયો. તેણે તરત જ એક મોટી સેના સુમરીઓ પાછળ દોડાવી: ગમે તેમ થાય, પણ મારે સુમરીઓ જોઇએ !

બાદશાહનું લશ્કર સુમરીઓ પાછળ પડ્યું. સૌથી પ્રબળ ઇચ્છા કામેચ્છા હોય છે. તે જગ્યા પછી પૂરી ન થાય, અધૂરી રહે, તો માણસ તેને પૂરી કરવા મરણિયો બને. અત્યંત ભૂખ્યા માણસના મોઢે આવેલો કોળિયો કોઇ ઝૂંટવી લે તો કદાચ સહન થાય, પણ કામભૂખનો મોઢે આવેલો સુમરીઓનો કોળિયો કોસ પડાવી લે તે તો કેમે કરીને ચાલે નહીં.

આગળ સુમરીઓ અને પાછળ બાદશાહનું લશ્કર મારમાર કરતાં ભાગી રહ્યાં છે. સુમરીઓના રક્ષણ માટે ભાગંભાગ કરાનર ભાગ સુમરો અને પેથો ચૌહાણ વિચારે છે કે ક્યાં જઇએ – કોનું શરણ લઇએ, તો સુમરીઓનું રક્ષણ થાય ? શકરા બાજના હાથમાંથી પડાવેલો શિકાર કોણ સંઘરે ?

ભાગ સુમરા પહેલાં જામ આરી કહેર પાસે ગયો અને બધી હકીકત જણાવી. આરી કહેર બાદશાહનો ખંડિયો નાનો રાજા હતો. તેની તાકાત બહુ સામાન્ય હતી.

(વધુ આવતા અંકમાં...)

કચ્છી કવિતા

તોય પિંઢ ની સોન જેંડો

હાય રે ! ભેણ પેઓ મુંકે બોડ઼ેસેં પનારો;
બોડ઼ેસેં પનારો મુંકે ભોરેંસેં પનારો...
હાય રે ! ભેણ...

કેર સડ કરે વિગર વટ વિઇ રેં પરબારો;
કેર હકલું કરે મરાં તોય ડીંયે ન હુંકારો...
હાય રે ! ભેણ...

કેર કમમેં મુંકે ઍડ઼ો ભેણ ડીંયેતા કટાડ઼ો;
ચાં ખણો ચીપીઓ ત ખણી ડીંયે ઝારો...
હાય રે ! ભેણ...

કેર હલાઇયાં ભાજાર તાં કરે અચેં ઊજારો;
ચાં ગિનજા ખંન ત ગિની અચેં ખારો...
હાય રે ! ભેણ...

અજ જંગણ વિઠા છાય ત જોરે વિધાં પારો;
કમમેં કમ કરે ડીંયેં ઇ ઇનીંજો ધારો...
હાય રે ! ભેણ...

ચેઓ પીંઘોડ઼ કે હલાયો ન્યાર્યો બબો રૂવે બૉરો;
તાં તાં સમજે વિગર સજો છોડ઼ છડ્યાં રે પીંઘોડ઼ો...
હાય રે ! ભેણ...

ત્રે સંધિયાં ત તેરો તૂડ઼િયેં કમ વતાઇયાં કેડ઼ો ?
ખપે તેંડ઼ો તોય મુંજો પિંઢ ની સોન જેંડ઼ો...
હાય રે ! ભેણ...

કવિ તેજપાલ ધારશી 'તેજ'ના પુસ્તક 'તેજ જો અવાજ -૧'માંથી

કડેં સી ત કડેં મીં

કડેં લોછતાં કારી લુખમેં, મચ મચ બરધાં ડીં,
કડેં સી ત કડેં મીં

થધી–કોસી હલે વિઠી હી તોજી ગત તું ન્યાર,
જીં પાણી મેં તેલ તરે તીં રોણું તોંકે ધાર,
કાલ–પરઇં જી ગાલ છડી સિખ અજ મેં રોણું કીં
કડેં સી ત કડેં મીં

આંઉ આંઉ જી ડાંઢી હથ મેં ફોગટ પિટિયેં ઢોલ
વિકજે વિંનને હિન ધુનિયા જે હટમેં કોડ઼ી મોલ
તું તાં ચાકર તોકે રોણું માલિક રખધો તીં
કડેં સી ત કડે મીં

– દક્ષા બી. સંઘવી, મો: ૯૮૨૦૪૧૪૬૪૦

ગુનો લેખયો ત ગુનો,
નેં ભુલ લેખયો ત ભુલ;
અર્સીં તાં ખયા બ ફુલ,
નેં કંઢેં જભરો કરે વિધો હુલ...

– હરેશ દરજી 'કસભી', નલીયા

કચ્છી લોકસાહિત્ય : 'પિરૂલી': ૩૯

ન્યાર્યો અખિયેં નૂર. પૂભ પછમ પારતેં.
જુઓ આંખોમાં નૂર પૂર્વ પશ્ચિમ દિશા તરફ.

લેખક : શ્રી લાલજીભાઈ મેવાડા 'સ્વપ્ન' મો: 8320313731

ભીમનાથ મહાદેવના પટાંગણમાં આજે સાંજે ગામસભા ભરાવવાની હતી. વીસરાઈ તળાવડીમાં આ વરસે પાણી ખલાસ થઇ જતાં ગામના પશુઓને ક્યાં પાણી પીવડાવવું ? એ ચિંતાનો વિષય હતો. એટલે વીસરાઇ તળાવડીને ઊંડી કરવા બાબત આજે ગામસભામાં નિર્ણય લેવાનો હતો. હજી ગામસભા ભરાય તેનાથી પહેલા સતી મા ને ઓટલે સ્થાણમાં આ વાત ચર્ચાતી હતી. સૂર્યનારાયણ હજી હમણાં ક્ષિતિજમાં અદશ્ય થઇ ગયા હતાં, પણ, માણસોની આંખોમાં હજી એ ચિત્ર સાબૂત હતું. અભેસંગની ચાર પેઢી પૂર્વના પૂર્વજ વેસલજીએ આ તળાવડી બાંધ્યાનું ચર્ચાતું હતું. ત્યારે આ ગામમાં હોથી જાડેજાઓની વસ્તી હતી, અને બધા પાસે ખૂબ પશુધન હતું.

લાડી નદીના કિનારે આવેલા કૂવામાંથી બોકથી પાણી ખેંચીને પશુધનને પીવડાવવામાં આવતું, પણ ! બધો માલ ક્યારેક એકજ સમયે ભેગો થતો ત્યારે ગજબની મુશ્કેલી થતી. આ વાતને લક્ષ્યમાં લઇને તે વખતે વેસલજીએ તળાવ ખોદવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો. પણ તે માટે પૈસાની સગવડ ક્યાંથી કરવી? તે એક મોટો પ્રશ્ન હતો, ગામનો પુરૂષ વર્ગ પશુધનને ચરાવવા સીમમાં ચાલ્યો જતો. એટલે બીજા કોઇને સાથે લઇને કે સમુહમાં તળાવ ખોદવાનું અશક્ય હતું. એટલે એમણે એકલે જ પડે આ તળાવડી ખોદવાનું ચાલુ રાખેલું. આમ દરરોજ વહેલી સવારથી લઇ સૂર્યનારાયણ બેએક રાસવા ઉપર આવે ત્યાં સુધી વેસલજી અહીં એકલે પડે કામ કરતાં. ક્યારેક ક્યારેક રાત્રે ચાંદનીના અજવાળામાં પણ કામ ચાલુ રાખતાં. ઉંમર પણ નાની ન હતી. છતાં પણ તેમનો દરરોજનો ક્રમ અને શ્રમ કોઇ દિવસ તૂટ્યા નહીં. બરાબર બે વર્ષ સુધી એમણે આ તળાવડીનું કામ પુરું કર્યું. તે વખતે લોકવાયકા એવી હતી કે તેમને કોઇ અલૌકિક શક્તિ મદદ કરતી હતી. આમ વેસલજી પરથી વીસરાઇ તળાવડીનું નામકરણ થયું એમ મનાતું. તેમની કાયમ યાદમાં વેસલજીનો પાળિયો તળાવડીની પશ્ચિમ તરફની પાળ પર પૂર્વાભિમુખ મૂકવામાં આવ્યો. જે આજે પણ જોવા મળે છે. જેમ શુભકામે જતાં કોઈઇ પ્રથમ પોતાના પ્રિય દેવતાને નમે તેમ પ્રાતઃ થતાં જ સૂર્યનારાયણ પહેલા કિરણથી તેમને અર્ધ્ય આપી પછી પંથે વિચરતા હોય એવું લાગે.

અહીં ધીરે ધીરે માણસો આવવા લાગ્યાં હતાં આરતી પતી ગઈ હતી. આ ગામગાથામાં પિરૂલી સહુને વિસરાઈ ગઈ હતી. ચાંદનીનો દૂધ જેવો પ્રકાશ સર્વત્ર ફેલાઇ ગયો હતો.

આભ પર વાદળાં ફાટીને ઢોળાઇ ગયેલા દૂધના ફોદા જેવા લાગતા હતાં. તારાઓના સમુહમાં આજે એક પૂંછડીયો તારો દેખાતો હતો, તે તરફ આંગળી ચીંધતા સામતે કહ્યું: બાપુ ! 'નઉં તારો ડિસજેતો'. બધા ઓટલેથી ઊઠીને પટાંગણમાં આવી જોવા લાગ્યાં.

અનેક તર્કવિતર્કની વાતો ચાલતી રહી અને ફરી બધા ઓટલે બેઠા એટલે પચાણભાઇએ કહ્યું, 'સુણો, ઈન મથે હિકડ઼ી પિરૂલી ચાંતો.' બધા સતર્ક થઇ ગયા અને પચાણભાઈએ કહ્યું :

[૧]ઉપનું [૨]બાલ [૩]અગોચરા, મા [૪]પે [૫]ખ્યાં નં [૬]મૂર,
રાત જુગ જુગ ભટકંધો, [૭]કુછણું [૮]નં [૯]ક્યાં [૧૦]તય ક્રૂર.
[૧૧]માની [૧૨]મોં [૧૩]મોડ઼ે [૧૪]છડેં, [૧૫]ઊંધો [૧૬]હલંધો અસૂર,
[૧૭]ઘટ [૧૮]પિંઢજો [૧૯]ગારે [૨૦]વિધેં, [૨૧]સયં [૨૨]સફરજા [૨૩]સૂર.
[૨૪]ન્યાર્યો અખિયેં [૨૫]નૂર. [૨૬]પૂરભ [૨૭]પછમ [૨૮]પારતેં.

[૧]ઉત્પન્ન થયો, [૨]બાળક, [૩]અગમ્ય, [૪]પિતા, [૫]લીધો, [૬]પાસે, [૭]બોલવું [૮]ના, [૯]કરે, [૧૦]તો પણ, [૧૧]માતાએ, [૧૨]મોઢું, [૧૩]ફેરવી, [૧૪]લીધું, [૧૫]ઊલ્ટો, [૧૬]ચાલશે, [૧૭]શરીર, [૧૮]પોતાનું, [૧૯]ઓગાળી, [૨૦]નાખ્યું, [૨૧]સહ્યાં, [૨૨]મુસાફરીની, [૨૩]પીડા, [૨૪]જૂઓ, [૨૫]તેજ, [૨૬]પૂર્વ, [૨૭]પશ્ચિમ, [૨૮]દિશા તરફ.

અભેસંગ વાત પામી ગયાં કે છે તો આભામંડળની વાત પણ જવાબની ચોક્કસ મનમાં ખાત્રી થઇ નહીં. મનમાં ને મનમાં આ વાત ઘુંટાતી રહી. સામત સ્વગતઃ બોલ્યો, 'પાંજી સમજનું બાર આય.' થોડીવાર માટે ચૂપકીદી છવાઇ ગઇ.

પચાણભાઇ સમજી ગયાં કે આ પિરૂલીની ફોડ કરવાની બીજા પર આશા રખાય નહીં એટલે એમણે કહ્યું, 'આ પિરૂલીની ખાણ અગોચર અને સીતોજ છે અને તેનો જવાબ પૂંછડિયો તારો છે. જેને ધૂમકેતુ પણ કહે છે. જે સૂર્યની ઊલટી દિશામાં પ્રવાસ કરે છે. પૂંછડિયા તારાનો પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પ્રત્યેક ધૂમકેતુના ઉદયનો કોઇ ભયંકર બનાવ સાથે સંબંધ વર્ણવામાં આવે છે. ધૂમકેતુનો દેખાવું હજુ પણ અશુભકારક માનવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં ધૂમકેતુ તારા જેવો દેખાય છે. તેની ગતિ પરથી માલૂમ પડે છે કે, તે તારો નથી પરંતુ ધૂમકેતુ છે. અમૂક માસ પછી તેની પૂંછડી દેખાવા માડે છે જે અસંખ્ય વાયુના અણુઓની બનેલી છે. અમુક અમુક અંતરે ધૂમકેતુની પૂંછડીમાં ફેરફાર થયા કરે છે. તેની આસપાસ ધૂમકેતુ જેવી નાની ચોટલી હોય છે. તેને 'શિખા' કહે છે અને પતાકા જેવું એક મોટું પૂછડું હોય છે તેને કેતુ અથવા પૂચ્છ કહે છે. તારો અને શિખા એ બંને મળીને ધૂમકેતુનો આગલો ભાગ બને છે. ત્રણ ભાગ પરસ્પરથી જુદા સ્પષ્ટ દેખાતા નથી. તેમાં શિખા ક્યાંથી શરૂ થઇ અને પૂંછડું ક્યાં પૂરું થયું એ સમજાતું નથી, કોઈ કોઈ પૂંછડાને શિખા અથવા ચોટલી કહે છે. તેને લીધે ધૂમકેતુનું 'શિખા નક્ષત્ર' એવું નામ પડયું છે. તેમ છતાં પણ સઘળા ધૂમકેતુઓને પૂંછડું હોય છે એમ પણ હોતું નથી. તેથી તારો, શિખા અને કેતુ એવા ત્રણ ભાગ માનવામાં આવે છે. ધૂમકેતુનું પૂંછડું હમેશાં તારાની જે બાજુએ સૂર્ય હોય તેથી ઊલટી બાજુ ઉપર હોય છે, તે સૂર્યની ગતિની ઊલટી બાજુ ગતિ કરે છે.

પુસ્તક 'પિરૂલી પ્રધાનજી-૨'માંથી સાભાર

કચ્છી મુક્તક

કવિ-'તેજ'

કવિના પુસ્તક 'તેજ જો અવાજ -૨' માંથી

ધન બગલા તૉકે 'તેજ',
ચેં ધન તૉજો ધ્યાન;
તડેંજ તૉકે ફડ઼ ડેંતો,
ચુંજ વટે ભગવાન !

કચ્છી ચોવક - ૩૭

અરવીંદ રાજગોર (મોઃ ૯૯૮૭૯૬૫૭૯૮)

ચુકો ઉઠ કે નેં ડંભ ગડોડ઼ે કે.

અજ ડાડાજી કે પુતરા ચ્યોં ડાડાજી
"ચુકો ઉઠ કે નેં ગડોડ઼ે કે થધે" જી ગાલ કુરો આય?
ડાડાજી ચ્યોં ચુકો ઉઠ કે ઇતરે ઉઠ જો પગ મુડ઼ી
વ્યો વે તેં કે ચોવાજે નેં થધો ઇતરે ડંભ.
ઈ કચ્છી ચૉવક આય.
મૉર જે જમાને મેં માંધાંઈયું મિટાયેલા ચોપેં કે નેં
માડુએં કે થધા ડીંધા હૂવા. હિકીયાર થધો ડીંઘલ
ભુલકણું વો ઉઠ કે ચુકો વો થધો ઉઠ કે ડિને જી
ભઘલી મૂર મેં ગડોડ઼ો ઉભો વો તેં કે ડંભ ડઈ ડિનેં
અજ પણ એડ઼ા ડાગધર પીડ઼ા હિકડ઼ે પગ મેં વે નેં
બ્યો નિમરો પગ વે તેં જો ઓપરેસન કરે વિજેંતા.
તીં ઈ થધો ડીંઘલ પણ ઉઠ જી ભઘલી ગડોડ઼ે કે
ડંભ ડઈ ડિનેં. એડ઼ા ભુલકણાં વેં ઇનીલા હી કચ્છી
ચૉવક આય "ચુકો ઉઠ કે નેં ડંભ ગડોડ઼ે કે".
ચુકો - ઊંટ નો પગ મરડાઈ જવો.

अज जी चोवक - ३९

માડ઼ૂએ લગ માડ઼ૂ મિડ઼ે થિઈ રે

:: ભાવાર્થ ::

જેનામાં માણસાઈ ને લાગણી હોય એની જોડે ગમાર રહે તો પણ ડાહ્યો થઈ જાય પાત્રતાવાળી-ગુણિયલ વ્યક્તિ, બીજાને પણ પાત્ર બનાવે.

:: શબ્દાર્થ ::

માડ઼ૂએ લગ - સારા માણસો સાથે
થિઈ રે - થઇ જાય

-: સંકલન :-

ડૉ. વિશન નાગડા તથા લક્ષ્મીચંદ ગોગરી

અજ જી ચોવક - ૩૯

ડૉ. વિસન નાગડા

(મોઃ ૯૮૨૦૪૫૬૮૯૯)

V FOODS
Kutch Varities in Vadodara

કચ્છનો પારંપારિક સ્વાદ
શુદ્ધ, સ્વાદિષ્ટ ને સાત્વિક ખાવ.

દર વખતે ફ્રેશ માલ !

BOOKING ONLY

વડોદરામાં ફ્રી ડીલીવરી મેળવો ઘેર બેઠા*

*-subject to terms

Navin Patel | D 601, Smrudhi Satvik, Danteshwer Main Road, B/h. Bansal Mall, Vadodara 390004 | M: 9377124582 | ONLY VADODARA DELIVERY

આપના સ્વજનોની યાદો ચિરંજીવ બનાવો...
જિનવર ભક્તિ સહ આત્મીય-જ્ઞાન આપતી પોકેટ સાઈઝ પુસ્તિકાઓ
ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો, પૂણ્ય તિથિ કે જન્મ તિથિ દરેક પ્રસંગે પ્રભાવના રૂપે યોગ્ય...

- આપ્તજનોને શ્રદ્ધા-કુસુમ અર્પણ કરવા પાંચ પુસ્તિકાઓનો સુંદર સંગ્રહ.
- સદ્ગત - પરિવારના ફોટા, પરિવારજનોના નામો સાથેનું કાયમી સંભારણું.
- ઘર/ઑફિસમાં સાથે રાખી ભક્તિ-ચિંતન-મોટીવેશન માટે ઉપયોગી.

ટોપ ક્વોલિટી ડીજીટલ કલર પ્રિન્ટીંગ, લેમીનેટેડ ટાઇટલ, કુરિયર ડીલીવરી, વાજબી ભાવ.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : નવીન પટેલ: 9377124582 (PAN INDIA DELIVERY)

કચ્છ-અર્પણ

વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન

દુર રહેતા પણ હૈયે વસતા સ્નેહીજનોને...
કયારેક મળતા, કયારેક ન મળી શકતા મિત્રોને...
કયારેય ન મળેલા 'ઑનલાઈન' મિત્રો ને...
અમારી સાથે ખુશી વહેંચતા સર્વ સાહિત્ય પીપાસુઓને...

તરફથી આપ સર્વેને
પ્રકાશનાં પર્વ દિવાળી
તથા
નવા વર્ષની શુભકામનાઓ.

Navin Patel
9377124582

D/601, Smrudhi Satvik, B/h. Bansal Mall,
Danteshwar, Vadodara 390006 GUJ IND
+91 93771 24582 | www.kutcharpan.in

શું તમે જાણો છો ?
દીવનું ‘જેઠીબાઈ બસ સ્ટેન્ડ’

તમારામાંથી કેટલા જણ દીવ ગયા છો ? દીવના બસ સ્ટેશન ઉપર ‘જેઠીબાઇ બસ સ્ટેન્ડ’ એવું લખેલું છે. શું તમે જાણો છો કે આ નામ કોનું છે ? નહીં, તો જાણી લો કે આ જેઠીબાઈ કચ્છના હતા. તેઓ પોતે હિન્દુ ખત્રી સમાજના હતા.

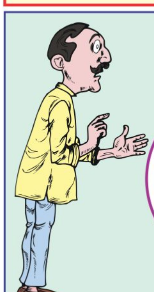
તે વખતે દીવ પોર્ટુગીઝોના વહીવટ હેઠળ હતું. જાતના ખત્રી એટલે જેઠીબાઇએ દીવમાં કપડા રંગવાનું, બાંધણી વગેરે બનાવવાનું એટલે કે રંગાટકામનું કારખાનું નાખ્યું હતું. જેઠીબાઇ પોતે પણ ઉત્તમ કક્ષાના રંગાટકલાના જાણકાર હતા. તે વખતે ત્યાં પોર્ટુગીઝ સરકારમાં એવો કાયદો હતો કે કોઇ નમાયું બાળક હોય તો તેને ખ્રિસ્તી બનાવી દેવો.

હવે બન્યું એવું કે જેઠીબાઇના કારખાનામાં કાનજી નામના એમના એક કામદારની પત્ની ગુજરી ગઇ હતી. કાનજી બિમાર પડતા તે મરણ પથારીએ હતો પણ પોતાના દીકરાને સરકાર ખ્રિસ્તી બનાવી દેવાશે એ ચિંતામાં તેનો જીવ નીકળતો જ ન હતો અને તે તડપી રહ્યો હતો. આ વાતની જાણ થતાં જેઠીબાઇએ એ છોકરાનું લગ્ન કરાવી તેને પરણિત જાહેર કરાવી દીધો. પણ ત્યારબાદ તેઓ આવા કાયદાનો વિરૂધ્ધ જાહેરમાં કરવા લાગ્યા.

તેમણે પોર્ટુગીઝની મહારાણીને આ કાયદા વિરૂધ્ધ એક અરજી લખી. આ અરજી કોઇ સાદીસાધી કાગળ પરની સરકારી અરજી નહોતી પણ તેમાં તેમણે પોતાની ખત્રી તરીકેની કચ્છની કલાનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તેમણે એક નવા જ પ્રકારની ઓઢણી બનાવીને તેને ભાતભાતના રંગોમાં રંગી અને તેમાં સાથેસાથે તેમણે આ ઓઢણીમાં પોર્ટુગીઝ ભાષામાં ભારતીયોને થતા અન્યાયની વાતો લખી. આમ ફરીયાદ થઇ તેની પણ કોઇને જાણ ન થઇ અને આ ઓઢણી પોર્ટુગલની મહારાણીને ભેટ અપાઇ. મહારાણીએ ઓઢણીમાં લખેલી વિગત વાંચી અને તેમણે આ બબાતની તપાસ કરી.

કોઇ નમાયા બાળકને પરાણે ખ્રિસ્તી બનાવી દેવાના કાયદા ઉપરાંત ધર્માતરણને લગતા બીજા કાયદા પણ દીવ માટે રદ કર્યા. એટલું જ નહીં, તેમણે જેઠીબાઇનું રાજકીય રીતે સન્માન પણ કર્યું. ત્યારથી ‘પાન દ જેઠી’ (જેઠીબાઈની ઓઢણી) શબ્દ પ્રચલિત બન્યો. કચ્છની એ વિરાંગનાની સ્મૃતિમાં જ દીવના બસ સ્ટેશનને જેઠીબાઈનું નામ અપાયું છે.

(સંદર્ભ : ક્વોરા તથા ઇન્ટરનેટ પર ગિરીશ વિસાવાડીયાના લેખ પરથી)



વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન
ને
નિયમિત રૂપે
આપના મોબાઇલ
પર મેળવવા ...

અહીં
ક્લિક
કરો

જાણો કંઇક નવું ...
હેલ્ધી સ્મૂધીથી ડાયટ કન્ટ્રોલીંગ

તમારું વજન વધી રહ્યું છે અને તમને શું ખાવું ને શાનાથી બચવું એ બાબતે કોઇની સલાહ લેવી ગમતી નથી તો કેટલાક નિષ્ણાત ડાયેટિશિયન તથા ન્યુટ્રીશન એક્સપર્ટની સલાહ પર વિચાર કરવો સરળ ઉપાય છે.

આજ કાલના વ્યસ્ત જીવનમાં અને ટાઇમ બાઉન્ડ કમીટમેન્ટમાં સમય સાચવવો બહુ જરૂરી છે. ડાયેટિશિયનના મતે તમે ફક્ત દરરોજના બ્રેકફાસ્ટમાં સ્મૂધીને અપાનાવી લો તો તે સૌથી આરોગ્યપ્રદ વસ્તુ છે. તમારી સ્મૂધી કેવી બનાવવી તે માટે ઘણી રેસીપીઓ મળી રહેશે પણ તેમાં શું ધ્યાન રાખવું તે જોઇએ. સ્મૂધી આજે પરંપરાગત બટર અને તેલથી તરબદર નાસ્તાને સ્થાને દરેક ઘરમાં પ્રવેશી રહેલ છે. એક કપ સ્મૂધી તમારા નાસ્તાનો ઠીક ઠીક સમય બચાવી શકે છે.

ઇન્સ્ટાગ્રામ રીલ્સથી લઇને નાસ્તાના મેનૂ સુધી તેને સંપૂર્ણ આરોગ્યપ્રદ પીણા તરીકે જોવામાં આવે છે. તમારી ત્વચાને ચમકતી બનાવવા, ઝડપી વજન ઘટાડા અને તાત્કાલિક એનર્જી આપતા વચનો સાથે શું તે ખરેખર સ્વસ્થ ખોરાક છે જેટલી તે દેખાય છે ?

આ માટે નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૧) ધ સુગર ટ્રેપઃ સ્મૂધી સાથેની સૌથી મોટી સમસ્યામાંની એક ખાંડનું પ્રમાણ છે. જો તમે સીધી ખાંડ ઉમેરતા ન હોવ તો પણ ફળોમાં કુદરતી રીતે ફ્રુક્ટોઝનું પ્રમાણ વધુ હોય તેને જ્યારે તમે ભેળવી દો છો, ત્યારે તમે ફળોના ફાઇબરને નુકશાન પહોંચાડો છો.

ફળોના રસ અને મીઠા પીણાં જેને કુદરતી માનવામાં આવે છે તેમનું વધુ પડતું સેવન ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારી શકે છે. મધ, મીઠું દહીં (યોગર્ટ) જેવા ઘટકો ઉમેરવાથી સમસ્યા વધુ ખરાબ થાય છે. પરિણામે બ્લડ સુગરમાં વધારો, ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર, વજનમાં વધારો થઇ શકે છે.

૨) લિક્વિડ કેલરીઃ નાસ્તો-ખોરાક ચાવવાથી વિપરીત, સ્મૂધી પીવાથી હંમેશા મગજને તૃપ્તિનો સંકેત મળતો નથી. એને કારણે તમે નાસ્તા પર ધ્યાન આપતા કેલરીનો વધારો કરો એવી શક્યતા રહે છે. નાસ્તાની કેટલી કેલરી છે તે જાણવું બહુ જરૂરી છે. કેળા, પિનટ બટર, ઓટ્સ અને પ્રોટીન પાવડરથી બનતી ફેમસ સ્મૂધી સ્વસ્થ લાગે છે, પરંતુ તેનો પ્રતિ ગ્લાસ ૪૦૦-૫૦૦ કેલરી વધારે છે. જો તમે તમારા ભોજનની ઉપર આ લેશો તો અજાણતાં જ વધારાની કેલરી ઉમેરશો.

૩) પોષણનું અસંતુલનઃ જ્યારે સ્મૂધીમાં પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોવાની સંભાવના હોય છે, ત્યારે તેમાં જો વધારે કાર્બોહાઇડ્રેટ હોય તો બ્લડ સુગરને બેલેન્સ કરવા અપૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, ફાઇબર હોય છે. સ્મૂધીમાં ઘણીવાર ફળો વપરાય છે પણ તેને અન્ય તત્વો સાથે સંતુલિત કરવાનું ભૂલી જવાય છે. આવી સ્મૂધી સ્વાદમાં ઉત્તમ હોય છે પરંતુ પોષણની દષ્ટિએ અનબેલેન્સ હોય છે.

તમારી સ્મૂધીને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે તેમાં પાલક જેવા પાંદડાવાળા લીલા શાકભાજી, ગળપણ વગરનું બદામનું દૂધ, ફ્લેક્સસીડ કે ચિયા સીડ્સ જેવા સ્વસ્થ ચરબીદાયક પદાર્થો, પ્રોટીન પાવડર પણ વાપરી શકાય.

સ્ટોરમાંથી ખરીદેલી તમારી મનપસંદ સ્મૂધી એ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક હોઇ શકે છે. મોટાભાગની તૈયાર સ્મૂધી પ્રિઝર્વેટિવ્સ, ખાંડ અને સ્વાદથી ભરપુર હોય છે. ઘણીવાર તો કહેવાતા હેલ્થ ડ્રિંક ડેઝર્ટ જેવા હેવી હોય છે. કુદરતી કે લો-ફેટ તરીકે માર્કેટિંગ કરાયેલ ઘણા હેલ્થ ડ્રિંક્સ ખાંડ અને અન્ય નકામા તત્વોથી ભરપૂર હોય છે.

સ્મૂધીને તમારા આહારના પૂરક તરીકે એવી રીતે બનાવો કે તમારા ભોજનના રિપ્લેસમેન્ટ તરીકે કામ કરી શકે. તમને તમારા રોજની કેલેરી મળતી રહે પણ ચરબી અને નકામા તત્વોથી તમે દૂર રહી શકો.

૪) સ્વસ્થ સ્મૂધી બનાવવાના સરળ નિયમોઃ બેરી, સફરજન અને નારંગી જેવા ઓછા ચરબીવાળા ફળોનો ઉપયોગ કરો. પ્રોટીન અને ફાઇબર જેવા કે દહીં, બી કે પ્રોટીન પાવડરનો ઉમેરો કરો. તમારે માટે જરૂરી હોય તેટલી જ લો, ઘણી વખત અડધો ગ્લાસ બહુ થઇ જાય. ફ્લેવરવાળા દહીં, મધ, સીરપ કે ખાંડને ઉમેરવાનું ટાળો. સ્મૂધી એક સ્વસ્થ દિનચર્યાનો ભાગ બની શકે છે.

ભેટ !

લેખિકા : શ્રીવલ્લી (તેલુગુ લેખિકા)ભાવાનુવાદઃ રાજુલ કૌશિક

હું સાચે અતિ સુંદર હતી. કુમુદની પાંખડી જેવી આંખો, એ આંખોમાં સેંકડો સપનાં, કાલિદાસ હોત તો મારા વિશે કેવુંય વર્ણન કરત ! મને જોતાં જ સૌની આંખો અંજાઈ જતી. મારા સૌંદર્યની પ્રશસ્તિ સાંભળીને ગુસ્સે થયાનો ડોળ કરતી પણ અંતરથી હું પ્રસન્ન થતી.

કોલેજનો અભ્યાસ પૂર્ણ થયો. આગળ ભણવાની ઈચ્છા ન થઈ. રમણી, જાનકી, ઇંદિરા ને હું. અમારા ઘર નજીક નજીક હતાં. રમણી વીણા સરસ વગાડતી. જાનકીનો અવાજ ખૂબ સરસ હતો. ઈંદિરા તો વળી મસ્તમૌલા હતી. વાતો કરતાં કરતાં એ કંઈકનું કંઈક કર્યા કરતી. બસ, એક હું હતી કે જે સદાય સપનામાં રાચતી છતાં સૌ મને વધુ પડતું ઇમ્પોર્ટન્સ આપતાં. કૌશલ્ય કરતાં સૌંદર્ય ચઢિયાતું હશે એટલે? બી.એ.પાસ કર્યું તો ઘરમાં બધાં ખુશ. ‘ભારે ભાગ્યશાળી છે.’ સૌએ કીધું.

એકાદ અઠવાડિયાં પછી મારાં લગ્નની વાતો શરૂ થઈ. છોકરો એન્જિનીયર હોવાની સાથે લેખક હતો. એને હું પસંદ છું એવા સમાચારથી ઘરમાં આનંદ છવાયો. ‘ભારે ભાગ્યશાળી છે.’ ફરી એ જ વાત થઇ.

સખીઓ, સ્વજનોને છોડીને લગ્ન પછી તરત એમની સાથે હૈદરાબાદ આવી. કોઈ જવાબદારી વગરનો થોડો સમય આનંદથી આઝાદ પંખીની જેમ પસાર થયો.

એક દિવસ ખબર પડી કે, હું મા બનવાની છું. મારાં કરતાં એ અધિક પ્રસન્ન થયા. અચાનક જાણે જીવનમાં પરિવર્તન આવ્યું. હવે સમજાયું કે આજસુધી જે જીવન જીવી એ અલગ હતું. અર્થસભર જીવનનો હવે આરંભ થઈ રહ્યો છે. હજુ તો ગળામાં પહેરેલા મંગળસૂત્રનું મૂલ્ય સમજું એ પહેલાં ઉદરમાં અલગ અનુભૂતિ થવા માંડી. આનંદની સાથે થોડો ભય લાગતો.

દીકરી જોઇતી હતી ને દીકરો આવ્યો. કેટલાય પુસ્તકોમાંથી શોધીને નામ રાખ્યું - સુમંત. જીવનમાં પહેલીવાર કોઇકામ પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી કર્યું હોય એવું લાગ્યું બાકી મારી પ્રકૃતિ તો ભારે આરામપ્રિય, પણ મા બનવાની સાથે મારી પ્રકૃતિ સાવ બદલાઈ ગઈ. સુમંત જાગે એ પહેલાં મારી સવાર શરૂ થતી. દૂધની બોટલો સ્ટરિલાઇઝ કરવાથી માંડીને હર એક મિનિટ સુમંત માટે હતી. એ મોટો થતો ગયો. સ્કૂલમાં દાખલ કર્યા પછી એના અભ્યાસ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવાં માંડ્યું. એ મારો સુવર્ણયુગ હતો. એ પ્રત્યેક ક્ષણ મને યાદ છે. સુમંત સિવાય સંસારમાં બીજું કશું છે જ નહીં એટલી એની સાથે ઓતપ્રોત થઇ ગઇ હતી.

એ ખૂબ સવાલો કરતો. ન તો મારી પાસે અગાધ જ્ઞાન હતું કે ન તો હું બાળમાનસની અભ્યાસી હતી, પણ બાળકોનાં કુતૂહલનો સંતોષ થાય એવા જવાબો એમને મળવાં જોઇએ એવું અનેકવાર વાંચ્યું હતું એટલે એનાં દરેક સવાલોના જવાબ શક્ય હોય એવી રીતે આપવા મથતી. પૂરાં પચીસ વર્ષ સુધી એ મારું સર્વસ્વ હતો.

સંસારની તમામ જવાદારીઓ મારા માથે મૂકીને એ તો સાવ નિશ્ચિંત થઈ ગયા. અભ્યાસુ બનીને પોતાનાં જ્ઞાનમાં ઉમેરો કરતા રહ્યા. હું એમની, ઘરની, સુમંતની જરૂરિયાતોની અગત્યતા સમજી એ પૂર્ણ કરવામાં વ્યસ્ત રહી. સુમંતનાં લગ્ન થયાં. એને પણ દીકરો આવ્યો - હેમંત. આજ સુધી સુમંત અને મારું જે બંધન હતું એમાં હવે તિરાડો દેખાવા માંડી. પત્ની આવી, દીકરો જન્મ્યો પછી સુમંતનો વ્યહવાર મારી સાથે બદલાવા માંડ્યો. એની ઉપેક્ષા મને કઠવા લાગી.

ઑફિસમાં એકથી એક ચઢિયાતા દોસ્ત, ઘરમાં મેઘાવી પિતા, વાતો કરવા પત્ની, હવે માનું શું મૂલ્ય ? ધીમેધીમે સૌ પ્રત્યે મારી અકળામણ વધવા માંડી, એમાં ભગવાન પણ બાકાત નહોતા.

સાંભળ્યું હતું કે, જે પોતાનું ઉત્તરદાયિત્વ સંભાળે એની પર ભગવાન પ્રસન્ન રહે. મેં મારું ઉત્તરદાયિત્વ તો પૂર્ણસમજ અને સ્નેહથી નિભાવ્યું હતું, તો આમ ઢળતી ઉંમરે આ એકાંત, તિરસ્કાર કેમ ?

જીવનભર પોતાનાં જ્ઞાનથી સરસ પુસ્તકોની રચના કરીને જગતમાં એ ‘મેઘાવી’ નામથી સન્માનને પાત્ર બન્યા. અપૂર્વ પ્રેમથી સુમંતને ભણાવ્યો અને વૈજ્ઞાનિક બનાવ્યો, પણ એમાં મારી શું ઓળખ રહી ? ઘરમાં સૌ મારાથી દૂર થવા માંડ્યાં. સૌ સાથે મળીને ટી.વી. જોતાં ને હું એકલી બેઠી દેવદેવીઓની ફિલ્મો જોઇને એ ભગવાનોને સવાલો કરતી, શું આ જ મારી દિનચર્યા, મારા ભાગે આવી એકલતા કેમ ?

ક્યારેક વિચાર આવતો કે, એક યુવતી, જે હંમેશાં સપનામાં રાચતી રહી, મા બન્યા પછી, નિજી જીવનને, સ્વ-અસ્તિત્વ ભૂલીને જે તપસ્યા કરી એની ફળશ્રુતિરૂપે આ ડરામણું એકાંત કેમ મળ્યું છે ?

આંખોમાંથી આંસું વહી રહ્યાં હતાં. નજર સામેની બાલગોપાલની મૂર્તિ પરના હોઠોનું સ્મિત પણ અસ્પષ્ટ, ધૂંધળું થવા માંડ્યું. અચાનક બહારથી હેમંતનાં રડવાનો અવાજ અને સુમંતની બૂમો સંભળાઈ. હેમંત દોડતો મારી પાસે આવ્યો. પાછળ મારા પતિ, સુમંત, પુત્રવધૂ.

‘શું થયું ?’

‘બેવકૂફ જેવા સવાલ કરે છે. પૂછે છે કે, ચાંદ રાત્રે જ કેમ આવે છે ?’ સુમંત બોલ્યો.

મેઘાવી પતિ, વૈજ્ઞાનિક પુત્ર, સૌ એને પોતાનું જ્ઞાન આપવા મથી રહ્યા હતા, જે એની બાળક બુદ્ધિને સમજાતું નહોતું. શું પૃથ્વીનું પરિભ્રમણ, શું સૂર્ય-ચંદ્રની ગતિ એવી અઘરી વાતો એની સમજ બહાર હતી.

‘દાદી, તમે જ કહોને કે, ચાંદ રાત્રે જ કેમ આવે છે ?’

આ જ સવાલ સુમંત જ્યારે હેમંત જેવડો હતો ત્યારે એણે મને પૂછ્યો હતો. હેમંતને સ્નેહથી મારા ખોળામાં બેસાડીને સુમંતને સમજાય એવો જે જવાબ આપ્યો હતો એ હેમંતને આપ્યો.

‘ચાંદ રાત્રે જ આવે છે કારણ કે... એને રાત બહુ ગમે છે.’

હેમંતની આંખો આનંદથી ચમકી ઊઠી, ‘સાચે ?’

બરાબર સુમંતના ચહેરા પર ઝળક્યું હતું એવું જ હાસ્ય હેમંતના ચહેરા પર હાસ્ય ઝળકી ઊઠ્યું. સૌના ચહેરા પર સ્મિત દેખાયું. મને ખબર હતી કે એ સ્મિત પાછળ મારી મજાક હતી. મારો આવો બાલિશ, સમાધાનકારી જવાબ સાંભળીને સૌ હસીને ચાલ્યાં ગયાં.

મને વળગીને હેમંત બોલ્યો, ‘દાદીમા, આ કોઇને કશી ખબર નથી પડતી. હવે હું કોઇની સાથે ક્યારેય વાત નહીં કરું.’

અને મને સમજાઇ ગયું કે ભગવાને મને કયા સ્વરૂપે શું ભેટ આપી છે !!!

થોડુંક એટીટ્યુડ વિશે

ક્વોરા પર - ગિરીશ વિસાવાડીયા

એક પ્રોફેસરે કલાસ ચાલુ કરતાં પહેલાં એક છોકરીને તેનું નામ પૂછ્યું, છોકરીએ પોતાનું નામ બતાવ્યું કે તરત જ પ્રોફેસરે એને કલાસમાંથી બહાર નીકળી જવા કહ્યું !!

છોકરીએ વિરોધ કર્યો કે મેં તો કશું જ કર્યું નથી, ત્યારે પ્રોફેસરે કહ્યું કે, ‘તું બહાર નહિ જાય તો હું ભણાવીશ નહિ.’ એટલે એ છોકરી પોતાનું બેગ લઇ ક્લાસની બહાર નીકળી જાય છે.

ત્યારબાદ પ્રોફેસર કલાસ શરૂ કરી એક પ્રશ્ન પૂછે છે. ‘કાયદો શું કામ જરૂરી હોય છે ?’

જેના વિવિધ જવાબો મળે છે : ‘રાજકીય શાસન માટે’, ‘સામાજિક બદલાવ માટે’, ‘ગુનાખોરી ઓછી કરવા માટે’, ‘વિકાસ કરવા માટે...’

પરંતુ, એક છોકરો જવાબ આપે છે, ‘ન્યાય માટે.’

તરત પ્રોફેસર તે છોકરાને ‘થેન્ક યુ.’ કહે છે.

‘સાચી વાત છે કાયદો ન્યાય માટે હોય છે. હમણાં જ મેં તમારી ક્લાસમેટને બહાર જવા કહ્યું ત્યારે તમે સૌ જાણતાં જ હતાં કે એણે કશું નથી કર્યું. તેમ છતાં તમારામાંથી એકપણ વિદ્યાર્થીએ તેનો વિરોધ કેમ ના કર્યો ? કોઇએ મને રોકવાનો પ્રયત્ન કેમ ના કર્યો ?’

‘આ અન્યાય જ હતો તો તમે તેનો પ્રતિકાર કેમ ના કર્યો ?

બધા એકબીજાને તાકતા રહ્યા, નતમસ્તક બની ગયા.

પ્રોફેસર આગળ બોલ્યા, ‘કારણ કહું ! તમે પ્રતિકાર એટલે ના કર્યો કે તમે ફક્ત પોતાની જાત માટે જ વિચારો છો. તમારામાં મારે શું ? અને મારું શું ? આ એટીટ્યુડ ઠાંસી ઠાંસીને ભર્યો છે.’

‘તમે કોઇને થતો અન્યાય જોઇને પણ મારે શું અને મારું શું એવું એટીટ્યુડ રાખી આજે રોકાઇ જશો તો કદાચ આવતીકાલે તમને પણ આવા અન્યાયનો સામનો કરવો પડશે અને ત્યારે તમારી મદદે પણ કોઇ નહિ આવે.....!!’

ચલતે... ચલતે...

આજે જુના ઘર પાસેથી પસાર થયો.

તો નાકા પરના ફૂલવાળાએ કહ્યુંઃ ‘ભાઈ, યાદ છે ? છેલ્લે ૨૮ વર્ષ પહેલાં તમે ગુલાબ ખરીદવા આવ્યા હતા ?’

મેં કહ્યુંઃ ‘હા ! કાકા, બસ એ છેલ્લું જ વર્ષ હતું, ત્યાર પછીથી રોજ કોથમીર ખરીદવા નીકળું છું !’

ડૉક્ટર : ૩ દાંત કેમ તુટી ગયા ?

પેશન્ટ : પત્નીએ બનાવેલી સુખડી ખાધી હતી...

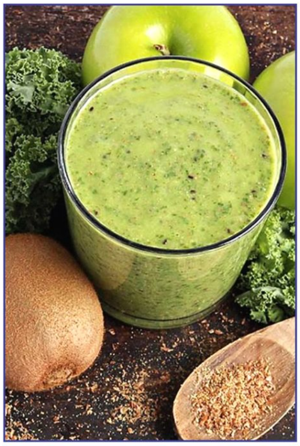
ડૉક્ટર : તો ના પાડી દેવાય ને.

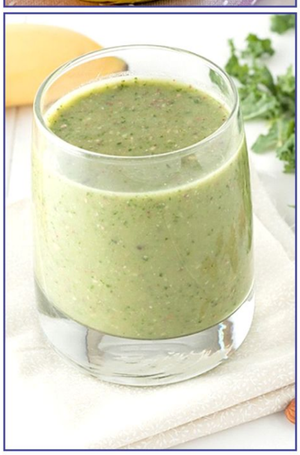
પેશન્ટ : તો ૩૨ એ ૩૨ તુટી જાત..!

ચાલો રસોડે...

સ્વાદ અને સ્વાસ્થયથી ભરપૂર સ્મૂધીઓ - ૨

સવારના 'ચહા-પાણી' પીવાના આપણા વર્ષો જુના ચલણમાં હાલમાં એક નવું તત્ત્વ ઉમેરાયું છે. આજની યુવા પેઢી 'સેલ્ફ કોન્સિઅસ' બનીને પોતાનું વજન વધી ન જાય તે માટે અનેક ઉપાયો કરતી હોય છે. તે માટે હાલમાં સવારના 'હેલ્થી ફૂડ્સ્' તરીકે નાસ્તામાં સ્વાદિષ્ટ સ્મૂધી બનાવીને ચરબીથી બચી શકાય છે. બનાવવામાં સરળ અને સ્વાદમાં બેસ્ટ એવી અનેક સ્મૂધીમાંથી તમને કઇ અનુકૂળ છે તે શોધી લો. એક સ્વસ્થ સ્મૂધી તમારા દિવસની શરૂઆત કરવાની એક શ્રેષ્ઠ રીત છે. ગયા વખતે આપણે થોડીક હેલ્થી સ્મૂધી જોઇ હવે આગળ...





૭. કીવી, લીલા સફરજનની ગ્રીન સ્મૂધી

આ લીલી સ્મૂધી તેના ખટમીઠા સ્વાદના કારણે વાપરવી થોડીક અઘરી લાગે પરંતુ તે ફાઇબર અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. આ સ્મૂધીમાં કીવી અને લીલું સફરજન તેને થોડીક ટેસ્ટી તો બનાવે જ છે.

સામગ્રીઃ ૧ કીવી ફ્રૂટ, ૧ લીલું સફરજન, ૨ ચમચી વાટેલા અળસીના બીજ, ૧ કપ પાણી.

રીતઃ અળસીના બીજને ૧ કલાક પાણીમાં પલાળીને બ્લેન્ડરમાં પીસી લો. સફરજન અને કીવી ફ્રૂટને નાના-નાના ટુકડાઓમાં કાપો. તેમાં વાટેલી અળસીના બીને ઉમેરી બ્લેન્ડરમાં પાણી ઉમેરી સ્મુથ સ્મૂધી બનાવીને પીરસો.

૮. હળદર-ચિયા સાથેની ફ્રૂટ સ્મૂધી

દરેક મોસમ માટે અનુકુળ આ સ્મૂધીના ગ્લાસથી તમારા દિવસની શરૂઆત કરી સ્વસ્થ રહો. ૧ ચમચી ચિયા સીડસ્ એટલે કે તકમરીયાને રાતના અડધા ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી દો.

સામગ્રીઃ ૧ કપ પાઇનેપલના ટુકડા, ૧ કેળાના નાના ટુકડા, ૧ ટેબલસ્પૂન તાજું છીણેલું નારિયેળ (કે ૨ ચમચી નાળીયેરની મલાઇ), અડધી ચમચી હળદર (કે છુંદેલી લીલી હળદર), ૧ કપ પાણી, તકમરીયા.

રીતઃ બધી સામગ્રીને બ્લેન્ડરમાં નાખીને સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો. જરૂર લાગે તો બરફ ઉમેરો. સર્વ કરતી વખતે ઉપરથી તકરીયા ઉમેરી આ સ્મૂધી સર્વ કરો.

૯. કેળા, કાલેને બદામની લીલી સ્મૂધી

કેળ કે કાલે (એક પાંદડાવાળી યુરોપીયન ભાજી જે હવે અહીં પણ મળે છે.) અને બદામ - આ બન્ને સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ હિતકારી છે. પોટેશિયમ અને ફાઇબરથી ભરપૂર આ સ્મૂધી તમારી ફિટનેસતા વધારશે.

સામગ્રીઃ ૧ કપ કેળ, ૧ પાકેલું કેળું, ૪-૫ કાચી બદામ, ૧ કપ પાણી.

રીતઃ બદામને નાના ટુકડાઓમાં કાપો. બધી સામગ્રીને એકસાથે બ્લેન્ડરમાં નાખી પીસી લો. જરૂરત લાગે તો બરફ નાખી શકાય.

૧૦. કેરી અને પેશન ફ્રૂટ સ્મૂધી

સાઉથ અમેરીકામાં મળતું પેશન ફ્રૂટ એ ડાયાબિટીસ, સંધીવા, કેન્સરને રોકવા શ્રેષ્ઠ મનાય છે. હવે ભારતમાં મળે છે. આ સ્વાદિષ્ટ સ્મૂધી તમારા ડાયટ પ્લાનમાં ચોક્કસ ફિટ થઇ શકે છે.

સામગ્રીઃ ૩ પેશન ફ્રૂટ, ૧ કેળું, ૧ પાકી નાની કેરી, ૧ કપ નારંગીનો રસ.

રીતઃ પેશન ફ્રૂટમાંથી પલ્પ કાઢો. કેરીની છાલ કાઢી તેના નાના ટુકડા કરી લો. પેશન ફ્રૂટ પલ્પ, કેરી, કેળા અને નારંગીનો રસ ફૂડ પ્રોસેસરમાં સરખી રીતે પીસી લો. જરૂરત હોય તો બરફ નાખી સાથે આ સ્મૂધી સર્વ કરો.

૧૧. સફરજન-બ્રોકલી-સેલરીની સ્મૂધી

જો સ્મૂધીમાં કાચી બ્રોકોલીનો વિચાર આવતા તમારું મોઢું બગડે છે તો જાણી લો કે સફરજન તેના અવગુણોને ઢાંકી દેશે. જો આ સ્મૂધી જાતે બનાવ્યું ન હોય તો તમને ખબર પણ નહીં પડે કે આ સ્મૂધીમાં બ્રોકલી છે.

સામગ્રીઃ ૧/૨કપ બ્રોકોલી, ૧ સેલરીની એક ડાળખી, ૧ નાનું પાકું સફરજન, પા કપ સોયા મિલ્ક, પા કપ પાણી, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી મધ.

સામગ્રીઃ બધી સામગ્રીને નાના ટુકડામાં સમારીને બ્લેન્ડરમાં નાખી બરોબર સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી તેને બ્લેન્ડ કરો. તમારી ખરેખર હેલ્થી સ્મૂધી તૈયાર છે.

૧૨. ચિયા સીડ્સ સાથે કેલ સ્મૂધી

ઉપર જણાવેલ તે કાલેની ભાજી જો તમને મળે તો આ તેમાંથી બનતી સૌથી બેસ્ટ સ્મૂધી કહી શકાય. કાલેમાં કેળા ઉમેરો અને સાથે થોડી અન્ય સામગ્રી, તમારા હાથમાં એક સ્વાદિષ્ટ પીણું તૈયાર હશે. સાથે ચિયા સીડ્સ (એટલે કે ૪ કલાક અડધા ગ્લાસ પાણીમાં પલાળેલા તકમરીયા) ઉમેરો.

સામગ્રીઃ ૨ કાલેના પાન, ૧ કેળું, ૧ ચમચી ચિયા સીડસ્ , ૧ કપ દહીં, ચમચી લીંબુ રસ.

રીતઃ બધી સામગ્રીને મિક્સીમાં ઉમેરીને સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી પીસી લો. જરૂરત હોય તો બરફનો ભુક્કો ઉમેરીને તાજી પીરસો.