લાડકી

મહિલાઓને ઘરકામ માટે વેતન

આઝાદી પહેલાં પણ બે મહિલા સ્વાતંત્ર્યસેનાનીએ આ મુદ્દો ઉપાડ્યો હતો

કવર સ્ટોરી
મુકેશ પંડ્યા
feedback.ladki@bombaysamachar.com

તાજેતરમાં તમિળ અભિનેતા કમ રાજકારણી કમલ હસને જે નવો પક્ષ સ્થાપ્યો છે તેણે આગામી ચૂંટણીઓને ધ્યાનમાં રાખીને સાત મુદ્દાનો એક એજન્ડા જાહેર કર્યો હતો. આમાંનો એક મુદ્દો એ પણ હતો કે ગૃહિણીઓને તેમના ઘરકામ બદલ વેતન આપીને તેમના કામને એક નવી ઓળખાણ આપવામાં આવશે. આ જાહેરાત થયા પછી તો સોશિયલ મીડિયા પર આની તરફેણમાં અને વિરોધમાં ખૂબ ચર્ચાઓ થવા લાગી હતી.

જોકે, આ મુદ્દો કંઇ નવો નથી. દાયકાઓ અગાઉ પણ મહિલાઓને ઘરકામ બાબતે સમાજ અને દેશ તરફથી વેતનપ્રાપ્ત માન્યતા મળે તેની ચર્ચાવિચારણા કરવામાં આવેલી. ૧૯૩૮માં જવાહરલાલ નેહરુ અને સુભાષચંદ્ર બોઝના વડપણ હેઠળ નેશનલ પ્લાનિંગ કમિટીની રચના થઇ હતી. આ સંસ્થાની એક સબકમિટીમાં તે વખતની બે જાજરમાન મહિલા સ્વાતંત્ર્યસેનાનીએ ભવિષ્યના ભારતીય અર્થકારણમાં મહિલાઓ શું ભાગ ભજવી શકે તેનો અહેવાલ આપ્યો હતો તેમાં પણ આ વેતનનો મુદ્દો ઉપાડવામાં આવ્યો હતો.

આ બે સ્વાતંત્ર્યસેનાનીઓ હતી લક્ષ્મીબાઇ રજવાડે અને મૃદુલા સારાભાઈ. દાક્તરી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી હતી તે લક્ષ્મીબાઈ મેજર જનરલ અને તેની પૂર્વે ગ્વાલિયરના રાજા રહી ચૂકેલા સી. આર. રજવાડેનાં ધર્મપત્ની. તેમણે સરોજિની નાયડુના પ્રમુખપદે રચાયેલી ઑલ ઇન્ડિયા વીમેન્સ કૉન્ફરન્સ (એ. આઇ. ડબ્લ્યુ. સી.)નાં સક્રિય સભ્ય તરીકે ઘણાં સામાજિક કાર્યો કર્યાં હતાં. કુટુંબ નિયોજનનાં તેઓ કડક આગ્રહી હતાં જેનો તે વખતે અમુક લોકોએ વિરોધ પણ કર્યો હતો છતાંય છેલ્લે સુધી તેમણે પોતાનો મત છોડ્યો ન હતો. સ્વાતંત્ર્ય બાદ ૧૯૫૦માં તેમણે યુનાઇટેડ નેશન્સ ઇકોનોમિક એન્ડ સોશિયલ કાઉન્સિલમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ પણ કર્યું હતું.

બીજાં સ્વાતંત્ર્યસેનાની ગુજરાતના પ્રખ્યાત અવકાશ વિજ્ઞાની વિક્રમ સારાભાઈનાં બહેન મૃદુલા સારાભાઈ હતાં. ૧૯ વર્ષની નાની વયે કૉંગ્રેસ સેવાદળમાં જોડાનાર મહાત્મા ગાંધીની ઐતિહાસિક દાંડીકૂચમાં પણ તેમણે ભાગ લીધો હતો. તેમણે આ સમયે બ્રિટિશ માલસામાનના બહિષ્કારની ઝુંબેશ પણ ઉપાડી હતી. મીઠાનો કાળો કાયદો તોડવા બાબતે બ્રિટિશ સરકારે તેમની ધરપકડ પણ કરેલી. ૧૯૪૬માં ફેલાયેલા કોમી હુલ્લડ દરમ્યાન ગાંધીજીએ અતિસંવેદનશીલ વિસ્તાર નોઆખલીની મુલાકાત લીધી ત્યારે તેઓ પણ ગાંધીજીની સાથે હતાં. આ એવો સમય હતો જ્યારે હિન્દુ-મુસ્લિમ રમખાણ તેની પરાકાષ્ઠાએ હતું. આવા સમયમાં મહિલાઓ અનેકોની વાસનાનો ભોગ બનવાની સંભાવના હતી. છતાંય મૃદુલા સારાભાઈ કોઇ પણ જાતના ડર, અરે મૃત્યુના પણ ભય વગર ગલીઓમાં શાંતિની અપીલ કરતાં ફરી રહ્યાં હતાં. માત્ર ભારત જ નહીં, પાકિસ્તાનના નેતાઓએ પણ તેમની હિંમતનાં ખૂબ વખાણ કર્યાં હતાં.

આ તો થઇ બેઉ મહિલા સ્વાતંત્ર્યસેનાનીઓ વિશેની થોડી જાણકારીની વાતો, પરંતુ તેમણે ગૃહિણીઓની આર્થિક સધ્ધરતા અંગે જે કામ કર્યું હતું તે જાણવા જેવું છે. અગાઉ કહ્યું તેમ નેશનલ પ્લાનિંગ કમિટીની સબકમિટીમાં ચૂંટાયેલી આ બે મહિલાઓએ ૧૯૪૦માં એક અહેવાલ રજૂ કર્યા હતો જેમાં લખવામાં આવ્યું હતું કે સ્ત્રીઓને ઘરની જે પણ આવક હોય તેનો અમુક ભાગ મળવો જ જોઇએ. ઉપરાંત પતિની કોઇ પણ જાતની મિલકતમાં પણ તેને ભાગીદાર બનાવવી જોઇએ. એમાં કોઇ શંકાને સ્થાન જ નથી કે ઘરેલુ કાર્યોનો વધુ પડતો બોજો મહિલાઓ જ ઉઠાવતી હોય છે. ખાસ કરીને મધ્યમવર્ગ જે પોતાના ઘરે નોકર-નોકરાણી રાખી શકતો નથી ત્યાં તો ઘરની મહિલાઓ પર જ ભાર હોય છે.

વીમેન્સ રોલ ઇન પ્લાન્ડ ઇકોનોમી-ના શીર્ષક હેઠળ લખાયેલા આ અહેવાલમાં આ બે મહિલાઓએ આગળ લખ્યું હતું કે 'અમને એવું લાગે છે કે મહિલાઓ જે ઘરકામ કરી રહી છે તેમને રાજ્ય કે પછી તેમના સમાજ તરફથી કોઇ માનપાન નથી મળી રહ્યાં, તેમના આ કાર્યને ઘરની બહાર કરાતાં કાર્યો કરતાં ઓછા મહત્ત્વનું કદાપિ ન સમજવું જોઇએ. એટલું જ નહીં પણ તેના આર્થિક વળતર વિશે પણ વિચારવું જોઇએ.'

આ બન્ને મહિલાઓએ એવી પણ દલીલ કરી હતી કે ઘરની સ્ત્રીઓ માત્ર રસોઈ બનાવવાનું કે કપડાં ધોવાનું જ કામ નથી કરતી, પરંતુ સંતાનોનું પાલન-પોષણ અને તેમનામાં સંસ્કાર-વિદ્યાનું સીંચન કરવાની જવાબદારી પણ નિભાવતી હોય છે. કમનસીબે તેઓ અશિક્ષિત હોવાથી તેમના આ કાર્યનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન નથી થયું.

ભારતમાં એક માન્યતા છે કે પુરુષ બ્રેડ-વિનર છે અને તે બહારથી કમાઇને લાવે છે એટલે તેને જ વધુ મહત્ત્વ અપાવું જોઇએ. પણ આપણે એ ન ભૂલવું જોઇએ કે મહિલાઓ ઘર-સંતાનને પાળવામાં જે શ્રમ ઉઠાવે છે તે ન ઉઠાવે તો પુરુષો બહારનાં કાર્યો કરવામાં આટલા શક્તિમાન થઇ શકે? વળી દરેક બાબતે પુરુષ પર જ અવલંબિત રહેવાની આ મનોદશા તેમને આર્થિક ગુલામી તરફ ઢસડી જઇ શકે છે.

આ અહેવાલનું સમાપન કરતાં તેમણે લખ્યું હતું કે 'જ્યાં સુધી ઘરકામ કરતી મહિલાઓના કાર્યને ઘરની બહાર કરાતાં કાર્યો જેટલું મહત્ત્વનું અને ઉત્પાદક નહીં સમજવામાં આવે અને જેમ બહાર કામ કરતા પુરુષોને વેતન આપવામાં આવે છે તેમ ગૃહિણીઓને પણ તેમના કાર્યનું વળતર નહીં આપવામાં આવે ત્યાં સુધી તેમના આ શ્રમને કોઇ પણ જાતનાં માનસન્માન નથી મળ્યાં એમ જ ગણાશે.'

જોકે, ૮૦ વર્ષ પૂર્વે આ મહિલા મહાનુભાવોએ જે અહેવાલ આપ્યો હતો તેની ઘણી અવગણના થઇ છે. આજે પણ આ પ્રશ્નને ઉકેલતો કોઇ કાયદો કે વ્યવસ્થા આપણા સમાજમાં કે દેશમાં જોવા નથી મળતાં.

આજકાલ અનેક જાતના સર્વે થાય છે. તેમાં પણ ઘરની અંદર ભારેમાં ભારે અને રાતદિવસ કામ કરતી મહિલાઓના વ્યવસાય સામે માત્ર 'ગૃહિણી' એટલું જ લખવામાં આવે છે અને બહાર કામ કરતી મહિલાઓના વ્યવસાય સામે જ 'વર્કિંગ વુમન' એમ લખવામાં આવે છે. જાણે ઘરની અંદર રહેતી મહિલાઓ તો કોઇ કામ જ ન કરતી હોય.

સમય આવ્યો છે હવે આ જાતની માન્યતાઓ બદલવાનો. મહિલા સશક્તીકરણના અભિયાન હેઠળ ઘણી સ્ત્રીઓ આજે માનવામાં ન આવે તેવાં ક્ષેત્રોમાં પોતાનો પગ મજબૂત કરી રહી છે ત્યારે પોતાની ફરજ સમજતી, ઘરની અંદર રહી પ્રેમપૂર્વક સઘળાં કામ કરતી નારીના પગ પણ ન લથડે અને તેમનું પણ આત્મસન્માન જળવાય તે જોવાની જવાબદારી સરકારની અને આપણા સહુની છે. ■

કથા કોલાજ
કાજલ ઓઝા - વૈદ્ય
kajal.oza@bombaysamachar.com

મહાશ્વેતાદેવીઃ સાહિત્યના રસ્તે સમાજના મૂળ સુધીનો પ્રવાસ

નામ : મહાશ્વેતા દેવી
સ્થળ : જીડી ૩૦, રાજદંગા મેઈન રોડ, સેક્ટર એફ, ઈસ્ટ કોલકાતા
સમય : ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૬
ઉંમર : ૯૦ વર્ષ

''આદિવાસીઓના સ્વતંત્રતા સંઘર્ષની વાત આપણે ભારતના સ્વતંત્રતા માટેના સંઘર્ષ સાથે કદી જોડી શક્યા જ નથી, એનું કારણ એ છે કે આપણે આદિવાસીઓને આપણા દેશના હિસ્સા તરીકે સ્વીકારતા જ નથી. ભારતની આઝાદીના સાડા છ દાયકા પછી પણ આદિવાસીઓની સ્વતંત્રતા અને ગૌરવ માટેનો સંઘર્ષ પૂરો થયો નથી. એ હજી પણ પોતાનું જંગલ અને જીવન બચાવવા માટે ઝઝૂમી રહ્યા છે... હજી આજે જ એક ઈન્ટરવ્યૂમાં મેં આ વાત કહી. સાવ નાનકડી હતી ત્યારથી મને એવું લાગતું રહ્યું છે કે આ દેશ તીવ્રતાથી બે નહીં ત્રણ વિભાગમાં વહેંચાયેલો છે. પહેલો વિભાગ અમીરોનો છે, જે આખા દેશમાં ક્યાંય પણ વસે એક સરખી જિંદગી જીવે છે. એમની પાસે સગવડો છે, મોટરો છે, સુખ-સગવડના સાધનો છે... બીજો વિભાગ ગરીબોનો છે, એ પણ દેશમાં ક્યાંય પણ વસે એક સરખી જિંદગી જીવે છે. અભાવ, સંઘર્ષ અને પૂરી મહેનત કરવા છતાં જિંદગીની મૂળભૂત જરૂરિયાતો પણ પૂરી ન થવાની ફરિયાદ સાથે એમની એક પછી એક પેઢી જન્મે છે, જીવે છે અને મૃત્યુ પામે છે. ત્રીજો હિસ્સો આદિવાસીઓનો છે, જેમને આ બદલાતી દુનિયા સાથે સાંકળવાનો પ્રયાસ કોઈ કરતું નથી, કારણ કે આપણે બધા જ જાણેઅજાણે એવું ઇચ્છીએ છીએ કે, એ લોકો આગળ ન વધે, સ્વતંત્ર ન થાય, અણઘડ, અભણ અને દબાયેલા જ રહે !

હું આખી જિંદગી આ ત્રીજા હિસ્સા, આદિવાસીઓના બહેતર જીવન માટે સંઘર્ષ કરતી રહી. લગભગ ૧૦૦ નવલકથાઓ અને ટૂંકી વાર્તાઓના ૨૦ સંગ્રહો સાથે મેં બંગાળી ભાષામાં ભરપૂર લખાણ આ દેશના સાહિત્યમાં ઉમેર્યું છે. અનેક ભાષાઓમાં મારા પુસ્તકો, ટૂંકીવાર્તાઓ અને લેખોનો અનુવાદ થયો. જ્ઞાનપીઠ, પદ્મવિભૂષણ અને મારા સાહિત્ય માટે નોબેલ પ્રાઈઝ માટે નોમિનેટ થવા છતાં આજે જિંદગીના ૯૦ વર્ષ પછી હું મારી જાતને જ્યાં જોઉં છું ત્યાં મને એટલું ચોક્કસ સમજાય છે કે મારે મારા આદિવાસી ભાઈ-બહેનો માટે જે કરવાનું હતું એ હું પૂરી રીતે, સફળતાપૂર્વક કરી શકી નથી.

મારું લેખન સતત ચર્ચામાં રહ્યું, કારણ કે મેં મારા મોટાભાગના લેખનને બંગાળના સાંથાલ અને બીજા આદિવાસીઓની કથાઓ સાથે વણી લીધું. શહેરોમાં વસતા મોટાભાગના લોકો સમજતા કે જાણતા નથી, પરંતુ જંગલોમાં વસતા આદિવાસીઓ આજે પણ જમીનદારો અને ફોરેસ્ટ ઓફિસર્સ, પોલીસ અને શિકારીઓના અત્યાચારનો ભોગ બને છે. આમાં માત્ર જંગલ કાપવું, પ્રાણીઓને મારવા, વનપેદાશો લૂંટી લેવા જેવા નાના ગુના નથી. અહીં, શહેરથી માઈલો દૂર જ્યાં પહેલું પોલીસ સ્ટેશન પણ પાંચ કિલોમીટર દૂર હોય ત્યાં બળાત્કાર, જીવનભર મજૂરી કરવા માટે માણસનું ખરીદ-વેચાણ અને અમાનુષી વર્તનના અનેક કિસ્સા અવારનવાર બનતા રહે છે. આપણે નવાઈ લાગે, કે ભારતની આઝાદી પછીના સાડા છ દાયકા વિત્યા છતાં, આદિવાસીઓ માટે અવાજ ઉઠાવનાર લોકોને બંગાળ અને છત્તીસગઢ જેવા રાજ્યોમાં 'નક્સલાઈટ' કહીને ખુલ્લેઆમ ગોળી મારી દેવામાં આવે છે, તેમ છતાં એ વિશે કોઈ કશું કરતું નથી.

મારી એક બહુચર્ચિત ટૂંકી વાર્તા અને એના ઉપરથી સર્જાયેલું આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પામેલું નાટક 'દ્રૌપદી' આજે પણ જુદી જુદી ભાષાઓમાં ભારતના અનેક ઓડિટોરિયમ્સમાં ભજવાય છે. ઢુલના નામના એક આદિવાસીની પત્ની દ્રૌપદી મેજન, એના પતિના મૃત્યુ પછી જમીનદારો સામેની લડાઈની આગેવાની કરે છે. દુષ્કાળના સમયમાં ટ્યુબવેલ અને કૂવાઓ પર કબજો કરીને બેઠેલા જમીનદારો આ આદિવાસીઓ પાસેથી મફતમાં કામ કરાવે છે, એમની પત્નીઓને પરાણે એમની પથારી ગરમ કરવી પડે છે... દ્રૌપદી અનેક જમીનદારોને મોતના મોઢામાં પહોંચાડે છે, પરંતુ અંતે પકડાય છે. એના ઉપર અનેક પોલીસ ઓફિસર્સ વારંવાર બળાત્કાર કરે છે. છેલ્લે, એને જ્યારે સેનાનાયકની સામે રજૂ કરવામાં આવે છે ત્યારે દ્રૌપદી વિવસ્ત્ર દશામાં એની સામે ઊભી રહે છે અને કહે છે, ''અહીં કોઈની શરમ રાખવાની જરૂર નથી, કારણ કે અહીં કોઈ મર્દ છે જ નહીં !''

મારી નવકથા, 'હજાર ચોરાસી કી મા પણ બહુચર્ચિત નવલકથા પુરવાર થઈ. મારી નાખવામાં આવેલા એક કેદીનો નંબર એક હજાર ચોર્યાસી છે... એના મૃત્યુ પછી એની લાશને જોવા આવેલી એની મા વિશેની આ કથા હૃદય હચમચાવી નાખે એવી છે, જયા બચ્ચન અભિનીત, ગોવિંદ નિહલાની દિગ્દર્શિત એ ફિલ્મને ૧૯૯૮માં નેશનલ એવૉર્ડ મળ્યો... આ બધા એવૉર્ડ અને સન્માનનો કોઈ અર્થ નથી, કારણ કે જંગલમાં વસતા છત્તીસગઢ અને બંગાળના આદિવાસીઓ સિવાય બાકીના શહેરી લોકો માટે તો આ 'વાર્તાઓ' અથવા 'ફિલ્મો' છે. બહાર નીકળીને ભૂલી જવા સિવાય એમને કોઈ રસ નથી !

આદિવાસીઓ માટે કામ કરવું એ મારું નિશ્ચિત ધ્યેય નહોતું. લખવું મને ગમતું. અમારા ઘરમાં સાહિત્યનું વાતાવરણ હતું. મારા પિતા મનિષ ઘટક જાણીતા કવિ અને નવલકથાકાર હતા. મારી મા ધરિત્રિ દેવી પણ એક લેખક અને સામાજિક કાર્યકર્તા હતી. મારા મામા સચિન ચૌધરી ભારતમાં ઈકોનોમિકલ અને પોલિટિકલ વિકલીના ફાઉન્ડર તંત્રી હતા. મારા બીજા મામા શંખ ચૌધરી ખૂબ જાણીતા શિલ્પકાર હતા. મારા કાકા ઋત્વિક ઘટક ફિલ્મોના દિગ્દર્શક હતા. એમણે બનાવેલી ફિલ્મો આજે પણ ભારતીય ફિલ્મોના ઈતિહાસ અને ફિલ્મ મેકિંગ શીખવા માગતા વિદ્યાર્થી માટે એક માઈલસ્ટોન ગણાય છે. મારો ઉછેર ખૂબ સ્વતંત્રતા અને સમજણ સાથે કરવામાં આવ્યો છે. મને જે કરવું હોય તે કરવાની છૂટ હતી... ૧૪મી જાન્યુઆરી (ઉત્તરાયણ), ૧૯૨૬ના દિવસે બ્રિટિશ ઈન્ડિયાના ઢાકામાં મારો જન્મ થયો હતો જે હવે બાંગ્લાદેશમાં છે. શરૂઆતમાં મને એડન મોન્ટેસરી સ્કૂલમાં મૂકવામાં આવી. એ પછી ખ્રિસ્તી મિશનરી દ્વારા ચલાવવામાં આવતી કોન્વેન્ટ શાળામાં હું થોડાં વર્ષ ભણી. મારા કાકા અને મામાઓને લાગ્યું કે, કોન્વેન્ટમાં ભણીને મારી માનસિકતા ભારત વિરોધી અને બ્રિટિશ તરફી થવા લાગી છે. બહુ મજાની વાત એ છે કે મારા ઘરમાં એ વિશે સહુએ ભેગા મળીને ખુલ્લા દિલે ચર્ચા કરી... મને અમુક પ્રશ્નો પૂછ્યા, જેના વિશે મારા વિચારો કે માન્યતાને સહુએ સમજવાનો પ્રયાસ કર્યો. અંતે, મારા પરિવારે સાથે મળીને મને શાંતિનિકેતન મોકલવાનું નક્કી કર્યું. ૧૯૩૬થી ૧૯૩૮... શાંતિનિકેતનમાં મેં વિતાવેલો સમય મારા જીવનનો ઉત્તમ સમય છે, એમ કહું તો ખોટું નથી. 'શાંતિનિકેતન'માં હું ગુરુદેવ ટાગોરને પહેલીવાર મળી. એમણે મારા વિચારોને એક નવો આકાર આપ્યો. બ્રિટિશ મિશનરી શાળામાં અંગ્રેજ અને અંગ્રેજી હકૂમત વિશેનો જે અહોભાવ મારા મનમાં હતો એને ભૂંસીને ગુરુદેવે મને એક નવા ભારતની ઓળખ કરાવી. બંગાળના આદિવાસી ગામોની મુલાકાત દરમિયાન મને એક સાચા ભારતની, જંગલોમાં, પર્વતો પર અને અજવાળા વગરના પ્રદેશમાં વસતા જુદા જ ભારતની ઓળખ થઈ. એ પછી મને બેલતાલા ગર્લ્સ સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવી. ૧૯૪૪માં હું ગ્રેજ્યુએટ થઈ. એ પછી મારો પહેલો નિર્ણય ગુરુદેવ ટાગોર સાથે વિશ્વભારતી યુનિવર્સિટીમાં જોડાવાનો હતો. ત્યાંથી મેં બી.એ. અને એમ.એ.ની ડિગ્રી લીધી. ગુરુદેવ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના વિચારોનો મારા પર આજે પણ ઊંડો પ્રભાવ છે...

૧૯૫૬માં 'ઝાંસીની રાણી' (બંગાળીમાં) મારી પહેલી નવલકથા પ્રકાશિત થઈ. લક્ષ્મીબાઈના જીવનમાં મેં જુદી જ રીતે ડોકિયું કરવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો. એ નવલકથાને સારો પ્રતિસાદ મળ્યો. નવલકથા પછી મેં લખવાનું ચાલુ રાખ્યું. મારી ટૂંકી વાર્તાઓ અને નવલકથાઓ પ્રકાશિત થતાં રહ્યાં. વીસ-બાવીસ વર્ષ સુધી મેં જે કંઈ લખ્યું એમાં મારા શાંતિનિકેતનના ઉછેર અને બંગાળમાં વિતાવેલા દિવસોની અસર દેખાતી હતી. સ્ત્રીઓનો સંઘર્ષ, આત્મગૌરવ માટેની એમની લડાઈ અને ભારતના સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ દરમિયાન, ભાગલા દરમિયાન બનેલી અનેક ઘટનાઓ ઉપર આધારિત મારી નવલકથાઓ અને ટૂંકી વાર્તાઓમાં કચડાયેલા, પીડિત, શોષિત વર્ગ, એમની સમસ્યાઓ, એમની અધૂરપ અને એમને થતા અન્યાયની કથાઓ પડઘાતી રહી.

૧૯૭૭માં મારી નવલકથા 'અરણ્યેર (જુઓ પાનું ૬) ▸▸

આ ઋતુમાં ખાદ્યપદાર્થ વઘારો અને ગુણવત્તા વધારો

આજે ઉતરાણ છે. સરસ મજાના સુસવાટા મારતા પવનમાં ઘણા લોકો નદી કે સાગર સ્નાન કરશે, યુવાનો, ખાસ કરીને ગુજરાતી યુવાનો પતંગ પણ ચગાવશે. શિયાળાની આ મોસમમાં શરીરને ગરમી આપતા તલના લાડુ તો ખાઇએ જ છીએ, આ ઉપરાંત તેલમાં વઘારેલી ચીજ-વસ્તુઓ ખાવાની આપણે આદત પાડવી જોઇએ. ખોરાકને ગરમ કરીને ખાતાં શીખ્યા એમાં આપણે ખોરાકને બાફવાની, તળવાની અને વઘારવાની ક્રિયાઓ પણ શોધી. જોકે, અહીં આપણે વાત કરવી છે વઘારની.

શિયાળામાં બાફેલી વસ્તુઓ ખાવાથી વાયુકારક દર્દો વધુ વકરે છે. બીજી બાજુ તળેલી ચીજો વધુ ખાવાથી શરીરની ચરબી વધે છે, માણસ હૃદયસંબંધી બીમારીઓ, બ્લડપ્રેશર કે ડાયાબિટીઝના ભરડામાં પણ ફસાઇ શકે છે. આ સંજોગોમાં વઘારવાની ક્રિયા ઉત્તમ બની રહે છે, કારણ કે તેમાં શરીરને વધુ પ્રમાણમાં તેલ નથી મળતું. જરૂરિયાત પૂરતી જ ચરબી મળે છે અને ખાદ્યપદાર્થોનો સ્વાદ પણ વધી જાય છે.

કોરા મમરા ખાવા કરતાં વઘારેલા મમરા ખાવાથી સ્વાદ પણ મળે છે, વાયુકારક પણ નથી બની રહેતા અને શરીરને જોઇતી ઉષ્ણતા તેમ જ ચરબી આ વઘાર માટે વપરાયેલા તેલમાંથી મળી રહે છે. આ જ રીતે બાફેલાં કઠોળ, મૂઠિયાં, ઢોકળાં, પાત્રાં, ખમણ, ખાંડવી કે ઇડલી ખાવાથી વાયુકારક બની શકે છે, પરંતુ એ જ ચીજોને વઘારી લેવાથી સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય બેઉ જળવાય છે.

શિયાળામાં ઠંડીને લીધે ઘણાને વિવિધ સાંધાઓના દુખાવા સતાવતા હોય છે. આવા સમયે તેલની માલિશ કે તૈલીય ચીજો શરીરમાં જાય એ પણ જરૂરી છે જે વાયુનો નાશ કરી શકે, પરંતુ એક તળેલી ચીજ ખાવાથી જેટલું તેલ શરીરમાં જાય એના કરતાં વઘારેલી ચીજો ખાવાથી પ્રમાણમાં ઘણું અને શરીરને જોઇતું જ તેલ અંદર જાય છે. જેથી ચરબી કે સ્થૂળતા વધારવાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી.

ગૃહિણીઓને તો પ્રશ્ન સતાવતો હોય છે કે રોટલી વધી પડે તો શું કરવું? તેને શેકીને ખાખરા બનાવી શકાય, પરંતુ જેમને ચાવવાની સમસ્યા હોય એવા સિનિયર સિટિઝન્સને નાસ્તાના સમયમાં રોટલીઓ વઘારીને આપી હોય તો ચાવી પણ શકાય અને અનેરી લિજ્જત પણ આવે.

સાચે જ વઘારવાની ક્રિયા ખરેખર ખાદ્યપદાર્થોની ગુણવત્તા અને સ્વાદ વધારી મૂકે છે. તો ઠંડીના દિવસોમાં વઘારવાની ક્રિયાને ભૂલશો નહીં. ■