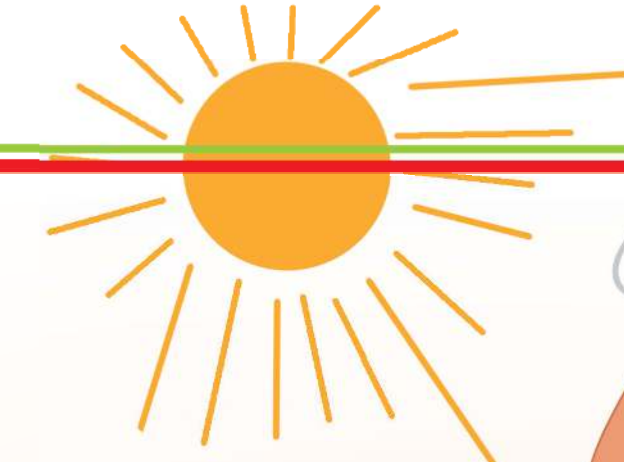
સન્નારી



અવનવા નુસ્ખાથી હીટને કરે છે બીટ...
રહે છે કૂલ કૂલ

ગરમીની હવે પેટર્ન બદલાઈ ગઈ છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી આપણે જોઈ રહ્યાં છીએ કે, ઠંડીના તેવર ઓછા થઈ ગયા છે અને ગરમી તો ફેબ્રુઆરીની મધ્યમાં જ પોતાનો પ્રકોપ બતાવવાનું શરૂ કરી દે. આ વખતે પણ માર્ચના ફર્સ્ટ વીકમાં જ 41 ડિગ્રી પર તાપમાન પહોંચી ગયું હતું. ગરમી વધે એટલે લોકો ગરમીથી બચવાના અવનવા ફંડા અપનાવે. ઠંડાં શરબત, આઈસ્ક્રીમ, આઈસગોળાથી શરીરને ઠંડું રાખવાની કોશિશ કરે. કોટનનાં, લીનનનાં કપડાંને કબાટમાં સ્થાન આપે તો ભરતડકે બહાર નીકળવાનું ટાળે. આ બધા તો વર્ષોથી ચાલ્યા આવતા ઉપાયો છે. જો કે કેટલાક સુરતીઓ હીટને બીટ કરવા માટે એવા એવા અવનવા ફંડા અપનાવે કે ગરમીએ પણ ઝૂકી જવું પડે. તો ચાલો, સ્માર્ટ સુરતીઓના ગરમીથી બચવા અને ગરમીથી રાહત મેળવવા માટેના સ્માર્ટ ઉપાયોને જાણીએ...

અલગ અલગ પ્રકારનાં ફ્લાવર્સનાં શરબત બનાવું, આંબલીનું શરબત માટીની મટકીમાં બનાવું: કોમલ સિરોહિયા

''મારું મૂળ વતન રાજસ્થાન છે. રાજસ્થાનમાં પણ ત્વચાને દઝાડતી પુષ્કળ ગરમી પડે છે પણ સુરતમાં રાજસ્થાન કરતાં ગરમી ઓછી પડે પણ સુરતની ગરમીમાં ઉકળાટ હોય એને કારણે પરસેવો બહુ વળે અને શરીર ચીકણું (ચીપચીપું) લાગે. ગરમીથી રાહત માટે હું ફ્લાવર્સનાં ઠંડાં ઠંડાં શરબત બનાવું અને એ પણ મારા ઘરમાં ઉગાડેલા ફ્લાવર્સમાંથી. મારા ઘરમાં 7થી 8 મોગરાના પ્લાન્ટ્સ છે, હિબિસ્કસ, રોઝેલા પ્લાન્ટ્સ, ક્રેનબરી હિબિસ્કસ. આ ફ્લાવર્સના પ્લાન્ટ્સ મારા ઘરની ટેરેસ પર છે. જ્યારે આ ફ્લાવર્સની સિઝન આવે ત્યારે હું ફ્લાવર્સ તોડીને તેની દાંડી અને પાંદડાંનો પાછળનો ભાગ હટાવી તેને પંખા નીચે ડ્રાય કરું. હું તો ફેબ્રુઆરી- માર્ચમાં કેસૂડાની સિઝન આવે ત્યારે બજારમાંથી તે ખરીદીને તેને પણ સૂકવીને સ્ટોર કરી દઉં. આ બધાં ફ્લાવર્સને સ્ટોર કરીને રાખું. રોજ અલગ અલગ ફ્લાવર્સનાં શરબત બનાવું. વળી, શરબત બનાવવામાં ખાંડ નહીં પણ મિસરીનો ઉપયોગ કરું જેની તાસીર ઠંડી હોય છે. આ ઉપરાંત વરિયાળી તથા જરૂર હોય ત્યાં લીંબુ યુઝ કરું. આંબલી અને ગોળનું શરબત બનાવું જે માટીની બનેલી નાની મટકીમાં રાખું જેથી માટીની સુંગધ આ શરબતમાં ભળી જાય એટલે આ શરબત પીઓ એટલે શરીરને ઠંડક પહોંચે અને માટીની મહેકતી સુંગંધને કારણે મન પણ તૃપ્ત થઈ જાય. હું શરબત મારા ફેમિલી અને મિત્રોને ચાલી જાય એટલાં જ બનાવું. ફ્રેન્ડ્સ ભેગા થાય ત્યારે તેઓ મારી પાસે આવા ફ્લાવર્સના શરબતની ડિમાન્ડ કરે. મારા ટેરેસ પર ફ્લાવર્સના પલાન્ટ્સ ઘણા રાખ્યા છે એટલે ટેરેસની નીચેનો જે રૂમ છે તેનું ટેમ્પરેચર બહાર કરતાં ખાસ્સું 7-8 ડિગ્રી ઓછું હોય એટલે હું પ્લાન્ટ્સ વધારે ને વધારે રાખું જેથી પણ ગરમીમાં ઠંડકનો અહેસાસ થાય.''

ટેબલ ફેન પાસે બરફ ભરેલો કટોરો મૂકી દઉં જેથી ઠંડી હવા રૂમમાં ફેલાય: છાયાબેન ઠાકુર

''મારા ઘરમાં A.C. પણ છે, એર કુલર પણ છે અને ટેબલ ફેન પણ છે. મને ACની હવા માફક નથી આવતી એટલે હું એપ્રિલ- મે મહિનાની કાળઝાળ ગરમી વખતે યુનિક આઈડિયા અપનાવું જે મને ગરમીથી છૂટકારો પણ અપાવે, નેચરલ ઠંડી હવા જેવી ફીલિંગ્સ આપે અને ACનું બિલ પણ બચાવે. આ શબ્દો છે સગરામપુરામાં રહેતાં 42 વર્ષીય છાયાબેન ઠાકુરના કે જેઓ હાઉસ વાઈફ છે અને રિયલ એસ્ટેટના બિઝનેસ સાથે પણ જોડાયાં છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હીટ વેવ હોય ત્યારે તો હું બપોરે 12 વાગ્યાથી સાંજે 4 સુધી ઘરની બહાર નીકળવાનું ટાળું. કપડાં પણ પરસેવો શોષી લે તેવાં પહેરવાનું મુનાસિબ માનું. ઘરમાં વોટરમેલનનો જ્યુસ દીકરી માટે બનાવીને રાખું. હવે તો ઠંડક માટે વોટરમેલનનો ઠંડો ઠંડો સૂપ પણ પરિવારને સર્વ કરું. સાંજે બહાર નીકળીએ તો ફાલુદા અને આઈસ્ક્રીમ તો જોઈએ જ. મને AC માં વધારે નથી ફાવતું એટલે હું ઘરમાં જ્યારે કોઈ નાનુંમોટું કામ કરતી હોઉં ત્યારે ટેબલ ફેન સામે હવાની દિશામાં બરફ ભરેલો કટોરો મૂકી દઉં. બરફ પરથી જ્યારે ગરમ હવા પસાર થાય ત્યારે તે ઠંડી હવામાં કન્વર્ટ થઈ જાય અને એનાથી આખો રૂમ ઠંડો થઈ જાય. બરફ જલ્દી ઓગળી નહીં જાય તે માટે બરફમાં મીઠું નાખું. ચિયા સિડ્સ શરીરને ઠંડક પહોંચાડતાં હોય એટલે હું ચિયા સિડ્સ રોજ રાત્રે પલાળું અને સવારે તે પાણી પી જાઉં. સમર ડ્રિન્ક તરીકે પણ હું ચિયા સિડ્સનું પાણી પીવાનું પસંદ કરું છું. મારા ઘરમાં એર કુલર છે તો કુલરના પાણીમાં ખસ કે પછી ગુલાબના અત્તરના કેટલાંક ટીપાં નાખી દઉં એટલે ઠંડક અને સુગંધિત હવા મળે.''

કુલિંગ સ્પ્રે યુઝ કરું છું, મારા બે ડોગીને આઈસ્ક્રીમ ખવડાવું: પ્રીતિ જૈન

વેસુ વિસ્તારમાં રહેતાં 40 વર્ષીય પ્રીતિ જૈન હાઉસ વાઈફ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''ગરમી હજી નોર્મલ છે પણ તે હિટવેવની સ્થિતિમાં આવશે ત્યારે હું તો ગરમીમાં રાહત માટે બાજરાની રાબનું સેવન કરું. શેકેલા ચણામાંથી બનાવાતાં સત્તુનું સેવન કરું. બાજરાના લોટને મીઠું, જીરું વગેરે નાખીને શેકવામાં આવે અને તેને ફ્રીજમાં રાખવામાં આવે. બીજા દિવસે તેમાં છાશ કે દહીં મિક્સ કરી પાતળી રાબ બનાવી તેને પીવામાં આવે. તે શરીરને ઠંડક આપે છે. મેં માર્કેટમાંથી કુલિંગ સ્પ્રે ખરીદ્યું છે જ્યારે પણ મને બહુ ગરમી લાગે ત્યારે હું સ્પ્રે યુઝ કરું છું. એનાથી ઠંડકનો અહેસાસ થાય છે અને તાજગીનો અનુભવ થાય છે. આ કુલિંગ સ્પ્રેમાં એલોવેરા, ગુલાબજળ, પેપરમિન્ટ જેવાં તત્ત્વ હોય જે ત્વચાને ઠંડક પહોંચાડે છે. મારા ઘરમાં બે ડોગી છે એમને પણ ગરમીથી રાહત મળે તે માટે વેનીલા આઈસ્ક્રીમ ખવડાવીએ અને બરફનું પાણી મોટા વાસણમાં મૂકીએ જેમાં મોઢું રાખી ડોગી ઠંડક મેળવે છે. આમપન્ના, બેલનું શરબત, છાશ, દહીં વગેરેના સેવનથી અમે ગરમીથી છૂટકારો મેળવવાના પ્રયાસો કરીએ છીએ.''

હું આઈસ્ડ પોર ઓવર કોફી પીને ગરમીમાં રાહત મેળવું અને ખસનું અત્તર લગાવું છું: ગુંજન અગ્રવાલ

વેસુ વિસ્તારમાં રહેતાં 40 વર્ષીય ગુંજન અગ્રવાલ કોફીના વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલાં છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''સુરતની ગરમી તો હાય તોબા, મારાથી તો સહન જ નથી થતી. લોકો ગરમીમાં ઠંડું પાણી પીતા હશે હું તો બારે માસ ફ્રીજનું ઠંડું પાણી પીવાનું રાખું છું. હું આઇસ્ડ પોર ઓવર કોફી પીને ગરમીમાં રાહત મેળવું છું. આ કોફીમાં આઇસ હોય એટલે ઠંડક તો મળે જ. આ ઉપરાંત કોફી બેઝ્ડ મોકટેલ્સ પીવાનું રાખું. દહીંમાંથી રોજ છાશ બનાવી તે બે-ત્રણ વખત પીઉં. કપડામાં લીનન પેન્ટ અને ટી-શર્ટ પહેરું. કોટનનું લોન્ગ વન પીસ પણ આ દિવસોમાં પહેરવાનું રાખું. આઇસ ક્યુબને રૂમાલમાં બાંધી ચહેરા પર ઘસું એટલે પણ ઠંડક અને તાજગીનો અહેસાસ થાય. કાકડીને ફ્રીજમાં કડક થવા દઉં અને પછી તે આંખો પર મૂકું. ગુલાબજળ બહુ યુઝ કરું અને ખસનું અત્તર લગાવું.''

કેરાલાથી લાવેલા ખસના પડદા બારી પર લગાવી કુદરતી ઠંડક મેળવીએ, સફેદ માટીના મટકાનું પાણી પીતા હોઈએ: ડૉ. બીનાબેન ગજ્જર

''હું જ્યારે સ્ટડી કરતી હતી ત્યારે આટલી ગરમી નહોતી પડતી જેટલી હવે પડે છે. અત્યારે તો વિચિત્ર ગરમી પડે છે. પહેલાં એપ્રિલ-મેમાં જેવી ગરમી પડતી હતી તેવી ગરમી તો હવે માર્ચની શરૂઆતમાં જ પડવા લાગે છે. ગ્લોબલ વોર્મિંગ આના માટે જવાબદાર છે. હવે મકાનોની સંખ્યા વધી છે. આ ડેવલપમેન્ટને કારણે ઝાડો કપાય છે એટલે ગરમી તો હવે અસહ્ય બનતી જાય છે. ગરમીથી બચવા હું નેચરલી કુલિંગ આપતા આઈડિયાઝ અપનાવું છું'' આ શબ્દો છે 37 વર્ષીય ડો. બીના ગજ્જરના જેઓ વ્યવસાયે સાયકોથેરાપીસ્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''6 વર્ષ પહેલાં હું કેરાલા ફરવા ગઈ હતી ત્યાંથી હું ખસ- એક પ્રકારના સુગંધિત ઘાસમાંથી બનાવેલા પડદા લઇ આવી હતી જે ઘરને ઠંડું રાખવાનો કુદરતી અને દેશી ઉપાય છે. તે બહારથી આવતી ગરમ હવાને ઘરમાં પ્રવેશતાં અટકાવે છે અને તેની પર પાણી છાંટવાથી એર કન્ડિશનરની જેમ ઘરમાં ઠંડક ફેલાવે છે. આવા વિન્ડો કર્ટન લગાવવાથી બહાર જો 40 ડિગ્રી તાપમાન હોય તો ઘરનું તાપમાન 30 ડિગ્રી જેટલું જ રહેશે. તેમાંથી ભીની માટી જેવી સુગંધ આવે એટલે વાતાવરણ તાજગીભર્યું લાગે. ઉનાળાની શરૂઆત થતાં જ હું આ પડદા બારી પર લગાવી દઉં. ગરમીમાં શરીરને ઠંડક માટે આંબલી અને ગોળનું પાણી પીવાનું રાખું છું. ઉનાળો શરૂ થતાં જ કોકમ ખરીદીને ઘરમાં સ્ટોર કરું. બ્લેક સોલ્ટ એડ કરી તેનું શરબત બનાવું. જે ગરમીમાં રાહત આપે છે. વળી, તે બધાંને જ ભાવતું હોય. મારા ઘરમાં ફ્રીજમાં કોઇ દિવસ પાણીની બોટલ નથી રાખવામાં આવતી પણ અમે વર્ષોથી વ્હાઇટ માટલાનું પાણી પીવાનું રાખીએ. આ માટલાનું પાણી ઠંડું રહેતું હોય. આવું સફેદ માટલું થીક હોય અમે ગરમીના સમયમાં માટલા પર સફેદ મલનું કાપડ લપેટી દઇએ એનાથી પાણી સરસ ઠંડું મજાનું રહેતું હોય છે. આપણે એવું માનીએ કે, હીટ વેવ હોય ત્યારે ઘરની બહાર નીકળવાનું ટાળવું જોઈએ પણ કામ હોય તો આકરા તાપમાં પણ ઘરની બહાર નીકળવું જ પડે છે એટલે કુદરતી ઉપાયો અજમાવી હીટને ઓછું કરવાનો પ્રયાસ હું કરું છું.''

ગ્રીન બાલ્કની, દીકરા માટે ફ્રૂટ્સના પેપ્સીકલ્સ અને જેલી ફ્રૂટ્સ કેક બનાવું છું: યાસ્મીન શેખ

''હું તો ગરમીથી બચાવ માટે ઘરમાં ઠંડું ઠંડું મોહબ્બત કા શરબત તો બનાવું જ છું પણ મારા દીકરા માટે ફ્રૂટ્સના પેપ્સીકલ્સ બનાવું તથા જેલી ફ્રૂટ્સ કેક બનાવું જેનાથી તેને ગરમીથી રાહત પણ મળે અને ફ્રૂટ્સને કારણે તેને પોષણ પણ મળે. ઘરની બાલ્કનીને માઈક્રો ગાર્ડનમાં ફેરવી દીધી છે. મારા ઘરમાં તો તરબૂચનું શાક પણ બને અને તેનો સૂપ પણ બનાવીએ.'' ગરમીમાં ઠંડા ઠંડા કૂલ કૂલ રહેવા અવનવા ફંડા અપનાવતાં અલથાણ વિસ્તારમાં રહેતાં 29 વર્ષીય યાસ્મીન શેખ જણાવે છે કે, ''હું 6 વર્ષ પહેલાં મેરેજ કરીને સુરત આવી. મારું વતન ઉત્તરપ્રદેશમાં આવેલું આઝમગઢ છે. ત્યાં તો મે અને જૂનમાં હાઈ ટેમ્પરેચર હોય. ત્વચા રીતસર દાઝતી હોય તેવી ગરમી પડે. સુરતમાં જૂનમાં વરસાદની શરૂઆત થઈ જતી હોય એટલે અહીંની ગરમી મને ઓછી લાગે છતાં હું તો ગરમીમાં પણ શરીરને ઠંડા રાખે તેવાં શરબત જેમ કે, ફુદીના લીંબુનો જ્યુસ, ચિયા સિડ્સ એડ કરીને ઠંડા જ્યુસ, શરબત બનાવું છું. ઓરેન્જ, તરબૂચ, શક્કરટેટી, ઓરેન્જ અને કિવીનો જ્યુસ, ઠંડા દૂધમાં રુહ આફઝા એડ કરીને તેમાં તરબૂચના નાના નાના ટુકડા નાખીને મોહબ્બત કા શરબત બનાવું. ફાલુદા વીથ આઈસ્ક્રીમ પણ બનાવું. મારા ઘરમાં છાશ, લસ્સી, નારિયેળ પાણી તો રાખું જ. આ રીતે શરીરના હાઇડ્રેશન અને બોડી ટેમ્પરેચર બેલેન્સ પર ધ્યાન રાખું. કોટનનાં કપડાં પહેરવાનું રાખું જે પરસેવો શોષી લે છે. ઘરની બારી પર વાંસની ચટ્ટાઇ અને ભીના પડદા લગાવીને રાખું જેથી ઘરનું ટેમ્પરેચર ઓછું રહે. મારા ઘરની બાલ્કનીને ગ્રીન ઝોન (માઈક્રો ગાર્ડન) માં ફેરવી નાખી છે. નાના નાના પ્લાન્ટ્સ અને વેલાઓને કારણે પણ રૂમનું ટેમ્પરેચર ઓછું રહે છે. ઉનાળામાં હું એક લસ્સીવાળો છે એની પાસેથી માટીના ગ્લાસ એક્સ્ટ્રા પૈસા આપીને લઈ આવું અને તે ગ્લાસમાં પાણી 10 મિનિટ રાખું એટલે પાણી મસ્ત મજાનું ઠંડું થઈ જાય. હું તો ઉનાળામાં માટીનાં વાસણમાં રસોઈ બનાવું. માટીની તાસીર ઠંડી હોય એટલે માટીના ઘડા, માટીનાં વાસણો મારા ઘરમાં ઉનાળામાં વસાવી લઉં.''

માર્ચની શરૂઆત થઈ જાય એટલે સ્વાભાવિક છે કે ગરમી તેનો પ્રકોપ બતાવવાનું શરૂ કરી જ દે તો સામે સુરતીઓ પણ ગરમીની સામે હારી જાય એવા નથી. ગરમીને માત આપવા તેઓ પણ અનેરા નુસ્ખા અપનાવી જ લેતાં હોય છે. અત્યારે તો તમે સુરતી યુવતીઓના હાથમાં રંગબેરંગી નાના હેન્ડ ફેન જોતાં જ હશો. બહુ ગરમી લાગે ત્યારે હાથમાં રાખીને ફરી શકાય તેવા આ પ્રકારના ફેનથી હવા મેળવવાનો એક સરસ પ્રયોગ છે. તેનાથી યુવતીઓ સ્ટાઈલિશ પણ લાગે અને થોડી ઘણી ગરમી પણ ઓછી કરી લે. હવે તો આઈસગોળા પણ ડિફરન્ટ ડિફરન્ટ ફ્લેવરના મળે છે. તે ભલે એટલી બધી ઠંડક ના આપે પણ સુરતીઓ ગરમીમાં ઠંડા રહેવા રાત્રીના આઈસગોળા ખાવા ઘરની બહાર ફેમિલી અને ફ્રેન્ડ્સ સાથે નીકળી પડે છે.