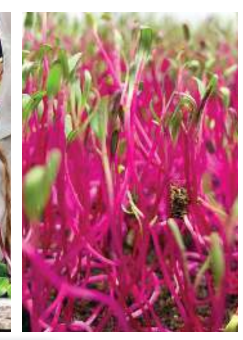
ગુજરાતમિત્ર
શુક્રવાર ૧૯ એપ્રિલ, ૨૦૨૪

LifeStyle Trends

જ્યારે તમે કોઈ મોટી હોટલ કે રેસ્ટોરન્ટમાં જાઓ છો તો ત્યાં તમે સલાડ કે અન્ય કોન્ટિનેન્ટલ ક્યુઝિનમાં ગાર્નિશ કરેલા લીફી વેજીટેબલ્સ, પાંદડીઓ જુઓ છો. આ રંગબેરંગી નાની-નાની પાંદડીઓ ભોજનને એક અલગ જ અટ્રેક્ટિવ લુક આપે છે. જો કે, બહુ ઓછા લોકોને જ ખબર હોય છે કે આ નાની નાની પાંદડીઓ જેને માઇક્રોગ્રીન્સ કહેવાય છે તેનામાં પોષણ વધારે હોય છે. હવે હેલ્થ કોન્શિયસ બનેલા સુરતના લોકો દ્વારા આ માઈક્રોગ્રીન્સનો ઉપયોગ ઝડપથી વધવા લાગ્યો છે. માઇક્રોગ્રીન્સ શાકભાજી અને જડીબુટ્ટીઓના સ્પ્રાઉટથી ઉત્પન્ન બે પાંદડીઓ છે. તેનો ટ્રેન્ડ સુરતમાં ક્યારથી જોવા મળી રહ્યો છે? આ ટ્રેન્ડ ક્યાંથી સુરતમાં આવ્યો? કેમ સુરતી યંગસ્ટર્સ તેને પસંદ કરવા લાગ્યા છે તે આપણે અહીં જાણીએ.

હવે હેલ્ધી અને ગુણકારી માઈક્રોગ્રીન્સનો સુરતીઓના સેલેડ્સમાં સમાવેશ



શું છે માઈક્રો ગ્રીન્સ?

કોઈ પણ વેજીટેબલ ગ્રો કરવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે 10 થી 15 દિવસમાં ઊગે છે. જ્યારે તે ત્રણથી ચાર ઈંચનું થાય ત્યારે તેની પહેલી પાંદડી ફૂટે તેને માઈક્રો ગ્રીન્સ કહેવાય છે. તમે વેજિટેબલ્સ મેચ્યોર ફોર્મમાં ખાવ તેના કરતાં માઈક્રો ગ્રીન્સ ફોર્મમાં 4થી 40 ગુણ વધારે હોય છે. જે લોકો હેલ્થ પ્રત્યે અવેર રહે છે તે લોકોમાં માઈક્રો ગ્રીન્સ ખાવાનું ચલણ વધ્યું છે.

સુરતમાં આ માઈક્રો ગ્રીન્સ વધારે ગ્રો કરાય છે

સુરતમાં જે માઈક્રો ગ્રીન્સ ગ્રો કરાય છે તેમાં રેડીશ રોઝ, રેડીશ પર્પલ, એમરન્થ ગ્રીન, એમરન્થ રેડ, સન ફ્લાવર, બારમાસી, બીટરૂટ, ગ્રીન મસ્ટર્ડ, કોર્ન, એરુગુલા, પીશુટ્સ, બેઝિલ ગ્રીન, બેઝિલ પર્પલ, કેલ, બ્લેક કેરટ, કેલ બ્લેક છે. માઈક્રો ગ્રીન્સને ગ્રો કરવા માટે બહુ વધારે જગ્યા નહીં જોઈએ તે ઘરમાં રૂમમાં 24થી 25 ડીગ્રી તાપમાનમાં સારી રીતે ગ્રો થાય છે. બહાર 27થી 28 ડીગ્રી તાપમાનમાં બરાબર ગ્રો નહીં થાય. જોકે, હજી સુરતમાં માઈક્રો ગ્રીન્સ ખાવા પ્રત્યે અવેરનેસ ઓછી છે. 4થી 5 ટકા સુરતીઓ તેનો પોતાના આહારમાં ઉપયોગ કરે છે.

રેપ્સ અને સેન્ડવીચમાં પણ ખવાય છે માઈક્રો ગ્રીન્સ, 30થી 40 વર્ષના યુવાઓ વધારે પસંદ કરે છે

માઈક્રો ગ્રીન્સ સલાડ તરીકે કાચા પણ ખાઈ શકાય છે. હોટલ-રેસ્ટોરન્ટમાં કોન્ટિનેન્ટલ ક્યુઝિન પર ગાર્નિશ કરીને અપાય છે. રેપ્સની અંદર અને સેન્ડવીચની વચ્ચે મૂકીને પણ ખાઈ શકાય છે. સલાડમાં મિક્સ કરીને ખાવાની સાથે તેનો સુપ પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. 30થી 40 વર્ષના યુવાઓ તેને વધારે પસંદ કરવા લાગ્યા છે! તે દિવસના કોઈ પણ ભાગમાં લગભગ 25gm જેટલું ખાઈ શકાય છે. પણ જે લોકો વર્કઆઉટ વધારે કરે છે તે 50 ગ્રામ સુધી ખાઈ શકે છે. નાનાં બાળકોને સનફ્લાવર, પીશુટ્સ માઈક્રો ગ્રીન્સ ખવડાવાય છે

માઈક્રોગ્રીન્સના છે ઘણા હેલ્થ બેનિફિટ્સ

માઈક્રો ગ્રીન્સના સિડ્સ કોઈ અલગ પ્રકારના નથી હોતા તે નોર્મલ જ હોય છે. તેને ગ્રો કરવા માટેની પ્લેટ્સ બજારમાં મળતી જ હોય છે. તેના માટે ખૂબ ઓછી માટી જોઈએ અને પાણી પણ માટી પલળે એટલું જ જોઈતું હોય છે. માઈક્રો ગ્રીન્સ શરીરનું ફેટ હટાવે છે, તેના રેગ્યુલર સેવનથી એજ ઓછી દેખાય છે. બ્રોકલીના માઈક્રો ગ્રીન્સ કેન્સરના પેશન્ટ્સ માટે સારા હોય છે. કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે અને બીજા ઘણાં બેનિફિટ્સ હોય છે.

માઈક્રો ગ્રીન્સનો વિદેશી ટ્રેન્ડ સુરતમાં ફૂલ્યોફાલ્યો છે: દર્શન જરીવાલા

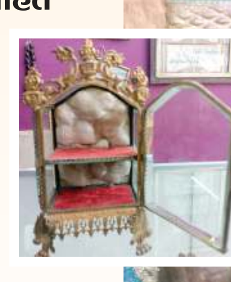
દર્શનભાઈએ તેમના ઘરમાં એક આખો રૂમ માઈક્રો ગ્રીન્સ માટે સમર્પિત કર્યો છે. તેમણે જણાવ્યું કે, આમ તો સુરતમાં માઇક્રોગ્રીન્સ ત્રણેક વર્ષથી જોવા મળે છે. પણ તેનો ટ્રેન્ડ એક વર્ષથી વધેલો જોવા મળી રહ્યો છે. સુરતમાં તેનો ટ્રેન્ડ વિદેશથી આવ્યો છે. યુરોપ, અમેરિકા, લંડન, ન્યૂઝીલેન્ડમાં તે વધારે ખવાય છે. સુરતમાં જે લોકો જિમ જાય છે તેઓ મિક્સ માઈક્રોગ્રીન્સ પસંદ કરે છે અને રેડીશ રોઝ અને રેડીશ પર્પલ વધારે ખાય છે. તેનો ટેસ્ટ રેગ્યુલર મૂળા જેવો જ પણ થોડો તીખો લાગે છે.

CREATIVE માઈન્ડ્સ

સુરતીઓ જેમ ખાવાના શોખીન છે, હરવા-ફરવાના શોખીન છે તેમ કલાના કદરદાન પણ છે. પહેલાંના સુરતીઓને એન્ટિક કલાત્મક વસ્તુઓના સંગ્રહનો અજબ-ગજબનો શોખ હતો. તેમની અત્યારની પેઢી પણ આ અમૂલ્ય સંગ્રહને સાચવવા ઉપરાંત તેમાં ઉમેરો પણ કરી રહી છે. ઝાંપાબજારના અઝીઝ રફત પાસે ઈરાન, રંગુન, ચાઈના, ફ્રાન્સ, જાપાનની કલાત્મક એન્ટિક વસ્તુઓનો ખજાનો છે. તેમના દાદા અને કાકાને આ અનોખો શોખ હતો. તેમણે સંગ્રહિત કરેલી કલાત્મક વસ્તુઓને સાચવી રાખવા ઉપરાંત અઝીઝ રફત પોતે પણ સુરત, મુંબઈથી મનમોહક કલાત્મક વસ્તુઓ મેળવી દાદા અને કાકાના આ ખજાનામાં ઉમેરો કરી રહ્યા છે. અઝીઝ રફત પાસેના ખજાનામાં શું શું છે અને તેમને પરિવારનો સપોર્ટ કેવો મળે છે તે આપણે તેમના જ શબ્દોમાં જાણીએ...

ત્રણ પેઢીથી જળવાયેલા જર્મની અને જાપાનના પોરસેલીન સ્ટેચ્યુઝ, ફ્રાન્સના જુઅલરી બોક્સીઝ સહિતની કલાત્મક ચીજોનું અદ્ભૂત કલેક્શન

100 વર્ષ જૂના ફ્રાન્સના જવેલરી બોક્સ સહિત 40થી 50 જવેલરી બોક્સ



અઝીઝ રફતે જણાવ્યું કે મારી પાસેના ખજાનામાં 100 વર્ષ જૂનું જવેલરી બોક્સ છે જે બેલ્જીયમ ગ્લાસ અને બ્રાસનું બનેલું છે જે મેં મુંબઈથી ખરીદ્યું હતું. યુનિક રીતે ખૂલતા જવેલરી બોક્સ સહિત 40થી 50 જવેલરી બોક્સનું કલેક્શન મારા પરિવાર અને મિત્રોને ખૂબ સુંદર લાગે છે.

સલમાન ખાનના હાથમાં જે ફિરોઝા સ્ટોનનું બ્રેસ્લેટ છે તેવા સ્ટોનની 400-500 અંગૂઠીઓ

બૉલીવુડ અભિનેતા સલમાન ખાનના હાથમાં એક બ્રેસ્લેટ દેખાય છે તેમાં આકર્ષક ફિરોઝા સ્ટોન છે. અઝીઝ રફતના ખજાનામાં ફિરોઝા સ્ટોનની 400થી 500 અંગૂઠીઓ છે. જેમાંની કેટલીક તેમણે અલગ-અલગ જગ્યાઓ પરથી મેળવી છે તો કેટલીક તેમણે જાતે બનાવી છે. ઉપરાંત અલગ અલગ છુટ્ટા ફિરોઝા સ્ટોનનું કલેક્શન તેઓ વર્ષોથી કરી રહ્યા છે. આ સ્ટોન 100 વર્ષ કરતાં જૂના છે. આ ઉપરાંત પોખરાજ અને રુબીના કિંમતી સ્ટોનનું પણ અનેરું કલેક્શન છે.

70-80 વર્ષ પહેલાંના ઇરાનના કુરાન સહિત 12 મિનીએચર કુરાનનું કલેક્શન છે આકર્ષક

અઝીઝ રફત પાસે હાથની આંગળીથી પણ નાના મિનીએચર કુરાનનું કલેક્શન આકર્ષક છે. સૌથી નાનું કુરાન પોણા ઈંચનું છે. ઈરાનનું લીથો પ્રિન્ટનું કુરાન 70-80 વર્ષ પહેલાંનું છે. આ દરેક કુરાન રાખવાના પિત્તળના બોક્સ પણ અટ્રેક્ટિવ છે. તેમણે જણાવ્યું કે મારી પાસે આવા મિની 12 કુરાન છે. હાથથી લખેલું કુરાન પણ તેમના કલેક્શનની શોભા વધારી રહ્યું છે. મેં આ બધાં જ કુરાન સુરતના ફેરિયાઓ અને મિત્રો પાસેથી મેળવી તેનું અનોખું કલેક્શન કર્યું છે.

રાત્રે હું એકલો હોઉં ત્યારે મારું આ કલેક્શન જોઈ આત્મસંતોષ અનુભવું છું: અઝીઝ રફત

સ્ટ્રીટ ફૂડના વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા અઝીઝ રફતે જણાવ્યું કે, ''જ્યારે હું રાત્રે એકલો હોઉ છું ત્યારે મારું આ વિશાળ એન્ટિક કલેક્શન જોઈને હું આત્મસંતોષ અનુભવું છું. મારા દાદા હાસમ રફત અને કાકા ખાલીદ રફતને એન્ટિક વસ્તુઓના કલેક્શનનો શોખ હતો. અમારી ઝાંપા બજારની બેકરી પાસે એક લારીમાંથી અને શનિવારી બજારમાંથી તેઓ કલાત્મક વસ્તુઓ મેળવતા. તેમનું કલેક્શન જોઈને મને પણ આ શોખ જાગ્યો હતો. મારું આ કલેક્શન ઝાંપા બજારમાં મારા ઘરમાં જ હતું પણ તે જગ્યા નાની લાગતા પાસેની જગ્યામાં આ કલેકશન ખસેડયું છે. મારા દીકરા અતિક રફતને પણ આ કલાત્મક વસ્તુઓ અટ્રેક્ટ કરે છે. મારા સંગ્રહમાં ઈરાનની ગુલાબદાની અને રંગુનના ફલાવર પૉટ સહિત 40 થી 50 ફલાવર પોટ્સ છે જેના રંગો ખૂબ જ આકર્ષક છે.''

જર્મની અને જાપાનના એકથી 14 ઇંચ સુધીના સ્ટેચ્યુ અને સ્પેરોની ડિઝાઇનની પ્લેટોનો છે ખજાનો

અઝીઝ રફતે જણાવ્યું કે મારા દાદા અને મારા કાકા તથા મેં મેળવેલી 250-300 જેટલી પોર્સેલિનની તથા ચીનાઈ માટીની પ્લેટ અને 60થી વધારે સ્ટેચ્યુથી એક આખો રૂમ ભરાયો છે. જર્મનીની સ્પેરોની ડિઝાઈનની 30થી 40 પ્લેટ છે. લીલી ફૂલની પ્લેટરની ડિઝાઈન આંખોને આંજી દે છે. બાબલાવાળા ડિઝાઈનની મેઝોલિકા પ્લેટ ઉપરાંત ઈંગ્લેન્ડની પ્લેટોનો ખજાનો છે. આ પ્લેટો 100-150 વર્ષ જૂની છે. ઉપરાંત એક-દોઢ ઈંચથી લઈને 14 ઈંચ સુધીના ઘરમાં શોકેસમાં રાખી શકાય તેવા જર્મની અને જાપાનના સ્ટેચ્યુ (ફિગર) છે જે ગ્લેઝવાળા અને બીસ્કવાળા છે. તેમાં ગોલ્ડન વર્ક પણ છે. તે સુરત અને મુંબઈથી મેળવ્યા છે.

અકીકના યૂનિક આકારના સ્ટોનમા ચન્દ્રના બે પાર્ટ દેખાય છે

અઝીઝ રફતે જણાવ્યું કે મારી પાસે 100-150 વર્ષ જૂના અકીકના સ્ટોન જડેલા મિનીએચર બોક્સ છે જેની ડિઝાઈન લોકોને ખૂબ યૂનિક લાગે છે. આ બોક્સમાં નાની નાની જવેલરી મૂકી શકાય છે. વળી, મારી પાસે અકીકનો એક પથ્થર એવો છે જેમાં મૂન (ચંદ્ર) 2 પાર્ટમાં દેખાય છે. આની એક વિશેષતા એ પણ મેં નોંધી છે કે ક્યારેક ચંદ્રના પાર્ટ બહુ નાના દેખાય છે તો ક્યારેક ચન્દ્રના બંને પાર્ટ ગાયબ દેખાય છે.