

અરે નિશા! તું નવરાત્રિના ઉપવાસ કરવાની છે કે નહીં?

હા, અહેન! ઉપવાસ તો કરીશ. ઉપવાસને બહાને જે વેઈટલોસ થયું એ. આમ પણ છેલ્લા બે મહિના બહારનું ખૂબ ખાધું છે, હવે થોડો કન્ટ્રોલ કરવાની જરૂર છે. બે કિલો જે વધ્યું છે એ આ નવરાત્રિમાં ઉપવાસ કરીને થટાડી દઈશ. તું ઉપવાસ કરશે કે નહીં?

હા, હું તો દર વર્ષે નવરાત્રિમાં ઉપવાસ કરું છું, કારણ કે મને ઉપવાસનું ખાવાનું ખૂબ ભાવે છે. સાબુદાણાનાં વડાં, પેટીસ, સામાની ખીચડી અને શેકેલા શકરિયાં આપણાં કેવરિટ. આવું નોર્મલી તો ખાતાં ન હોઈએ એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન મજા પે ખાવાની. હું તો કરીશ.

આ પ્રકારની વાત કોઈ બે સ્ત્રીઓ પૂરતી મર્યાદિત નથી. આવું વિચારનારા અને એ વિચાર પ્રમાણે આચરનારા ઘણા છે આજની તારીખે. ઉપવાસ, એકટાણાં લોકો આજે પણ એટલાં જ કરે છે, પરંતુ એનાં અર્થ અને સમજૂતી જાણે કે બદલાતાં જાય છે. એક પેટી એવી છે જે ભગવાનને ખુશ કરવા માટે ઉપવાસ-એકટાણાં કરે છે તો એક પ્રકારના લોકો ઉપવાસને ડબલ ધમાકા ઓફર સમજે છે જેમાં ધર્મની સાથે વેઈટલોસ ફી-ફી-ફી છે. તો ઘણા લોકો માટે ઉપવાસ-એકટાણાં એ ફક્ત ચેન્જ ઓફ ફૂડ છે. નવરાત્રિ કાલથી શરૂ થાય છે અને ઘણા લોકો આ લ દિવસ ઉપવાસ કરશે. આ બાબતે અમુક પ્રકારની

નવરાત્રિના ઉપવાસ શા માટે કરવાના છો?

આજકાલ ઘણા લોકો નવરાત્રિના ઉપવાસ ભગવાનને પ્રસન્ન કરવા તો ઘણા આ ઉપવાસ વેઈટલોસ માટે પણ કરતા હોય છે. ઘણા ઉપવાસને હેલ્થી માને છે. ઉપવાસ ક્યારેય હેલ્થ બનાવવા માટે ન કરવાના હોય, પરંતુ સેલ્ફ કન્ટ્રોલ લાવવા માટે કરવામાં આવે છે. વળી એ માટે શારીરિક અને માનસિક રીતે સજ્જતા કેળવવી પણ જરૂરી છે



ધ્યાન રાખો

સમજણ વિકસાવવી જરૂરી છે.

ખાત પર સંયમ કેળવવા

ઉપવાસ વિશે સૌથી મહત્વની વાત પર ભાર આપતાં શુદ્ધિનું ચુસ્તિનિષ્ઠ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'ઉપવાસ કે વ્રત કરવાની સિસ્ટમ કોઈ હેલ્થના ફાયદા માટે નથી શરૂ થઈ.

ઉપવાસના ઘણા ફાયદાઓમાં એક ફાયદો છે, 'ઉપવાસને કોઈએ કે તેની હેલ્થ સારી પણ એટલે ન કરવા જોઈએ કે તેની હેલ્થ સારી રહે. ઉપવાસનો મુખ્ય હેતુ સેલ્ફ-કન્ટ્રોલનો છે. તમારી ઈન્દ્રિયો પર તમારો સંયમ હોવો જોઈએ એવું આપણી સંસ્કૃતિ માને છે. આ સંયમ લાવવા માટે જ લોકો ઉપવાસ કરતા હતા. ઉપવાસ કરવાથી એટલે કે ભૂખ્યા રહેવાથી ભગવાન પ્રસન્ન નથી થતા. જો એવું હોત તો રોડ પર ભૂખ્યા સૂઈ જતા લોકોને ભગવાન પ્રસન્ન થઈ જાત, પરંતુ મનુષ્યના ઉત્થાન માટે તેઓ તેની જાત પરનો સંયમ જરૂરી છે એને કારણે જ લોકો ઉપવાસ કરે છે. જો તમે આ સંયમ રાખવા માગતા હો તો જ

ઉપવાસ કરશે. જે વ્યક્તિનો જાત પર સંયમ છે એ વ્યક્તિ જીવનભર હેલ્થી જ રહેશે એ બાબતે કોઈ શંકા ન હોય શકે, પરંતુ હેલ્થ એ ઉપવાસ દ્વારા મળતો આડકતરો ફાયદો છે.'

શારીરિક અને માનસિક તૈયારી

નવરાત્રિના લ દિવસ જો તમને ઉપવાસ કરવાની ઈચ્છા હોય તો એ માટે શારીરિક અને માનસિક બંને તૈયારીઓ કરવી પડે છે. એ બાબત સ્પષ્ટતા કરતાં મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'જો શારીરિક તૈયારીની વાત કરીએ તો એવી વ્યક્તિ જ ઉપવાસ કરી શકે જે વ્યક્તિનું ખાનપાન, એની લાઈફ-સ્ટાઈલ ઉપવાસ પહેલાંથી એકદમ સારી હોય. તમે સમય પર ખાતા હો, હેલ્થી ખાતા હો, શરીરમાં પોષણની કમી ન હોય તો તમે ઉપવાસ કરો. આ સિવાય માનસિક સજ્જતા પણ અનિવાર્ય છે. જો તમારું મન નબળું હોય, ખોરાક જોઈને લલચાય જતું હોય, થોડું પણ ભૂખ્યું રહેવાતું ન હોય તો એવા મન સાથે ઉપવાસ ન કરવા. ઉપવાસ માટે પ્રતિબદ્ધતા જરૂરી છે.'

ચુસ્તિનિષ્ઠ મુનમુન ગનેરીવાલ અને ચુસ્તિનિષ્ઠ કેજલ શેઠ પાસેથી જાણીએ વ્રતમાં ધ્યાન આપવા જેવી બાબતો વિશે.

ધ્યાન લોકો એવા છે જેમનાથી ભૂખ સહન જ ન થાય. આમ જ કલાક ન ખાય તો ચાલે, પરંતુ ઉપવાસમાં તેમને ફક્ત ખાવાનું જ દેખાયા કરે બધે, આ પરિસ્થિતિમાં ઉપવાસ ન કરવો.

ખોરાક અને સ્વાદ પર સંયમ રાખવા માટે ઉપવાસ થાય છે. ખોરાક પરથી ધ્યાન હટાવીને પરમ તત્ત્વ તરફ તમારું ધ્યાન લાલી જવાનું હોય છે, પરંતુ જો તમને ઉપવાસ દરમ્યાન નોર્મલ દિવસો કરતાં પણ વધુ ખાવાનું જ દેખાયા કરતું હોય, ખાવા પ્રત્યેનો મોહ કેમયે છૂટતો ન હોય તો ઉપવાસ ન કરવા.

ધ્યાન લોકો એવા છે જે એક ટંક ખાઈને એટલે કે એકટાણું કરતા હોય છે. આવા લોકો આખો દિવસ ખાવા નહીં મળે એમ સમજીને જમવા બેસે ત્યારે અકર્ષિતયાની જેમ જમતા હોય છે. એક ટંકનું જમવાનું તેમનું એક કલાક ચાલે છે. ક્ષીર-ધીમે કરીને તે એક કલાક સુધી ખાધા જ કરે છે. આ ઉપવાસ નથી, આવું ન કરો. એક ટંકમાં જેટલું પેટમાં જાય

એટલું જ નાખો.

ધ્યાન લોકો ફક્ત દૂધ કે ફળ પર જ ઉપવાસ કરે છે. એટલે કે લ દિવસ ફક્ત દૂધ અને ફળો જ ખાય છે અને એક ટંક જમે છે. આવા લોકોએ એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે દર ૩-૪ કલાકે દૂધ અને ફળ લઈ લેવાં. થશે એવું કે જો તમે આખા દિવસના ભૂખ્યા હશો અને પેટમાં કંઈ જ નહીં ગયું હોય તો જ્યારે જમવા બેસશો ત્યારે વધુપડતું ખાઈ બેસશો. પેટ ના પાડશે પરંતુ મગજ કહેશે ખાય લે, કારણ કે ભૂખ અતિ વધી ગઈ હશે. આવું ન થાય એવું ધ્યાન રાખો.

દર ત્રણ કલાકે ખાવાનો નિયમ ઉપવાસ માટે પણ એટલો જ યોગ્ય છે. ઉપવાસ છે એનો અર્થ એમ નથી કે તમે આ નિયમ ન પાળો. આ નિયમ પાળવાનો ફાયદો એ થશે કે તમે જે એક વાર જમતા હશો એ ભોજન પર તૂટી ન પડો. બીજું એ કે થોડી-થોડી વારે કંઈક ખાશો તો તમારું મેટાબોલિઝમ સારું રહેશે. બે ખોરાક વચ્ચે લાંબો ગેપ હશે તો તમને ઉપવાસમાં પણ ગેસ અને એસિડિટી કે પિત્તની સમસ્યા રહેશે.

ઉપવાસમાં દહીં, સ્પૂધીજ, ફૂટ્સ, બીજ અને નટ્સ વધુ ખાવાં. એને કારણે



તમને લાગે કે તમે કંઈક ખાવું એટલે કે પેટમાં ભાર રહે, ખાવાનો સંતોષ મળે, કારણ કે આ દરેક ખોરાકમાં ઘણું પોષણ રહેલું છે. શરીરમાં પોષણની માત્રા પૂરતી હોય તો એનર્જી જળવાય રહે છે અને લ દિવસ જેવા લાંબા ઉપવાસ કરવામાં પણ તમે તમારાં દૈનિક કામો કરી શકો છો.

ઉપવાસના જમણમાં તળેવું ખાવા કરતાં શેકેવું ખાવાનું વધુ યોગ્ય છે. એટલે કે કુટુંબ ભજિયાં કે રાજગરાની પૂરી ખાવાને બદલે એની રોટલી કે ચેપલાં બનાવો. વડાં, ચિપ્સ વગેરે ન ખાઓ. કંઈક નવું ખાવું હોય તો એની રોટલી કે ચેપલામાં પનીરનો



રોલ બનાવીને ખાઓ. એક સમય જ જમવાનું હોય ત્યારે કેલરી ડેન્સ અથવા પચવામાં ભારે ખોરાક ખાવો નહીં.

ઉપવાસમાં સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે તમે પાણી વ્યવસ્થિત પીઓ. જો ઉપવાસમાં પાણી ઓછું પડતું તો શરીરની હાલત વધુ બગડશે.

નવરાત્રિમાં જે ઉપવાસ પણ કરે છે અને ગરબા પણ રમે છે એ લોકોએ તો ખાસ હાઈડ્રેશનનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ઓછામાં ઓછા ૧૪-૧૬ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. જો આટલું પાણી તમારાથી ન પિવાતું હોય તો એમાં ફુદીનાનું પાન નાખીને, તરબૂચના પીસ નાખીને કે સબ્જાનાં બીજ ઉમેરીને એનો ટેસ્ટ વધારી શકાય છે અને પી શકાય છે.

ફક્ત બટાટા જ ખાધા કરવા એના કરતાં તમારા ખોરાકમાં વરાઈટી ઉમેરો. કોળું, દૂધી, શકરિયાં, કાકડી, લીલાં પાનવાળી ભાજી જો ખાઈ શકાતી હોય તો એ ખાવી. બટાટાનો અતિરેક એ પણ લ દિવસ માટે હેલ્થ માટે યોગ્ય નહીં ગણાય.

ડેરી પ્રોડક્ટ્સ જેટલી લેવાય એટલી લેવી. ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત દિવસમાં ડેરી પ્રોડક્ટ્સ એટલે કે દૂધ અને દૂધની બનાવટો લેવી. જોકે દૂધ

વધુ લેવું એના કરતાં દહીં કે પનીર વધુ લેવું. દૂધ એક વાર લો અને પનીર એક વાર લો. દહીં તો બે કે ત્રણ વાર પણ લઈ શકાય છે આખા દિવસમાં. મીઠાઈ ભલે દૂધમાંથી જ બનેલી હોય, પરંતુ એ વધુ ન ખાવી.

ફળો સિવાય કોઈ વસ્તુ કાચી ન ખાઓ. સેલ્ડ ખાવું હોય એના કરતાં પકવેલો ખોરાક વધુ સારો. સુપ કે સ્ટર ફાય કરેલી શાકભાજી ચાલશે, પરંતુ એ ખાવી જરૂર જેનાથી ફાઈબર અને વિટામિન્સ મળી રહે અને કબજિયાત જેવી તકલીફ ન થાય.

વ્રતના ખોરાકમાં સામાન્ય મીઠું કે નમક ખવાતું નથી. જે સિંધાલૂણ ખવાય છે એની માત્રાનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું. જ્યારે વ્રત કરીએ ત્યારે મીઠું જેટલું ઓછું ખાઈએ એટલું વધુ સારું.

ફળો જે ખાઓ એ સીઝનલ ફળો જ ખાઓ. મુંબઈ જેવા શહેરમાં બારે માસ દરેક ફળ મળે છે, પરંતુ એ ફળો ખાવાલાયક નથી હોતાં. હાલમાં જામફળ અને સીતાફળ શરૂ થયાં છે તો એ ખાઈ શકાય. આ સિવાય કેળાં, સકરજન, પપૈયું, દાડમ પણ ખાઈ શકાય છે. ફળોનો રસ પીવા કરતાં આખું ફળ ખાવું વધુ સારું છે.