

સમય વરતે સાવધાન

જેમ લગ્નના ફેરામાં બ્રાહ્મણ સાવચેત કરે છે અને કહે છે “સમય વરતે સાવધાન તેમ આપણા માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજી પણ આપણને ચેતવે છે કે તેલનો ખવામાં ઉપયોગ ઘટાડો ઓછામાં ઓછું ૧૦% તેલની વપરાશ તો ઘટાડો જ” કારણ કે સ્થૂળતા - Obesity એ ભારતની રાષ્ટ્રીય સમસ્યા થવા જઈ રહી છે.

વર્ષ ૨૦૫૦ સુધીમાં તો આ સમસ્યા સ્થૂળતાની ચરમસીમાએ પહોંચી જશે. તેથી માનનીય શ્રી વડાપ્રધાનની એ તારીખ ૩૦ જૂન ૨૦૨૫ના રોજ આપણને જણાવ્યું કે ૧૦% ખાદ્યતેલની વપરાશ ઘટાડો તો આપણે કઈ રીતે તેમાં યોગદાન આપી શકીએ ? અને આ આહ્વાન તો આપણા જન-સમુદાયના રીત માટે છે.

ઉંડાણથી વિચારીએ તો રાંધવાની પ્રક્રિયા આપણે ચાર રીતે કરીએ છીએ. શેકવું, બાફવું, તળવું, વધારવું આ ચારેય પ્રક્રિયામાં સૌથી સરળ અને (સ્પીડી) ઝડપી પ્રક્રિયા તળવાની છે એટલે આપણે તળવાની પ્રક્રિયા વધુ પસંદ કરીએ છીએ ને હવે તે બધી તળેલી વાનગીઓનો સ્વાદ બધાને પસંદ પડી ગયો છે અને તેવું જ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ છે, અને તે જ કારણ છે સ્થૂળતા માટેનું.

ઘરના બાળકો અને અન્ય સભ્યોની ભૂખ / શ્રુધા સંતોષવા આપણે તૈયાર પ્રોસેસ્ડ (Pro-

cessed-Ready Food) કુડ જેવા કે વેફર-સમોસા-ચેવડા-ગાંઠીયા વગેરે લેતા થઈ ગયા છીએ. તો આપણે આ તળેલી (Fried) વાનગીઓના સર્કંજામાંથી છૂટવા માટે એવી વાનગીઓ બનાવવી પડશે કે જે તળેલી ન હોય અને તે માટે ઘરના બધાને ટેવ પાડવી પડશે.

એવી વાનગીઓ તો આપણે બધા જાણીએ છીએ જેવા કે ખાખરા-ઉપમા-ખારા દલીયા-ઘડલી-ઢોંસા-ઢોકળા અને આ બે નામ નવા જેવા કે મોમુઝ-નુડલ્સ વગેરે વિચારીશું અને નિશ્ચિત કરશું તો ઘણી વાનગીઓ દેખાશે.

અરે ! આપણે પણ ઘરે મહિલા મંડળમાં એવા ગૃહ ઉદ્યોગ ઉભા કરીને તળ્યા વગરની વાનગીઓના રેડીમેડ કુડ પેકેટ બનાવી શકીએ. હલ્દીરામ-બિકાનેરી-પોપ્સી-લેયસ જેવી કંપનીઓએ પણ શરૂઆત નાના પાયાએ જ કરી હશે ને ? બીજા જ વટવૃક્ષ થશે.

ચાલો, આપણે પણ સમયને પારખીને ખાદ્યતેલ વપરાશ ઘટાડીએ અને “સ્થૂળતા” ને અંકુશમાં લઈએ. “અસ્તુ”

॥ સમય વરતે સાવધાન ॥

લેખિકા :

ગુંજા બી. નિર્મળ

નાથાલાલ સી. છુંછા : ૯૮૨૫૦૫૬૮૯૫

રામાનુજ ગૌશાળા થરાદ

“જેમનો ગૌસેવામાં પ્રેમ તેમનો પેકુંડમાં વિશ્રામ”
A.V.S.J.K. RAMANUJIYA GOUSALA P.R.B. SEVA TRUST

ટ્રસ્ટ રજી.નં. ૬/૪૨૪ તા. ૧૩-૮-૧૯૮૫

સાંચોર હાઇવે, આર.ટી.ઓ. પાસે, રામાનુજનગર, મુ.થરાદ
SBI A/c.No. 31687907120 IFC Code : SBIN0000560
ગૌશાળામાં આપેલ દાન ૮૦જી હેઠળ ઇન્કમટેક્સમાં માફ મળે છે.
નોંધ : દાનની વિગત સાથે પાન કાર્ડની વિગત અવશ્ય મોકલવી.