

સમય વરતે સાવધાન

જેમ લગ્નના ફેરામાં બ્રાહ્મણ સાવચેત કરે છે અને કહે છે “સમય વરતે સાવધાન તેમ આપણા માનનીય વડાપ્રદાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજી પણ આપણને ચેતવે છે કે તેલનો ખવામાં ઉપયોગ ઘટાડો ઓછામાં ઓછું ૧૦% તેલની વપરાશ તો ઘટાડો ૪” કારણ કે સ્થૂળતા - Obesity એ ભારતની રાષ્ટ્રીય સમસ્યા થવા જ રહી છે.

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

ઉંડાણથી વિચારીએ તો રાંધ્વાની પ્રક્રિયા આપણે ચાર રીતે કરીએ છીએ. શેક્વું, બાફ્વું, 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 / શ્રુદ્ધા સંતોષવા આપણે તૈયાર પ્રોસેસ (Pro-

cessed-Ready Food) ફુડ જેવા કે વેફર-સામોસા-ચેવડા-ગાંઠીયા વગેરે લેતા થઈ ગયા છીએ. તો આપણે આ તળેલી (Fried) વાનગીઓના સકંજામાંથી 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-ઇડલી-ટોસા-ટોકળા અને આ બે નામ નવા જેવા કે મોમુજુ-નુડલ્સ વગેરે વિચારીશું અને નિશ્ચિય કરશું તો ઘણી વાનગીઓ દેખાશે.

અરે ! આપણે પણ ઘરે મહિલા મંડળમાં એવા ગૃહ ઉધોગ ઉભા કરીને તાજથા વગારની વાનગીઓના રેડીમેડ ફુડ પેકેટ બનાવી શકીએ. હલ્દીરામ-બિકાનો રી-પેપરી-લેચસ જેવી કંપનીઓએ પણ શરૂઆત નાના પાયાએ જ કરી હોશે ને ? બીજ જ વટવૃક્ષ થશે.

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

॥ સમય વરતે સાવધાન ॥

લેખિકા :

ગુંજા બી. નિર્મલ

નાથાલાલ સી. છુંછા : ૯૮૨૫૦૫૬૮૪

રામાનુજ ગૌશાળા થરાફ

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

દ્રસ્ટ રજી.નં. ઈ/૪૨૪ તા. ૧૩-૮-૧૯૮૫

સાંચોર હાઇવે, આર.ટી.ઓ. પાસે, રામાનુજનગાર, મુખરાદ

SBI A/c.No. 31687907120 IFC Code : SBIN0000560

ગૌશાળામાં આપેલ દાન ૮૦૪૪ હેઠળ ઇન્કમટેક્ષમાં માફ મળે છે.

નોંધ : દાનની વિગત સાથે પાન કાર્ડની વિગત અવશ્ય મોકલવી.