CITY Pulse
email: citypulse@gujaratmitra.in
ગુજરાતમિત્ર
શુક્રવાર ૧૦ જુલાઈ, ૨૦૨૬ ૭

લંચબોક્સનું ‘ઈન્સ્ટાગ્રામીકરણ’

શહેરની માતાઓને બાળકોની ભૂખ કરતાં પ્રેઝન્ટેશનનું દબાણ વધુ!

- સોશિયલ મીડિયાએ ટિફિનને બનાવ્યું સ્ટેટસ સિમ્બોલ, માતા-પિતાની સવાર બની તણાવભરી
- પોષણ, બજેટ અને સમય વચ્ચે સંતુલન જાળવવાનો માતાઓ માટે સૌથી મોટો પડકાર બન્યો

એક સમય હતો જ્યારે શાળાના રિસેસમાં સ્ટીલના ડબ્બામાંથી નીકળતી પરોઠા, થેપલા, ઈડલી, ઢોકળા કે જામ-બ્રેડની સુગંધ આખા વર્ગખંડમાં પ્રસરી જતી હતી. બાળકો એકબીજા સાથે ટિફિન વહેંચીને ખાતા અને તેમાં પ્રેમનો સ્વાદ વધુ હોતો. પરંતુ હવે સમય બદલાઈ ગયો છે.આજના સોશિયલ મીડિયા યુગમાં ટિફિન માત્ર ભોજનનો ડબ્બો નથી રહ્યો, પરંતુ બાળકો માટે સ્ટેટસ, ફેશન અને સોશિયલ સ્વીકારનું પ્રતીક બની ગયો છે. ઈન્સ્ટાગ્રામ, પિન્ટરેસ્ટ અને યુટ્યુબ પર દેખાતા રંગબેરંગી બેન્ટો બોક્સ, સુશી, મિની પિઝા, ક્વિનોઆ બર્ગર અને કાર્ટૂન આકારના સેન્ડવિચને જોઈ બાળકો પણ પોતાના ઘરના સામાન્ય ટિફિનને ‘બોરિંગ’ કહેવા લાગ્યા છે.આ જ ટ્રેન્ડને હવે નિષ્ણાતો ‘લંચબોક્સ શેમિંગ’ નામ આપી રહ્યા છે.

સામાન્ય તકલીફ સમજી અવગણશો નહીં

બાળકોને જમતા પહેલાં અને શૌચાલય પછી સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવ પાડો. જો બાળકને તાવ, ઝાડા, ઊલટી, પેટમાં દુખાવો, ભૂખ ઓછી લાગે,અથવા સતત સુસ્તી અનુભવાય, તો તેને સામાન્ય તકલીફ સમજી અવગણશો નહીં. સમયસર તમારા ફેમિલી ફિઝિશિયન અથવા બાળરોગ નિષ્ણાતની સલાહ લો. સુરક્ષિત પાણી, સ્વચ્છતા, તાજું ભોજન સૌથી અસરકારક માર્ગ છે. **ડો. રાજદીપ થાનકી,** BHMS, BCC & T.

સો. મીડિયાએ વધાર્યું દબાણ

‘પેક લંચ વિથ મી’, ‘બેન્ટો બોક્સ આઈડિયા’ અને ‘સ્કૂલ ટિફિન હેક્સ’ જેવી લાખો રીલ્સ માતા-પિતાને એવું અનુભવ કરાવે છે કે દરરોજ પાંચ-છ અલગ વાનગીઓ સાથે સુંદર રીતે સજાવેલું ટિફિન જ મોકલવું જોઈએ. પરિણામે સામાન્ય પરિવારોમાં પણ સ્પર્ધા શરૂ થઈ ગઈ છે.ઘણા માતા-પિતા કહે છે કે બાળકો હવે માત્ર સ્વાદ નહીં, પરંતુ પ્રેઝન્ટેશન પણ માંગે છે. આ ટ્રેન્ડ માત્ર સમય જ નહીં, પરંતુ પરિવારનું બજેટ પણ વધારી રહ્યો છે.

પલ્લવી ખવરે પુત્ર દેવાંશ

શું સુંદર ટિફિન હંમેશા હેલ્ધી હોય છે?

પોષણ નિષ્ણાતો તો પરિવારોને ચેતવણી આપી રહ્યાં છે કે દરેક સુંદર દેખાતું ટિફિન આરોગ્યપ્રદ હોય એવું જરૂરી નથી.ઘણા આકર્ષક ટિફિનમાં હોય છે–રિફાઇન્ડ મેંદો, ચોકલેટ સ્પ્રેડ, પ્રોસેસ્ડ મીટ, પેકેજ્ડ સ્નેક્સ, વધુ ખાંડ, વધુ મીઠું, બાળકને જરૂરી પ્રોટીન, ફાઇબર, આયર્ન, કેલ્શિયમ અને સારા ફેટ્સ ઘણીવાર ગાયબ રહે છે.

બાળકો માટે હેલ્ધી લંચબોક્સ બનાવુ છુ

“બાળક સવારે ૭ વાગ્યાથી બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી સ્કૂલમાં રહે છે, તેથી તેનો નાસ્તો પૌષ્ટિક હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. આટલા કલાકો સુધી બાળક ભૂખ્યું ન રહી શકે. હું મારા બાળકના લંચબોક્સમાં રોટલી-શાક, થેપલાં, પુલાવ કે બાફેલા મગ અને ચણા આપું છું. ઘણીવાર હું તેને પૂરી અને ગોળ પણ આપું છું, જે તેના શરીરને ઇન્સ્ટન્ટ એનર્જી આપે છે. આવો ઘરનો શુદ્ધ ખોરાક ખાવાથી બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, તંદુરસ્તી જળવાય છે અને ભણવામાં તેનું દિમાગ તેજ ચાલે છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઘરનું હેલ્ધી ફૂડ જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.” **રશ્મિ પંચાલ,** માતા પુત્ર પ્રિન્સ પંચાલ

જંક ફૂડના નુકસાન અને સતર્કતા

“આજકાલ સ્કૂલની આસપાસ કે પ્રોવિઝન સ્ટોર પર વેફર, ચવાણું, સમોસા અને મમરા જેવા પેકેટવાળા ખોરાક સરળતાથી મળી જાય છે. પરંતુ અમે એક વાલી તરીકે ખૂબ જ સતર્ક છીએ અને બાળકને આવા જંક ફૂડથી બિલકુલ દૂર રાખીએ છીએ. આ પેકેટવાળો ખોરાક બાળકના સ્વાસ્થ્યને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે અને તેનાથી વારંવાર તબિયત બગડે છે. બહારના તળેલા અને પ્રિઝર્વેટિવ્સવાળા ખોરાક કરતાં ઘરમાં બનેલી વાનગીઓ જ બેસ્ટ છે. જો આપણે બાળકના ભવિષ્ય અને તંદુરસ્તીને સારી રાખવી હોય, લંચબોક્સમાં હેલ્ધી ફૂડ આપવાની આદત પાડવી પડશે.”” **ધરણી જોશી,** પુત્ર મિહાંગ જોશી

માનસિક - શારીરિક તંદુરસ્તીનો સમન્વય

“એક માતા તરીકે મારી પ્રાથમિકતા બાળકનું સ્વાસ્થ્ય છે. સ્કૂલમાં લાંબો સમય વિતાવતા બાળકો માટે એવો નાસ્તો જરૂરી છે જે સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે ગુણકારી પણ હોય. હું નિયમિતપણે ફ્રાઈડ રાઈસ, પુલાવ કે પૌષ્ટિક સબ્જી-રોટલી લંચબોક્સમાં ભરી આપું છું. ઘી, ગોળ અને કઠોળ જેવો પરંપરાગત ખોરાક બાળકની યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે બાળક ઘરનો હેલ્ધી નાસ્તો કરે છે, ત્યારે તે આખો દિવસ ઉત્સાહિત રહે છે અને શારીરિક રીતે મજબૂત બને છે. લંચબોક્સમાં પૌષ્ટિકતાનો આગ્રહ રાખવો જ રહ્યો.” **હેતલબેન રાજપૂત,** માતા બાળકી નિયા રાજપૂત

બાળકોને નાસ્તામાં બહારના વેફર, મમરા કે ચવાણા જેવા પેકેટ ન આપો

“અમારી શાળામાં અમે માત્ર શિક્ષણ જ નહીં, પણ વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યને પણ એટલું જ મહત્વ આપીએ છીએ. શાળાની કેન્ટીનમાં પણ અમે માત્ર હેલ્ધી ફૂડ જ રાખીએ છીએ, જેથી બાળકોના મગજનો યોગ્ય વિકાસ થાય અને તેમની યાદશક્તિ તેમજ તંદુરસ્તી વધે. અમે તમામ માતા-પિતાને પણ ખાસ અપીલ કરીએ છીએ કે તેઓ બાળકોને નાસ્તામાં બહારના વેફર, મમરા કે ચવાણા જેવા પેકેટ ન આપે. આ પ્રકારનો ખોરાક બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પાડે છે. જો વાલીઓ ઘરેથી જ પૌષ્ટિક લંચબોક્સ આપશે, તો સ્કૂલ અને ઘરના સંયુક્ત પ્રયાસોથી આપણે એક તંદુરસ્ત પેઢીનું નિર્માણ કરી શકીશું.” **માધવિબેન,** શાળાના શિક્ષક

બાળકના ટિફિનમાં હેલ્ધી ફૂડને જ હુ પ્રાધાન્ય આપુ છુ

મારો પુત્ર ધોરણ-૩માં અભ્યાસ કરે છે. સ્કૂલમાંથી લંચ આપવામાં આવે છે, પરંતુ દિવસ દરમિયાન બે બ્રેક પડતા હોવાથી એક બ્રેકમાં બાળકને ભૂખ લાગે તો તે ઘરેથી લઈ ગયેલા લંચ બોક્સમાંથી નાસ્તો કરી શકે. એટલે અમે દરરોજ તેને અલગ-અલગ પ્રકારનો નાસ્તો આપીએ છીએ. ટિફિનમાં રોટલી-શાક, સેવ-મમરા, બ્રેડ-બટર, જામ-બ્રેડ તેમજ સૂકો નાસ્તો જેવી તેને ભાવતી વસ્તુઓ મૂકીએ છીએ. અમે બને ત્યાં સુધી બેકરીની આઈટમ ટાળીએ છીએ અને ગ્રીન વેજીટેબલ સહિત પ્રોટીન અને કેલ્શિયમયુક્ત હેલ્ધી ફૂડ આપવાનો આગ્રહ રાખીએ છીએ. **નિમિષા પરમાર,** માતા,પુત્રઆર્શ

બહારનો ખોરાક ટાળી પોષણયુક્ત આહાર આપીએ છીએ

મારી દીકરી હાલ જુનિયર કેજીમાં અભ્યાસ કરે છે. ઉંમરમાં નાની હોવાથી અમે તેના આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય માટે તમામ તકેદારી રાખીએ છીએ. અમે તેને હંમેશા સંપૂર્ણ પોષણયુક્ત આહાર જ આપીએ છીએ. ટિફિનમાં મિક્સ ફ્રુટ્સ, ફણગાવેલા કઠોળ, આલુ પરાઠા, સેન્ડવીચ, ઢોકળા, પુરી-શાક, ઈડલી-ચટણી, છોલે-પુરી, આલુ પૌંવા જેવી વાનગીઓ આપીએ છીએ. અત્યારથી જ જો બાળકને લીલા શાકભાજી સહિતના પૌષ્ટિક ખોરાકની ટેવ પાડીશું તો આગળ જતાં તેને એ જ હેબિટ પડશે અને બહારના ખોરાકથી દૂર રહેશે. **અસ્મિતા પરમાર,** માતા દિકરી ફ્રેયા

મમ્મીના હાથનો પૌષ્ટિક આહાર જ બાળકના ભવિષ્યની સાચી મૂડી

જંક ફૂડની લાલચ વચ્ચે, મમ્મીના હાથનો પૌષ્ટિક આહાર જ બાળકના ભવિષ્યની સાચી મૂડી છે.

બજારના પેકેટ કરતા મમ્મીના પ્રેમથી ભરેલું ટિફિન વધુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી છે. સ્વાસ્થ્યની રસોઈ, મમ્મીની ચોઈસ. દીપિકાબેન મૈસુરીયા તમામ માતાઓને પોતાના બાળકો માટે ટિફિન બોક્ષમાં હેલ્ધી પૌષ્ટિક આહાર આપી બાળકની તંદુરસ્તીની કાળજી લેવાનું જણાવી રહ્યા છે. **દિપીકાબેન મૈસુરીયા,** માતા,પુત્ર શ્લોક

પ્રોટીન-કેલ્શિયમવાળા નાસ્તાથી બાળકોનો પ્રોગ્રેસ વધશે

આજના ભાગ દોડ ભર્યા જીવનમાં પેરેન્ટ્સ બાળકોને જોઈએ તેવો આહાર આપી રહ્યા નથી. ખાસ કરીને સ્કૂલમાં બાળકોને નાસ્તામાં સેવ મમરા, ચવાણું, સહિત જંક ફૂડ આપી રહ્યા છે અને તેમાં પણ મેદા વાળી વસ્તુઓ વધુ પડતી હોય છે. જેનાથી બાળકોને નુકસાન થાય છે. જીમમાં આવતા પેરેન્ટ્સને પણ અમે પોતાના બાળકોને બને ત્યાં સુધી ફૂડમાં ફ્રૂટ્સ જેમાં સફરજન, કેળા, ચીકુ , ડ્રાયફ્રુટ ,ગ્રીન ભાજી, પૌંવા, ઈંડા અને કઠોડ આપવા કહીએ છે. **પાર્થ ભૈયા,** જિમ (વ્યાયામ) ટ્રેનર

3,000 કિમીની સફરે ગૂંથ્યું આત્મનિર્ભર ભારતનું સ્વપ્ન

12 વર્ષના પ્રાંસુ અને શિવાનીને શૈક્ષણિક યાત્રાએ શીખવ્યું ‘લર્નિંગ બાય લિવિંગ’

આજના ડિજિટલ યુગમાં મોટાભાગના બાળકોનું શિક્ષણ સ્ક્રીન અને પાઠ્યપુસ્તકો સુધી સીમિત બની રહ્યું છે. એવા સમયમાં ધ્યાના સંશોધન નગરીના માત્ર 12 વર્ષના બે વિદ્યાર્થીઓ–પ્રાંસુ અને શિવા–એ શિક્ષણને જીવંત અનુભવમાં ફેરવી દીધું છે. તેમણે કપાસના બીજ વાવવાથી શરૂઆત કરીને ખેતી, લણણી, જીનિંગ, દોરો કાંતવો, તાણા-વાણા તૈયાર કરવો, હાથસાળ પર કાપડ વણવું અને અંતે તેમાંથી પોતાના માટે કુર્તા સીવવા સુધીની સમગ્ર પ્રક્રિયા જાતે પૂર્ણ કરી. આ માત્ર હસ્તકલા નહોતી, પરંતુ ધીરજ, શ્રમનું ગૌરવ અને આત્મનિર્ભર જીવન જીવવાનો જીવંત પાઠ હતો.પોતાના હાથે બનાવેલા કુર્તા પહેરી તેમણે તાજમહેલની મુલાકાત લીધી ત્યારે તે માત્ર વસ્ત્ર નહોતું, પરંતુ મહેનત, સર્જનાત્મકતા અને સ્વાભિમાનનું પ્રતીક બની ગયું.

કપાસના બીજથી પોતાના માટે કુરતો બનાવી અનુભવ લીધો

ગુજરાતથી આસામ... વણાટની કળાએ ગૂંથ્યો રાષ્ટ્રીય એકતાનો દોરો

પરંપરાગત વણાટની ઊંડી સમજ મેળવવા પ્રાંસુ અને શિવાને આશરે 3,000 કિલોમીટરની શૈક્ષણિક યાત્રા કરી. ગુજરાતના ભુજોડી, મહારાષ્ટ્રના વર્ધા અને ત્યારબાદ આસામ-અરુણાચલ પ્રદેશની સરહદ નજીક આવેલા મૈત્રી આશ્રમમાં રહી તેમણે સ્થાનિક કારીગરો પાસેથી વણાટની પ્રાચીન કળા શીખી. પ્રતિકૂળ હવામાન છતાં તેમણે માત્ર થોડા દિવસોમાં લગભગ 15 મીટર કાપડ હાથસાળ પર વણી બતાવ્યું. આ સમગ્ર યાત્રા દરમિયાન તેઓ માત્ર વણાટ જ નહોતા શીખ્યા, પરંતુ પૂર્વ અને પશ્ચિમ ભારતની સંસ્કૃતિ, જીવનશૈલી અને પરંપરાઓને નજીકથી જાણી એક ભારત-શ્રેષ્ઠ ભારતની ભાવનાને પણ અનુભવી. ધ્યાના સંશોધન નગરી હવે પોતાના કેમ્પસમાં હાથસાળ સ્થાપવાની યોજના બનાવી રહી છે.

“જ્યારે બાળક પોતાના હાથથી બીજ વાવે, દોરો કાંતે અને પોતાનું વસ્ત્ર તૈયાર કરે છે, ત્યારે તે માત્ર કપડું નહીં પરંતુ આત્મવિશ્વાસ, જવાબદારી અને રાષ્ટ્રપ્રેમ પણ ગૂંથે છે.”

‘બીજથી વસ્ત્ર સુધી’ની સફર

1. કપાસનું બીજ વાવ્યું
2. ખેતી અને પાકની સંભાળ
3. કપાસની લણણી
4. જીનિંગ કરીને રૂ અલગ કર્યું
5. દોરો કાંત્યો
6. તાણા-વાણા તૈયાર કર્યા
7. હાથસાળ પર કાપડ વણ્યું
8. પોતાના હાથનું કુર્તું તૈયાર કર્યું

આ યાત્રાએ શું શીખવ્યું?

1. આત્મનિર્ભરતા
2. સસ્ટેનબિલિટી-પર્યાવરણ પ્રત્યે જવાબદારી
3. શ્રમનું ગૌરવ
4. પરંપરાગત હસ્તકલાનું સંવર્ધન
5. અનુભૂતિ આધારિત શિક્ષણ
6. સમસ્યાના ઉકેલની ક્ષમતા
7. ટીમવર્ક અને શિસ્ત
8. પૂર્વ-પશ્ચિમ ભારત વચ્ચે સાંસ્કૃતિક એકતા

‘મારો કચરો, મારી જવાબદારી’ : રાજેશ્વરી સિંહની ‘ઝીરોઈટ’ પહેલ

ગ્રીન ગુજરાતના વિઝનને મળ્યું જનઆંદોલનનું સ્વરૂપ

પર્યાવરણ સંરક્ષણ આજે માત્ર સરકારોની નીતિ નથી, પરંતુ દરેક નાગરિકની જવાબદારી બની રહ્યું છે. આ વિચારને જીવનમાં ઉતારવાનો સફળ પ્રયાસ વડોદરાના રાજેશ્વરી સિંહ છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી કરી રહ્યા છે. તેમની સ્થાપિત સંસ્થા ‘ઝીરોઈટ - ધ ઈકો સ્પેસ અને કારવાન’ લોકોમાં ઈકો-ફ્રેન્ડલી જીવનશૈલી અપનાવવા માટે સતત કાર્યરત છે.પ્રિન્ટ મીડિયા, રેડિયો અને વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ કમ્યુનિકેશન ક્ષેત્રે વર્ષોનો અનુભવ મેળવ્યા બાદ તેમણે પર્યાવરણ જાગૃતિને જીવનધ્યેય બનાવ્યું. તેમના આ કાર્યને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર પર્યાવરણ કાર્યક્રમ (UNEP) દ્વારા પણ નોંધ અને માન્યતા મળી છે.ઝીરોઈટ આજે વાંસ આધારિત ઉપયોગી વસ્તુઓ, પ્લાન્ટેબલ કેલેન્ડર, રી-યુઝેબલ થેલીઓ, ઓર્ગેનિક કલર્સ સહિત અનેક પર્યાવરણમૈત્રી ઉત્પાદનો દ્વારા પ્લાસ્ટિકના વિકલ્પો લોકોને ઉપલબ્ધ કરાવે છે. સાથે જ રસોડાના કચરામાંથી કમ્પોસ્ટ અને બાયોમાસ બનાવવાની પદ્ધતિઓ અંગે માર્ગદર્શન આપી ‘વેસ્ટ ટુ વેલ્થ’નો સંદેશ પણ આપે છે. વર્ષ 2018માં ભારતે વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની યજમાની કરી ત્યારે રાજેશ્વરી સિંહે ‘બીટ ધ પ્લાસ્ટિક પોલ્યુશન’ અભિયાન માટે વડોદરાથી નવી દિલ્હી સુધી 45 દિવસમાં 1,100 કિલોમીટરની પદયાત્રા કરીને દેશભરમાં પર્યાવરણ અંગે જાગૃતિ ફેલાવી હતી.