

**માનવનો** સ્વભાવ એવો છે કે તેને ભૂખ લાગે ત્યારે તે ક્યાં તો ગુસ્સો કરે અથવા કંટાળો વ્યક્ત કરે. પણ આવા સમયે જો તેની સામે સ્વાદિષ્ટ અને મધમધતી વાનગી પીરસવામાં આવે તો તેનું મન પ્રસન્ન થઈ જાય. તમે જ કહો તમારી સામે સેવપુરી, ભેળપુરી અથવા પાઉં ભાજી હોય તો? આવી વાનગી છતાં ડાએટની ફૂલ ગેરંટી અપાય તો પણ તમે એના પર વિશ્વાસ મૂકો ખરા? પણ હવે સુપાય્ય અને સ્વાદનો સંગમ કરવાનો પ્રયાસ કરાઈ રહ્યો હોવાનું જણાય છે. શુગરલેસ બંગાળી મીઠાઈઓની જેમ જ હવે ફાસ્ટ-ફૂડની ડાયેટ વાનગીઓ મળે છે.

## તબિયતપાણી

બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હાર્ટ ટ્રબલ જેવી બીમારીઓ તમારી પાછળ હાથ ધોઈને પડી ગઈ હોય તો પણ ક્યારેક જીભના ચટાકાનો આનંદ માણી શકાય.

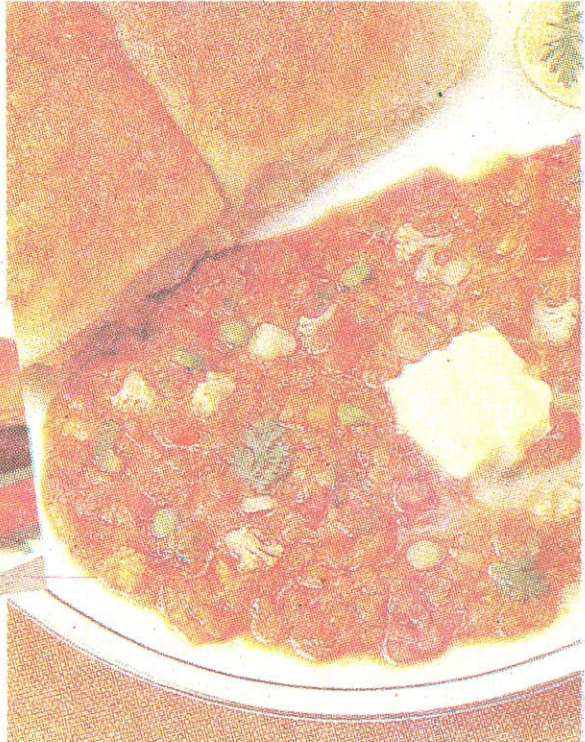
મલાડના એક આયુર્વેદ કેન્દ્રમાં ખાસ ડાયેટ

કોન્શિયસ લોકો માટે એક સેન્ટર ખુલ્યું મુકાયું છે. સેન્ટરમાં ભેળપુરી, સેવપુરી, પાઉંભાજી, થેપલા, નાન, સ્વાદિષ્ટ શાક, સેન્ડવિચ, નીતનવાં આઈસ્ક્રીમ વગેરે અનેક વાનગી ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે. આ

વાનગીમાં આરોગ્ય માટે હાનિકારક તત્ત્વોને બાદ કરતાં તેની જગ્યાએ પોષક તત્ત્વોવાળા પદાર્થનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. (આયુર્શક્તિના ડો. દિપ્તા રોય કહે છે કે) આયુર્વેદમાં મેંદો, બેસન એટલે કે ચણાનો લોટ આરોગ્ય માટે હાનિકારક માનવામાં આવે છે એટલે પાઉં બનાવવા માટે મેંદાને બદલે નાચણી, થેપલા બનાવવા માટે બેસનના બદલે મકાઈનો

# ખાયે જાઓ...

## સાથે સેહત પણ બનાવો



લોટ વગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વાનગીઓ તળવા ગાયના ધીનો ઉપયોગ કરાય છે. સેવ અને પુરી તળવાને બદલે બેક કરવામાં આવે છે.