

કાન્તિ ભટ્ટ

પાતળા થવા માટે વિશ્વમાં અબજોનો વ્યવસાય

સિરિલ કોનોલી નામના સાહિત્યનું પત્રકારત્વ ચલાવતા વિદ્વાન અંગ્રેજ લેખકે કહેલું કે અદોદળી વ્યક્તિએ પાતળા થવાનો એક રસ્તો છે કે તેણે જીવનમાં કોઈ ઉમદા હેતુ રાખી તે હેતું પાર પાડવા સતત ચીવટ રાખવી. તેમણે ગ્રીક કહેવતને અનુમોદન આપેલું કે ફાંદવાળી વ્યક્તિનાં મનનાં ઊંડાણ ઓછા થતા જાય છે. અમેરિકામાં તો ઓબેસિટી, મોટાપો, સ્થૂળતા એ એક રોગ બન્યો છે અને દરેક ત્રીજી વ્યક્તિ ઓબેસિટી એક રોગ હોય તેમ લોકો પીડાય છે. ‘એ ફ્લુઅન્ટ સોસાયટી’ નામના પુસ્તકના લેખમાં રાષ્ટ્રસંઘના પૂર્વ સચિવ ગેલબ્રેથીએ લખેલું કે અમેરિકામાં ખોરાકની તંગીથી માણસ મરતા નથી. વધુપડતા આહારથી વધુ માણસો મરે છે. જેમ જેમ ઓબેસિટીના ભયસ્થાનો વિશે જગતમાં લેખો અને પુસ્તકો લખાતાં જાય છે તેમ તેમ મોટાપો વધતો જાય છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ મરતાં પહેલાં ઉરુલીકાંચનમાં નિસર્ગોપચાર આશ્રમ સ્થાપ્યો ત્યારે તેમનો મુખ્ય હેતુ એ હતો કે ગામડાંના લોકોને વગર એલોપથિક દવાએ સારો કરવાની કુદરતી ઉપચારની કળા મળે તેથી જ માત્ર ૮૦૦ની વસ્તીવાળા ઉરુલી ગામમાં એ આશ્રમ સ્થાપેલો. આજે આટલાં વર્ષે ત્યાં શું છે? આજે ત્યાં ચરબી ઓછી કરવા આવનારા મહત્તમ દર્દીઓ હોય છે. શહેરમાં રહી બેઠાડું જીવન કે ખોટા-વધારાના ખાનપાન ખાઈ ચરબી વધારેલા દર્દી જ ગાંધીજીના મૂળ હેતુની ઠેકડી ઉડાવે છે. એ પ્રકારે જ આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રોમાં ૯૦ ટકા દર્દી ચરબી ઘટાડવા આવે છે. ૨૧ વર્ષની શિકાગોની કન્યા તેને જાડી જોઈ મુરતિયો પસંદ નથી કરતો એટલે પતલી થવા નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં આવી છે. સુખમાં છલકાતા કરોપતિઓ પણ ચરબી ઘટાડવા નિસર્ગોપચારની ઠેકડી ઉડાડવા આવે છે. નેચરક્યોર ઉત્તમ વ્યવસ્થાનો મહત્તમ લાભ ખરેખર તો કેન્સર, પેટનાં જૂનાં દર્દો, માનસિક દર્દો, આધાશીશી, ડાયાબિટિશના દર્દીઓએ લેવો જોઈએ, પરંતુ આજે શહેરનો માણસ પહેલે ઘડાકે નિસર્ગોપચાર અપનાવતો નથી. આખરી ઇલાજ તરીકે મોં બગાડીને કુદરતી ઉપચારમાં જાય છે-કન્વિક્શનથી નહિ પણ કમ્પલઝનથી જાય છે. ઓબેસિટીના રોગને લોકોની વિપુલતાએ વકરાવ્યો છે. ડૉ. હાર્વે ડાયમંડ અને મેરિલી ડાયમંડ બંને પતિપત્નીએ મળીને ‘ફિટ ફોર લાઈફ’ નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. આ યુગલ-નિસર્ગોપચારકો સ્થૂળતા દૂર કરવામાં નિષ્ણાત છે. તેમના આ પુસ્તક ૩૦ દેશોની ભાષામાં પ્રગટ થયું છે. અને ડઝન આવૃત્તિઓ થઈ. તેની દોઢ કરોડ નકલો વેચાઈ છે. નાસિકનાં એક સૈયદ -મુસ્લિમ કુટુંબની કન્યાને લગ્નમાંથી તલાક મળ્યા તેણે સ્વાભિમાન ખાતર જીવવા હોમોયોપથીનો અભ્યાસ કર્યો. આયુર્વેદ અને એલોપથીનું જ્ઞાન મેળવ્યું પણ ‘ફિટ ફોર લાઈફ’ પુસ્તક વાંચ્યું એટલે તેના જીવન જીવવાનું ‘ધર્મપરિવર્તન’ થયું એટલે તેણે માંસાહાર છોડ્યો અને શાકાહાર અપનાવીને ભોજનમાં ૮૦ ટકા કાચો આહાર (સલાડ, ગાજર, કાકડી, મૂળા, કાંદા, પાલક વગેરે) અને ૨૦ ટકા રાંધેલો-બાફેલો આહાર ખાવાનું રાખ્યું. પછી આજે તેનું શરીર માપસર છે.

નિસર્ગોપચારકો કે વૈદો પાસે તો તરણોપાય તરીકે દર્દી આવે છે પણ તે પહેલાં ડાયેટિંગ પિલ્સ, વેઈટ રિડ્યુસિંગ ડાયેટ, ફાંદો ઘટાડવાના પટ્ટાનો ઉદ્યોગ, જિમ્નેશિયમ અને ફાર્મસીની હાનિકારક વજન ઘટાડનારી દવા વગેરેના ૧૦૦ અબજ ઉદ્યોગને એકલા અમેરિકામાં જીવતો રાખે છે. કેનેડામાં ૧૯૯૭માં ઓબેસિટીનો ‘રોગ’ નિવારવા ૧૨ વર્ષ પહેલાં બે અબજ ડૉલર ખર્ચાતા, તે આજે ૨૦ અબજ ડૉલર ખર્ચાય છે. ભારતનું સ્થૂળતાનું અર્થતંત્ર પણ હવે રૂ. ૧ લાખ કરોડ ઉપર ૨૦૨૫માં પહોંચશે. બ્રિટનની ડ્યુક યુનિવર્સિટીએ અભ્યાસ કર્યો તો માલૂમ પડ્યું કે સ્થૂળદેહી કર્મચારીઓ વધુ બીમાર પડે છે. ઇંગ્લેન્ડમાં અમુક વજનથી વધુ વજનવાળાને કારખાનામાં નોકરી મળતી નથી. ૨૦૦૦ની સાલમાં એવિયેશન ઉદ્યોગના સર્વે પ્રમાણે સ્થૂળદેહી ઉતારુને કારણે એરલાઈન્સ ૨૭.૫ કરોડ ડૉલરનો વધુ ખર્ચ થાય છે. અમેરિકનો એટલા પાજી છે કે પોતાની બીમારી માટે બીજાને દોષી ઠરાવે છે. ‘ફલાણી રેસ્ટોરાં લોકપ્રિય હતી ત્યાં હું નાસ્તો કરવા જતો તેથી મારી સ્થૂળતા વધી’ તેવું કહીને રેસ્ટોરાં પર વળતરનો કેસ કરે છે!

અંગ્રેજીમાં જેને ઓબેસિટી કહે છે તે લેટીન ભાષામાં ઓબેસિટાસ શબ્દ પરથી આવ્યો છે. ઓબેસિટાસ એટલે તગડું-અદોદળું કે ફાંદાળું. શેઠિયા ફાંદવાળા જ હોય સાથે હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર કે ડાયાબિટિશના દર્દી પણ થયા હોય. ગ્રીક લોકોએ જ સૌપ્રથમ માન્ય કર્યું કે ઓબેસિટી રોગ છે પણ ખેરખર તો ૨૬૦૦ વર્ષ પહેલાં સુશ્રુતે જ ઓબેસિટીને

ડાયાબિટિશ અને હૃદયરોગ સાથે જોડેલો કહેલો. સુશ્રુતે સ્થૂળદેહીતા નિવારવા માત્ર વ્યાયામ નહીં પણ જીવનપ્રણાલી એવી રાખવી કે જેમાં શ્રમ પડે. શેઠાણીઓ જાતે વાસણ માંજે, જાતે કપડાં ધૂએ, વાસીદું કાઢે(વાંકા વળીને) અને કપડાં સૂકવે (ઊંચી દોરી પર) એમાં શરીરના તમામ અંગોને વ્યાયામ મળે છે.

ગ્રીક કોમેડીમાં તો ઓબેસિટીવાળાના ચારિત્ર્યમાં કંઈક ખામી છે તેમ કહેવાતું. કિસમસ વખતે અકરાંતિયો બને તેને પાપિયો ગણાતો. આજે અમેરિકામાં દરેક ત્રીજી વ્યક્તિ અદોદળી છે. એટલું નહીં પણ તેના પાળેલા કૂતરાં-બિલાડા પણ ઓવરવેઈટ થતાં જાય છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના પાળેલા કૂતરા સૌથી વધુ ખાઉકડ હોઈ ઓબેસિટીથી પીડાય છે. આજે ૧૦-૧૨ વર્ષના મુંબઈ, અમદાવાદ, ન્યૂ યોર્ક અને લંડનના બાળકો પણ માત્ર ઓબેસિટીથી પીડાય છે તેટલું જ બસ નથી નાની ઉંમરે ડાયાબિટિશનો ભોગ બને છે. લંડન 'ટાઈમ્સ' (૧૩-૧૨-૦૯) લખ્યું છે કે આજે આહારમાં જે કૃત્રિમ સ્વીટનર હોય છે તેથી બાળકોને ડાયાબિટિશ થવા માંડ્યો છે. સવારના નાસ્તામાં કોર્ન ફ્લેક્સ, કેક, તૈયાર દહીંના કપમાં ખાંડ, સલાડ ડ્રેસિંગમાં ગળપણ, સિરિયલ્સમાં ગળપણ કહેવાતા ફૂટ-ડ્રિન્કમાં ગળપણ આ તમામના કેમિકલ-સ્વીટનરથી સ્થૂળતા અને ડાયાબિટિશ વધે છે. ફરી ફરી લખું છું કે બાળકોને કોર્ન ફ્લેક્સ કે બોટલનાં ઠંડા પીણાંથી દૂર રાખો.

જે અંગ્રેજી જાણે છે. તે ડૉ. હાર્વર્ડ ડાયમંડનું પુસ્તક 'ફિટ ફોર લાઈફ' જલ્દી વાંચે. કોઈ નિસર્ગોપચાર સેન્ટર કે મોંઘા વૈદો પાસે જવાની જરૂર નહીં રહે. તમે આહારમાં સાદા બની ભોજનમાં ૮૦ ટકા આહાર કાચા ખોરાકનો રાખશો તો મોટાપો ફરકશે નહીં. ફાસ્ટફૂડ થકી ત્રણ ગણી વધારાની ખોટી કેલેરી મળે છે. વિશ્વઆરોગ્ય સંસ્થા કહે છે કે ટીવી સામે બાળકો વધુ ને વધુ બેસીને સ્થૂળતા અને ડાયાબિટિશનો પાયો નાખે છે. કૃપા કરીને એક સિદ્ધાંત રાખો કે વજન ઘટાડવા ફાર્મસીની એલોપથિક દવા ઓર્લિસ્ટાટ(ઝેનિકલ) કે એકોમ્પલિયા કે ભારતમાં બનતી બોનટ્રીલ કે ટેનુએટ કે ટોપામેક્સ કે ઝોનેગ્રાન વગેરે દવા અને તેની ભારતની આવૃત્તિ લેશો નહીં. તેનાથી બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસશે. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ નહીં તમારા મન મગજને કાળાંતરે અસ્તવ્યસ્ત કરશે.