

## વધુ મહત્વનું શું આરોગ્ય કે સુંદરતા ?

બે દિવસ પૂર્વે તાલીમાર્થીઓને કહેવત અને રૂઢિપ્રયોગ વચ્ચેના તફાવત અંગેની સમજ આપી રહ્યો હતો. રૂઢિપ્રયોગ અંગેની સ્પષ્ટતા ચાલતી હતી. સ્પષ્ટતા કરતાં જનાવેલ કે, રૂઢિપ્રયોગ દ્વારાભાગે વિશિષ્ટ અર્થ નીકળે છે. ઉદાહરણ સાથે સમજ આપવા “માથું ખાવું ” રૂઢિપ્રયોગ મોઢામાંથી સરી પડ્યો. આપણે દરરોજ ખોરાકરૂપે દાળભાત રોટલી શાક વગેરે ખાઈએ છીએ, તેનો અર્થ જે થાય છે તેવો અર્થ “માથું ખાવું” તેનો નથી થતો. વાતવાતમાં તાલીમાર્થીઓને પૂછાઈ ગયું કે, તમે શું ખાઈને આવ્યા છો ? ચારપાંચ તાલીમાર્થીએ જવાબ આપ્યો તેમાંથી બે બહેનો એ જણાવ્યું કે, શાક અને રોટલી, બીજી બેત્રણ તાલીમાર્થી બહેનોએ જવાબ આપ્યો કે, અમે તો જમ્યા વગર જ આવીએ છીએ. અહીં આવીને માત્ર નાસ્તો જ કરીએ છીએ. થોડી ક્ષણ માટે વિચાર આવ્યો કે, બહેનો આમ કેમ કરતી હશે. પરંતુ લેકચર ચાલુ હતું એટલે તે તરફ વધુ વિચાર કરવાના બદલે લેકચર પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

સાંજે ટી.વી. પર સમાચાર સાંભળતો હતો, ત્યાં જાણ્યું કે, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીશ્રીએ અમેરિકન પત્રકારને પોતાના ઈન્ટરવ્યુમાં જનાવ્યું હતું કે, ગુજરાતની બહેનો આરોગ્ય કરતાં સુંદરતાને વધુ પ્રાધાન્ય આપે છે. તેમની આ વાત કોલેજમાં મેં લીધેલા લેકચર સમયે થયેલ અનુભવ સાથે જોડાઈ ગઈ. હકીકતમાં એક વાસ્તવિકતા છે જ કે, આજની યુવતિઓ પોતાના શરીરને માટે ખોરાક પ્રત્યે વધુ પ્રમાણમાં આગ્રહ કે દુરાગ્રહ રાખે જ છે. માત્ર યુવતિઓ જ કેમ ? અરે, મોટી ઉંમરની બહેનો પણ આમ જ કરે છે.

આમ કરવા પાછળના ઘણા કારણો અને ઘણી માન્યતાઓ છે. જેને ઔપચારિક કે અઔપચારિક શિક્ષણ સાથે જોડી શકાય. પહેલી માન્યતા કે શોખ તો એ છે કે, વાતનું શરીર સુંદર લાગે, જ્યારે ભારે શરીર ખરાબ લાગે છે. ઉપરાંત ભારે શરીર કે જાડાપણું રોગને નોતરે છે. વાતનું શરીર હોય તો કામકાજ કરવામાં સરળતા રહે છે, લગ્ન માટે છોકરો શોધવામાં મુશ્કેલી નહીં પડે વગેરે. ઉપરાંત આજની યુવતિઓ કે બહેનો પર ફિલ્મનો પણ પ્રભાવ છે. ટી.વી પરથી પ્રસારિત તત્તી સિરિયલોનો પણ પ્રભાવ છે જ. ફિલ્મોમાં જોવા મળતા નાચિકાના શરીર કે ઘાટ જેવું શરીર આજની યુવતિઓ બનાવવા ઈચ્છે છે. પણ આ માટે નાચિકાઓ જેટલી કસરત કરે છે, યોગા કરે છે અને દાક્તરની સલાહ મુજબ ખોરાક લે ચે, તે આજની મધ્યમવર્ગની યુવતિઓ કે મોટી ઉંમરની બહેનો ને અનુકૂળ નથી. આજની યુવતિઓને પોતાના શરીરને વધુ સુડોળ અને સુંદર રાખવા માટે કરવી જોઈતી કસરત કે યોગા કરવાનો સમય જ નથી. સવારે કોલેજમાં જવાનું હોય, બપોરના સમયે ઘેર આવીને કાઈને હોમવર્ક કરે કે આરામ કરે. સાંજે ગરકામ કરવાનું અને મોડી સાંજે રસોઈ વાસણ તો ખરાં જ. અથવા તો અન્ય કામ હોય છે. જેથી તેઓ કસરત કરવા માટે પૂરતો સમય ફાળવી શકતા નથી. પરિણામે તઓ પાસે માક્ષ એ ક જ ઉપાય બચે ચે અને તે છે, ખોરાક ઘટાડીને પોતાના શરીરને પાથળું રાખવાનો. જેને આજની યુવતિઓ સુડોળ કે સુંદર માને છે.

ટીવી પરથી આવતી જાહેરાતોનો અભ્યાસ કરીશું તો પણ લાગશે કે, મોટાભાગની જાહેરાતો શેના માટે છે ? મોટાભાગની જાહેરાતો સૌંદર્ય પ્રશાધનો અને શરીર ઘટાડવા માટેની જ છે. તેની અસર માત્ર યુવતિઓ પર જ થાય છે તેવું નથી. આજના દરેક વ્યક્તિએ પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવું છે. જે માટે શરીરનું ભારેપણું અવરોધરૂપ છે. બહેનો તો વળી એક કાંકરે બે પક્ષીની જેમ શરીર સ્વસ્થ રાખવા અને સુડોળ-સુંદર દેખાવા માટે આમ કરે છે તેવું જોવા અને સાંભળવા મળે છે. આ બાબત બહેનોમાં પુરુષોની

સરખામણીમાં વદારે જોવા મળે છે. આપણા પામચ ગર ફરીને પૂછજો કોણ ડાયેટીંગ કરે છે ? શા માટે ? અરે, વધુ વાસ્તવિકતાની નજીક આવવું હોય તો તમારી પરિચિત પાંચ યુવતિઓને પૂછશો તો પણ ખ્યાલ આવશે કે તેઓ કેટલું ખાચ છે ? શા માટે ? અઘૂરામાં પૂરું આજના દાક્ટર પણ આવી જ સલાહ આપે છે. હમનાંથી પ્રચલિત બનેલ શબ્દ બી.એમ.આઈ. વિશે પાંચ-દસ વર્ષ પહેલાં કોણ કેટલું જાણતું હતું ? બી.એમ.આઈ. એટલે બોડી માસ ઈન્ડેક્સ. તમારા શરીરનું વજન કરો અને તેને તમારી ઊંચાઈ (મીટરમાં)ના વર્ગ વડે ભાગો. જે જવાબ મળે તે તમારો બી.એમ.આઈ. આ આંક ૧૯ થી ૨૪ વચ્ચે હોવો જોઈએ. આજની યુવતિઓ, યુવાનો, વડીલો પણ આ માનતા થઈ ગયા છે. ત્યારે ઊંચાઈમાં તો ઝડપથી ઘટાડો કરી શકવાના નથી, પણ ભૂખ્યા રહીને વજન ઝડપથી ઘટાડી શકાય છે. તેવી માન્યતા સાથે ખાવાનું ઓછું કરે જ છે. પછી ભલેને અન્ય ખોટી આદતો કેમ ન હોય, જેમ કે ફાસ્ટફૂડ ખાવું !

આ લેખ કોલેજમાં લખી રહ્યો છું ત્યાં જ બે બહેનો કશુંક પૂછવા માટે આવ્યાં. બંને બહેનોને પૂછાઈ ગયું કે, તમે કેટલું ખાવ છો ? જવાબ મળ્યો કે, ભૂખ હોય તેના કરતાં ઓછું. ઓછું શા માટે ખાવ છો ? જવાબ મળ્યો કે, શરીર કન્ટ્રોલમાં રાખવા. એક બહેને તો કહ્યું કે, હું તો આ માટે ઉપવાસ પણ કરું છું. મિત્રો, ખોરાક પર કન્ટ્રોલ રાખવા આજની યુવતિઓ ઉપવાસ કરતી થઈ ગઈ છે. એક કાંકરે બે પક્ષી. ધાર્મિક અને શારીરિક. તરત જ બીજી બહેન આવી તેને પૂછ્યું. જવાબ મળ્યો કે, સાહેબ શરીર પાતળું રાખવાનો ટ્રેન્ડ હતો, પણ કરીના કપૂર, વિદ્યાબાલન, સોનાક્ષી સિન્હા વગેરે હિરોઈનોને હમણાંથી જોયા પછી હવે છોકરીઓના મનમાં ધીમેધીમે જાડી થવાની ઈચ્છા વધવા લાગી છે.

આમ છતાં એક નક્કર હકીકત છે કે, શરીરને જેટલું સચવાય તેટલું સાચવવું જોઈએ. પણ પોતાની માન્યતાને આધારે નહીં કે નહીં બીજાનું જોઈને. શરીર માટે સૌપ્રથમ તો દાક્ટરની સલાહ લેવી જ જોઈએ. શરીરને જોઈતા વિટામીન કે પ્રોટીન કે ચરબી કે અન્ય ઘટકો પૂરતા પ્રમાણમાં મળવા જ જોઈએ. કેલરીને કન્ટ્રોલમાં રાખવા માટે સૌથી સુચારુ ઉપાય દાક્ટર જ છે. આ ઉપરાંત શાળા-કોલેજોમાં પણ આ બાબતને ક્યાંક સાંકળીને ખોરાક અંગેની ખોટી માન્યતાઓ કે શરીરને સ્વસ્થ રાખવાની વિવિધ પદ્ધતિ કે પ્રયુક્તિઓનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીશ્રીએ આપેલ નિવેદન ખોટું નથી જ, તે વાસ્તવિકતાને સરકાર અને સમાજે સ્વીકારી શરીર અને ખોરાક માટે વધુ જાગૃતિ આવે તેવા પ્રયત્નો કરવા જ જોઈએ. આ માટે ભ્રામક જાહેરાતોમાંથી બહાર આવીને જોઈતું જ કરવું અને જોઈતા પ્રમાણમાં જ કરવું જોઈએ. પણ પોતે પોતાના ગુરુ બનવાની જરૂર નથી. નિષ્ણાતની સલાહ લઈને. આ અંગે સમાજ અને સરકારે કશુંક નવું વિચારવું પડશે, વ્યક્તિઓએ પોતાની આદતો અને રહેણીકરણી બદલવી પડશે. આમ થતાં આરોગ્ય અને સુંદરતા બંને જળવાશે. છતાં મહત્વ આપવું જ હોય તો સુંદરતા કરતાં આરોગ્યને જ અપાય.