



# સ્થૂળતા અને વજન ઓછું કરવાની ઘેલછા - બન્ને જોખમી

‘ઈટિંગ ડિસઓર્ડર’ની સમસ્યાથી તસ્ત જલિલાના પરિવારમાં પણ ઘણા આ સમસ્યાથી પીડાય છે. એમાંથી ચોંક સભ્યોએ આ સર્જરી કરાવી છે. ચાર વર્ષ પહેલાં જલિલાના પિતાનું પણ સ્થૂળતા અને એને સંબંધી બીમારીથી અવસાન થયું. આ સર્જરીમાં સ્ટેપલિંગ દ્વારા પેટની સાઈઝ ઓછી કરવામાં આવે છે જેથી દરદીને થોડું જમતાં જ પેટ ભરાઈ જવાની લાગણી થાય. જોકે, અંતિમ ઉપાય તરીકે સર્જરીનો વિકલ્પ અપનાવવામાં આવે છે. દરદીને ખાવા-પીવાની ટેવમાં સુધારો, યોગા, કસરત, જીવન પ્રત્યે પ્રેમ વગેરે દ્વારા જ વજન ઓછું કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

નિયમોને તિલાંજલિ આપે છે. જેનાથી એમની રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે અને જટિલ સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. વજન ઘડાઘડ ઉતારવાને બદલે તબક્કાવાર ઉતારી, એને જાળવી રાખવું મહત્ત્વનું છે. દરેક વ્યક્તિનું શારીરિક બંધારણ જુદું હોય છે. એને ઓળખી-સમજીને આહાર-વિહારના નિયમો પાળી સ્વસ્થ જીવન જીવવું જોઈએ.

અળવીતરા ઉપાયો અંજમાવી, દેખાદેખીમાં ઓઘડ વજન ઉતારવાથી ઘણી વાર ઊલમાંથી ચૂલમાં પડવા જેવું થાય છે.

તાજેતરમાં એક પાર્ટીમાં અભિનેત્રી અનુષ્કા શર્માને બધા અચંબાથી જોઈ જ રહ્યા. ‘સબ ઝીરો’ ફિગરની અનુષ્કાને બધા, ખાસ તો યુવતીઓ ઇંધ્યાની નજરે જોઈ રહી. અનુષ્કાના શરીર પર ક્યાંય અવાંછિત ચરબીનો અંશ પણ દેખાતો નહોતો. ડાયેટિશિયનોએ પણ એને જોઈને આઘાત વ્યક્ત કર્યો છે. સેલિબ્રિટી ન્યૂટ્રીશિયનિસ્ટ ઋતુજા દિવેકરે કહ્યું કે ‘લોકોએ પોતાના શરીરને અન્ય સાથે સરખાવવાનું બંધ કરવું જોઈએ. અનુષ્કાનો ડાયેટ શુ છે? કે તેણે આ ફિગર કઈ રીતે મેળવ્યું તે આપણે જાણતા નથી, પણ લોકોએ એનું અનુકરણ ન કરતાં પોતાની તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.’

બીજો કિસ્સો જલિલા રામજીનો છે. ઓગણીસ વર્ષની જલિલાનો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ ૭૦ છે અને વજન ૧૮૦ કિલોગ્રામ. એ પણ પોતાનું વજન ઓછું કરવા માગતી હતી. તાજેતરમાં મલાડની હોસ્પિટલમાં તેના પર બેરિઆટ્રીક સર્જરી કરવામાં આવી. જલિલા બાર વર્ષની હતી ત્યારે એનું વજન ૧૨૦ કિલોગ્રામ હતું. સ્કૂલ અને કોલેજમાં મશ્કરીનું કેન્દ્ર બનતી જલિલા સબ ઝીરો અને સાઈઝ ઝીરો તો નહીં, પણ પોતાનું ફિગર નોર્મલ થઈ જાય તે માટે પ્રયત્નશીલ હતી. સતત ચાર વર્ષ સુધી ડોક્ટરોએ વિવિધ ટેકનિક દ્વારા તેનું વજન ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને છેલ્લે જલિલા પર લેપ્રોસ્કોપિક સ્લીવ ગેસ્ટ્રેક્ટોમીનું ઓપરેશન કરાયું.

શહેરમાં ચોરે અને ચોટે ફટી નીકળેલાં સ્લીમ સેન્ટરોમાં અપનાવાતી પદ્ધતિથી વ્યક્તિને તાત્કાલિક વજન ઓછું કરવામાં સફળતા મળે છે, પરંતુ એ વજન જાળવઈ રહેતું નથી અને થોડા જ સમયમાં વજન પાછું વધી જાય છે. ફરી સ્લીમ સેન્ટરની સહાય. ફરી એ જ સાઈકલ. વાસ્તવમાં આચાર-વિચાર-આહારમાં જ પરિવર્તન કરવું આવશ્યક છે જે અસરકારક અને દીર્ઘકાલીન પરિણામ આપે છે. સુંદર અને સાદું ફિગર ધરાવવું બધાને ગમતું હોય છે અને તે માટે બધા પોતપોતાની રીતે પ્રયત્નશીલ હોય છે, પરંતુ આ ઇચ્છા ઘેલછા બની જાય ત્યારે સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. થોડો સમય પહેલાં યુવતીઓને કરીના કપૂર જેવું સાઈઝ ઝીરોનું ફિગર બનાવવાનું ઘેલું લાગ્યું હતું. હવે તેઓ અનુષ્કાને નજર સમક્ષ રાખી ‘સબ ઝીરો’ ફિગર બનાવવા મંડી પડશે. ડાયેટિશિયનો એ સામે લાલ બત્તી ધરતાં કહે છે કે લોકોએ સમતોલ આહાર આરોગીને તંદુરસ્ત રહેવું જોઈએ. કેશ ડાયેટ અપનાવીને ઝડપથી વજન ઉતારનારાઓ પછી માંદા પડી જાય છે. કોલેજ અને સ્કૂલની વિદ્યાર્થીનીઓ પણ પોતાની જાતને કિલ્મ સ્ટાર્સ, સેલિબ્રિટીઝ સાથે સરખાવીને સમતોલ આહારના