આરોગ્યનું આધિપત્ય

'યુદ્ધ' શબ્દ સાંભળતા જ સૌ કોઈ માનવીનાં હૃદય કંપી ઊઠે છે. ભલે તે વિશ્વયુદ્ધ હોય કે પછી નાના દેશો વચ્ચે થતાં ઠંડાં યુદ્ધો. તો આજે હું તમને એવાં જ એક યુદ્ધની વાત કહું. તો મિત્રો, શું તમારે જાણવું છે કે આ યુદ્ધમાં કોણ જીતે છે અને પોતાની સુરક્ષા કેવી રીતે કરે છે? તો ચાલો ત્યારે, હું તમને કહું!

ઘણાં સમય પહેલાંની આ વાત છે. 'ધ યુનાઇટેડ ફૂડ્સ ઑફ અન્નપુર' નામનો એક વિશાળ અને સમૃદ્ધ દેશ હતો. તે દેશમાં ફળપુર, શાકપુર, કઠોળનગર જેવાં અનેક રાજ્યો હતાં. તે રાજ્યના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું હતું. સૌ કોઈ પ્રેમાળ અને તંદુરસ્ત હતા. તે દેશનું મિશન બધા માનવીઓનાં આરોગ્યને સ્વસ્થ રાખવાનું હતું તેથી તે દેશ 'ધ વેલ્ધી ફૂડસ ઑફ અન્નપુર' તરીકે પણ પ્રખ્યાત હતો.

આ દેશનાં રાજા અને રાણી સુંદર, જ્ઞાની અને સમજદાર હતાં. તેથી જ આ દેશ આટલો સમૃદ્ધ અને વિકસિત હતો. આ દેશમાં એવું નહોતું કે રાજ્યમાં શાસન કરનાર ફક્ત રાજાઓ જ હતા, પરંતુ ઘણાં રાજ્યોનું શાસન રાણીઓ પણ કરતી હતી. જેમ કે, ફળપુરનું શાસન 'ધ ગ્રેટ ક્વીન કેરી' કરતી હતી, તો બીજી બાજુ શાકપુરનું શાસન શૂરવીર સમ્રાટ બટાકા દ્વારા થતું હતું.

એક દિવસે બાજુના દેશ ચટપટાપુરથી એક બ્રેડ તે દેશમાં ફરવા આવી. તે આ દેશના લોકોનો કામ કરવાનો ઉત્સાહ અને તંદુરસ્ત જીવનથી ખૂબ પ્રભાવિત થઈ. અહીંના નાગરિકો એકબીજાનો આદર કરતા હતા અને સાથે સંપથી રહેતા હતા તેથી તેણે આ દેશમાં વસવાનું નક્કી કર્યું. ત્યારબાદ તેણે આ વાત 'ધ યુનાઇટેડ ફૂડસ ઑફ અન્નપુર'ના મહામહિમ રાષ્ટ્રપતિ કચુંબરને કરી. રાષ્ટ્રપતિ કચુંબરે તેને ત્યાં રહેવાની પરવાનગી આપી તેથી બ્રેડે શાકપુરમાં પોતાનું ઘર બનાવ્યું અને ત્યાં રહેવા માંડી.

આ વાત અજાણી નથી કે જો કોઈ બહારની વ્યક્તિ તમારા દેશમાં રહેવા આવે, તો તે પોતાની સાથે તેમની સંસ્કૃતિ, રીતિ-રિવાજો, ખાનપાન, રહેણીકરણી વગેરે બધું જ લઈને આવે. અહીં પણ કંઈક એવું જ બન્યું.

શાકપુરમાં રહેવા આવ્યા બાદ બ્રેડની મિત્રતા ટેસ્ટી ટામેટાં, રોકિંગ રીંગણ, કામેળ કાકડી, બિન્દાસી ભીંડા, મસ્તી મેથી વગેરે સાથે થઈ. બ્રેડને ત્યાં ખૂબ જ મજા આવવા લાગી પરંતુ તેને તેના ચટપટાપુરના મિત્રો અને પરિવારજનો વગર એકલું એકલું લાગતું હતું. તેથી તેણે પોતાના પરિવારજનો અને મિત્રોને પોતાની સાથે રહેવા બોલાવ્યા.

બીજા દિવસે બન, પાઉં, બર્ગર, ફ્રાય, પિત્ઝા, સોડા, ડોનટ વગેરે ત્યાં રહેવા આવ્યાં. બ્રેડ આ જોઈ ખૂબ જ ખુશ થઈ ગઈ. આ બધાને આવતા જોઈ ચટપટાપુરના અન્ય નિવાસીઓ પણ અહીં આવી ધીરેધીરે વસવા માંડ્યા. થોડાક જ સમયમાં ચટપટાપુરની અડધાથી વધુ વસ્તી અહીં આવી વસવા માંડી.

આ બધાના ધ યુનાઇટેડ ફૂડસ ઑફ અન્નપુર આવવાથી દેશની વ્યવસ્થાને ખલેલ પહોંચી. દેશના ભવિષ્ય ઉપર ચટપટાપુરના ચટાકેદાર સ્વાદ અને અતંદુરસ્ત ખોરાકનો દબાવ શરૂ થયો. માનવીઓ ધીરેધીરે આ જંક ફૂડ તરફ આકર્ષાવા લાગ્યા. આ બધું જોઈ રાષ્ટ્રપતિ કચુંબરના મનમાં ચિંતા થવા માંડી. તેથી તેઓએ બધાં રાજ્યોનાં રાજા-રાણીઓને સૂચન કર્યું કે તેઓ ચટપટાપુરના નિવાસીઓને પાછા જવા કહે, પરંતુ ચટપટાપુરના નિવાસીઓએ આ વાત

અનદેખી કરી. રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા વારંવાર સૂચન કર્યા બાદ પણ ચટપટાપુરના નિવાસીઓ ન માન્યા.

પરિણામે મોટું, ભયાનક યુદ્ધ સર્જાયું. ઑર્ગેનિક ફૂડ અને જંક ફૂડનાં લશ્કરો વચ્ચે ભયાનક યુદ્ધો છેડાયાં. હેલ્ધી ફૂડ તરફથી એક બાજુ બાદશાહ બાજરી આવ્યા, તો બીજી તરફ તેમની સામે યુદ્ધ કરવા ધમાકા દાબેલી આવી. આમ સૌ કોઈ પોતાના દેશ માટે શક્તિ અને પરાક્રમથી સહયોગ આપવા માંડ્યા. દિવસે ને દિવસે યુદ્ધ વધવા માંડ્યું. આ બધું જોઈ બુદ્ધિમતિ દૂધીબહેનના મનમાં ચિંતા થવા માંડી. તેથી તેઓ આ યુદ્ધ રોકાવવા માટે યુક્તિઓ વિચારવા માંડ્યા. ઘણો વિચાર કર્યા બાદ તેઓના મનમાં એક યુક્તિ સૂઝી.

તેમણે આ યુક્તિ બંને દેશના રાષ્ટ્રપતિને કહી. બંને દેશના રાષ્ટ્રપતિને આ યુક્તિ ગમી. તેથી તેઓએ આ યુદ્ધ રોકાવ્યું. સૌ કોઈ દૂધીબહેનની યુક્તિ જાણવા માટે આતુર હતા.

દૂધીબહેને કહ્યું, “જો આપણે સ્વાદ અને આરોગ્ય બંનેનું સંતુલિત મિશ્રણ કરીએ તો?” સૌ કોઈ આ સાંભળી રાજી થઈ ગયા, કારણ કે આ રીતે ધ યુનાઇટેડ ફૂડસ ઑફ અન્નપુર પોતાનું મિશન પણ પૂરું કરી શકતા હતા અને જંક ફૂડ પણ પોતાનું અસ્તિત્વ ન ગુમાવે. ઉદાહરણ તરીકે દૂધીબહેને રોટલીમાસીને બોલાવ્યાં. તેમની ઉપર ટેસ્ટી ટામેટાં, કેપ્સિકમ અને માસ્ટર મકાઈને બેસાડ્યાં. સાથે જ ચટપટાપુરથી આવેલા ચીઝને પણ થોડી માત્રામાં મૂક્યું. ત્યારબાદ દેશી ચૂલા ઉપર પિત્ઝા બનાવ્યા. આમ, સ્વાદનો સ્વાદ પણ જળવાઈ રહ્યો અને આરોગ્ય પણ સચવાઈ ગયું.

હેલ્ધી ફૂડ પૂરી રીતે તો જંક ફૂડનું અસ્તિત્વ કાઢી ન શક્યા પરંતુ તેઓએ આરોગ્ય અને તંદુરસ્તીને સાચવવા માટે તેમનો પૂર્ણ પ્રયત્ન કર્યો. અંતે જંક ફૂડ અને હેલ્ધી ફૂડના યુદ્ધમાં મનુષ્યના આરોગ્યનું સુરક્ષણ થયું અને સ્વાસ્થ્ય સુરક્ષાનું સિંહાસન સ્થાપિત થયું.

બોધ:

જંક ફૂડની લાલચથી મન મોહી જાય,
હેલ્ધી ફૂડની શક્તિથી તંદુરસ્તી થાય.

આપણે જંક ફૂડનો ત્યાગ કરી હેલ્ધી ફૂડ ખાવું જોઈએ, કારણ કે જંક ફૂડ આપણને ફક્ત સ્વાદ જ આપે છે, પરંતુ હેલ્ધી ફૂડ આપણને રોગપ્રતિકારક શક્તિરૂપી સુરક્ષા આપે છે.

– આયુષી પરમાર

BAPS સ્વામિનારાયણ વિદ્યામંદિર,
રાંદેસણ,

•