

बहुत बातें करते हुए भी फिटनेस हमारी प्राथमिकता कभी नहीं रही। हां, जब-जब हमारे ऊपर 'कोरोना'-जैसा महामारी के रूप में कोई संकट आता है, तो हम फिर इस शब्द के अर्थ टटोलने लगते हैं। लेकिन यह आज की और हमेशा की भी सच्चाई है कि बिना फिट हुए हम किसी भी बीमारी से नहीं लड़ सकते। किसी भी बीमारी या महामारी से लड़ने का पहला हथियार आपकी फिटनेस है। आपके इम्यून सिस्टम का मजबूत होना है। अगर आप सेहतमंद हैं, तो किसी भी बीमारी से अपने आपको काफी हद तक बचा सकते हैं

**आ**जकल कोरोना महामारी की वजह से दो शब्दों की बहुत चर्चा है—फिटनेस और इम्यून सिस्टम। कहा जा रहा है कि जिसका इम्यून सिस्टम मजबूत है, जो फिट है वह इससे बचा रह सकता है। इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है आपके लाइफ स्टाइल से। इसमें आपके खानपान से लेकर रहन-सहन सब कुछ आ जाता है, लेकिन आजकल की भागदौड़भरी जिंदगी में इसे कायम रख पाना सबसे बड़ी चुनौती है। यह चुनौती बचपन से ही शुरू हो जाती है। इसके लिए आपको बड़ा होने का इंतजार नहीं करना पड़ता। हम लोगों ने यह कभी सोचा भी नहीं था कि बेचैनी और तनाव का रिश्ता बचपन से ही शुरू हो सकता है। आजकल बच्चों के स्कूल में दाखिले से लेकर उसके होमवर्क-जैसी चीजें उनमें तनाव पैदा करने लगी हैं। इसकी वजह से आजकल स्ट्रेस हार्मोस बचपन से ही बनना शुरू हो जाते हैं। पहले यह हार्मोस बारहवीं के बाद करियर से संबंधित पढ़ाई का चयन करने या फिर नौकरी ढूँढ़ने के समय बनते थे। आजकल ये बीस साल के आसपास बनना



डॉ. राकेश कुमार

शुरू हो जाते हैं। ज्यादातर बच्चों में यह देखा गया है कि वे इसकी वजह से बीमार पड़ते हैं। दरअसल स्ट्रेस हार्मोस बहुत-सारी बीमारियों की जड़ हैं। अगर स्ट्रेस ज्यादा है, तो बॉडी इम्युनिटी बनानेवाली सेल्स टी लिफोसाइट का लेवल कम हो जाता है।

स्ट्रेस हार्मोस बहुत से हैं—जैसे ग्लूकोकोर्टिकवाइड, एड्रिनेलिन, नॉर एड्रिनेलिन; ये सब हार्मोस हैं। ये जब बनना शुरू होते हैं, तो उसकी वजह से हार्ट रेट, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर बढ़नी शुरू हो जाती है। एक फैक्टर यह है, जो स्ट्रेस को बढ़ाता है। कुल मिलाकर कहा जाए, तो पूरी सेहत के लिए तनाव कम करना बहुत जरूरी है। शुरुआत, यानी बचपन से ही, क्योंकि बचपन में न तो उतनी जांच होती है, न कोई करवाता है, इसलिए पता नहीं चलता।

दूसरा फैक्टर है—खानपान। स्ट्रेस और खानपान दो फैक्टर हो गए। तीसरा फैक्टर है—एक्सरसाइज। हम लोग जरा अपने बचपन में देखें। अपने बचपन से तुलना करें, तो हम लोगों की आउटडोर एक्टिविटी काफी होती थी। स्कूल में पढ़ते समय एक पीटी की क्लास, एक फिजिकल ट्रेनिंग की क्लास होती थी। उसमें हम बच्चे प्ले ग्राउंड में फुटबॉल, बास्केटबॉल, हॉकी और भागदौड़-जैसे खेल खेलते थे। अब मुझे ऐसा देखने में आ रहा है कि खेल के ऊपर शुरुआती दिनों में उतना ध्यान नहीं दिया जाता है। इसकी वजह; या तो जगह नहीं है या फिर साधन नहीं हैं।

एक जरूरी बात यह है कि जब से कंप्यूटर, टीवी आया है, तब से इनडोर एक्टिविटी बहुत बढ़ गई है। इसका नतीजा यह हुआ है कि आपके स्ट्रेस हार्मोस बढ़े। दूसरी तरफ आपकी एक्टिविटी कम हुई। तीसरी तरफ आपका स्ट्रेस लेवल लगातार बढ़ रहा है। यही नहीं, खानपान में आजकल जितनी चीजें उपलब्ध हैं, उन पर विज्ञापन का बड़ा असर है। हम लोग खानपान में हाई कैलोरी फूड ले रहे हैं, खासतौर पर बड़े शहरों में। बच्चों में फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है,

जिसके कारण मोटापा बढ़ रहा है। इस बारे में चाइल्डहुड ओबेसिटी के ऊपर काफी स्टडी हुई है। और यह देखा गया है कि पहले की तुलना में बच्चे मोटे ज्यादा हो रहे हैं। अंग्रेजी में इसे 'माल न्यूट्रिशन' कहते हैं। मोटा होने का मतलब यह नहीं है कि उनका न्यूट्रिशन अच्छा है। माल न्यूट्रिशन भी दो तरह का होता है। एक में वजन कम होता है, दूसरे में वजन ज्यादा होता है। इसमें वह देखने में तो मोटे होते हैं, लेकिन उनका हीमोग्लोबिन लेवल कम होता है। उनका शुगर लेवल बढ़ा हुआ होता है। उनको डायबिटीज भी होती है। और कभी-कभी थायरॉइड की बीमारी भी बचपन से शुरू हो जाती है। कुल मिलाकर कहने का मतलब यह है कि हमें आगे की तैयारी करनी है, तो लगभग बचपन से ही करनी होगी। अगर देर भी हो जाए, तो बीस साल की उम्र में एक बार पूरा हेल्थ चेकअप





करवाना चाहिए। इसमें तीन-चार फैक्टर जरूर देखने चाहिए कि हमें अभी तक कोई बीमारी तो नहीं है। खासतौर पर उन लोगों को, जिन्हें आनुवांशिकता है; जिनके पेरेंट्स को ब्लड प्रेशर, शुगर या दिल की बीमारी या इस तरह की कोई अन्य आनुवांशिक बीमारी तो नहीं है। ऐसे लोगों को यह बीमारी होने की संभावना अधिक होती है। हमें इस उम्र में अपनी फिजिकल फिटनेस पर पहला ध्यान देना है। हमें अपने स्ट्रेस लेवल को कंट्रोल करना है। योग व एक्सरसाइज हमारे स्ट्रेस लेवल को काफी हद तक कम करते हैं। शारीरिक क्षमता बढ़ाते हैं। इससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। योग के साथ शारीरिक व्यायाम भी जोड़ सकते हैं। एरोबिक एक्सरसाइज और ध्यान मेंटल स्ट्रेस को कम करने में काफी कारगर हैं। इस पर काफी रिसर्च भी हुई है। स्वीमिंग, ब्रिक्स वॉकिंग, साइकिलिंग की जा सकती है। यह जरूरी नहीं है कि सेहत बनाने के लिए आदमी सिर्फ जिम ही जाए। आप अपने घर पर रहकर भी रोजाना एक्सरसाइज करेंगे, तो उसके भी उतने ही लाभ मिलेंगे, जितने बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के मिलते हैं।

आपके शरीर को कंट्रोल करने के लिए डाइट बहुत महत्वपूर्ण है। आपकी डाइट आपके बॉडी वेट व आप कितनी एक्टिविटी करते हैं, उस पर निर्भर करती है। इसके अलावा आपका हेल्थ स्टेटस क्या है? हेल्थ स्टेटस से मतलब है कि यदि आपको खून की कमी है, कोलेस्ट्रॉल हाई है, शुगर है, तो उसके हिसाब से आपको डायटिशियन से अपना डाइट चार्ट तैयार करवाना होगा। हमारे यहां देखा गया है कि लोगों में प्रोटीन की कमी बहुत होती है। भारतीय खानपान चाहे वह उत्तर का हो या दक्षिण का, दोनों में कार्बोहाइड्रेट का इस्तेमाल ज्यादा होता है। कार्बोहाइड्रेट से मतलब है—चावल, रोटी, फल। हम लोगों के यहां ज्यादातर मरीज ऐसे आते हैं, जिन्हें प्रोटीन की कमी होती है। हम जब उनसे कहते हैं कि, 'आप में प्रोटीन की कमी है, आपको हाई प्रोटीन डाइट लेनी है,' तो उनका जवाब होता है कि, 'मैं रोज फ्रूट जूस लेता हूं, सेब

खाता हूं।' उन्हें यह समझ नहीं आता है कि सेब या फ्रूट जूस में प्रोटीन नहीं होता है। इनमें कार्बोहाइड्रेट, मिनरल, विटामिन हैं, लेकिन प्रोटीन नहीं है। वेजिटेरियन डाइट में दाल, मटर, चने में प्रोटीन होता है। दूध में प्रोटीन है। नॉन वेजिटेरियन में अंडे में प्रोटीन होता है। आपकी डाइट में प्रोटीन की मात्रा चालीस प्रतिशत होनी चाहिए और बाकी कार्बोहाइड्रेट होना चाहिए। अभी हमारे यहां मुश्किल से बीस प्रतिशत से ऊपर प्रोटीन पहुंच पाती है। हमें अपने खाने में प्रोटीन पर जोर देना होगा। प्रोटीन हमारी मसल्स को बनाने में भूमिका निभाता है। हमारी मसल्स प्रोटीन की बनी होती हैं। हमें प्रोटीन पर बहुत ध्यान देना होगा। अब आते हैं फैट पर।

फैट को लेकर लोगों में बहुत भ्रंशियां हैं। फैट लेनी चाहिए या नहीं लेनी चाहिए। लेनी चाहिए तो कितनी लेनी चाहिए? यह उम्र पर निर्भर करता है। बच्चा जब बढ़ रहा होता है, तो उस समय फैट की जरूरत होती है। फैट में कैलोरी काफी होती है। घी के बजाय वेजिटेबल ऑयल सीमित मात्रा में लेना दिल के लिए अच्छा होता है। अगर बच्चे को मोटापे की शिकायत नहीं है, तो उसे कम-से-कम पंद्रह से बीस ग्राम फैट रोज दे सकते हैं। हमारा नर्वस सिस्टम फैट का बना होता है। ब्रेन, स्पाइनल कॉर्ड, नर्व सब फैट से बनती हैं। फैट को हमें किशोरावस्था में नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर बच्चा अच्छे से एक्सरसाइज कर रहा है, तो उसे फैट लेना चाहिए। अगर एक्सरसाइज नहीं कर रहा है, तो इससे उसका वजन बढ़ता है। इसका नतीजा यह होता है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, हार्ट की प्रॉब्लम होती है, ब्लड प्रेशर बढ़ता है। हमें ध्यान रखना है कि फैट इतना भी बुरा नहीं है। हमारे देश में गाय के दूध से बने घी में एंटीऑक्सीडेंट की विशेषता होती है। भैंस के दूध से बना फैट ज्यादा अच्छा नहीं माना गया है, लेकिन इससे घबराने की जरूरत नहीं है। इसे थोड़ी मात्रा में ले सकते हैं।

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए, सेहत को सही रखने के लिए बहुत से विटामिन और मिनरल की जरूरत पड़ती है। हमारे यहां खासतौर पर विटामिन डी की कमी लोगों में देखी गई है। विटामिन डी शरीर में सूर्य

आपके शरीर को कंट्रोल करने के लिए डाइट बहुत महत्वपूर्ण है। आपकी डाइट आपके बॉडी वेट, आप कितनी एक्टिविटी करते हैं उस पर निर्भर करती है।

की रोशनी में सेंसेटाइज्ड होता है। सूर्य की रोशनी विटामिन डी का सबसे अच्छा जरिया है। हमारे देश में इसकी कमी नहीं है, लेकिन इधर रिसर्च में यह बात सामने आई है कि हमारे देश में भी लोगों में विटामिन डी की बहुत कमी पाई गई है। इससे हड्डियों और जोड़ों के दर्द की परेशानी सामने आती है। इसकी कमी के दो कारण हैं। इधर हमारी इंडोर एक्टिविटी बहुत बढ़ गई है। सुबह से शाम तक एयर कंडीशन में या तो घर पर हैं या फिर ऑफिस में। हम धूप के संपर्क में नहीं रहते और जो लोग धूप के संपर्क में रहते हैं वे अल्ट्रावायलेट किरणों की धूप में रहते हैं। दोपहरवाली धूप आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचाती है। दिनभर धूप में काम करनेवाली लेबर क्लास के लोगों को विटामिन डी का फायदा नहीं मिलता। हमें यह ध्यान रखना है कि सिर्फ सुबह-सुबह की धूप फायदा पहुंचाती है। हमें ध्यान रखना है कि धूप का सेवन करते हुए सूर्य की किरणें सीधे हमारी त्वचा पर पड़ें। अगर हमने पूरे कपड़े पहने हैं या अपने बदन को पूरी तरह से ढका हुआ है, तो किरणें आपके शरीर के अंदर नहीं जा सकतीं। सुबह-सुबह सनबाथ लेना ज्यादा फायदेमंद है, यानी कम कपड़ों में धूप में बैठना। प्रदूषण की वजह से भी सूर्य की फायदा पहुंचानेवाली किरणें हम तक नहीं पहुंच पाती हैं। इसके अलावा डेरी प्रॉडक्ट में विटामिन डी पाया जाता है। डॉक्टर से जांच करवाकर विटामिन डी सप्लीमेंट लिए जा सकते हैं। विटामिन डी जोड़ों की मसलस, हड्डियों के लिए जरूरी है। यह कैल्शियम के साथ मिलकर हड्डियों के विकास के लिए बहुत जरूरी है।

हमारे यहां लोगों में आयरन की भी बहुत कमी है। आयरन हमारे भोजन में हरी सब्जियों, दालों एवं मांसाहारी भोजन में काफी मात्रा में होता है। देखा गया है कि जो बच्चे या बड़े मिलक डाइट पर ज्यादा रहते हैं उनमें आयरन, यानी खून की कमी होती है। इसका कारण है कि दूध में आयरन

नहीं होता। ऐसे में उन्हें आयरन सप्लीमेंट लेने पड़ते हैं। खासतौर पर गर्भवती महिलाओं और बढ़ती हुई उम्र के लोगों के लिए आयरन बेहद जरूरी है।

इसके अलावा विटामिन, विटामिन बी 12। यह खासतौर पर ब्रेन और नर्व की सक्रियता के लिए बहुत जरूरी है। विटामिन बी 12 भी शरीर में बहुत नहीं बनता है। इसे बाहरी स्रोतों से ही लिया जाता है। यह ध्यान रखना है कि सेहत के लिए डाइट बहुत जरूरी है। आजकल प्रदूषण की वजह से भी बहुत-सी बीमारियां होती हैं। खून की कमी, कैंसर, फेफड़े की बीमारी—ये सभी प्रदूषण की देन हैं। हमें यह ध्यान रखना है कि शुरू से ही अपने को मॉनीटर करना है। सेहतमंद रहने के लिए यह बेहद जरूरी है। एक खास बात, हमारी बाँड़ी इम्युनिटी दो तरह की होती है। एक पैदाइशी, इसे आप बदल नहीं सकते। दूसरी, जब हम ग्रो करते हैं, तो बाँड़ी की इम्युनिटी बाहरी कारणों से विकसित होती है। ये विटामिन से, मिनरल से और तरह-तरह की बीमारियों के खिलाफ वैक्सीन से इम्युनिटी डेवलप करते हैं। यह वैक्सीन हमारे शरीर में एंटीबाँड़ी डेवलप करती है। बीसीजी, पोलियो, टिटनस, डिप्थीरिया के टीके ऐसी ही वैक्सीन हैं। इनका पूरा कोर्स होता है। इन्हें समय-समय पर लगाते रहना बहुत जरूरी है। हमें दोनों तरह की इम्युनिटी पर ध्यान देना है। एक जो जन्म से ही हमारे साथ होती है, जो आनुवांशिक होती है। दूसरी, एक्वायर्ड इम्युनिटी। यह हमारे लाइफ स्टाइल और वैक्सीनेशन पर निर्भर करती है, इसलिए हमें अपने लाइफ स्टाइल का बहुत खयाल रखना है। इसे संतुलित रखना है, ताकि हम कोरोना ही नहीं, बल्कि इस-जैसी दूसरी जानलेवा बीमारियों से खुद को बचा सकें।

(लेखक अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली में इंटरनल मेडिसिन के सीनियर कंसल्टेंट हैं)

विटामिन बी 12 ब्रेन और नर्व की सक्रियता के लिए बहुत जरूरी है। विटामिन बी 12 भी शरीर में बहुत नहीं बनता है। इसे बाहरी स्रोतों से ही लिया जाता है।

