

आलसी लोगों के लिए हेल्थ मैनेजमेंट

फिटनेस के 10 शॉर्टकट

डॉ. सुधीर दीक्षित



आलसी लोगों के लिए हेल्थ मैनेजमेंट

फिटनेस के 10 शॉर्टकट

डॉ. सुधीर दीक्षित

चेतावनी

इस पुस्तक में दी गई जानकारी का उद्देश्य संबंधित विषय पर सहायक व उपयोगी सामग्री प्रदान करना है। यदि इस पुस्तक का उपयोग किसी रोग का निदान करने, उसका प्रबंधन करने अथवा उसका उपचार करने हेतु किया जाता है, तो उससे होने वाली किसी भी प्रकार की क्षति के लिए संबंधित व्यक्ति उत्तरदायी होगा। किसी भी रोग के निदान, प्रबंधन या उपचार के लिए अपने स्वयं के चिकित्सक से परामर्श लें। प्रकाशक और लेखक इस पुस्तक की जानकारी का अनुसरण करने के फलस्वरूप हुए किसी भी नकारात्मक परिणाम के लिए उत्तरदायी नहीं होंगे। संदर्भ केवल जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से दिए गए हैं तथा उनकी जानकारी को प्रमाणित नहीं माना जाना चाहिए। किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या या रोग के लिए आपको पुस्तक की जानकारी के आधार निर्णय नहीं लेना चाहिए तथा अपने चिकित्सक से परामर्श लेने के पश्चात ही स्वविवेक से निर्णय लेना चाहिए।

विषय-सूची

पाठकों से : आलसी लोग ही नवाचार करते हैं

प्रस्तावना : शॉर्टकट हमें प्रेरित करते हैं

परम आलसियों के लिए पाँच शॉर्टकट

स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट : 8 घंटे सोएँ

स्वस्थ रहने का दूसरा शॉर्टकट : मल्टीविटामिन टेबलेट खाएँ

स्वस्थ रहने का तीसरा शॉर्टकट : हेल्थ बैंड खरीदें

स्वस्थ रहने का चौथा शॉर्टकट : 5 लीटर पानी पीएँ

स्वस्थ रहने का पाँचवाँ शॉर्टकट : बाहर का कुछ न खाएँ

कम आलसियों के लिए पाँच अतिरिक्त शॉर्टकट

स्वस्थ रहने का छठा शॉर्टकट : 600 ग्राम फल-सब्जियाँ खाएँ

स्वस्थ रहने का सातवाँ शॉर्टकट : ये चीजें ज्यादा खाएँ

स्वस्थ रहने का आठवाँ शॉर्टकट : ये चीजें कम खाएँ

स्वस्थ रहने का नवाँ शॉर्टकट : 5 मिनट सूर्य नमस्कार करें

स्वस्थ रहने का दसवाँ शॉर्टकट : 10 मिनट प्राणायाम करें



आधार वाक्य

‘एक हेल्थ क्लब मेंबरशिप। एक व्यायाम की पुड़िया। एक डाइट फूड। एक डाइट मीनू। एक गोली। और हम ये चीजें इसलिए खरीदते हैं, क्योंकि हम भी जादू की पुड़िया चाहते हैं - बढी हुई चर्बी को पिघलाने का एक सरल, आसान तरीका। बहरहाल, यह स्पष्ट होना चाहिए कि कोई सरल, अकेला चमत्कारी इलाज नहीं होता है। अगर ऐसा होता, तो उसका आविष्कारक बिल गेट्स से ज्यादा अमीर होता और हम सभी का शरीर स्वस्थ होता।’ -डॉ. ड्यूक जॉनसन

पाठकों से : आलसी लोग ही नवाचार करते हैं

‘मैं मुश्किल काम के लिए आलसी आदमी को ही चुनता हूँ, क्योंकि वह इसे करने का कोई न कोई आसान तरीका खोज लेगा।’ - बिल गेट्स

भगवान कार्तिकेय और गणेशजी की कहानी शायद आपने पढ़ी या सुनी होगी। भगवान शिव को ब्रह्माजी ने एक आम दिया था, जिसे खाने वाले को पूर्ण ज्ञान और बुद्धिमत्ता प्राप्त हो जाएगी। शिवजी सोच रहे थे कि वे यह आम अपने दोनों बेटों में से किसे दें। उन्होंने दोनों बेटों में एक प्रतियोगिता कराई और उसे जीतने वाले को आम के फल का इनाम में मिलेगा। चुनौती यह थी कि उनमें से जो भी संसार का तीन बार चक्कर पहले लगाएगा, वही जीतेगा। मेहनती कार्तिकेयजी तुरंत काम में जुट गए और अपने वाहन मोर पर सवार होकर चले गए। दूसरी तरफ, गणेशजी ने अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करके शॉर्टकट खोजा। उन्होंने अपने माता-पिता के तीन चक्कर लगाकर कहा कि उनके माता-पिता ही उनके लिए पूरा संसार हैं। इस तरह वे चंद्र पलों में ही जीत गए और लंबी मेहनत से भी बच गए। ध्यान रहे, गणेशजी ने अपने पैरों का नहीं, बल्कि अपने दिमाग और बुद्धि का इस्तेमाल करके शॉर्टकट खोजा। यही नवाचार कहलाता है। इसलिए अगर लोग आपको आलसी कहते हैं, कामचोर कहते हैं, तो इसे आलोचना न समझें। इसे तो प्रशंसा समझें, क्योंकि संसार के ज्यादातर नवाचार आलसियों ने ही किए हैं। अगर आवश्यकता आविष्कार की जननी है, तो आलस ही नवाचार का जनक है।

दुनिया के ज्यादातर महत्वपूर्ण आविष्कार आलसियों की बदौलत हुए हैं। मेहनती लोग बिना किसी शिकवे-शिकायत के काम में जुट जाते हैं। आलसी आदमी ही काम को जल्दी और कम मेहनत में करने की जुगाड़ ढूँढता है। मेहनती लोग बिना उफ किए तीन मील दूर से पानी भरकर लाते हैं, जबकि आलसी व्यक्ति मेहनत से बचने के लिए पाइपलाइन बनाने की सोचता है। अगर हम मेहनती महिलाओं के भरोसे रहते, तो आज भी मसाला सिल-बट्टे पर पिस रहा होता और मिक्सर-ग्राइंडर का शॉर्टकट नहीं खोजा जाता। मेहनती लोग अपने स्वास्थ्य के लिए दिन-रात मेहनत करते हैं, जबकि आलसी आदमी इसके शॉर्टकट खोजता है। जैसे मैं 25 सालों से खोज रहा हूँ। शॉर्टकट खोजना कोई बुरी बात नहीं है। अगर आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए किसी शॉर्टकट की तलाश में हैं, तो आप सही जगह पर आ गए हैं। मैं आपकी स्थिति अच्छी तरह समझता हूँ, क्योंकि एक आलसी की समस्या दूसरा आलसी ही समझ सकता है! यहाँ तक कि लेक वालेसा भी आपकी-मेरी तरह आलसी थे और उन्होंने खुद यह बात स्वीकार की थी, ‘मैं आलसी हूँ। लेकिन ये आलसी लोग ही हैं, जिन्होंने पहिये और साइकल का आविष्कार किया, क्योंकि उन्हें चलना या सामान उठाना पसंद नहीं था।’

देखिए, हम सभी आलसी होते हैं, बस क्षेत्र अलग-अलग होते हैं। कोई अपने स्वास्थ्य के मामले में आलसी होता है, तो कोई शॉपिंग करने के मामले में (शॉपिंग वाली बात खास तौर पर पुरुषों पर लागू होती है, इसलिए आलसी पुरुषों को ऑनलाइन शॉपिंग का शॉर्टकट रास आता है)। मैं भी अपने स्वास्थ्य के मामले में काफ़ी आलसी हूँ, इसलिए मुझे यह पुस्तक लिखने का पूरा अधिकार है। मैं चिकित्सक नहीं हूँ, लेकिन लगभग 25 सालों से स्वास्थ्य संबंधी शॉर्टकट खोज रहा हूँ, जिनकी बदौलत मैं कम मेहनत करके ज़्यादा से ज़्यादा स्वस्थ रह सकूँ। वैसे तो मैंने बहुत से शॉर्टकट खोजे हैं, लेकिन यहाँ आपको केवल 10 ही बता रहा हूँ। कुछ हद तक इसलिए क्योंकि ज़्यादा लिखने में मुझे आलस आएगा, कुछ हद तक इसलिए क्योंकि ज़्यादा पढ़ने में आपको आलस आएगा। मैं यह मानकर चल रहा हूँ कि आप परम आलसी हैं और इस समय अपने स्वास्थ्य के लिए कुछ नहीं कर रहे हैं। यानी आप शून्य से शुरू कर रहे हैं। इस पुस्तक में 10 शॉर्टकट बताए गए हैं, लेकिन शुरुआत में आप परम आलसियों के 5 शॉर्टकट्स पर ही अमल करें। इस पुस्तक के शुरुआती 5 शॉर्टकट बेहद आसान हैं, जिनमें आपको ज़रा भी मेहनत नहीं लगेगी, इसलिए आप उनका आसानी से पालन कर पाएँगे। न हींग लगे न फिटकरी और रंग भी चोखा! बाद वाले 5 शॉर्टकट्स में आपको थोड़ी मेहनत करनी होगी, बस थोड़ी सी! लेकिन आलसी आदमी थोड़ी सी भी

मेहनत नहीं करना चाहता, इसलिए उन्हें मैंने 'कम आलसियों के 5 शॉर्टकट' वाले खंड में रखा है। इरादा यह है कि शुरुआती 5 शॉर्टकट्स पर अमल करने के बाद आप अगले 5 शॉर्टकट्स पर अमल करने के लिए प्रेरित हो जाएँगे। इसलिए मेरी सलाह तो यह है कि एक-दो महीने तक परम आलसियों के 5 शॉर्टकट्स पर अमल करें, इसके बाद ही अगले पड़ाव पर पहुँचें और बाद वाले 5 शॉर्टकट्स पर अमल करें। बाक़ी जैसी आपकी मर्ज़ी!

प्रस्तावना : शॉर्टकट हमें प्रेरित करते हैं

‘फिटनेस यदि शीशी में मिलती, तो हर इंसान का शरीर बेहतरीन होता।’ - चेर

आम भारतीय महिलाओं की तरह मेरी पत्नी भी अपने स्वास्थ्य के मामले में लापरवाह थी, जिस वजह से उसे कई बीमारियाँ हो गईं। वह अपनी बीमारियों को लेकर चिंतित, निराश और परेशान रहने लगी। वह मुझे दोष दे रही थी, अपने माता-पिता को दोष दे रही थी, क्रिस्मत को दोष दे रही थी, लेकिन हैरत की बात यह थी कि वह अपने स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कुछ भी नहीं कर रही थी। मैंने ढेरों उपाय बताए, मगर उसने किसी पर भी अमल नहीं किया। वह जानती थी कि मेरे बताए रास्ते पर चलने से स्थिति सुधर जाएगी, लेकिन फिर भी उसने पहला कदम नहीं उठाया। मुझे लग रहा था कि उसे ज्ञान की ज़रूरत है। मैं यह नहीं समझ पाया कि उसे ज्ञान की नहीं, बल्कि प्रेरणा की ज़रूरत थी।

कहानी अभी बाकी है।

फिर एक दिन पत्नी ने अखबार में पढ़ा कि योग करने से हर बीमारी ठीक हो जाती है। तुरंत ही वह सक्रिय हो गई। प्रेरित हो गई। उसके दिमाग की जितनी भी बत्तियाँ थीं, वे सभी जल गईं। लेख में बताया गया था कि योग करने से सारी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं, सुंदरता बढ़ जाती है, बुढ़ापा दूर रहता है और इंसान लंबे समय तक जवान रहता है। कुल मिलाकर उस लेख में यह साबित किया गया था कि योग ही स्वास्थ्य, सुंदरता और यौवन का शॉर्टकट है। इस शॉर्टकट से पत्नी प्रेरित हो गई और योग करने लगी। कुछ समय तक योग करने के बाद वह दूसरी स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें करने के लिए भी प्रेरित हुई। आज वह योग कर रही है, प्राणायाम कर रही है, पैदल चल रही है, तेल-नमक-मैदा-शकर कम खा रही है, यानी अब वह लगभग उन सारी सलाहों पर अमल कर रही है, जो मैं उसे लगभग पच्चीस साल से देता आ रहा हूँ। उसने मेरी सलाहें क्यों नहीं मानीं और लेख में दी सलाह क्यों मानी? क्योंकि मैं उसे लंबी प्रक्रिया बता रहा था, जबकि लेख ने उसे शॉर्टकट बताया था। तो यह है शॉर्टकट की शक्ति। यह आपको तुरंत सक्रिय और प्रेरित कर देता है और एक बार जब आप स्वास्थ्य की राह पर चलने लगते हैं, तो आप बाकी स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें करने के लिए खुदबखुद प्रेरित हो जाते हैं।

कार की तरह ही इंसानों में भी स्टार्टिंग प्रॉब्लम होती है। एक बार कार चालू हो जाए, तो यह काफ़ी दूर तक जा सकती है। इंसान के साथ भी ऐसा ही है, एक बार स्वास्थ्य की यात्रा शुरू हो जाए, तो यह काफ़ी दूर तक जा सकती है। जैसा टोनी रॉबिन्स ने कहा है, ‘लोग आलसी नहीं होते हैं। उनके पास तो बस कमज़ोर लक्ष्य होते हैं - यानी ऐसे लक्ष्य, जो उन्हें प्रेरित नहीं कर पाते।’ मूल समस्या प्रेरणा की है। मूल समस्या यात्रा शुरू करने की है।

अगर कोई काम हमें मुश्किल या जटिल या मेहनत भरा लगेगा, तो हम उसे शुरू ही नहीं करेंगे। शॉर्टकट हमें इसलिए प्रेरित करते हैं, क्योंकि वे हमें गारंटी देते हैं कि यह एक चीज़ कर लो, तो सब कुछ सही हो जाएगा (यह बात और है कि उस एक चीज़ को करने के बाद हमें बाकी कई चीज़ें करनी पड़ती हैं)। इसीलिए सबसे सफल प्रॉडक्ट्स वही होते हैं, जिनके विज्ञापन में शॉर्टकट का दावा और वादा होता है (मर्दाना ताक़त के लिए यह शक्तिवर्धक गोली खा लो, गोरा बनने के लिए यह ब्यूटी क्रीम लगा लो, गैस दूर करने के लिए यह पाउडर ले लो)। हम चाहे किसी भी देश में रहते हों, हम सभी आसान रास्ते यानी शॉर्टकट की तलाश में रहते हैं। हम सभी चाहते हैं कि हमारी जटिल समस्याएँ चुटकी बजाते ही सुलझ जाएँ (अगर आप आलसी हैं, तो आप तो यहाँ तक चाह सकते हैं कि चुटकी भी आप नहीं, कोई दूसरा बजाए)।

अगर आपके पास व्यायाम करने के लिए ज़्यादा समय नहीं है, तो चिंता न करें। मैं आपको स्वास्थ्य का जो तरीका बता रहा हूँ, उसके शुरुआती 5 शॉर्टकट्स में आपको ज़रा भी मेहनत नहीं करनी है। बाद वाले 5 शॉर्टकट में भी आपको केवल 5 मिनट तक ही शरीर को हिलाना है (10 मिनट में प्राणायाम में आपको हिलाना नहीं पड़ता है)। सिर्फ़ 5 मिनट की मेहनत में अगर आपको 24 घंटे स्वस्थ रहने को मिल रहा है, तो मेरे हिसाब से तो यह काफ़ी सस्ता सौदा है! आपको क्या लगता है?

वैसे अगर आप अब भी प्रेरित न हुए हों, तो मेरे पास एक सचमुच खतरनाक विचार है, जो आपको तुरंत प्रेरित कर देगा। यह कल्पना करें कि आपको एक महीने में हार्ट अटैक होने वाला है। उससे बचने के लिए आप क्या करेंगे? अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए जो चीज़ें आप हार्ट अटैक आने के बाद करेंगे, उसे पहले से करने में क्या दिक्कत है? हार्ट अटैक या ब्लड प्रेशर या डाइबिटीज का इंतज़ार क्यों करें? हम जो काम उनके होने के बाद करेंगे, उन्हें हम पहले भी कर सकते हैं और हमें ऐसा करना भी चाहिए। और चिंता न करें, अब आपके पास शॉर्टकट हैं, इसलिए आपको स्वस्थ रहने में ज़्यादा मुश्किल नहीं आएगी।

परम आलसियों के लिए 5 शॉर्टकट

स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट : 8 घंटे सोएँ

‘शेर दिन में 20 घंटे सोता है! अगर कठोर परिश्रम से सफलता मिलती, तो जंगल का राजा गधा होता। इसलिए सोते रहो और ऐश करो!’-अज्ञात

मैं जानता हूँ कि यह सलाह हर आलसी को पसंद आएगी, क्योंकि मैं मेहनत करने की नहीं, बल्कि उससे बचने की सलाह दे रहा हूँ। लेकिन यह बात सोलह आने सच है : अच्छी नींद अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला है। यही वह नींव है, जिस पर सेहत का महल खड़ा होता है। अगर नींव मज़बूत है, तो महल भी मज़बूत होगा। अगर नींव कमज़ोर है, तो महल भी कमज़ोर होगा।

इसलिए स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट है : 8 घंटे सोएँ।

रात को 8-9 घंटे सोएँ। व्हाट्सएप, फेसबुक, टीवी सीरियल या क्रिकेट मैच के चक्कर में नींद खराब न करें। निश्चित समय पर सोने जाएँ और निश्चित समय पर उठें। कुछ हफ्तों में आपके शरीर को इसकी आदत पड़ जाएगी। और हाँ, देर तक जागने के बहाने न खोजें। इसके बजाय समय पर सोने के तरीके खोजें।

यह भी याद रखें कि रात की नींद और दिन की नींद बराबर नहीं होतीं। दिन में 8-9 घंटे सोने से आपको वे लाभ नहीं मिल सकते, जो रात की नींद से मिलते हैं, जब ग्रोथ हॉर्मोन निकलता है और आपको युवा रखता है। दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता है, हालाँकि 10-15 मिनट की झपकी स्वास्थ्यवर्धक समझी जाती है।

कम नींद की समस्या दरअसल हमारी आधुनिक जीवनशैली की देन है। उन्नीसवीं सदी तक लोग हर रात लगभग साढ़े नौ घंटे सोते थे। हमारे पूर्वज दिन भर खेतों में कमरतोड़ मेहनत करते थे और रात को घोड़े बेचकर सोते थे। तब टी.वी., रेडियो, मोबाइल, बिजली आदि नहीं थे, इसलिए रात को जागने की कोई वजह भी नहीं थी। इक्कीसवीं सदी में हम रात को लगभग छह घंटे ही सो पाते हैं (यानी हम अपने पूर्वजों से 35 प्रतिशत कम सो रहे हैं)। इसके अलावा, हमारी नींद की गुणवत्ता भी ज़्यादा अच्छी नहीं रहती है, क्योंकि हम अपने पूर्वजों की तरह कठोर श्रम नहीं करते हैं। हमारी नींद कम हो पाती है, इसका मुख्य कारण यह है कि हमें यह पता ही नहीं होता कि देर रात तक जागना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, क्योंकि इंसान का शरीर रात को जागने के लिए नहीं बना है। यह दिन में जागने और रात में सोने के लिए बनाया गया है। अगर आप हर रात को 8-9 घंटे सोने लगेंगे, तो केवल इसी से आपके स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार दिखने लगेंगे।

आजकल हम सोने से ज़्यादा समय बैठने में लगा रहे हैं। हम हर दिन लगभग 9-10 घंटे बैठते हैं और चूँकि हमारा शरीर इतने लंबे समय तक बैठने के लिए नहीं बनाया गया है, इसलिए मोटापे और डाइबिटीज जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। इसलिए अपनी बैठक कम करें और लेटना शुरू करें।

अच्छी नींद के बहुत से फ़ायदे होते हैं। इससे सेरोटॉनिन का स्तर बढ़ता है, जिससे हम ज़्यादा स्पष्टता से सोच सकते हैं। अच्छी नींद से पाचक हॉर्मोन लेप्टिन का उत्पादन बढ़ता है, जो आपको ज़्यादा खाने से रोकता है। अच्छी नींद से भूख बढ़ाने वाला हॉर्मोन ग्रेलिन कम होता है। यानी अच्छी नींद से आपका वज़न भी कम हो सकता है।

नींद की कमी से मोटापा बढ़ता है, ब्लड प्रेशर बढ़ता है, इनफ्लेमेशन बढ़ता है और हृदय रोगों की आशंका भी बढ़ती है। इससे दिमाग भी पर्याप्त तेज़ी से काम नहीं कर पाता है और इंद्रियाँ शिथिल हो जाती हैं। यदि आप कम सोते हैं, तो आप ज़्यादा खाते हैं। आपकी याददाश्त कमज़ोर होती है। आप जल्दी-जल्दी बीमार होते हैं। आप चिड़चिड़े रहते हैं। आपका व्यायाम करने का मन नहीं होता। आपको हर काम में आलस आता है।

ऊपर लिखी बातों से आपको यह समझ आ गया होगा कि 8 घंटे की नींद वैकल्पिक नहीं है। यह तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। थॉमस डेकर की बात न भूलें, ‘निद्रा वह सुनहरी जंज़ीर है, जो स्वास्थ्य और हमारे शरीर को