75 की उम्र में 35 साल जैसी स्फूर्ति देती है एंटी एजिंग पद्धति

एंटी एजिंग एक्सपर्ट डॉ. दीपक चतुर्वेदी से बातचीत, कहा कोर्स में इसे जल्द शामिल किया जाएगा

भास्कर न्यूज | जबलपुर

एंटी एजिंग यानी उम्र बढ़ने पर भी शरीर को युवा या तंदुरुस्त रखना, पूरी दुनिया में इस पर काम हो रहा है। दस साल पहले तक भारत में एंटी एजिंग का कोई जिक्र नहीं था, लेकिन अब इस पर काफी काम हो रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य शरीर पर उम्र जनित बीमारियों को रोकने के साथ ही उसे तंदुरुस्त रखना है। पिछले पचास साल में देश में स्वास्थ्य सेवाओं में हुई तरक्की का परिणाम है कि भारत में औसत आयु का पैमाना 40 से 70 साल की उम्र तक पहुंच गया, अब जरूरत है स्वस्थ लंबी उम्र की जो कि एंटी एजिंग से पाई जा सकती है। इसमें 75 साल की उम्र में 35 जैसी स्फूर्ति कायम रहती है।

यह कहना है एंटी एजिंग एक्सपर्ट मुंबई के डॉ. दीपक चतुर्वेदी का। शनिवार को शहर आगमन पर उन्होंने दैनिक भास्कर से विशेष चर्चा में एंटी एजिंग के फलसफे को विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि देश में पिछले कुछ दशकों में समाज में काफी बदलाव आया है, पहले सम्मिलित परिवार, समय पर शादी होने और बच्चों के आत्म निर्भर होने तक पिता क्रियाशील रहते थे, लेकिन अब समय बदल गया है देर से शादी और बच्चे पैदा करने की मानसिकता का परिणाम है कि पिता और बेटे के उम्र में अंतर बढ़ा है। बेटा जवान होता है तो पिता रिटायर होता है ऐसे में दोनों को ही निर्भरता की जरूरत होती है।

व्हीलचेयर, बेड पर न बीते जिंदगी

डॉ. चतुर्वेदी का कहना था कि वर्तमान चिकित्सा व्यवस्था उम्र तो अधिक दे सकता है, लेकिन शरीर स्वस्थ रखना उतना संभव नहीं है। एंटी एजिंग चिकित्सा बीमारियों पर अंकुश रख शरीर को स्वस्थ रखती है, जिससे बढ़ी उम्र में भी वह चलता-फिरता रहे उसे व्हील चेयर या बेड की जरूरत न पड़े।

चार बिंदुओं पर होती है जांच

डॉ. चतुर्वेदी का कहना है कि शरीर में चार कारणों से उम्र में बदलाव होता है। इनमें हार्मोन्स, न्यूरोट्रांसमिशन, एंटी ऑक्सीडेशन और एंटी इन्फिलीमेशन(शरीर के अंदरूनी अंगों में सूजन आना) प्रमुख हैं। उनका कहना था कि समाज में यदि लोगों को तीन भाग में बांटा जाए जिनमें बीमार, स्वस्थ और ठीक हैं कहने वालों को रखा जाए तो इनमें बीमारी की बॉर्डर पर खड़े ये ठीक है कहने वालों को इलाज की अधिक जरूरत है। जांच में इनमें से अधिकांश को बीमारी होती है, लेकिन उन्हें इसका आभास नहीं होता। लाइफ स्टाइल, योगा, ध्यान और दवाओं के द्वारा इनको अधिक उम्र में भी कम उम्र जैसा स्फूर्त रखा जा सकता है।

बाजार में बिक रहीं दवाइयां बेकार

डॉ. चतुर्वेदी का कहना है कि बाजार में एंटी एजिंग के नाम पर बिकने वाले उत्पादों को दवा के तौर पर लेना गलत है। इससे शरीर को विपरीत नुकसान भी हो सकते हैं। उनका कहना था कि एंटी एजिंग के प्रति लोगों को जागरूक होकर स्वस्थ रहते हुए लंबा जीना चाहिए।पी-4

एमडी मेडिसिन डॉ. चतुर्वेदी कई वर्षों से एंटी एजिंग पद्धति पर काम कर रहे हैं। उनका कहना है कि अभी देश की मेडिकल पढ़ाई में इसे विषय के तौर पर शामिल नहीं किया गया है, लेकिन इसकी शुरूआत हो गई है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है और जल्द ही कोर्स में शामिल किया जाएगा।