

● कार्य क्षमता...

**कमजोर मेटाबॉलिज्म**

मेटाबॉलिज्म शरीर में एक तरह का केमिकल रिएक्शन है, जो आपके शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाने का काम करता है। ये आपके पाचनतंत्र, श्वसन प्रणाली और बाकी सिस्टम को तेजी से काम करने में मदद करता है। पर ज्यादातर लोग इसके बारे में नहीं जानते कि आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म, आपको जहां स्वस्थ बना सकता है वहीं, आपको बीमार भी कर सकता है। मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय एक प्रक्रिया है। यह उसी तरह है जैसे हमारी कोशिकाएं हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को ऊर्जा में बदलती हैं, जिसे हमें सांस लेने, काम करने, सोचने और शरीर के हर काम को करने में मदद मिलती है। एक तरीके से ये हमारे शरीर को जीवत रखता है। आपका मेटाबॉलिज्म रेट उस दर को संदर्भित करती है जो आपके शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा का उपयोग करती है। जब चयापचय की बात आती है, तो कई कारक हैं जो इस दर को प्रभावित कर सकते हैं। आप मोटे हैं या पतले, आपकी साइज आपके मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करती है। जैसे ज्यादा मोटे लोगों को मेटाबॉलिज्म धीमा



होता है और ऐसे लोग ज्यादा बीमार पड़ते हैं। आम तौर पर पुरुषों का मेटाबॉलिज्म महिलाओं की तुलना में तेज होता है और ये तेज गति से काम करता है। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है और मांसपेशियों में कमी होने लगती है, आपका चयापचय धीमा होने लगता है। इसके अलावा कैलोरी की मात्रा और आपकी लाइफस्टाइल भी आपके चयापचय को प्रभावित करता है। जैसे कि अधिक कैलोरी का सेवन आपको कई बीमारियों का भी शिकार बनाता है। हमारे चयापचय की स्थिति आमतौर पर हमारे वजन और आदतों से जुड़ी होती है और स्लो मेटाबॉलिज्म शरीर को कई नुकसान पहुंचाते हैं। जैसे कि स्लो मेटाबॉलिज्म के चलते, शरीर में पाचन तंत्र धीमा हो जाता है, मोटापा बढ़ता है।

● जीवन शैली...

**स्ट्रेस का असर...**



घबराहट, तनाव और डिहाइड्रेशन आपकी पल्स रेट को आसानी से बढ़ा सकती है। बात सिर्फ तनाव यानी कि स्ट्रेस की करें, तो इसके कारण दिल के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। सबसे पहले तो स्ट्रेस के कारण हमारी ब्लड वेसेल्स को नुकसान पहुंचता है और उनमें तनाव आ जाता है। वहीं स्ट्रेस के कारण आपके ब्लड सर्कुलेशन पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। इससे तमाम तरह की अन्य परेशानियां शरीर में पैदा होने लगती हैं। इसलिए दिल के तेजी से धड़कने को नजरअंदाज न करें और समय रहते ही इसके लिए कुछ जरूरी कदम उठाएं।

▶▶ जब आप व्यायाम करते हैं या नर्वस होते हैं तो यह तेजी से आपकी हार्ट बीट बढ़ता है। जब आप शांत होते हैं या बैठे रहते हैं तो यह धीमा हो जाता है। इसलिए जब भी आपको ऐसी कोई भी परेशानी हो जमीन पर आराम से बैठ जाएं। इस नीचे बैठना और धीमी गति से गहरी सांसें लेना आम तौर पर आपके हृदय गति को कम कर सकता है। वहीं ये आपके शरीर के तामपान में भी गिरावट लाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि धड़कनों के तेज होने का मतलब है कि आपका तेजी से ब्लड पंप कर रहा होगा, जिससे शरीर में गर्मी पैदा हो रही होगी। तो नीचे बैठना ब्लड सर्कुलेशन की तेजी में तुरंत गिरावट लाती है और बेहतर महसूस करने लगते हैं।

▶▶ साइंस की मानें, तो जब आपके दिल की धड़कनें तेज हो तो बाँड़ी को स्ट्रेच करें। कुछ नहीं तो हाथ और पैरों को फैलाएं। दरअसल स्ट्रेचिंग लैक्टिक एसिड के निर्माण को कम करने में मदद करता है, जिससे कठोर मांसपेशियां होती को आराम मिलता है। वहीं लगभग 5 मिनट तक या जब तक आपकी हृदय गति 120 बीट प्रति मिनट से कम न हो जाए, तब तक इसे करें। ध्यान रखें कि प्रत्येक स्ट्रेच को 10 से 30 सेकंड तक रोकें। अगर आपको लगता है कि आपको इससे आराम मिल रहा है थोड़ी देर इसी और करें। ध्यान रखें कि कोई भी कठो स्ट्रेचिंग न करें, जो कि दर्दनाक न हो। वहीं जब आप स्ट्रेच कर रहे हों तब सांस लें और सांस छोड़ें।

▶▶ फल, सब्जियां, लीन प्रोटीन, नट्स और फलियां से भरपूर विविध आहार खाने से दिल के स्वास्थ्य में सुधार के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य में भी मदद मिल सकती है। वहीं एंटीऑक्सिडेंट और स्वस्थ वसा में समृद्ध खाद्य पदार्थ और पूरक ब्लड प्रेशर को कम कर सकते हैं और हृदय को पंप करना आसान बनाते हैं। पर इन सबसे अलग आपके दिल को स्वस्थ रखने में मछली से मिलने वाला ओमेगा-३ आपकी ज्यादा मदद कर सकता है।

● पोषक तत्व...

**ऑयस्टर का सेवन...**



ऑयस्टर एक समुद्री जीव है। इसे स्थानीय भाषा में सीप के नाम से भी जाना जाता है। स्वाद से भरपूर ऑयस्टर आपके लिए पोषक तत्वों का भी भंडार है। इसमें शरीर के लिए आवश्यक माने जाने वाले तकरीबन सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं। ऑयस्टर में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन और जिंक आदि अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। डायबिटीज की समस्या आज के समय में काफी आम है। ऐसे में ऑयस्टर का सेवन आपको मधुमेह से छुटकारा दिला सकता है। इसमें पाए जाने वाला हाई प्रोटीन आपकी शरीर में ब्लड शुगर के स्तर में सुधार करता

डॉक्टर के अनुसार गर्भास्था की पहली तिमाही से शरीर में बदलाव आने लगते हैं। इस समय यूटरस बढ़ने लगता है। उन्होंने बताया कि गर्भावस्था में सांस फूलने का कारण फिजियोलॉजिकल इसलिए होता है क्योंकि जैसे-जैसे यूटरस बढ़ने लगता है वैसे-वैसे वह डायफ्राम को प्रभावित करता है। जैसे यूटरस बढ़ने लगता है वैसे-वैसे वह डायफ्राम को प्रभावित करता है। डायफ्राम ऊपर नीचे होता है। उस वजह से सांस लेने में दिक्कत आती है और सांस फूलती है... उस वजह से सांस लेने में दिक्कत आती है और सांस फूलती है...

**प्रेगनेंसी में सांस फूलना**

प्रेगनेंसी में कई तरह की परेशानियां होती रहती हैं, उन्हीं में से एक है सांस फूलना। स्त्री रोग विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्रेगनेंसी की पहली तिमाही में सांस फूलती है तो यह सामान्य माना जाता है। लेकिन अगर उसके बाद भी सांस फूल रही है तो अस्थमा या एनीमिया की दिक्कत हो सकती है। लेकिन इसके अलावा भी कई कारण होते हैं जब प्रेगनेंसी में सांस फूलती है।

● डॉक्टर के अनुसार गर्भास्था की पहली तिमाही से शरीर में बदलाव आने लगते हैं। इस समय यूटरस बढ़ने लगता है। उन्होंने बताया कि गर्भावस्था में सांस फूलने का कारण फिजियोलॉजिकल इसलिए होता है क्योंकि जैसे-जैसे यूटरस बढ़ने लगता है वैसे-वैसे वह डायफ्राम को प्रभावित करता है। डायफ्राम ऊपर नीचे होता है। उस वजह से सांस लेने में दिक्कत आती है और सांस फूलती है।

● प्रेगनेंसी में सांस फूलने की समस्या का दूसरा कारण है शरीर में खून की कमी। भारत में ज्यादातर महिलाओं में खून की कमी होती है। डॉक्टरों का कहना है कि अगर किसी महिला को पहले से खून की कमी है तो प्रेगनेंसी में एनीमिया की दिक्कत और बढ़ जाती है। क्योंकि ब्लड का वॉल्यूम बढ़ जाता है। रक्त पतला हो जाता है। इसलिए शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है और सांस फूलने लग जाती है। हिमोग्लोबिन कम है तब भी सांस लेने में दिक्कत होती है।

● गर्भावस्था में महिलाओं को बच्चे को लेकर चिंता बहुत होती है, इस वजह से उन्हें एंग्जाइटी

होने लगती है, जिससे उनकी सांस फूलने लगती है।

● पैथोलोजिकल कारणों से मतलब है कि अगर किसी को प्रेगनेंसी से पहले ही कोई दिक्कत थी और प्रेगनेंसी में वह बढ़ गई तो उसकी वजह से भी सांस लेने में दिक्कत होती है। उदाहरण के लिए जैसे किसी को पहले से हार्ट की दिक्कत थी, लेकिन जब कोई महिला प्रेगनेंट नहीं थी, तब उसे वे दिक्कतें नहीं दिखाई दीं, लेकिन जब वह प्रेगनेंटो हो गई तो वह दिक्कतें दिखाई दीं। तब सांस फूलना शुरू हुआ।

● आजकल उनके पास ऐसे मामले ज्यादा आ रहे हैं जिनमें प्रेगनेंट महिलाओं की सांस फूल रही है तो उन्हें डर लग रहा है कि कहीं वे कोविड का शिकार तो नहीं हैं। डॉक्टर बताते हैं कि अगर उन महिलाओं को कोरोना का कोई लक्षण नहीं या घर में कोविड मरीज नहीं है तब उन्हें चिंता करने की जरूरत नहीं है। लेकिन अगर घर में कोई मरीज है या उन्हें लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो कोविड टेस्ट करा लें। उसे सामान्य सर्दी, खांसी, जुकाम न समझें। समय पर टेस्ट कराने से सही इलाज चल पाएगा।

● गर्भावस्था में बैठने के पॉश्चर से भी आपकी सांस फूलने की समस्या खत्म हो सकती है। अगर आपको कोई अस्थमा जैसी कोई बीमारी नहीं है तो सांस फूलना बैठने से कंट्रोल किया जा सकता है। सांस फूलने पर तकिया लगाकर सिर थोड़ा ऊपर करके बैठें। इससे छाती वाला हिस्सा खुलेगा और सांस ठीक से आएगी।

● आयरन रिच डाइट लेने से शरीर में खून की कमी पूरी होती है, जिससे सांस फूलने की दिक्कत भी कम होती है।

● गर्भावस्था में कई तरह की समस्याएं होती हैं, दूसरी अभी कोविड का टाइम चल रहा है इसलिए खुद की परेशानियों को नजरअंदाज न करें। ऑनलाइन डॉक्टर से कंसल्ट करें।

● दौड़ना...

▶▶ अगर आप रोज कम से कम एक किलोमीटर दौड़ें तो आपकी ज्वाइंट्स मजबूत हो सकती है। अगर आप अर्थाइडिस के मरीज हैं तो न दौड़ें या ज्यादा दर्द हो तो भी दौड़ना अर्वाइड करें, इसके अलावा अगर अक्सर आपके ज्वाइंट्स में दर्द रहता है तो आपको रोजाना दौड़ना चाहिए। इससे घुटनों का बायोकेमिकल वातावरण ठीक होता है जिससे साइटोकिन नाम का प्रोटीन कम होता है। इससे ज्वाइंट्स में सूजन और दर्द कम होता है। आपकी मसल्स मजबूत होती हैं।

