

● ध्यान रखें...

सांस फूलना

▶ अगर आप लंबे समय के बाद एक्सरसाइज कर रहे हैं या पहली बार किसी नई वर्कआउट रूटिन को अपना रहे हैं, तो सांस फूलना स्वाभाविक हो सकता है। आपका शरीर ज्यादा ऑक्सीजन की मांग करता है, जिससे सांस लेने की गति तेज हो जाती है।

▶ तेज दौड़, साइकिलिंग या हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट के दौरान सांस फूलना आम है। यह दर्शाता है कि आपका हार्ट और फेफड़े ज्यादा मेहनत कर रहे हैं, जिससे आपकी सहनशक्ति बेहतर होगी।

▶ ज्यादा वजन वाले लोगों को हल्की एक्सरसाइज में भी सांस फूलने की समस्या हो सकती है, क्योंकि शरीर को अतिरिक्त भार सहन करना पड़ता है। वजन घटाने से यह समस्या कम हो सकती है।

▶ अगर आप हल्की एक्सरसाइज में भी ज्यादा सांस फूलने का अनुभव कर रहे हैं, तो यह फेफड़ों या हृदय से जुड़ी किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

▶ अगर एक्सरसाइज के दौरान या बाद में सीने में दर्द, भारीपन या जकड़न महसूस हो रही है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। यह हृदय रोग का लक्षण हो सकता है।

▶ अगर एक्सरसाइज के दौरान आपको चक्कर आने लगते हैं, कमजोरी महसूस होती है या पसीना आना शुरू हो जाता है, तो यह ब्लड प्रेशर कम होने या ऑक्सीजन की कमी का संकेत हो सकता है।

▶ अगर आपको हल्की फिजिकल एक्टिविटी या आराम के दौरान भी सांस फूलने की समस्या हो रही है, तो यह अस्थमा, एनीमिया या अन्य श्वसन संबंधी बीमारी का लक्षण हो सकता है।

▶ अगर आपको रात में सोते समय सांस फूलने की समस्या होती है, तो यह हार्ट फेलियर या स्लीप एपनिया का संकेत हो सकता है।

सांस फूलने से बचने के उपाय-

▶ एक्सरसाइज से पहले और बाद में शरीर को धीरे-धीरे तैयार करने से सांस फूलने की समस्या कम हो सकती है।

▶ नाक से सांस लें और मुंह से छोड़ें। गहरी और नियंत्रित सांस लेने से ऑक्सीजन का सही प्लो बना रहता है।

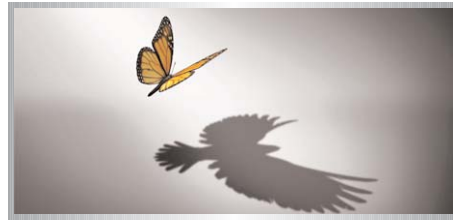
▶ पानी की कमी से शरीर की एनर्जी घटती है और सांस फूलने की संभावना बढ़ सकती है। इसलिए पर्याप्त पानी पिएं।

▶ अगर आपको फिटनेस कम है, तो धीरे-धीरे एक्सरसाइज की तीव्रता बढ़ाएं। ज्यादा मेहनत करने से सांस फूल सकती है।

▶ आयरन और विटामिन सी भरपूर भोजन लें ताकि ऑक्सीजन का सर्कुलेशन बेहतर हो और शरीर को पर्याप्त एनर्जी मिले।

▶ एक्सरसाइज के दौरान हल्का सांस फूलना सामान्य है, लेकिन अगर यह समस्या लगातार बनी रहती है या अन्य लक्षणों के साथ जुड़ी होती है, तो यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है।

● संपादकीय...

सेल्फ कॉन्फिडेंस

सेल्फ कॉन्फिडेंस यानी आत्मविश्वास को किसी की क्षमताओं, गुणों और निर्णय में विश्वास की भावना के रूप में परिभाषित किया गया है। सेल्फ कॉन्फिडेंस आपकी हेल्थ और मेंटल स्ट्रेथ के लिए बहुत जरूरी है। सेल्फ कॉन्फिडेंस का बेहतर स्तर आपको अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में सफल होने में मदद करता है। आत्मविश्वास पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ दोनों के लिए बहुत जरूरी है। यह ऐसा गुण है जो आपको खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करने में मदद करता है, जिससे जीवन की चुनौतियों से निपटने में आसानी होती है। सेल्फ कॉन्फिडेंस यानी कि आत्मविश्वास एक ऐसी हथियार है जिससे कोई भी अपने निर्धारित किये लक्ष्य तक आसानी से पहुंच सकता है, बस इसके लिए आपको ईमानदारी से मेहनत करनी है। कॉन्फिडेंस की आवश्यकता छात्र से लेकर नौकरी की तैयारी कर रहे या जाँव कर रहे सभी लोगों के लिए आवश्यक है। अगर आपका कॉन्फिडेंस हाई होगा तो आप अवश्य ही चीजों को बेहतर ढंग से मैनेज कर पाएंगे और भविष्य में अवश्य ही उच्च मुकाम हासिल कर पाएंगे। कॉन्फिडेंस बूस्ट करने का सबसे पहला तरीका है अपने गोल्स को सेट करें। ऐसे गोल्स नहीं सेट किये जाने चाहिए जिनका ओर-छोर भी पता न हो। रियलिस्टिक गोल सेट करने के बाद उसे पूरा करने के लिए खुद पर विश्वास रखें और पूरी लगन से उस पर कार्य करें। आप जिस टास्क पर काम कर रहे हैं उस पर लगातार नजर बनाये रखें और उसको मॉनिटर करते रहें। इससे आपको पता चलता रहेगा कि आप जिस काम को कर रहे हैं वो सही दिशा में है या नहीं। कॉन्फिडेंस बूस्ट करने में फिजिकल एक्टिविटी बहुत ही महत्वपूर्ण है। आप रेगुलर रूप से फिजिकल फिटनेस पर ध्यान दें और योग, जिम, रनिंग जो भी संभव हो वो करें। शारीरिक रूप से फिट होने पर आप मेंटली रूप से स्ट्रॉंग महसूस करेंगे। अगर आप किसी काम को टाइम पर नहीं कर पा रहे हैं और आपको असफलता भी हाथ लग रही है तो उस समय बहादुरी दिखाएं। असफलतों से पीछे नहीं हटें और डटकर उनका सामना करें और दोबारा से पूर्ण तैयारी से उस पर जुट जाएं। दूसरों के बहकावों में न आएं। आपको अन्य लोगों की तरह सिर्फ एक कदम आगे का नहीं सोचना है। आप अभी से लॉन टर्म को दिमाग में रखकर अपने गोल्स सेट करें और उस पर लगातार बने रहें। अगर आप कोई छोटा सा भी कार्य पूरा करते हैं तो उस पर खुश रहना सीखें। छोटी छोटी खुशियां आपको बूस्ट करेंगी और आप बड़े कार्य को भी कॉन्फिडेंस के साथ पूरा कर पाएंगे।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● ठीक नहीं...

बासी चिकन

अगर आप बासी चिकन को गर्म करके खाते हैं तो इससे फूड प्वाइजनिंग होने की आशंका रहती है। अगर आप बासी चिकन को यह समझकर खाते हैं कि इसे गर्म करने से हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाएंगे तो ऐसा नहीं होता है। बासी खाने को गर्म करने के बाद भी उसमें कुछ बैक्टीरिया रह जाते हैं, जिसे खाना आपके लिए फूड प्वाइजनिंग का कारण बन सकता है। इसलिए इसे खाना असुरक्षित हो सकता है। अगर आप प्रोटीन के लिए चिकन को बार-बार गर्म करके खाते हैं तो इससे पर्याप्त चिकन नहीं मिल पाता है। इसे गर्म करके खाने से चिकन का प्रोटीन टूट जाता है और प्रोटीन मिलने के बजाय यह शरीर को अन्य तरीकों से नुकसान भी पहुंचा सकता है। बासी चिकन को दोबारा गर्म करके खाते हैं तो इससे पाचन संबंधी समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। चिकन में नाइट्रोजन पाया जाता है, जिसे खाने से गैस, अपच होने के साथ-साथ कई बार पेट में दर्द भी हो सकता है। कुछ मामलों में इसे खाने से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इंजरी का भी सामना करना पड़ सकता है।

लोग मोटापे को कम करने के लिए कई तरह के ट्रीटमेंट और टिप्स को फॉलो करते हैं। मोटापे की समस्या से बचने के लिए लोग हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज के साथ स्ट्रिक्ट डाइट को भी फॉलो करते हैं। हालांकि, इतनी मेहनत के बाद भी मोटापा कम नहीं हो पाता है।

क्या आप भी मोटापा कम करने की चाहत में कई तरह के हथकड़े अपना चुके हैं, फिर भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा है। ऐसे में आपको मोटापे से जुड़ी कुछ जरूरी बातों के बारे में पता होना चाहिए...

● साभार - ओमाहे

कोशिश के बावजूद कम नहीं हो रहा मोटापा

खराब डाइट और अनहेल्दी लाइफस्टाइल की वजह से लोगों को ओबेसिटी यानी मोटापे का सामना करना पड़ता है। मोटापे के कारण लोगों की फिजिकल हेल्थ के साथ मेंटल हेल्थ को भी नुकसान होता है। जी हां, मोटापे के कारण लोगों का आत्मविश्वास कम हो जाता है, वह अपने लुक्स को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं। इससे मेंटल हेल्थ पर बुरा असर होता है। यही वजह है कि लोग मोटापे को कम करने के लिए कई तरह के ट्रीटमेंट और टिप्स को फॉलो करते हैं। मोटापे की समस्या से बचने के लिए लोग हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज के साथ स्ट्रिक्ट डाइट को भी फॉलो करते हैं। हालांकि, इतनी मेहनत के बाद भी मोटापा कम नहीं हो पाता है। क्या आप भी मोटापा कम करने की चाहत में कई तरह के हथकड़े अपना चुके हैं, फिर भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा है। ऐसे में आपको मोटापे से जुड़ी कुछ जरूरी बातों के बारे में पता होना चाहिए। आज के इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि लाख कोशिशों के बाद भी आपका मोटापा कम क्यों नहीं हो रहा है?

बता दें कि डाइट और एक्सरसाइज करने के बाद भी वजन नहीं घटने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। जैसे कि नॉंद का पूरा न होना, पोषक-तत्वों की कमी, जेनेटिक कारण और इस समस्या के पीछे कई वातावरण संबंधी कर्क भी शामिल होते हैं। आइए इस सवाल का जवाब डॉ. सुदीप खन्ना से विस्तार में जानते हैं-

● **जेनेटिक कारण**-कई शोध से पता चलता है कि मोटापा कम होगा या नहीं, यह जीन पर भी निर्भर करता है। आमतौर पर हम सभी जानते हैं कि मोटापा शरीर में वसा के जमने, मेटाबॉलिज्म प्रोसेस और भूख के संकेतों पर निर्भर करता है। हालांकि, अगर किसी व्यक्ति के परिवार में मोटापे का इतिहास

रहा है, तो उसका मेटाबॉलिज्म अन्य लोगों के मुकाबले स्लो हो सकता है। इसके अलावा, शरीर में फैट ज्यादा स्टोर हो सकता है। इस जेनेटिक कारणों की वजह से व्यक्ति चाहते हुए भी वजन नहीं घटा पाता है।

● **लाइफस्टाइल से जुड़े कारण**-जैसा आप सभी जानते हैं कि मोटापे के पीछे एक बहुत बड़ी वजह लाइफस्टाइल को भी माना जा सकता है। ऐसे में डाइट, शारीरिक गतिविधि और नॉंद के पैटर्न का सही होना बहुत जरूरी होता है। अगर यह सभी चीजें सही होने के बाद भी आपका मोटापा कम नहीं हो पा रहा है, तो यह शरीर में हो रही पोषक-तत्वों की कमी हो सकती है। बता दें कि शरीर में जरूरी पोषक-तत्व जैसे विटामिन या खनिजों की कमी होने पर भी व्यक्ति का मोटापा कम नहीं हो पाता है। दरअसल, बाँडी में पोषक-तत्वों की कमी होने से वसा तेजी से जमा होने लगता है। ऐसे में मोटापा कम करना मुश्किल हो जाता है।

● **अनहेल्दी गट और कोलन भी है वजह**-कई लोगों को आंत और कोलन से

जुड़ी समस्याएं होती हैं। इस स्थिति में भी वह मोटापा कम नहीं कर पाते हैं। अगर आपका गट या कोलन अनहेल्दी है, तो शरीर में ढेर सारे टॉक्सिन्स और भोजन जैसी चीजें जमा होने लगती हैं। ऐसे में मोटापा कम नहीं हो पाता है।

● बता दें कि मोटापा जेनेटिक और वातावरणीय दोनों होता है। कई लोग चाहते हुए भी मोटापा कम नहीं कर पाते हैं। ऐसा ऊपर बताए कारणों की वजह से हो सकता है। अगर आप किसी भी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो डॉक्टर या न्यूट्रिशनलिस्ट से सलाह ले सकते हैं।

■ साभार - ओमाहे

● ग्रीन जूस...

■ **ग्रीन जूस में मौजूद विटामिन और मिनरल बच्चों को दिनभर एनर्जेटिक बनाए रखते हैं। खासकर, पालक और ब्रोकली से बने जूस बच्चों के स्टैमिना को बढ़ाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर पाचन को सही रखने में मदद करता है, जिससे बच्चों को कब्ज और पेट दर्द जैसी समस्याएं नहीं होतीं। इन जूस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन-सी बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं, जिससे वे बीमारियों से बचे रहते हैं।**

