

• दिक्कत...

बाँड़ी टायर्डनेस

आजकल की लाइफ में स्ट्रेस और मेंटल एग्जॉस्टन काफी ज्यादा हो गया है। इसके चलते लोग अक्सर फ्रस्ट्रेटिड और मेंटली ड्रेन्ड महसूस करते हैं। साथ ही, वह हर समय थके हुए रहते हैं। इसका कारण उनका अनहेल्दी लाइफस्टाइल भी है। ऐसे में इस थकान को दूर करने के लिए डॉक्टर्स पूरी नॉंद लेने की सलाह देते हैं, लेकिन अपने देखा होगा कि कई लोग पूरी नॉंद लेने के बावजूद भी हर टाइम टायर्ड फील करते हैं। ऐसे में ये समस्या कई और वजहों से भी हो सकती है। आइए जानते हैं इसके पीछे के बड़े कारण-

► **आयरन डेफिशिएंसी से होती है थकान**-हम सभी जानते हैं कि बैलेंस डाइट हेल्दी बाँड़ी के लिए काफी जरूरी होती है। इसलिए हमें सही समय पर खाना खाना चाहिए और सही मात्रा में सभी न्यूट्रियंट्स लेने चाहिए। इससे हमारा इम्यून सिस्टम अच्छा रहता है और बाँड़ी में एनर्जी लेवल्स भी मेंटेन रहते हैं। ऐसे में जब भी हमारे शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तो हीमोग्लोबिन भी कम बनने लगता है। इससे बाँड़ी में सभी सेल्स तक ऑक्सीजन की सप्लाई ठीक तरह से नहीं होती और हम थका हुआ महसूस करते हैं।

► **डिहाइड्रेशन से हो सकती है परेशानी**-जब शरीर की एनर्जी खत्म हो जाती है तो हमें थकान होने लगती है, ऐसे में इसका एक बड़ा कारण डिहाइड्रेशन भी होता है। दरअसल, पानी शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की मूवमेंट समेत ब्लड सर्कुलेशन के लिए भी जरूरी होता है। इसकी कमी से थकान और सिर दर्द जैसी परेशानियाँ हो जाती हैं। इसलिए हमें सही मात्रा में पानी पीना चाहिए।

► **स्ट्रेस करता है बाँड़ी को टायर्ड**-थकान और चिड़चिड़ेपन का सबसे बड़ा कारण स्ट्रेस है। स्ट्रेस इनडायरेक्टली आपके पूरे बाँड़ी फंक्शन को डिस्ट्रुप्ट करता है। इससे न सिर्फ बाँड़ी बल्कि आपका माइंड भी एंजाइटी और डिप्रेशन को एक्सपीरियंस करता है और बाँड़ी हाई अलर्ट पर चली जाती है। इससे नॉंद में कमी आ जाती है और इंसान रिफ्रेश महसूस नहीं करता।

► **ब्ल्यू लाइट रे का पड़ता है बुरा असर**-आजकल हर कोई अपने ऑफिस लैपटॉप या कंप्यूटर पर काम करता है। इसके अलावा मोबाइल फोन का इस्तेमाल तो बहुत कॉमन है। ऐसे में इन डिवाइसेज से निकलने वाली ब्ल्यू लाइट रेस भी आपके दिमाग को रेस्टलेस बनाती है। दरअसल, इनसे निकलने वाली लाइट ब्रेन को इंडीकेशन देती है कि अब भी दिन हो रहा है। इसके चलते ब्रेन मेलेटॉनिन प्रोडक्शन को कम देता है, जिससे हमें सही समय से नॉंद नहीं आती है और दिमाग एक्टिव मोड में ही रहता है।

विविध

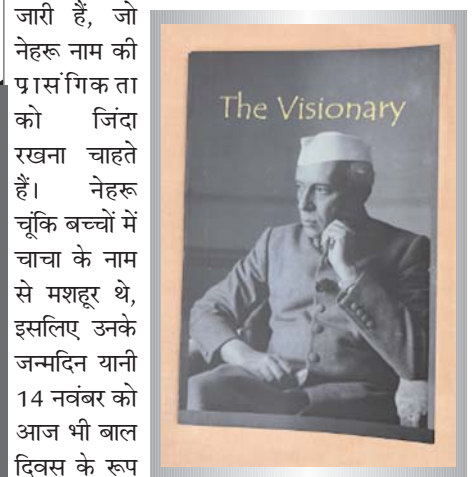


• संपादकीय...

मोदी के दौर में नेहरू

♦ डित जवाहर लाल नेहरू एक नाम नहीं, बल्कि अपने आप में एक वो संस्थान है, जो कभी बंद नहीं हो सकता। नेहरू नाम के इस संस्थान को बंद करने व मिटाने के प्रयास तो पिछले कुछ वर्षों से चल रहे हैं, लेकिन ऐसा हो नहीं पा रहा है। इसलिए ही आज के मोदीनुमा दौर में नेहरू और भी ज्यादा प्रासंगिक हो जाते हैं। नेहरू नाम ही ऐसा है जो अपने आप में संपूर्ण है, इसलिए आज की पीढ़ी को इस बेशकीमती संस्थान के बारे में पता तो होना ही चाहिए।

ये अलग बात है कि जिस वक्त हम जिंदगी की पहली सीढ़ी पर कदम रख रहे होते हैं, उस वक्त जो शिक्षा हमें दी जाती है, वह ताउम्र नहीं भूलती। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में नेहरू की इस शिक्षा पर प्रहार हुआ है, लेकिन इस बीच दूसरी तरफ कुछ चुनिंदा प्रयास भी जारी हैं, जो नेहरू नाम की प्रासंगिकता को जिंदा रखना चाहते हैं। नेहरू चूँकि बच्चों में चाचा के नाम से मशहूर थे, इसलिए उनके जन्मदिन यानी 14 नवंबर को आज भी बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी बाल दिवस पर इस



मर्तबा एक अनूठ प्रयास हिमाचल से हुआ है। यहां ये कहने में गुरेज नहीं करना चाहिए कि हिमाचल प्रदेश स्कूल शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ. राजेश शर्मा ने पंडित जवाहरलाल नेहरू पर 'द विजनरी' नाम से एक बुकलेट जारी कर एक पहल की है। ये महज एक किताब नहीं, बल्कि वो गुलदस्ता है, जो नेहरू ने खुद अपने हाथों से पियेया था। इस किताब के अंदर जो कुछ भी समाहित है, वह नेहरू का बच्चों के प्रति विजन, शिक्षा व संवाद है।

डॉ. राजेश शर्मा ने एक प्रयास किया है कि नेहरू को स्कूली बच्चों तक पहुंचाया जाए। ताकि आज की हमारी पीढ़ी नेहरू को जान सके, उनके बारे में अवगत हो सके। ये किताब धीरे-धीरे प्रदेशभर के स्कूलों में पहुंचनी शुरू हो रही है। अगर डॉ. राजेश शर्मा के स्कूल शिक्षा बोर्ड के मार्फत ये प्रयास सफल सिद्ध हुए तो इस कड़ी को और आगे ले जाने का काम भी किया जा सकता है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• सही नहीं...

चाय और टोस्ट



चाय और सफेद ब्रेड टोस्ट का यह रोजाना का कॉम्बिनेशन धीरे-धीरे आपके शरीर पर बुरा असर डाल सकता है। जो लोग ज्यादातर रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट और मोटे ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। जैसे दूध और चीनी से भरपूर चाय और सफेद ब्रेड टोस्ट उनमें इंसुलिन रेजिस्टेंस और मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ जाता है। इसका मतलब यह है कि शरीर के सेल्स धीरे-धीरे इंसुलिन पर सही प्रतिक्रिया देना बंद कर देती हैं, जिससे शुगर का स्तर बढ़ जाता है और मोटापा, डायबिटीज और हार्ट डिजीज जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। बार-बार ऐसे नाश्ते लेने से ब्लड शुगर जल्दी बढ़ता है और फिर अचानक गिर जाता है। इसका असर यह होता है कि कुछ घंटे बाद ही आपको फिर से भूख लगने लगती है, थकान महसूस होती है और एनर्जी कम हो जाती है। लंबे समय में यही आदत मेटाबोलिज्म को धीमा कर सकती है।

रनिंग से पहले

5-10 मिनट

का हल्का वॉर्म-

अप जैसे तेज

चलना, जंपिंग

जैक्स या स्ट्रेचिंग

करने से दिल की

धड़कन धीरे-

धीरे तेज होती

है। सीधे दौड़ने से

दिल पर

अचानक दबाव

पड़ सकता है,

जिससे हार्ट रेट

जल्दी बढ़ता है।

एक ही झटके में

तेज दौड़ने से

हार्ट रेट बेकाबू

हो सकता है।

ऐसे में, धीमी

स्पीड से शुरू करें

और शरीर के

अनुसार स्पीड

को धीरे-धीरे

बढ़ाएं। इससे हार्ट

को बदलाव के

लिए समय

मिलता है और

रेट नॉर्मल रहता

है। सही ब्रीदिंग

टेक्निक बहुत

जरूरी है...

हल्की दौड़ से हार्ट बीट तेज होना

रनिंग एक बेहतरीन एक्सरसाइज है जो न सिर्फ फिटनेस को बढ़ाती है, बल्कि दिल की सेहत भी सुधारती है, लेकिन कई बार लोग दौड़ते समय हार्ट रेट अचानक तेज हो जाने या बहुत बढ़ जाने से घबरा जाते हैं। रनिंग से पहले 5-10 मिनट का हल्का वॉर्म-अप जैसे तेज चलना, जंपिंग जैक्स या स्ट्रेचिंग करने से दिल की धड़कन धीरे-धीरे तेज होती है। सीधे दौड़ने से दिल पर अचानक दबाव पड़ सकता है, जिससे हार्ट रेट जल्दी बढ़ता है। एक ही झटके में तेज दौड़ने से हार्ट रेट बेकाबू हो सकता है। ऐसे में, धीमी स्पीड से शुरू करें और शरीर के अनुसार स्पीड को धीरे-धीरे बढ़ाएं। इससे हार्ट को बदलाव के लिए समय मिलता है और रेट नॉर्मल रहता है। सही ब्रीदिंग टेक्निक बहुत जरूरी है। दौड़ते समय गहरी और नियंत्रित सांस लेना चाहिए- जैसे 3 स्टेप में सांस लेना और 2 स्टेप में छोड़ना। इससे

शरीर को ऑक्सीजन सही मात्रा में मिलती है और हार्ट रेट कंट्रोल में रहता है। अक्सर लोग कहते हैं कि हल्की-फुल्की दौड़ लगाने पर मुझे सांस नहीं आती। पहले तो मैं आधे घंटे तक जॉगिंग कर लेता था, लेकिन अब 5 मिनट भी जॉगिंग करना मुश्किल हो गया है। अगर ऐसा आपके साथ भी होता है और हार्ट बीट बहुत ज्यादा बढ़ जाती है, तो इसके कई कारण हो सकते हैं।

● हल्की-फुल्की दौड़ से हार्ट बीट तेज होने का क्या कारण है। हार्ट को सेहतमंद रखने के लिए आयरन, मैग्नीशियम और बी विटामिन्स का बैलेंस बहुत जरूरी है। दरअसल, अगर न्यूट्रिशन कम होता है, तो ब्लड के लिए ऑक्सीजन लेकर जाना काफी मुश्किल हो जाता है। इससे शरीर को बहुत मेहनत करनी पड़ती है और इससे हार्ट रेट बढ़ने लगती है। अगर थोड़ा चलने पर भी सांस फूलने लगे, जल्दी थकान हो या चक्कर आने लगे, तो डॉक्टर से सलाह लेकर टेस्ट कराएं। कई लोगों की आदत होती है कि वर्कआउट से पहले चाय, कॉफी, एनर्जी ड्रिंक्स या प्री-वर्कआउट सप्लीमेंट्स लेते हैं। इसमें मौजूद कैफीन और अन्य तत्वों की वजह से लोग खुद को एनर्जेटिक महसूस करते हैं। इस वजह से हार्ट बीट कुछ समय के लिए बढ़ जाती है। अगर दौड़ते या जॉगिंग करते समय हार्ट बीट बढ़ती है, तो एक हफ्ते

के लिए पहले कैफीन लेना बंद कर दें। इससे आपके हार्ट बीट बढ़ने का कारण पता चल जाएगा।

● कई बार लोग शुरूआत में ही तेज दौड़ने या ज्यादा दौड़ने लगते हैं, इससे भी हार्ट बीट बढ़ सकती है क्योंकि शुरूआत में हार्ट या लंग्स की कार्डियोवस्कुलर क्षमता पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती। इसलिए भी हल्की दौड़ या जॉगिंग से हार्ट रेट तेजी से बढ़ सकती है। अगर सिर्फ यही कारण है, तो शुरू में जॉगिंग और वॉक का कम्बिनेशन बनाएं। धीरे-धीरे जॉगिंग या हल्की दौड़ पर आएं।

● कई लोग बहुत ज्यादा वर्कआउट करते हैं और बिल्कुल भी आराम नहीं करते या नॉंद पूरी नहीं करे। इससे शरीर को थकान होने लगती है। इसे ओवरट्रेनिंग सिंड्रोम कहा जाता है। इस वजह से भी हार्ट रेट ज्यादा हो सकती है और वर्कआउट करने का मन नहीं करता। अगर कोई इस तरह की समस्या लेकर आता है, तो मैं हमेशा उसे कहती हूँ कि फिटनेस में रेस्ट करना जरूरी है। नॉंद पूरी होना और शरीर को पूरा आराम देना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर नॉंद की पूरी न हो, तो स्ट्रेस से कॉर्टिसोल हार्मोन बढ़ जाता है, जिससे हार्ट बीट बढ़ सकता है।

● जब किसी में पानी की कमी होती है, तो उसका खून गाढ़ा हो जात है और इससे हार्ट को पंप करने में ज्यादा प्रेशर लगाना पड़ता है। यह समस्या आमतौर पर गर्मियों में ज्यादा होती है या फिर अगर धूप में लगातार जॉगिंग की जाए, तो भी पानी की कमी हो सकती है। इसलिए सभी को दिनभर में कम से कम 2.5 से लेकर 3 लीटर तक पानी पीना चाहिए और डिहाइड्रेशन की समस्या हो, तो इलेक्ट्रोलाइट्स भी लिया जा सकता है।

दौड़ने या जॉगिंग करने के अलावा, अगर किसी की सांस चलते समय फूलती है, चक्कर आते हैं या सीने में दर्द होता है, तो यह कार्डियक इश्यू हो सकता है। अगर किसी को ऐसा होता है, तो डॉक्टर की सलाह लेकर ECG, ECHO और थायरॉयड टेस्ट कराना चाहिए। जॉगिंग के समय अगर लगातार हार्ट बीट बढ़ती है, तो इसे अनदेखा न करें, बल्कि इसके कारणों को जानने की कोशिश करें।

■ साभार - ओमाहे

• लिबर...

■ आजकल खराब खानपान, स्ट्रेस और शराब के सेवन की वजह से

लोगों में लिबर से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। अगर लिबर का ध्यान न रखा जाए तो यह डैमेज हो सकता है। ब्रोक्ली, फूलगोभी, पत्तागोभी और ब्रसेल्स स्पाउट्स जैसी सब्जियां ग्लूकोसिनोलेट्स नामक तत्वों से भरपूर होती हैं जो लिबर के डिटॉक्स एंजाइम्स को एक्टिव करती हैं। यह सब्जियां टॉक्सिन्स खत्म करके लीवर को साफ करने में मदद करती हैं। साथ ही इनमें मौजूद फाइबर सूजन को कम करता है और लिबर सेल्स को हेल्दी रखता है।

