



आज जब देश का हर 5 में से 1 व्यक्ति हृदय रोग, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों से ग्रसित है और गलत जीवनशैली एवं फास्ट फुड से जनित मोटापे का शिकार है तो एरोबिक गतिविधि एक आशा की किरण लेकर आई है।

स्टेमिना के लिए एरोबिक्स आशा की किरण

यथार्थ में एरोबिक्स का अर्थ है- विथ ऑक्सीजन अर्थात ऐसी कोई भी शारीरिक गतिविधि जिसमें आप ज्यादा ऑक्सीजन ग्रहण करें। इस मायने में नृत्य, हॉकी, तैराकी, फुटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो या अन्य भागदौड़ वाले खेल इस श्रेणी में आते हैं। पर इन सभी में सबसे ज्यादा लोकप्रिय आजकल एरोबिक डॉसिंग है, जो 15 से 20 के समूह में कराई जाती है। साथ चलता है संगीत, जो पाश्चात्य या भारतीय फिल्मों के गीत हो सकते हैं।

1 घंटे की एरोबिक्स आपको लगभग 500-600 कैलोरीज खर्च करने में सहायक है यानी आप 2-3 किलो प्रतिमाह घटा सकते हैं। इससे आपका कार्डियो वैस्कुलर सिस्टम यानी आपका हृदय, फेफड़े व रक्त संचार तंत्र बेहद मजबूत होता है, जो कि शरीर की देखरेख में मुख्य तंत्र है। आपके दमखम और ताकत का स्तर कई गुना बढ़ता है। परिणाम मात्र 2 से 3 हफ्ते में मिलने लगते हैं। यदि आप डायबिटीज से पीड़ित हैं तो आपके रक्त में शुगर के स्तर को बगैर दवाइयों के मात्र एरोबिक्स से नीचे लाया जा सकता है।

आपके शरीर में एक विशिष्ट हार्मोन एंडोमोर्फिन प्रवाहित होता है, जो अत्यधिक प्रसन्न होने का अहसास कराता है। शरीर में प्रतिरोधक शक्ति बढ़ता है। 1 घंटे की एरोबिक्स आपको लगभग 500-600 कैलोरीज खर्च करने में सहायक है यानी आप 2-3 किलो प्रतिमाह घटा सकते हैं। एरोबिक्स डॉसिंग चूँकि समूह में कराई जाती है इसलिए आपको एक विशिष्ट समूह का सहारा मिलता है यानी आप 1 घंटा जोरदार व्यायाम भी कर लेते हैं और आपको पता भी नहीं चलता। यूँ तो 10 से 65 वर्ष के लोग इसे कर सकते हैं, पर एरोबिक्स शुरू करने के पहले अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लें या किसी योग्य व अनुभवी चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की जानकारी अवश्य लें। व्यायाम का समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। करते समय कुशन वाले स्पोर्ट्स शूज पहनें।



क्या यह सुनने-सुनते आपके कान पक गए हैं कि ज्यादा बातें करना अच्छी बात नहीं? ...तो यह भी सुन लीजिए कि वैज्ञानिकों ने यह पाया है कि बातें करने से आपका दिमाग तेज होता है और मानसिक स्वास्थ्य बढ़िया रहता है।

हेल्थ के लिए खूब बातें कीजिए

माना जाता है, बातें बनाना बुरी बात है। लोग अक्सर कहते भी हैं, इस तरह बातें बनाने से बात नहीं बनेगी। लोग बातूनी लोगों को अक्सर व्यंग्य से इस तरह वाकपट्ट कहते हैं मानो उन्हें चिढ़ा रहे हों। लेकिन बातें बनाना या ज्यादातर लोगों से संवाद स्थापित कर लेना न तो किसी बेवकूफी की निशानी है और न ही इससे कोई नुकसान है। भले ही लोग कहते हों कि बातें बनाने से कुछ नहीं होगा, मगर वैज्ञानिकों ने एक विस्तृत शोध के

जरिए साबित किया है कि बातें बनाना न सिर्फ बुद्धिमान बनने का जरिया है, बल्कि निरंतर और हर तरह के लोगों से संवाद कला में माहिर होने वाले लोग जीनियस भी साबित होते हैं।

मिशिगन यूनिवर्सिटी (अमेरिका) ने एक विस्तृत शोध में पाया है कि जब आप रोजाना 10 मिनट किसी के साथ किसी भी विषय पर बातचीत करते हैं तो इससे न केवल आप धीरे-धीरे संवाद कला में माहिर होते जाते हैं, बल्कि इससे याददाश्त भी तेज होने लगती है और बुद्धिमत्ता भी बढ़ने लगती है। इस तरह याददाश्त और बुद्धिमत्ता को सक्रिय बनाए रखने के लिए लोगों के साथ बातचीत करना जरूरी है। यहाँ तक कि वर्ग पहिलियों भी इसके मुकाबले कम असरकारक हैं। शोध में मनोवैज्ञानिकों ने पाया है कि मानसिक कार्यप्रणाली और सामाजिक व्यवहार में सीधा संबंध होता है। इसलिए अगर सामाजिक रूप से आप सक्रिय रहते हैं तो मानसिक रूप से भी स्वस्थ और सक्रिय रहते हैं। इसे साबित करने के लिए बड़े पैमाने पर शोध किया गया और जो लोग प्रतिदिन या हफ्ते में कम-से-कम 4 बार नियमित रूप से लोगों के साथ 10 से 20 मिनट का संवाद स्थापित करते थे, वे बुद्धिमान और मानसिक रूप से ज्यादा सचेत पाए गए, बनिस्वत उन लोगों के, जो लोगों से मिलने-जुलने और संवाद करने से कतराते हैं तथा अपने आप में ही मस्त रहते हैं। शोध में यह भी साबित हुआ कि संवाद करने में उदासीन रहने वाले लोग, फिर चाहे वे प्रखर वैज्ञानिक ही क्यों न हों, उनकी याददाश्त कमजोर हो जाती है। यह महज संयोग नहीं है कि दुनिया के ज्यादातर महान वैज्ञानिकों को कमजोर स्मृति का शिकार पाया गया है। शायद इसके पीछे कारण यही है कि वे वैज्ञानिक आमतौर पर अपनी दुनिया में ही खोए रहते हैं। अपने काम में डूबे रहते हैं। इससे अपने काम में तो वे माहिर होते हैं, लेकिन अपने क्षेत्र के हीरो जीवन के क्षेत्र में जीरो साबित हो जाते हैं। दूसरी तरफ पाया गया है कि ऐसे लोग जो अक्सर लोगों के साथ संवाद-संपर्क में रहते हैं, उनकी स्मृति काफी तेजी होती है।

यही वजह है कि राजनेताओं, टेलीफोन ऑपरेटर्स, कंपनियों के स्वागताधिकारियों, कंडक्टरों, दुकानदारों और उन तमाम पेशे के लोगों को याददाश्त काफी तेज होती है, जो दिन में कई बार अलग-अलग तरह के लोगों के संवाद-संपर्क में आते हैं।

इस संवाद से एक बड़ा फायदा यह होता है कि इससे

विवरण को समझने के नए कोण हासिल हो जाते हैं और विभिन्न दृष्टिकोणों से रू-ब-रू होने पर अपने दृष्टिकोण को गहराई का पता चल जाता है। साथ ही उसे दुरुस्त करने का रास्ता भी दिख जाता है। व्यापक शोध से जो निष्कर्ष निकलकर आए हैं उनके मुताबिक विभिन्न किस्म के लोगों के साथ विभिन्न किस्म का संवाद स्थापित करने वाले लोगों में बिम्बों की रचना तीव्र होती है। जब भी हम किसी से कोई बात सुनते हैं तो दिमाग उस बात को बाद में भी याद रखने के लिए उसे एक छवि में बदल देता है और फिर वह छवि या बिम्ब दिमाग में स्टोर हो जाता है। जो लोग बहुत कम लोगों से सामाजिक सरोकार रखते हैं, उन लोगों में बिम्बों की रचना तीव्रता से नहीं होती। लेकिन जो लोग बहुत लोगों से संवाद करते हैं उनमें बिम्बों का बनना तेज होता है और ये बिम्ब ज्यादा मजबूत होते हैं। संवाद करने में लोग तीव्रता से सीखते हैं और अपनी समझ को तीव्रता से सुधारते भी जाते हैं। इसलिए किसी के साथ संवाद कायम करने में दो लाभ होते हैं। एक तो समझ बढ़ती है, दूसरी स्मृति बढ़ती है। समझ बढ़ने से सीखने की रफ्तार भी तेज होती है।



चलो, रस्सी कूदें

बचपन में हम सभी ने टग ऑफ वॉर एक न एक बार तो जरूर खेला है। दोनों तरफ दो टीमों और बीच में एक बड़ी-सी रस्सी। दोनों तरफ से खिंचम-खिंची। कभी इधर से जोर ज्यादा तो कभी उधर से। कहीं खो गए आप। लौट आइए बचपन की यादों से। आप सोच रहे होंगे कि ये रस्साकशी कौन सी बात हमने क्यों छोड़ी? आज हम रस्साकशी को नहीं, बल्कि उस रस्सी की बात करेंगे, जिसे आपने बचपन से जवानी तक तरह-तरह से उपयोग किया है। तब ये खेल में काम आती थी, अब सेहर बनाने में। जमाना बदलने के साथ चुस्त और स्मार्ट लोगों को अधिक पसंद किया जाने लगा है और व्यायाम से सदैव चुस्त-तंदुरुस्त रहा जा सकता है। फिर अगर वो व्यायाम रस्सी कूदना हो तो कहना ही क्या। सेहत बनाने का सबसे सस्ता, सरल और सुगम उपाय। कद बढ़ाना हो या शरीर को टोनअप करना, वजन घटाना हो या मांसपेशियाँ मजबूत करना, बुजुर्गों ने हमें बचपन से रस्सी कूदने की ही सलाह दी है। अगर आपने अब तक उस सलाह पर अमल नहीं किया है, तो अभी भी देर नहीं हुई है। रस्सी लीजिए और चल दीजिए घर के बगीचे में या छत पर और हाँ, जाने से पहले एक बार अच्छे से जान-समझ लीजिए, रस्सी कूदने के कायदे और फायदों को।

कायदे

- शुरुआत में कभी भी तेजी से रस्सी न कूदें। पहले मिनट रस्सी धीरे-धीरे कूदें दूसरे मिनट तक आपका शरीर गर्म हो जाएगा। फिर आप तेजी से रस्सी कूद सकते हैं। वॉर्मअप किए बगैर कूदने से शरीर में हल्का दर्द हो सकता है।
- रस्सी कूदने के बाद पाँच मिनट के लिए आराम करें या शवासन में लेट जाएँ।
- आधे घंटे के बाद हल्का-फुल्का भोजन जैसे-अंकुरित चने या मूँग, सेब, केला, दूध, नींबू पानी या जूस का सेवन करें।
- कूदने के लिए प्लास्टिक की रस्सी का इस्तेमाल करें। यह मुड़ती नहीं है।

फायदे

- जल्दी-जल्दी साँस लेने से फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।
- पैरों और जोंधों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- रस्सी कूदने से पेट भी अंदर-बाहर की ओर सिकुड़ता-फैलता है। इससे पेट पर चर्बी अतिरिक्त चर्बी छूट जाती है।
- कंधों को बार-बार घुमाने से चर्बी घटने के साथ ही बाजू गोल व सुडौल बनते हैं
- कलाई के घुमाव से ऊँगलियों के काम करने की क्षमता बढ़ती है, जो लेखकों व कलाकारों के लिए बहुत अच्छा व्यायाम है।
- शारीरिक संतुलन बढ़ता है।

आप न आजमाएँ

- उच्च रक्तचाप के रोगी यह व्यायाम न करें।
- मिजेरियन के तीन महीने बाद डॉक्टर की सलाह से रस्सी कूदें।
- हार्निया के रोगी इसे न आजमाएँ।
- जिन्हें दिल का दौरा पड़ चुका है, वे भी इस व्यायाम को न करें।



एक नए अध्ययन में कहा गया है कि प्रतिदिन विटामिन 'बी' से भरपूर आहार लेने से दिल की बीमारियों और स्ट्रोक से बचा जा सकता है। जापान में शोधकर्ताओं ने पाया कि विटामिन 'बी' और 'बी 6' से भरपूर भोजन महिलाओं और पुरुषों में स्ट्रोक रोगी मरितच्छक में रक्त की आपूर्ति बाधित होना और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करता है। शोध करने वाले प्रमुख शोधकर्ता हिरोगासु इसो ने कहा कि जापान के लोगों को विटामिन बी से भरपूर भोजन लेने की जरूरत है जो उन्हें दिल की बीमारियों से बचाएगा। अपने इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने 40 से 79 वर्ष की उम्र के 23119 पुरुष और 35611 महिलाओं से आंकड़े एकत्रित करके शोध किया। तुलनात्मक अध्ययन में पाया गया कि विटामिन बी-6 और विटामिन बी 12 से भरपूर भोजन लेने वालों में स्ट्रोक और दिल संबंधी बीमारियों के खतरे की

दिल की बीमारियों से बचाता है विटामिन 'बी'



