

अपना ख्याल रखें

मैराथन के साथ भी मैराथन के बाद भी

Akhilesh.Pandey@timesgroup.com

■ **मुंबई:** मैराथन में दौड़ने के लिए अब आपके पास महज एक दिन है। ऐसे में इस स्थिति में आपको कुछ अधिक ही सतर्क रहने की जरूरत है। बहुत अधिक उत्साहित होकर दौड़ की शुरुआत करना या जल्द से जल्द दौड़ खत्म करने की मन में इच्छा परेशानी का कारण बन सकती है।

बॉम्बे हॉस्पिटल के जनरल फिजिशियन डॉ. अखिलेश शर्मा ने बताया कि दौड़ने से पहले हल्का वॉर्म-अप कर लें ताकि शरीर में सुस्ती न रहे। दौड़ते वक्त पसीना निकलता है, ऐसे में नौवू के थोला नमक का पानी साथ में रखें। जब भी गाला सूखा महसूस हो इसे थोड़ा सा पी लें। किसी भी तरह का दर्द होने पर रुक जाएं क्योंकि जरा सी भी लापरवाही बड़ी समस्या बन सकती है। दौड़ते वक्त शरीर का तापमान बढ़ जाता है। इसे नॉर्मल करने के लिए ठंडा पानी को उड़ेलना लाभदायक होगा।

मौसम के अनुसार रखें पहनावा

ठंड के दौरान शरीर के जोड़ों में कठोरता आ जाती है। जो दर्द के साथ ही अर्थराइटिस की समस्या बन सकती है। मैराथन वाले दिन दौड़ने से पहले मौसम के अनुसार कपड़ों का चयन कर लें। हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. बी.एस. राजपूत ने बताया कि जिन लोगों को अर्थराइटिस की समस्या है उन्हें विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ठंड के दौरान जोड़ों में कठोरता आ जाती है। जिससे दौड़ने में



दिवकत हो सकती है। जोड़ों पर ठंड का असर न हो इसके लिए नी-कैप और फुल बांह के कपड़ों का इस्तेमाल करें। दौड़ खत्म करने के बाद पैरों को गुनगुने नमक पानी में कुछ समय के लिए रखें। कोल्डपैक का भी इस्तेमाल करना लाभदायक होगा। चूंकि दौड़ने में मांसपेशियों के साथ हड्डियों को भी मेहनत करनी होती है, ऐसे में दौड़ पूरा करने एक बाद कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

डिहाइड्रेशन से पतला होता है खून

शरीर में पानी का स्तर घटने से खून गाढ़ होने लगता है, जो कई गंभीर समस्या को जन्म दे सकता है। ग्लोबल हॉस्पिटल के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल शर्मा ने बताया कि दौड़ते वक्त सीने पर जोर आता है। ऐसे में अपनी क्षमता के अनुसार ही दौड़े। पसीना निकलने से शरीर का पानी

बाहर आता है। जिससे खून गाढ़ होता है, इससे क्लॉटिंग (रक्त का थक्का बनना) की समस्या हो सकती है। ऐसे में ध्यान देना बहुत जरूरी है कि शरीर में पानी का लेवल कम न हो। छाती में जरा सा भी दर्द होने पर बेडिडक रुक जाएं। जबरदस्ती का दौड़ न लगाएं।

काम आएंगी

रह गए हैं। इतने कम समय में पहली बार होते हैं। कितना सोएं, क्या खाएं, क्या करें जवाब कुछ इस प्रकार हैं-

जब दौड़ रहे हो, तब क्या करें

- ▶ शरीर में पानी का लेवल कम न होने दें
- ▶ अपने साथ जेल, एनर्जी शॉट्स, और गैटोरेड जरूर रखें
- ▶ कोई भी नया जेल या दूसरी एनर्जी वाली चीजें ट्राई न करें
- ▶ दौड़ में पीछे हो जाने पर धबकाए नहीं, गहरी सांस लें थोड़ा पानी पिएं और एनर्जी के साथ आगे बढ़ें
- ▶ दौड़ते वक्त जरा सा भी असामान्य महसूस होने पर तुरंत रुक जाएं
- ▶ छाती में दर्द या शरीर के दूसरे हिस्से में दर्द होने पर तुरंत मेडिकल हेल्प लें
- ▶ मेडिकल हेल्प लेने में जरा से भी न हिचकिचाएं

दौड़ पूरी कर लेने के बाद

- ▶ विटामिन-सी वाले फल लेना लाभदायक होगा।
- ▶ फिनिशिंग लाइन पार करने के बाद अघानक से न रुकें।
- ▶ फिनिशिंग लाइन के बाद धीरे-धीरे वॉक करते हुए आगे बढ़ने से शरीर को राहत मिलती है।
- ▶ गर्म शॉवर न लें और गरम पानी के टब में भी बैठने से बचें।
- ▶ दौड़ खत्म करने के बाद दोपहर या शाम के वक्त थोड़ा टहलें। अगले 2-3 दिन तक इसे जारी रखें।
- ▶ अपने स्ट्राइडर्स सेंटर पर पोस्ट वर्क-आउट सेशन जरूर लें।
- ▶ दौड़ के तुरंत बाद मसाज कराने से बचें।
- ▶ दौड़ के 24 घंटे बाद मसाज लेने से मांसपेशियों के दर्द से निजात मिलती है।
- ▶ दौड़ के बाद ज्वाइंट व मांसपेशियों के प्रभावित होने के साथ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी प्रभावित होता है। ऐसे में उचित मात्रा में फल और हरी सब्जियों का सेवन करें।

इनपुट - सद्दाहसं रनसंग्रुप

मेडिकल सुविधाएं

मैराथन के दौरान धावकों को एशियन हार्ट इंस्टिट्यूट की तरफ से मेडिकल सुविधाएं मुहैया कराई जा रही हैं। इसके अंतर्गत 500 से अधिक कार्यकर्ता मैराथन वाले दिन धावकों की मदद के लिए तैयार रहेंगे। मिली जानकारी के अनुसार हॉस्पिटल की ओर से 11 एम्बुलेंस, 7 मोबाइल मेडिक्स, 11 एड स्टेशन के साथ ही 20 और 40 बेड्स के 2 बेस कैम्प की

सुविधा धावकों के लिए होगी। ये सभी सुविधाएं मैराथन रूट पर उपलब्ध होगी। बता दें कि हॉस्पिटल से हार्ट की बीमारियों से निजात पाने और इलाज लेने वाले 85 मरीज भी मैराथन में हिस्सा ले रहे हैं।

