

# जब आप उल्टी करते हैं तो आपके शरीर में होते हैं ये बदलाव

कभी आपने सड़क किनारे कुछ चटपटा खा लिया. इसके बाद जब आप घर पहुंचे तब तक आपके पेट में कुछ हलचल शुरू हो गई. आपको समझ में आ गया कि वो खाना आपके पेट को परेशान कर रहा है. अगले ही पल अपने बाथरूम में खड़े उल्टियां कर रहे हैं. हम सभी की जिंदगी में एक ना एक ऐसा दिन जरूर आया होगा जब हमने किसी वजह से उल्टियां की होंगी. जब आप उल्टी करते हैं तो आपकी आंतिं खिंची हुई मालूम होती हैं और आंखें लाल हो जाती हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि जब आप उल्टी करने वाले होते हैं तो आपके दिमाग और शरीर में क्या बदलाव होते हैं.

उल्टी आखिर होती क्या है?

उल्टी यानी आपके पाचन तंत्र से अधपचे भोजन का एक झटके से बाहर आ जाना. सबसे अजीब बात तो ये है कि अक्सर उल्टी ऐसी वजहों से होती है जो पाचन तंत्र से जुड़े हुए होते भी नहीं हैं. वजह चाहे कोई भी हो, लेकिन उल्टी की



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वजह से पाचन तंत्र में एसिड-बेस अव्यवस्थित हो जाता है और शरीर से इलेक्ट्रोलाइट भी बाहर चले जाते हैं. लेकिन कई बार उल्टी करने से भी खतरनाक होता है उल्टी ना करना. इससे पेट में हानिकारक तत्व रह जाते हैं जिन्हें पचना शरीर के लिए बहुत नुकसानदेह है.

उल्टी करने की प्रक्रिया:

जब भी कोई उल्टी करता है तो यह तीन चरणों में होती है.

1. जी मिचलाना: यह एक बहुत असुविधाजनक भावना होती है. जी मिचलाना है तो लगता है कि पेट में खिंचाव होता है. छोटी आंत में हलचल होती है

और पेट में मौजूद भोजन गले में आने लगता है.

2. उल्टी की फीलिंग: उल्टी से ठीक पहले जब हम उल्टी की कोशिश करते हैं तो सिर्फ हवा बाहर आती है. इस समय आपकी भोजन वाली नाली और गले में लगातार हलचल होती है जो उल्टी में मदद

करते हैं.

3. उल्टी: जब वो भोजन एक झटके और तेज आवाज के साथ बाहर आ जाता है.

दिमाग से नियंत्रित होती है उल्टी:

उल्टी हमारे दिमाग से नियंत्रित होती है. यह एक रिफ्लेक्स एक्शन मानी जाती है जो किसी अन्य वजह से प्रेरित होती है. दिमाग का जो हिस्सा इसे कंट्रोल करता है वो सिर के पिछली तरफ वहां होता है जहां पर लड़कियां चोटी बांधती हैं. इसे कीमोरेसप्टर ट्रिगर जोन कहा जाता है. इस हिस्से को पोस्ट्रेमा भी कहा जाता है.

शरीर के बहुत से अन्य हिस्से हैं जो उल्टी को कंट्रोल कर सकते हैं.

हमारे कान के अंदरूनी हिस्से में मौजूद वेस्टिबुलर सिस्टम मोशन सिकनेस की वजह से उल्टी को प्रेरित करता है.

पेट की कुछ नसें भी उल्टी की फीलिंग को बढ़ावा दे सकती हैं. टेंशन और स्ट्रेस की वजह से दिमाग के डोपामाइन रिसेप्टर भी उल्टी को बढ़ावा देते हैं.

## क्या आपको पता है बिस्तर से उठने का सही तरीका

रात को सोने कैसे जाएं इस पर तो खूब चर्चा होती है लेकिन सुबह सोकर किस तरह उठा जाए इसके बारे में लोगों को कम ही जानकारी है. बिस्तर से उठने का भी एक तरीका होता है. अगर आपको यह तरीका पता है तो सारे दिन आप तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर रहेंगे.

आपने अक्सर सुना होगा लोग कहते हैं, पता नहीं आज बिस्तर के किस तरफ से उठा था, पूरा दिन खराब गया. लेकिन इस बात में सचाई है, जिस तरह से किस करवट आप सो रहे हैं उसका असर आपकी नींद पर पड़ता है उसी तरह आप किस तरह सोकर उठे हैं वह भी आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

सोकर उठने का सही तरीका

आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही मानते हैं कि बिस्तर की दायीं तरफ से उठना चाहिए। आयुर्वेद के हिसाब से आपके शरीर की दायीं तरफ सूर्य नाड़ी होती है। इसलिए जब आप अपनी दायीं करवट से उठते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है। वहीं साइंस भी मानती है कि हमारे शरीर के आसपास दो चुंबकीय क्षेत्र होते हैं। एक हमारे सिर से पैरों की तरफ जाता है दूसरा पैरों से सिर की तरफ। इसलिए जब आप दायीं करवट सोकर उठते हैं तो अपने शरीर के दूसरे चुंबकीय क्षेत्र को मजबूत करते हैं। इससे आपके शरीर में ऊर्जा का प्रवाह तेज होता है। इस मामले में कुछ और विचार भी हैं जो दायीं

करवट उठने का समर्थन करते हैं। इनके हिसाब से दायीं करवट उठने से आपका दिन तनाव मुक्त गुजरता है।

कमर को तकलीफ न दें दायीं करवट उठने के अलावा यह भी जरूरी है कि सोकर उठते समय आपकी कमर में मोच वगैरह न आए। इसके लिए ये स्टेप्स फॉलो करें:

1. झटके से न उठें जब भी झटके से बिस्तर से उठेंगे तो कमर में मोच आने की आशंका ज्यादा रहेगी। इसलिए आराम से, स्ट्रेचिंग करके बिस्तर छोड़ना चाहिए।
2. हाथों के सहारे उठें बिस्तर से उठने के लिए पहले हाथों



का सहारा लें। इससे आपकी गर्दन और कमर पर बेवजह जोर नहीं पड़ेगा।

3. रिलेक्स करके बिस्तर से उठें

उठ कर बैठने के बाद कुछ देर बिस्तर पर बैठकर रिलेक्स करें। हड़बड़ाकर नहीं उठें।

## फिल्म छपाक की कहानी सुनते हुए रो दी थीं दीपिका पादुकोण

दीपिका पादुकोण बॉलिवुड की स्ट्रॉन्ग ऐक्ट्रेस में से एक मानी जाती हैं। हालांकि, वह कितनी इमोशनल इंसान हैं इस बात से भी सभी वाकिफ हैं। उनकी यही चालिटी उन्हें अपनी फिल्मों के किरदार के इमोशनस से जुड़ने और फिर उसे पर्दे पर शानदार तरीके से पेश करने में मदद करती है। दीपिका की अपकमिंग फिल्म छपाक में भी उनकी यह चालिटी यकीनन दर्शकों को फिर से देखने को मिलगी।

**जब रो दीं दीपिका:** फिल्म छपाक की की कहानी रियल लाइफ ऐसिड अटैक पीड़िता लक्ष्मी अग्रवाल पर आधारित है। मेघना गुलजार ने हाल ही में फिल्म के नरेशन और दीपिका पादुकोण से जुड़ा एक किस्सा शेयर किया। उन्होंने बताया कि फिल्म के लिए जब दीपिका उनसे कहानी सुन रही थीं तो किरदार के नरेशन को सुन उनके और ऐक्ट्रेस की आंखों से आंसू बहने लगे। दीपिका को लक्ष्मी और उसकी कहानी ने काफी प्रभावित किया। मेघना ने बताया कि दोनों ने बाद में खुद को संभाला और फिर नरेशन जारी रखा।

**दीपिका और विक्रांत पर कही यह बात:** दीपिका पादुकोण और विक्रांत मैसी के बारे में बात करते हुए मेघना ने दोनों की तारीफ की। उन्होंने कहा कि दोनों ही इमोशनल इंसान हैं। विक्रांत के साथ वह इमोशनस को देख व सुन सकती हैं वहीं दीपिका के मामले में वह इमोशनस को फील कर सकती हैं। मेघना ने बताया कि फिल्म की शूटिंग शुरू करने से पहले वह दीपिका और विक्रांत को लक्ष्मी और अशोक से मिलवाना चाहती थीं, जिनके किरदार वह पर्दे पर प्ले करते दिखेंगे। वह चाहती थीं कि दोनों ऐक्टर उन्हें अच्छे से जान सकें और किरदार को महसूस कर सकें।

