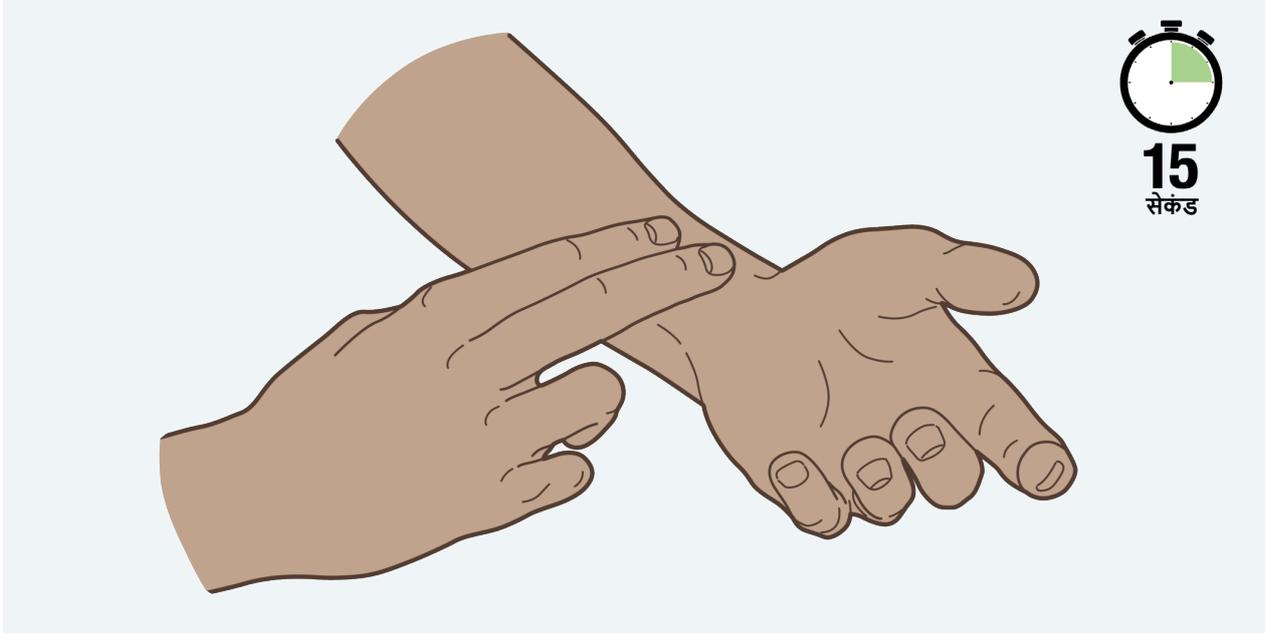


गतिविधि 35: नब्ज को महसूस करना

आपका हृदय एक पंप है जो आपकी धमनियों के माध्यम से आपके शरीर में रक्त का संचार करता है। जहां धमनियां आपकी त्वचा के करीब होती हैं वहां आप रक्त संचार को महसूस कर सकते हैं; आपके इस रक्त संचार को आपकी नब्ज कहा जाता है। आप अपनी उँगलियों से किसी धमनी को धीरे से महसूस करके अपनी नब्ज को कई जगह महसूस कर सकते हैं। आप अपनी नब्ज गिनकर यह जान सकते हैं कि आपका हृदय कितनी तेजी से धड़क रहा है; इसे आपकी हृदय गति कहा जाता है। नब्ज को अपनी कलाई पर सबसे आसानी से महसूस किया जा सकता है।



1. बैठ जाएं और अपने हाथ को अपनी टांग पर रखें, अंगूठा हवा में होना चाहिए और आपकी हथेली ऊपर की ओर होनी चाहिए।
2. अपने दूसरे हाथ की पहली दो उंगलियों से, अपने अंगूठे के ऊपर से नीचे तक सहलाएं जब तक कि आपकी उंगलियां आपकी कलाई तक न पहुंच जाएं।
3. अपनी उंगलियों को धीरे से अपनी कलाई के अंदर की ओर ले जाएं, और अपनी नब्ज को धीरे से महसूस करें।
4. जब आपको अपनी नब्ज का पता चल जाए, तो आप गिन सकते हैं कि 15 सेकंड में कितनी धड़कनें हुईं।
5. आपकी नब्ज कैसी महसूस होती है? क्या यह तेज़ है या धीमी? क्या यह सख्त है या मुलायम?

(जो छात्र ऐसा कर सकते हैं वे अपने प्राप्त अंक को चार से गुणा कर सकते हैं, जिससे उन्हें उनकी प्रति मिनट हृदय गति के बारे में पता चलेगा।)

आगे की गतिविधि:

ऊपर और नीचे कूदें या उसी स्थान पर एक मिनट के लिए दौड़ें। अब अपनी नब्ज फिर से देखें और 15 सेकंड के लिए धड़कन को गिनें।

क्या आपकी नब्ज कूदने या दौड़ने से पहले की तुलना में अधिक या कम है? आपकी हृदय गति/नब्ज और कब बदलती है? क्या आपकी नाड़ी अब तेज या धीमे महसूस होती है? यदि आप अधिक समय तक दौड़ते और/या कूदते हैं तो क्या होता है? यदि आप एक मिनट के लिए लेट जाएं और आराम करें तो आपकी हृदय गति कैसी होती है? आप अपनी हृदय गति/नब्ज को कम करने के लिए क्या कर सकते हैं? आप ऐसा क्यों करना चाहेंगे? जब आप दौड़ते/कूदते हैं तो क्या आपकी सांसों में बदलाव आता है? दौड़ना/कूदना बंद करने के बाद क्या यह फिर से बदल जाता है?