

दैनिक जागरण

23-6-26

फीफा वर्ल्ड कप में हाइड्रेशन ब्रेक का नियम



सेक्टर-32 स्थित एसडी कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन के एसोसिएट प्रोफेसर राजेंद्र मान ने बताया कि आमतौर पर यह देखने को मिलता है कि लोग प्यास लगने का इंतजार करते हैं, जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए। कम से कम 30 मिनट के बाद पानी जरूर पीना है। वह भी थोड़ा-थोड़ा करके। इसके अलावा खाने-पीने में ऐसी चीजों को इस्तेमाल करना है जो डिहाइड्रेशन से बचाए। रनिंग, वाक, साइक्लिंग करने वाले या किसी भी गेम से जुड़ने वालों को

ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है। जिस तरह से डाइट प्लान बनाया जाता है। उसी तरह से हाइड्रेशन प्लान बनाना जरूरी है। अगर फीफा वर्ल्ड कप की बात करें तो इसमें हाइड्रेशन ब्रेक के लिए एक नियम है। इन सभी बातों से अंदाजा लगा सकते हैं कि यह सब कितना जरूरी है।