

# ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करता है व्यायाम

एक जाने-माने हड्डी सर्जन का कहना है कि अमेरिकी या ब्रिटिश लोगों की तुलना में भारतीय लोगों की हड्डियां पारंपरिक रूप से कमजोर और विकृत होती हैं और भारतीयों में ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी विकार) होने का खतरा अधिक रहता है।

हड्डियों के स्वास्थ्य के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए आयोजित किए गए एक कार्यक्रम में शामिल होने पहुंचे लास वेगास के जाने-माने आर्थोपेडिक सर्जन एरिक जीगन ने बताया कि भारत में घुटनों की सर्जरी का स्वरूप अमेरिका की सर्जरी से बिल्कुल अलग है। भारतीय उपमहाद्वीप में लोगों की हड्डियां काफी कमजोर होती हैं।

जीगन ने कहा, यहां पर लोगों के घुटने की हड्डियां कमजोर होती हैं। अमेरिकी लोगों में ऐसा देखने को नहीं मिलता वहां पर लोगों के घुटने की हड्डी का आकार भी यहां के लोगों की तुलना में बड़ा होता है।

गोवा के हड्डी विशेषज्ञ अमेया वेलिंगकर के मुताबिक इसका एक कारण यह है कि भारत में लोग घुटने के दर्द

या बीमारी को नजरअंदाज करते हैं और बिल्कुल अंत समय में सर्जरी का विकल्प चुनते हैं।

वेलिंगकर ने कहा कि भारतीय लोगों में कमजोर हड्डियों का दूसरा बड़ा कारण

नियमित व्यायाम की कमी है। भारतीय लोग शारीरिक गतिविधियों को नजरअंदाज करते हैं जिससे हड्डियां कमजोर होती हैं और बाद में तकलीफ बढ़ती है।

उन्होंने कहा, भारतीय लोगों की हड्डियां दूसरे लोगों की तुलना में कम गुणवत्ता वाली होती हैं और नियमित व्यायाम की कमी उन्हें और भी कमजोर कर देती हैं। उन्होंने कहा कि हम नियमित

व्यायाम का जितना ध्यान रखेंगे, हड्डियों की तकलीफ से उतने ही दूर रहेंगे।

उन्होंने कहा कि पश्चिमी देशों में लोग स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सचेत होते हैं और नियमित रूप से व्यायाम आदि करते हैं, इसलिए उनकी हड्डियां मजबूत और उच्चतम गुणवत्ता वाली होती हैं। वेलिंगकर ने कहा कि यूरोप और उत्तरी अमेरिका के बाद अब अफ्रीका में भी घुटने की सर्जरी करने वाले मरीजों की संख्या बढ़ रही है। उन्होंने कहा, नाइजीरिया और केन्या जैसे देशों में हड्डी के ऑपरेशन के लिए बहुत से मरीज मिल जाएंगे। इन देशों में सर्जरी के लिए बेहतर सुविधाओं का अभाव है और यहां की सरकारें अपने मरीजों को सर्जरी के लिए विदेश भेजने का विकल्प अपनाती हैं।

उन्होंने कहा कि अफ्रीकी देशों के साथ चिकित्सा संबंधी द्विपक्षीय समझौते देश में स्वास्थ्य पर्यटन को बढ़ावा दे सकते हैं। भारत में घुटने की सर्जरी करने के लिए कुल लागत दो लाख रुपये (3,400 डॉलर) है, जबकि अमेरिका में सर्जरी के लिए नौ से 10 लाख का खर्चा आता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## कुदरती उपायों से त्वचा संबंधी समस्याओं से निजात

मानसून के दौरान अधिकतर महिलाएं पपीते का गूदा, एक बड़ा चम्मच दही, त्वचा के रूखेपन और दर्दनाक मुहांसों की शिकायत करती हैं और सौंदर्य प्रसाधनों से उन्हें हटाने का प्रयास भी करती हैं। त्वचा संबंधी समस्याओं को खत्म करने के लिए विशेषज्ञ फलों से बनी औषधियों और स्ट्रॉबेरी व छाछ से चेहरे की मालिश करने की सलाह देते हैं।

रूखी त्वचा मानसून के दौरान शरीर में पानी की कमी के कारण लोगों की त्वचा रूखी हो जाती है। इसके लिए प्राकृतिक उपायों में एक कप जई के आटे में दो बड़े चम्मच अनार के दाने, दो बड़े चम्मच शहद और छाछ मिलाकर मिश्रण तैयार कीजिए। इसे कुछ मिनटों के लिए अपने चेहरे पर लगाइए फिर धो दीजिए। यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद करेगा। बिना सनस्क्रीन लगाए घर से बाहर निकलें। तैलीय त्वचा वाले व्यक्तियों के लिए मानसून में समस्याएं और बढ़ जाती हैं। इसके लिए दो बड़े चम्मच

पपीते का गूदा, एक बड़ा चम्मच दही,

सामान्य त्वचा वाले व्यक्ति चिकनाहट,

धूल और गंदगी से सावधान रहें और इसके लिए प्राकृतिक उपायों के तहत एक सेब मसलिए इसमें एक चम्मच शकर और चार कप दूध मिलाइए। इसे अच्छी तरह मिलाइए। अब इसमें कैमोमाइल तेल की कुछ बूंदें डालिए। इसे अपने चेहरे पर लगाकर कम से कम 15 मिनट के लिए छोड़ दें। यह त्वचा को पोषण प्रदान करता है और त्वचा की खोई नमी वापस लाता है। मानसून के समय संक्रमण को ध्यान में रखते हुए अपने आहार में विटामिन क्रिसीक्रियुक्त पदार्थ जोड़िए।



## युवा दिखने के लिए जरूरी है भरपूर नींद

यदि आप युवा दिखना चाहते हैं तो भरपूर नींद लें, अन्यथा आपकी त्वचा समय से पूर्व बूढ़ी होने लगेगी और आप उम्रदराज नजर आने लगेगी। यह दावा एक नए शोध में किया गया है, जिसे अमेरिका के युनिवर्सिटी ऑफ़ मेडिकल सेंटर के फिजिशियन और वैज्ञानिकों ने किया। उन्होंने पाया कि नींद त्वचा के कामकाज तथा उसकी उम्र को भी प्रभावित करती है। यह शोध हाल ही में हुआ है। इसके अनुसार, कम नींद लेने वालों की



त्वचा समय से पूर्व बूढ़ी होने लगती है और उनमें अल्ट्रावायलट विकिरणों सहित पर्यावरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों से जल्द मुक्त होने की क्षमता भी नहीं रह जाती। यह शोध च्साइंस डेलीच में प्रकाशित हुई है। इसके अनुसार, कम नींद लेने वाले अपनी त्वचा तथा चेहरे के रूप-रंग का भी मूल्यांकन नहीं कर पाते।

यह शोध युनिवर्सिटी ऑफ़ मेडिकल सेंटर में त्वचा अध्ययन केंद्र के निदेशक व मुख्य शोधकर्ता एल्मा बैरन के नेतृत्व में हुआ। बैरन ने अपने आंकड़े हाल ही में स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में हुए इंटरनेशनल इन्वेस्टिगेटिव डर्मेटोलॉजी मीटिंग में चर्चेकट्स ऑफ़ स्लीप चालिटी ऑन स्किन एजिंग एंड फंक्शनल शीपिंग से पेश किए।

बैरन केस वेस्टर्न रिजर्व युनिवर्सिटी स्कूल ऑफ़ मेडिसिन के त्वचा रोग विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर भी हैं। उन्होंने कहा कि हमारे शोध में पहली बार दिखाया गया है कि कम नींद लेने से त्वचा पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। शोध से, कम सोने वाली महिलाओं की त्वचा के समय से पहले कांतिहीन होने और धूप के संपर्क में आने के बाद उस पर पड़ने वाले असर से निपटने की क्षमता में कमी का पता चलता है।

## संकेतक ध्वनियों से नाम पुकारती हैं डॉल्फिन मछलियां

डॉल्फिन मछलियां बुद्धिमान होती हैं इसका पता बहुत पहले ही लगाया जा चुका है। लेकिन ब्रिटिश शोधकर्ताओं ने नए अध्ययन में यह खुलासा किया है कि डॉल्फिन मछलियां जानी पहचानी संकेतक ध्वनियों में एक-दूसरे को पुकारा करती हैं। सेंट एंड्रयूज विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पूर्वी स्कॉटलैंड तट पर बोटल के आकार की नाक वाली डॉल्फिन मछलियों के साथ ध्वनियों के प्रयोग किए। अध्ययन में पता चला कि अपने मित्रों और संबंधियों को पुकारने के लिए जानी पहचानी ध्वनियों का इस्तेमाल बार-बार करती हैं। शोधकर्ताओं ने समुद्री डॉल्फिनों द्वारा उत्पन्न की जाने वाली कुछ ध्वनियों को रिकार्ड किया और पाया कि हर डॉल्फिन हर ध्वनि पर प्रतिक्रिया नहीं देती, बल्कि खास तरह की ध्वनि दोहराए जाने पर प्रतिक्रिया देती हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि अध्ययन से पता चलता है कि डॉल्फिन मछलियां इस तरीके से एक-दूसरे को संबोधित करती हैं।

