

## धीरे चलने की आदत से हो सकता है विकलांगता का खतरा: स्टडी

एक उम्र के बाद अधिकतर लोग धीरे चलना या टहलना प्रीफर करने लगते हैं। थोड़ी दूर चलने से आप एक जीवंत और स्वस्थ जीवन जीने के साथ ही आप अपने जरूरत की शारीरिक गतिविधि भी कर पाते हैं। लेकिन धीरे चलने की यह आदत विकलांगता विकसित होने का खतरा बढ़ा सकती है। हाल में हुई एक रिसर्च में पता चला है कि धीरे-धीरे चलने से भविष्य में ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जिनसे आप विकलांगता की ओर बढ़ सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास चलने की क्षमता को मापने का कोई आदर्श तरीका नहीं है, क्योंकि इसमें सिर्फ चलने की गति के अलावा बाकी चीजें भी शामिल होती हैं। इसमें यह भी शामिल है कि आप अपने पर्यावरण (जैसे असमान फुटपाथ) से कैसे निपटते हैं और आप अपना ध्यान (जैसे ट्रैफिक, बाकी पैदल यात्रियों और सड़क को पार करने पर) कैसे केंद्रित करते हैं।

शोधकर्ताओं ने हेल्थ एजिंग एंड बॉडी कम्पोजिशन स्टडी से प्राप्त जानकारी का अध्ययन किया है। इसमें 1997 से 1998 के बीच पिट्सबर्ग और मेम्पिस में श्वेत और अश्वेत वयस्क शामिल थे। अध्ययन में हिस्सा होने के समय सभी की उम्र 70 से 79 साल के बीच की थी और किसी को भी एक चौथाई मील चलने या बिना आराम के 10 सीढ़ियां चढ़ने में कोई कठिनाई नहीं होती थी। इन लोगों को अलग-अलग रास्तों को चलने में भी कोई परेशानी नहीं हुई थी। शोधकर्ताओं ने हर छह महीने में इनके बारे में जानकारी ली। वहीं आठ साल के बाद आधे से ज्यादा प्रतिभागियों में विकलांगता विकसित हो गई थी, जिसका मतलब है कि वह एक-चौथाई मील तक नहीं चल पा रहे थे। करीब 40 प्रतिशत लोगों में क्रोनिक मोबिलिटी डिसेबिलिटी विकसित हो गई थी, जो कम से कम दो साल तक रही। जिन प्रतिभागियों को यह समस्या हुई, उनमें ज्यादातर महिलाएं थी, जिन्हें मधुमेह, मोटापा, घुटने में दर्द और सांस लेने में परेशानी की समस्या थी। निष्कर्ष यह निकला कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपकी चलने की गति को मापकर आसानी से जान सकता है कि क्या आपको भविष्य में चलने संबंधी समस्या का सामना करना पड़ेगा या नहीं।

## क्यों जरूरी है महिलाओं के लिए मांसपेशियों का हेल्दी होना ?

मनुष्य की शारीरिक बनावट ऐसी है कि उसमें मसल्स और हड्डियों की उचित मात्रा होती है। फिर चाहे वह पुरुष हों या महिला, तंदुरुस्त मांसपेशियों से अनेक फायदे होते हैं। ज्यादातर महिलाएं अपनी मसल्स के प्रति लापरवाही बरतती हैं, जिससे बाद में उन्हें कई तरह की दिक्कतें और बीमारियों का सामना करना पड़ता है। आपकी मांसपेशियों की सेहत 25 वर्ष की उम्र में खराब होना शुरू हो सकती है, जिसके कारण आप पर चोट और अन्य बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। मांसपेशियों को सुगठित करने से शरीर में मजबूती आती है और दैनिक कामकाज, जैसे- काम के संदर्भ में सफर करना, बच्चों के साथ खेलकूद करना, राशन या भारी सामान उठाकर चलना आदि आसान हो जाता है। साथ ही आपका संतुलन और पुर्ती बढ़ती है, जिससे आप गिरने और चोटिल होने से बची रहती हैं। कामकाजी महिलाओं के मामले में, मांसपेशियों का मजबूत और हेल्दी होना ज्यादा जरूरी होता है, क्योंकि काम के दबाव और समय के साथ शारीरिक पॉशचर बिगड़ सकता है। जिसका रीढ़ की हड्डी, कन्धे, कूल्हों और घुटनों पर काफी बुरा असर पड़ता है। इससे शरीर में अनेक प्रकार की संरचनागत खराबी पैदा हो सकती है। जिससे पीठ और जोड़ों में दर्द, शरीर की लोच में कमी और मांसपेशियों में कमजोरी हो सकती है। किसी महिला की रेसिस्टिंग मेटाबॉलिक रेट यानी निष्क्रिय बैठे रहने पर नष्ट की गयी कैलरी की मात्रा का निर्धारण इस बात से होता है कि उसकी मांसपेशी कितनी पतली है। रोजाना के आधार पर एक पॉन्ड चर्बी की तुलना में एक पॉन्ड मांसपेशी तीन गुणा ज्यादा कैलरी नष्ट करती है। जिनके शरीर में अधिक मांसपेशी पिंड होता है, वह निष्क्रिय अवस्था में उतनी ही ज्यादा कैलरी नष्ट करती है। मतलब यह कि, आप महज अच्छी नॉद के द्वारा ज्यादा फैट और कैलरी नष्ट कर सकती हैं। जो चुस्त-दुरुस्त और आकर्षक दिखना चाहती हैं, उन्हें पतली मांसपेशियां बनानी चाहिए, चूंकि चर्बी को ईंधन के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, इसलिए मेहनत करने से चर्बी का नाश होता है।

## ठंड में पानी कम पीते हैं ?

ठंड के मौसम में आम तौर पर प्यास कम लगती है, और यही कारण है कि कई लोग पानी कम ही पीते हैं। लेकिन ये गलती आप पर भारी पड़ सकती है, क्योंकि पानी की कमी से हो सकती है ये 5 बीमारियां-

ऊर्जा की कमी : शरीर के ऊतकों में पानी की कमी होने से आपको शरीर में स्फूर्ति महसूस नहीं होती और थकान भी जल्दी होती है।

कब्ज : पानी की कमी से होने वाली सबसे आम समस्या है कब्ज, जो कई लोगों को होती है। इसके बढ़ने पर गंभीर बीमारियां जन्म लेती हैं।

पेट के अल्सर : पानी की कमी से अम्ल बनने की गति बढ़ जाती है और पेट में छाले हो जाते हैं। इस समस्या के बढ़ने पर यह घातक साबित हो सकती है।

यूरिन इंफेक्शन : पानी की कमी से शरीर के टॉक्सिन्स बाहर नहीं निकल पाते, जिससे शरीर के अंदर और मूत्र मार्ग में संक्रमण हो सकता है, जो बढ़ने पर कैंसर का रूप भी ले सकता है।

## गेंदे के फूल में है चमत्कारी गुण



एजेंसी (वेब नार्ता न्यूज)

शादी-त्योहारों पर गेंदा मुख्य रूप से सजावटी के लिए काम लिया जाता है। वहीं गेंदा के फूल सेहत व सौंदर्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह शरीर के किसी हिस्से में सूजन आ जाने पर इन फूलों को पीसकर पेस्ट बनाकर लगाने लाभकारी होता है, साथ ही अगर घर में मच्छरों का प्रकोप कम या दूर करना हो तो घर के आसपास गेंदे की झाड़ी लगाएं। इसकी गंध से मच्छर दूर भागते हैं।

चेहरे की मुंहासों को दूर करने के लिए मृत त्वचा कोशिकाओं के कारण या ऑपन पोर्स में जमने वाले तेल के कारण आपके चेहरे पर मुंहासे हो सकते हैं। मुंहासों वाली जगह पर जलन या दर्द महसूस होना स्वाभाविक है। इस परेशानी से निजात पाने के लिए

आप गेंदे के फूलों से बनने वाले उत्पादों का यूज कर सकते हैं।

गेंदे के फूलों से बनने वाले तेल से चेहरे की मालिश करने पर रक्त परिसंचरण में सुधार होता है। साथ ही गेंदे के तेल से मालिश करने से त्वचा में निखार आता है।

गेंदा के फूलों का यूज भी मानसून में किया जा सकता है। मुट्ठी भर सूखे गेंदा के फूलों को 3 कप गरम पानी में हिमलाएं। 1 घंटा रखा रखने के बाद पानी से फूलों को निकाल लें। पानी को ठंडा होने दें और फिर लास्ट रिस के तौर पर प्रयोग करें, ये प्राकृतिक कंडीशनर ऑयली हेयर के साथ-साथ डैंड्रफ के लिए भी अच्छे हैं।

चोट में कारगर- गेंदे के फूलों में मौजूद गंध तेल, आर्गेनिक एसिड व स्टेरोल्स घावों को भरते हैं। अगर बच्चे के खेलते में चोट लगे या फिर काम करते समय आपका हाथ कट जाए तो गेंदे के फूलों से बनी क्रीम को लगाने से आपको आराम मिलेगा।

## सेहत के लिए फायदेमंद है अखरोट, बादाम, पिस्ता और मूंगफली

यह तो आप जानते ही होंगे कि ड्राई फ्रूट्स में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। इनमें कई विटमिन, मिनरल्स, कैल्शियम और अनसैचुरेटेड फैटी एसिड होते हैं। इसलिए कहा जाता है कि हर रोज आपको ये ड्राई फ्रूट्स खाने चाहिए। नट्स सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं लेकिन अगर आपको डायबिटीज है तो आपको कुछ सावधानी बरतनी पड़ेगी। कुछ नट्स आपके लिए नुकसानदेह साबित हो सकते हैं, वहीं कुछ नट्स ऐसे हैं जो आपको ब्लड शुगर मेनटेन रखने में मदद करते हैं। एक अध्ययन के अनुसार बादाम खून में ग्लूकोज लेवल को मैनेज करने में मदद करता है। यह स्ट्रेस को भी कम करता है जो डायबिटीज और हार्ट डिजीज का प्रमुख कारण है। कच्चा बादाम खाना बेस्ट है। चॉर्चें तो इसे रात भर भिगोकर भी खा सकते हैं। सॉल्टेड बादाम से परहेज करें। अखरोट



में ज्यादा कैलरी होती है। पिस्ता ऐनर्जी से भरपूर होता है। इसमें अच्छी मात्रा में प्रोटीन और अच्छे फैट्स होते हैं। अध्ययन के अनुसार पिस्ता डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर मेनटेन करने में भी मदद करता है। हालांकि, सॉल्टेड पिस्ता खाने से बचें। हर रोज फ्रूट सलाद के साथ मुट्ठी भर पिस्ता लें। मूंगफली में अच्छी मात्रा में प्रोटीन

और फाइबर होता है। यह वजन कम करने में भी मदद करता है और दिल की बीमारी का रिस्क भी कम करता है। जरा सा अखरोट खाकर भी आप ज्यादा देर तक फुल रह सकते हैं।

कुछ रिसर्च में यह भी देखा गया है कि अखरोट खाने वालों में डायबिटीज होने का खतरा कम होता है।

### शब्द सामर्थ्य -

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**  
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहतता, वश 14.

दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बीखलाया हुआ।  
**ऊपर से नीचे**  
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े

का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।

1	2	3	4	5
			6	
7	8	9		
	10	11		
12		13		14 15
16	17		18	
19	20			
		21		
	22			

ज	द	जे	ह	द	स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न		द
म	ह	क		खा	म	खां	बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ
	म	रा				ना	टा
	हि		स				फ
	ला	ज	वा	ब		म	ट
मां		ग		सं	त	ति	भ
	मा	त	ह	त		प	क्षी