

# सावधान! ट्रैफिक जाम दे रहा है एड़ी और कमर का दर्द

ड्राइविंग करने वाले लोगों को कमर सफर तय करते हैं। जाम के चलते कुछ



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

दर्द, गर्दन में दर्द, एड़ियों और पैरों में दर्द आम हो गया है, लेकिन यह दर्द केवल ड्राइविंग के कारण नहीं है। यह दर्द उनको ज्यादा परेशान कर रहा है कि जो घंटों के जाम में ड्राइव करके घर से ऑफिस और ऑफिस से घर का

समय का रास्ता भी कई घंटों में तय होता है। ऐसे में काफी समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहने, बार-बार क्लच व ब्रेक मारने से धीरे-धीरे ही सही, लेकिन इसका असर सेहत पर पड़ने लगता है। लोगों में इससे पैर और एड़ियों

में दर्द की समस्या आम हो गई है। कई मामलों में कमर दर्द की शिकायत भी सामने आई है। लगातार सामने देखने के चलते गर्दन का दर्द भी लोगों प्रमुख समस्या बनता जा रहा है। लोग भी अब इसके आदि भी बनते जा रहे हैं। शुरुआत में वह समझ भी नहीं पाते, लेकिन बाद में यह बड़ी समस्या के रूप में सामने आती है। यह दिक्रत अब 20 से 40 वर्ष के युवाओं में आ रही है। लोग कहते हैं कि ड्राइविंग जीवनशैली का एक हिस्सा बन चुकी है इसलिए इसे छोड़ना संभव नहीं है।

स्वच्छ में कार्यरत सुमित रोजाना गुड़गांव से नोएडा जाते हैं। उन्होंने बताया कि वह साढ़े 3 से 4 घंटे रोजाना ड्राइव करते हैं। जाम में समय बढ़ता है। इससे अब पैरों में दर्द होता है। प्राइवेट फर्म में काम करने वाली सुकृति ठाकुर का कहना है कि घर से ऑफिस की दूरी 20 किलोमीटर की है, लेकिन इस दूरी को तय करने में कभी डेढ़ से पौने दो घंटे लग जाते हैं। ऐसे में कमर दर्द की परेशानी उन्हें धीरे-धीरे होने लगी

## ऐसे पा सकते हैं राहत

- कारपूलिंग से शरीर को आराम दिया जा सकता है
- नियमित रूप से एक्ससाइज, स्ट्रेचिंग और रनिंग
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग ज्यादा सही है
- ड्राइविंग के दौरान बीच-बीच में बाँडी को स्ट्रेच जरूर करें
- कमर और गर्दन को सही पोस्चर रखने पर कम होगी परेशानी

है।  
**ट्रैफिक में ड्राइव करने से बढ़ रही परेशानी:**

फोर्टिस हॉस्पिटल के आर्थोपेडिक डॉ. जयंत अरोड़ा ने बताया कि लॉन्ग ड्राइविंग परेशानी का कारण नहीं है, लेकिन कुछ किलोमीटर की दूरी को ट्रैफिक के साथ पार करना परेशानी का सबब बन रहा है। जाम में लगातार ड्राइविंग करने से हाथों और गर्दन का दर्द सर्वाइकल का रूप ले सकता है। वहीं, लगातार एक स्थिति में बैठे रहने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन स्लो पड़ जाता है। जिसके कारण ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है।

**मानसिक रूप से भी पढ़ रहा प्रभाव:** शोर और ट्रैफिक के बीच सफर

करने से लोगों पर मानसिक असर भी पड़ रहा है। चिड़चिड़ापन आम हो गया है, जिसका असर काम पर होता है।

**एक्सपर्ट्स की सलाह पर दें ध्यान:** गुड़गांव के सिविल हॉस्पिटल के हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ पंकज अग्रवाल कहते हैं, च्कार की सीट को ठीक से एडजस्ट कर के बैठने से पीठ का पोस्चर सही रहता है, जिससे रीढ़ पर कम तनाव पड़ता है। वहीं जीवनशैली को बदलना भी बहुत जरूरी है। योग एक्सपर्ट पूनम बिमरा का कहना है, च्क्ससाइज से इन समस्याओं से बचा जा सकता है। ड्राइविंग के दौरान बीच-बीच में शरीर को स्ट्रेच कर तनाव को कम किया जा सकता है। हालांकि, समस्या गंभीर है तो डॉक्टर से जरूर मिलें।

## संदीप वांगा की अगली फिल्म के रणबीर कपूर का नाम फाइनल

शाहिद कपूर और कियारा आडवाणी की सुपरहिट फिल्म कबीर सिंह के डायरेक्टर संदीप वांगा अब अपनी अगली फिल्म की तैयारी में जुट गए हैं। बताया गया है कि संदीप की यह अगली फिल्म एक क्राइम ड्रामा फिल्म है, जिस नजर आ सकते हैं रणबीर कपूर।

मुंबई मिरर की रिपोर्ट के मुताबिक, संदीप ने इस फिल्म के लिए भूषण कुमार से मुलाकात की, जिन्होंने मुराद खेतानी और अश्विनी वरदे के साथ मिलकर च्कबीर सिंह को प्रड्यूस किया था और इस फिल्म के लिए भी मुराद खेतानी से हाथ मिलाने की तैयारी है। सूत्र के मुताबिक, च्चंदीप ने भूषण को फिल्म की कहानी सुनाई है और उन्हें यह फिल्म पसंद आई और अब वह इसे प्रड्यूस भी करेंगे। इस फिल्म की लॉजिस्टिक और कास्टिंग पर चर्चा के लिए उन्होंने मंगलवार को मुलाकात की है। मजेदार बात यह है कि कहानी को सुनने के बाद लीड ऐक्टर के लिए जिस स्टार का ख्याल दोनों के मन में आया है वह अलग-अलग ऐक्टर नहीं बल्कि रणबीर कपूर हैं। रणबीर को भी फिल्म की कहानी पसंद आई है इसपर आगे बढ़ने से पहले इस वीक वह मेकर्स से मुलाकात करने वाले हैं। रणबीर इस फिल्म को हां कह भी देते हैं तो इसकी शूटिंग तुरंत वह शुरू नहीं कर पाएंगे, क्योंकि फिलहाल वह च्चरहमास्त्रज और च्चामशेराज की तैयारी में जुटे हैं और इसके बाद तीसरी फिल्म है लव रंजन की अगली फिल्म, जिसमें अजय देवगन और दीपिका पादुकोण होंगी और इसे प्रड्यूस करेंगे लव और भूषणायानी इन तीनों फिल्मों के बाद ही वह किसी फिल्म

में काम कर सकेंगे। इससे पहले मिरर को दिए इंटरव्यू के बारे में संदीप ने कहा था कि वह वह किसी क्राइम ड्रामा फिल्म की कहानी पर काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा था कि आज हिंदी और तेलुगू सिनेमा के बीच कोई डिफरेंस नहीं रहा, च्चाहबलीज और च्चेजीएफज् जैसी फिल्मों ने इस डिफरेंस को खत्म कर दिया है और उनकी यह फिल्म पैन-इंडिया फिल्म है।

## हफ्ते में 1 या 2 बार दिन में सोने से हार्ट अटैक का खतरा कम



अगर आपको सोना बहुत पसंद है, झपकी लेना आपकी फेवरिट हॉबी है तो आपके लिए एक खुशखबरी है। हार्ट नाम के जर्नल में प्रकाशित एक नई स्टडी में यह बात सामने आयी है कि जैसे लोग जो दिन के समय झपकी लेते हैं या सो जाते हैं उन्हें हार्ट अटैक आने का खतरा कम हो जाता है। स्वित्जरलैंड के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल ऑफ लॉसेन की रिसर्च टीम ने एक स्टडी की और वे इस नतीजे पर पहुंचे कि जैसे लोग जो हफ्ते में एक या दो बार दिन के समय सोते हैं उनमें हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा 50 प्रतिशत तक कम हो जाता है उन लोगों की तुलना में जो दिन में बिलकुल नहीं सोते।

इस स्टडी के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने 35 से 75 साल के बीच के 3 हजार 462 स्विस अडल्ट्स की गतिविधियों को करीब

5 साल तक ट्रैक किया। जब यह स्टडी शुरू हुई उस वक्त स्टडी में शामिल करीब 58 प्रतिशत प्रतिभागियों ने कहा कि उन्होंने पिछले सप्ताह दिन के समय झपकी नहीं ली थी जबकी 19 प्रतिशत ने कहा कि उन्होंने एक या दो बार झपकी ली। करीब 12 प्रतिशत ने 3 से 5 बार और 11 प्रतिशत ने 6 से 7 बार झपकी ली।

दिन में झपकी लेने पर दिल की बीमारी का खतरा 48% कम

स्टडी के खत्म होने तक अनुसंधानकर्ता इस नतीजे पर पहुंचे कि जैसे लोग जिन्होंने हफ्ते में एक या दो बार दिन के समय झपकी ली या सोए उनमें हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हार्ट फेलियर का खतरा 48 प्रतिशत तक कम हो गया उन लोगों की तुलना में जो दिन के समय पूरे हफ्ते बिलकुल नहीं सोए। यह स्टडी ऑब्जर्वेशनल थी यानी

अनुसंधानकर्ताओं ने इसके कारण और असर पर कोई स्टडी नहीं की कि आखिर क्यों दिन में कभी कभार झपकी लेना हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा है।

दिन के समय सिर्फ 20 मिनट की झपकी है काफी

हालांकि स्टडी के लीड ऑथर की मानें तो दिन में झपकी लेना दिन के लिए इसलिए अच्छा माना जा सकता है क्योंकि नींद पूरी न होने पर जो स्ट्रेस का लेवल बढ़ता जाता है वह दिन में झपकी लेने से कम हो जाता है। हालांकि कितनी देर तक सोना है या झपकी लेनी है इस बारे में इस स्टडी में कुछ भी नहीं कहा गया है। लेकिन नैशनल स्लीप फाउंडेशन की मानें तो दिन के वक्त 20 मिनट की झपकी काफी है आपका मूड बेहतर बनाने के साथ-साथ आपको और ज्यादा अलर्ट बनाने के लिए।

