

॥ हड्डी रोग विभाग द्वारा जनहित में जारी ॥

एक समय था जब मालवा की खुबसूरत शाम घर के बाहर ओटलों पर गुजरती थी, कुर्सी या सोफों की व्यवस्था नहीं होती थी। गाँव के वरिष्ठ ओटलों या खटिया पर पैर लटकाकर, सीधी पीठ कर बैठते थे, स्वस्थ रहते थे, पीठ या कमर दर्द की शिकायत नहीं होती थी। समय बदल गया है, वह ओटलें नहीं रहै। कुर्सी एवं सोफे विशेष कम्प्युटर कुर्सी आ गई है, 10-12 घंटे काम के लिए बैठना पड़ता है। पीठ एवं कमर दर्द होना स्वाभाविक ही होगा, परंतु इलाज भी संभव है। अपनी बैठक, सामान्य व्यायाम, योग, टहलना पौष्टिक भोजन करें, दर्द से मुक्त रहें।

आशुतोष देशपांडे . . .

॥ हड्डी रोग विभाग द्वारा जनहित में जारी ॥

वर्तमान समय में परिवारों में माता-पिता की व्यस्तता जग-जाहीर है अतः अपने बच्चों को दो पहिया या चार पहिया वाहन चलाने के लिए सुविधा उपलब्ध कि जाती है। जब कि यातायात के नियमों के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का वाहन चलाना जोखिम भरा हो सकता है। आमतौर पर ऐसी स्थिति में जान जोखिम, सिर, रिठ कि हड्डी, फ्रेकचर या गहरी अंदरूनी चोट कि संभावना हो सकती है। अतः माता-पिता वरिष्ठों से निवेदन है कि अपने अवस्यक बच्चों को वाहन न चलाने देवे।

आशुतोष देशपांडे . . .