

• दिक्कत...

लंग्स में ट्यूमर

फेफड़ों में ट्यूमर बनना बेहद गंभीर कंडीशन है। इसका सबसे पहला और बड़ा कारण तंबाकू और स्मोकिंग है। नॉन-स्मोकर्स में भी यह देखने को मिल सकता है। पिछले कुछ समय में लंग्स में ट्यूमर या लंग्स कैंसर के मामले तेजी से बढ़े हैं। यह बीमारी किसी भी उम्र में हो रही है। इसकी वजह से जान जाने का भी खतरा है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, फेफड़ों में ट्यूमर बनने के कई लक्षण होते हैं, जो रोज-रोज दिखते हैं, लेकिन अक्सर लोग इन्हें इग्नोर कर देते हैं। इसकी वजह से मामला गंभीर हो जाता है। ऐसे में इन लक्षणों को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आइए जानते हैं कि फेफड़ों में ट्यूमर बनने के क्या लक्षण होते हैं और कैसे इन्हें पहचाना जा सकता है...

► फेफड़ों में ट्यूमर बनने से सांस लेने में परेशानी हो सकती है। अगर आपको भी यह समस्या लगातार हो रही है तो तुरंत सावधान हो जाइए, वरना खतरा बढ़ सकता है। ऐसी स्थिति में बिना देर किए डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

► अगर लगातार और लंबे समय से खांसी आ रही है तो तुरंत चेकअप करवा लें, क्योंकि ये फेफड़ों में ट्यूमर बनने का संकेत हो सकता है। खांसी की कई अन्य वजहें भी हो सकती हैं लेकिन कई बार ये लंग्स में कैंसर भी हो सकता है।

► छाती में लगातार दर्द होना भी फेफड़ों में ट्यूमर बनने का लक्षण हो सकता है। अगर आप भी ऐसी समस्या से जूझ रहे हैं तो सावधान हो जाइए। कई बार छाती में दर्द को लोग एसिडिटी समझ लेते हैं, जो बाद में चलकर भयानक रूप ले सकती है।

► फेफड़ों में ट्यूमर बनने से बिना किसी कारण अचानक से वजन कम हो सकता है। अगर आपमें भी यह समस्या है तो अनदेखा न करें। क्योंकि 80% मरीजों में लंग कैंसर का पता देरी से चलता है, जिसकी वजह से इलाज नहीं हो पाता है और जान तक जा सकती है।

► अगर थोड़ा ही काम करके थकान हो जाती है और सांस फूलने लगती है तो ये फेफड़ों में ट्यूमर बनने या लंग्स कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। फेफड़ों के कमजोर होने पर ऑक्सीजन सही तरह अपना काम नहीं कर पाती है और इस तरह की दिक्कतें नजर आती हैं।

► धूम्रपान करना फेफड़ों में ट्यूमर बनने का एक प्रमुख कारण है।

► एयर पॉल्यूशन भी फेफड़ों में ट्यूमर बनने का एक कारण हो सकता है।

► जेनेटिक्स यानी फैमिली हिस्ट्री भी इसका एक कारण है।

• संपादकीय...

नया साल, नई शुरुआत



नया साल उम्मीद, चिंतन और नई शुरुआत का समय है। जैसे-जैसे हम बीते साल को अलविदा कहते हैं, हम उसके सबक को आगे बढ़ाते हैं और नए अवसरों के वादे को अपनाते हैं। यह लक्ष्य निर्धारित करने, प्रियजनों को संजोने और बड़े सपने देखने का मौसम है। जब हम 2025 में कदम रख रहे हैं, तो हमारे सामने एक खाली कैनवास है, जो हमारी आकांक्षाओं को चित्रित करने के लिए हमारी प्रतीक्षा कर रहा है। आइए इस वर्ष को महत्वाकांक्षा, साहस और करुणा का समय बनाएं। चाहे वह व्यक्तिगत लक्ष्यों का पीछा करना हो, मजबूत संबंधों को बढ़ावा देना हो, या दूसरों की भलाई में योगदान देना हो, आइए बदलाव लाने के हर अवसर का लाभ उठाएं। नया साल एक नई शुरुआत का प्रतिनिधित्व करता है - हमारे जीवन की किताब में एक खाली पन्ना। यह लक्ष्य निर्धारित करने, बड़े सपने देखने और नई ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए खुद को आगे बढ़ाने का समय है। लेकिन यह सरल चीजों की सराहना करने का भी समय है। आगे बढ़ने का हर कदम मायने रखता है। याद रखें, प्रगति एक दिन में एक बार होती है। एक पूरा साल किसी की जिंदगी में उतार-चढ़ाव भरा हो सकता है। बीते साल में उसे गम और खुशी दोनों का अहसास हुआ होगा। लेकिन नए साल में उसे केवल खुशी की कामना करनी चाहिए और पिछली गलतियों से सबक लेना चाहिए। ताकि आगे उन गलतियों की वजह से दोबारा कोई परेशानी न हो। जरूरी नहीं है कि आप केवल 1 जनवरी को ही नए साल खुशी में मनाएं, बल्कि इससे सफलता की सीढ़ियाँ हैं। सबसे बढ़कर, आइए कृतज्ञता की शक्ति को न भूलें। जैसे-जैसे हम नई उपलब्धियों के लिए प्रयास करते हैं, आइए हम जो पहले से ही हमारे पास है उसकी सराहना करने के लिए समय निकालें। यही कामना है कि नया साल 2025 हमारे लिए नए अवसर और नई उम्मीदें लेकर आए।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• काम की बात...

मलाई



मलाई और हल्दी फेस पैक आपको बेहतरीन रिजल्ट्स दे सकता है। इसे बनाने के लिए आपको 2 बड़े चम्मच मलाई, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और 1 छोटे चम्मच शहद को एक-साथ मिलाना होगा। इसका एक पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं। आपको इसे 10 मिनट के लिए चेहरे पर छोड़ना है और फिर गुनगुने पानी से अपना चेहरा धो लेना है। ये फेस पैक आपको सर्दियों में ड्राई स्किन से बचाएगा और हाइपरपिगमेंटेशन को कम करेगा। मलाई और बेसन को मिलाकर आप सर्दियों में अपने लिए एक हाइड्रेटिंग फेस पैक बना सकते हैं। मलाई और एलोवेरा फेस पैक बनाने के लिए आप दो बड़े चम्मच मलाई, एक बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल और एक व छोटे चम्मच शहद को एक-साथ मिला लीजिए। फिर इसे कम से कम 20 मिनट तक अपने चेहरे पर लगा रहने दीजिये। फिर गुनगुने पानी से चेहरे को साफ कर लीजिए। ये फेस पैक जल्दी से आपकी स्किन को मॉइस्चराइज करेगा।



यह आपको कुछ शारीरिक गतिविधि करने में भी मदद कर सकता है, जिसके लिए आपका डॉक्टर (और अन्य विशेषज्ञ) हमेशा सभी को नियमित रूप से प्रोत्साहित करते हैं। आपको सर्दियों में सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए दौड़ना चाहिए।

शरीर की फैट को तेजी से बर्न करना चाहते हैं तो रोजाना रनिंग करना शुरू कर दें। रनिंग जितनी आसान एक्सरसाइज है, उतनी ही असरदार भी। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि जब आप रनिंग करते हैं तो पूरे शरीर की मूवमेंट होती है। आप रोजाना कितनी रनिंग कर रहे हैं, ये आपकी शारीरिक क्षमता पर भी निर्भर करता है। इस समय कड़ाके की सर्दी पड़ रही है। इस दौरान घर से लोग कम निकलते हैं। कुछ लोग ऐसे हैं जो ठंड की वजह कोई एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, लेकिन कुछ हैं जो सर्दियों में रनिंग करते हैं। 'जर्नल ऑफ स्पोर्ट एंड हेल्थ साइंस' के शोध से पता चलता है कि कई लोग सर्दियों के मौसम का इस्तेमाल व्यायाम न करने के बहाने के रूप में करते हैं। सर्दियों में बाहर दौड़ना सहित बाहरी व्यायाम आपके लिए कई तरह से अच्छा हो सकता है। यह आपके विटामिन डी के संपर्क को बढ़ाने के अवसर प्रदान करता है।

यह आपको कुछ शारीरिक गतिविधि करने में भी मदद कर सकता है, जिसके लिए आपका डॉक्टर (और अन्य विशेषज्ञ) हमेशा सभी को नियमित रूप से प्रोत्साहित करते हैं। आपको सर्दियों में सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए दौड़ना चाहिए। आपको सुरक्षित और गर्म रखने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं। यदि आप सही सावधानियां बरतें तो सर्दियों में दौड़ना एक सुरक्षित और आनंददायक गतिविधि हो सकती है। हालांकि, कुछ जोखिमों पर विचार करना चाहिए, जिनमें शामिल हैं। ठंड में रनिंग करने का सोच रहे हैं तो इन बातों का रखें ख्याल

● गिरना- बर्फ और हिमपात गिरने और आपके जोड़ों और स्नायुबंधन को चोट पहुंचाने के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

ठंड में रनिंग करना हो सकता है खतरनाक!

● शीतदंश- ठंडे तापमान के संपर्क में आने से आपकी त्वचा और ऊतक क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

● हाइपोथर्मिया- ठंडी हवा गर्म हवा की तुलना में गर्मी के नुकसान को अधिक तेजी से बढ़ा सकती है, जिससे हाइपोथर्मिया का खतरा बढ़ जाता है।

● चोट लगना- यदि आप ठीक से तैयारी नहीं करते हैं तो ठंड में दौड़ने से चोट लगने का खतरा बढ़ सकता है।

● दिल रहता है हेल्दी- रोजाना सिर्फ 10 मिनट दौड़ने से दिल स्वस्थ रहता है। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है और दिल की कार्यप्रणाली बेहतर होती है। मांसपेशियां तेजी से खून पंप करती हैं। जिससे दिल स्वस्थ रहता है। इसलिए आपको रोजाना कुछ मिनट जरूर दौड़ना चाहिए।



● वजन घटाना- मोटापा घटाने के लिए पैदल चलने से ज्यादा दौड़ना कारगर है। रोजाना कुछ मिनट दौड़ने से फैट जल्दी बर्न होता है और वजन कम होता है। दौड़ने से पेट की चर्बी कम की जा सकती है। दौड़ते समय आप ज्यादा कैलोरी बर्न करते हैं।

जो वजन घटाने के लिए जरूरी है।

● हैप्पी हॉर्मोन बढ़ते हैं- जब आप दौड़ते हैं तो शरीर में हैप्पी हॉर्मोन बढ़ते हैं। दौड़ने से एचजीएच हॉर्मोन बनता है। जिससे शरीर खुश और स्वस्थ रहता है। रोजाना दौड़ने से बढ़ती उम्र को भी कम किया जा सकता है।

● नींद में सुधार- जिन लोगों को नींद न आने की समस्या है। उन्हें रोजाना दौड़ने से फायदा होगा। दौड़ने से आपकी नींद, नींद का पैटर्न और नींद की गुणवत्ता भी बेहतर होगी। सिर्फ 10 मिनट दौड़ने या कार्डियो एक्सरसाइज से रात में गहरी और अच्छी नींद आती है।

• ब्रेड...

■ रोजाना खाली पेट ब्रेड खाने से आपका शुगर लेवल काफी ज्यादा बढ़ सकता है। इसका हार्ड ग्लाइसेमिक इंडेक्स आपके ब्लड में शुगर लेवल को बढ़ा सकता है। ब्रेड में एमाइलोपेक्टिन ए होता है जो शुगर लेवल बढ़ाता है। रोजाना खाने से डायबिटीज, गुर्दे की पथरी और दिल की बीमारी भी हो सकती है। विटामिन ई और फाइबर जो शायद ही ब्रेड में होते हैं। जिसकी वजह इसे रोजाना खाया जाए तो शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ता है।

