

● **स्वस्थ शरीर...**

● **संपादकीय...**

## राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस

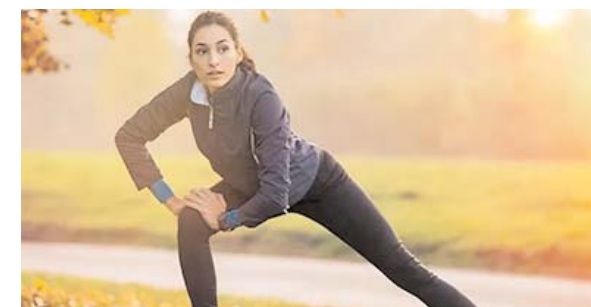


प्रदूषण दुनिया के सामने एक बड़ी समस्या है। भारत के राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल के अनुसार, दुनिया भर में हर साल लगभग 7 मिलियन लोग वायु प्रदूषण के कारण मरते हैं। इसे पर्यावरण प्रदूषण के रूप में भी जाना जाता है। हम प्रदूषण को किसी भी पदार्थ, चाहे वह टोस, तरल, गैस, या किसी भी प्रकार की ऊर्जा जैसे गर्मी, ध्वनि, आदि का पर्यावरण में शामिल होना मान सकते हैं। प्रदूषण के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं जैसे पटाखे फोड़ना, कार्बन उत्सर्जन, बम विस्फोट, उद्योगों से गैसों का रिसाव आदि। इसी कड़ी में 2 दिसंबर को राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस मनाया जाता है। आजकल प्रदूषण की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और प्रदूषण के स्तर को कम करना संबंधित सरकार और लोगों का कर्तव्य है। हमें प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए विचार और योजनाएं बनानी चाहिए। बढ़ते प्रदूषण की चर्चाओं के बीच सबका ध्यान सिर्फ हवा में घुलते जहर की ओर जा रहा है। सब जानते हैं कि सिर्फ हवा ही नहीं, पग-पग पर प्रदूषण फैल रहा है, लेकिन इसकी परवाह भला किसे है। कहीं पानी प्रदूषित है तो कहीं कानफोडू ध्वनि प्रदूषण की समस्या। वैसे भी जो कुछ नजर आ रहा है उसमें प्रदूषण कम करने के तमाम सरकारी दावे हवा होते दिखते हैं। आज तो हालत यह है कि हवा में जहर घुल रहा है और इसकी वजह से शरीर में बीमारियां घर कर रही हैं। सरकारी पार्षदों का तो जैसे खुल कर मखौल उड़या जा रहा है। दरअसल, हवा-पानी प्रदूषित होने पर मचने वाले शोर ने अलग-अलग सिरों पर हो रहे प्रदूषण से सबको बेपरवाह कर दिया है। समस्या दूषित हवा-पानी की ही नहीं है, पग-पग पर बढ़तजागी का आलम यह है कि आमजन हर जगह पीड़ित नजर आता है। अभी हम सिर्फ जहरीली हवा से बेचैन हुए हैं, लेकिन दूसरी समस्याओं को भी देखें तो लगता है कि आग लगने पर ही पानी का इंतजाम किया जाएगा। प्रदूषण रोकने की जिम्मेदारी पूरी तरह सरकार पर डालना भी उचित नहीं है। इसे हर व्यक्ति को अपने स्तर पर शुरू करना होगा। रोजाना सुबह उठकर प्रण लेकर भी ऐसा हो सकता है। जब घर में एक गाड़ी से काम चल सकता है तो बिना पार्किंग सुविधा के चार-चार वाहन क्यों? हवा ही नहीं बल्कि कदम-कदम पर नजर आ रहे प्रदूषण से मुक्ति पाकर ही खुशहाली की कल्पना की जा सकती है।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● **जरूरी है...**

## सर्दियों में व्यायाम



सर्दियों में व्यायाम करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह शरीर को सक्रिय बनाए रखने, कैलोरी जलाने, हड्डियों को मजबूत करने और पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। चाहे मौसम कोई भी हो, रोजाना हल्का-फुल्का व्यायाम करना चाहिए। आयुर्वेद के मुताबिक सर्दियों में पाचन अग्नि अच्छी होती है इसलिए इसका ध्यान रखना चाहिए। उपवास से बचना चाहिए और अगर उपवास किया या कम मात्रा में भोजन किया तो पाचन अग्नि शरीर की संरचना को जला देती है और वात का प्रकोप बढ़ा देती है जिससे रोग घेर सकता है। वात से रूखापन आता है। तो अच्छा है कि जंक फूड को तौबा करें और गर्म तासीर वाले देसी फूड्स से नाता जोड़ लें।



## पैंक्रियाज ऑर्गन पेट में मौजूद होता है। यही अंग इंसुलिन पैदा करता है, जो कि ब्लड शुगर को मैनेज करता है।

अग्न्याशय का दूसरा काम खाने के पाचन में मदद करना भी होता है।

आपको बता दें कि पैंक्रियाज कैंसर का सर्वाइवल रेट सिर्फ 5 साल है, जो कि बेहद कम है। पैंक्रियाज का शारीरिक परीक्षण उपलब्ध ना हो पाने के कारण इसका निदान मुश्किल हो जाता है। हालांकि, कुछ आम लक्षणों से इस साइलेंट कैंसर की शुरुआत में ही पहचान की जा सकती है। जैसे-  
● पीलिया और खुजली, गहरे रंग का पेशाब, हल्के रंग या चिकना मल जैसे संबंधित लक्षण।  
● पेट दर्द जो पीठ तक महसूस हो।  
● अकारण वजन घटना और भूख ना लगना।  
● अपच, मतली, उल्टी, सूजन जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल (जीआई) लक्षण।  
● अचानक डायबिटीज हो जाना या गंभीर होना।

## पैंक्रियाटिक कैंसर

पैंक्रियाज पेट के पाचन तंत्र का हिस्सा है, जो पेट के ऊपरी हिस्से में रीढ़ की हड्डी के सामने होती है। पैंक्रियाज डाइजेस्टिव जूस और हर्मोंस बनाने का काम करती है, जो ब्लड शुगर को रेगुलेट करने का काम करते हैं। इसलिए इसमें कोई भी बीमारी बेहद खतरनाक हो सकती है। पैंक्रियाटिक कैंसर भी एक ऐसी ही बीमारी है। पैंक्रियाटिक कैंसर को अग्न्याशय का कैंसर भी कहते हैं। इस कैंसर का सबसे आम प्रकार डक्टल एडेनोकार्सिनोमा है। यह घातक कैंसर साइलेंट किलर माना जाता है, क्योंकि इसका पूर्वानुमान करना या जांच में पकड़े जाने की संभावना बेहद कम होती है। इस जानलेवा बीमारी की शुरुआत में इसका पता लगाया जा सकता है।

पैंक्रियाज कैसे कहते हैं? पैंक्रियाज ऑर्गन पेट में मौजूद होता है। यही अंग इंसुलिन पैदा करता है, जो कि ब्लड शुगर को मैनेज करता है। अग्न्याशय का दूसरा काम खाने के पाचन में मदद करना भी होता है।

आपको बता दें कि पैंक्रियाज कैंसर का सर्वाइवल रेट सिर्फ 5 साल है, जो कि बेहद कम है। पैंक्रियाज का शारीरिक परीक्षण उपलब्ध ना हो पाने के कारण इसका निदान मुश्किल हो जाता है। हालांकि, कुछ आम लक्षणों से इस साइलेंट कैंसर की शुरुआत में ही पहचान की जा सकती है। जैसे-  
● पीलिया और खुजली, गहरे रंग का पेशाब, हल्के रंग या चिकना मल जैसे संबंधित लक्षण।  
● पेट दर्द जो पीठ तक महसूस हो।  
● अकारण वजन घटना और भूख ना लगना।  
● अपच, मतली, उल्टी, सूजन जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल (जीआई) लक्षण।  
● अचानक डायबिटीज हो जाना या गंभीर होना।

● पैंक्रियाटिक कैंसर का सबसे मुख्य कारण तंबाकू का सेवन है। जिन लोगों को तंबाकू खाने की आदत होती है, उन्हें पैंक्रियाज के कैंसर का जोखिम दोगुना होता है। किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन करना इसका प्रमुख खतरा है।

● बहुत अधिक वजन होना अग्न्याशय के कैंसर के लिए एक जोखिम कारक है। मोटे लोगों (30 या अधिक का बॉडी मास इंडेक्स [बीएमआई]) में पैंक्रियाज के कैंसर के विकसित होने की संभावना लगभग 20% अधिक होती है।

● डायबिटीज के मरीजों में पैंक्रियाटिक कैंसर अधिक होता है, खासतौर से टाइप-2 डायबिटीज में इससे बचने की काफी जरूरत होती है। हालांकि, इसके पीछे का कारण अभी सामने नहीं आ पाया है।

● पैंक्रियाटाइटिस की पुरानी बीमारी के मरीजों में पैंक्रियाटिक कैंसर काफी तेजी से विकसित होता है। पुरानी पैंक्रियाटाइटिस के मरीजों में धूम्रपान और शराब का भारी सेवन खतरे को और ज्यादा बढ़ा देता है।

● ड्राई क्लोनिंस और मेटल वर्क्स द्वारा उपयोग किए जाने वाले कुछ केमिकल के संपर्क में आने से व्यक्ति के अग्न्याशय के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। इन केमिकल्स में क्लोरीनयुक्त हाइड्रोकार्बन सॉल्वेंट्स, निकेल और निकेल कंपाउंड, क्रोमियम कंपाउंड, पॉलीसाइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन, ऑर्गेनोक्लोरीन कीटनाशकों, सिलिका डस्ट और एलिफेटिक सॉल्वेंट्स शामिल हैं।

● लिवर सिरोसिसलिवर सिरोसिस, शारीरिक गतिविधि ना करना, हाई फैट और कोलेस्ट्रॉल डाइट और भारी शराब का सेवन पैंक्रियाटिक कैंसर के खतरों से जुड़ा हो सकता है। वहीं, फैमिली हिस्ट्री और जेनेटिक म्यूटेशन भी इस घातक कैंसर को बढ़ा सकती है।

■ साभार- नभा

## ● काली किशमिश...

■ काली किशमिश में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो कई गंभीर बीमारियों से बचाते हैं। आयरन से भरपूर यह ड्राई फ्रूट ऑक्सीजन के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है। काली किशमिश एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी का बेहतरीन सोर्स होते हैं। जो सेहत के लिए फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं और नींद की समस्याओं से जुड़े सूजन संबंधी लक्षणों को कम करते हैं।

