

•विंता...

हड्डी में कैंसर

आज के समय में कैंसर एक गंभीर बीमारी बन चुका है। ब्रेस्ट, किडनी, ब्लड आदि कई तरह के कैंसर ने लोगों के बीच अपना खौफ बनाया हुआ है। इन्हीं में एक कैंसर और शामिल है, बोन कैंसर। हड्डियों का कैंसर एक गंभीर बीमारी है, जो हड्डियों में विकसित होती है। यह समस्या तब होती है, जब आपकी हड्डी के सेल्स में असामान्य वृद्धि होती है, जो सामान्य रूप से कंट्रोल नहीं होती है और कैंसर का कारण बनती है।

▶▶ हड्डी का कैंसर होने के सही कारणों का अभी पता नहीं है, लेकिन कुछ सामान्य कारक हैं, जो इस बीमारी का कारण बन सकते हैं, जैसे-कुछ लोग अपने माता-पिता से बोन कैंसर के लिए सेंसिटिव जीन पाते हैं। अगर परिवार में पहले से किसी को हड्डी का कैंसर या अन्य किसी तरह का कैंसर रहा है, तो हड्डी का कैंसर होने का जोखिम ज्यादा होता है।

▶▶ हड्डी के कैंसर के अधिकतर मामलों में यह बीमारी 12 से 20 साल के बच्चों और युवाओं में पाई जाती है। इसके अलावा, पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में ज्यादा होती है, खासकर ऑस्टियोसार्कोमा में ऐसा माना जाता है कि खराब डाइट और विटामिन-डी की कमी अक्सर लोगों में हड्डी के कैंसर के जोखिम को बढ़ सकता है। हालांकि, यह इस कारण को लेकर अभी ज्यादा रिसर्च की जरूरत है।

▶▶ हड्डी के कैंसर के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और यह बीमारी शुरुआती चरण में अक्सर पहचानी नहीं जाती। फिर भी, कुछ सामान्य लक्षण हैं जो हड्डी के कैंसर को पहचानने में मदद कर सकते हैं जैसे- हड्डी के कैंसर का सबसे सामान्य लक्षण है हड्डी में लगातार दर्द होना, जो समय के साथ बढ़ सकता है। यह दर्द रात के समय या आराम करने पर और भी ज्यादा महसूस हो सकता है।

▶▶ कैंसर वाली हड्डी के पास सूजन या गांठ बन सकती है। यह गांठ महसूस की जा सकती है और कभी-कभी यह स्किन के नीचे दिखाई भी देती है। अगर सूजन बढ़ने लगे, तो यह कैंसर का संकेत हो सकता है।



•संपादकीय...

विश्व गौरैया दिवस



गौरैया को कौन नहीं जानता। ये छोटी सी चिड़िया पर्यावरण के लिए बेहद जरूरी है। गौरैया ने हमेशा ही मानव के साथ रहना पसंद किया है। जहां मानव की बस्ती है, सभ्यता है उसी स्थान पर गौरैया भी रहती थी। क्यों रहती थी इस प्रश्न का जवाब यह है कि पुराने समय में जब महिलाएं अपने छत पर गेंहूँ जैसे अनाज सुखाती थीं, अनाज दरती थीं, तो उससे गौरैया को दाना-पानी मिलता रहता था और उकना जीवन आसानी से चलता था।

गौरैया पृथ्वी पर पाई जाने वाली सबसे आम और सबसे पुरानी पक्षी प्रजातियों में से एक है। गौरैया की विलुप्त होती प्रजाति और कम होती आबादी बेहद चिंता का विषय है। हर साल 20 मार्च का यह दिन दुनियाभर में गौरैया दिवस के रूप में मनाया जाता है। भारत और दुनिया भर में गौरैया पक्षी की संख्या में कमी आ रही है, लेकिन इस दिवस को मनाने का उद्देश्य लोगों को गौरैया के संरक्षण के प्रति जागरूक करना है। खेत-खलिहान-फल-फूल-सब्जी में लगने वाले कीड़े-मकोड़ों से फसलों की ये रक्षा करती है, लेकिन हम इनसान ने ही इसे अपने से दूर कर दिया है। विश्व गौरैया दिवस मनाने का उद्देश्य गौरैया पक्षी की विलुप्त होती प्रजाति को बचाना है। पेड़ों की अंधाधुंध कटाई, आधुनिक शहरीकरण और लगातार बढ़ रहे प्रदूषण से गौरैया पक्षी विलुप्त होने की कगार पर पहुंच चुकी है। गौरैया के प्रजनन के लिए अनुकूल आवास में कमी को भी इसकी संख्या में कमी का एक कारण माना जा रहा है। खपरैल/फूस के आवासों का तेजी से कंक्रीट के जंगलों में तब्दील होने से तस्वीर बदल गई है। शहरों में इनके प्रजनन के लिए अनुकूल आवास नहीं के बराबर हैं। एक वक्त था जब गौरैया की चीं-चीं की आवाज से ही लोगों की नींद खुला करती थीं, लेकिन अब ऐसा नहीं है। यह एक ऐसा पक्षी है, जो मनुष्य के इर्द-गिर्द रहना पसंद करता है। गौरैया घर में घोंसला बनाए तो उसे हटाएं नहीं। रोजाना आंगन, खिड़की, बाहरी दीवारों पर दाना पानी रखें। जूते के डिब्बे, प्लास्टिक की बड़ी बोतलें और मटकी को टांगें, जिसमें वे घोंसला बना सकें। बाजार से कृत्रिम घोंसले लाकर रख सकते हैं। घरों में धान, बाजरा की बालियां लटका कर रखें।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी



बच्चे का अकेलापन बन सकता है खतरा

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बच्चों का अकेलापन एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। माता-पिता की व्यस्त दिनचर्या, डिजिटल गैजेट्स का ज्यादा इस्तेमाल और सामाजिक मेलजोल की कमी के कारण बच्चे भावनात्मक रूप से अकेला महसूस करने लगे हैं। पहले जहां बच्चे दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताते थे, अब उनकी दुनिया मोबाइल स्क्रीन तक सिमटने लगी है। यह अकेलापन न सिर्फ उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उनके आत्मविश्वास, सोचने-समझने की क्षमता और व्यवहार पर भी गहरा असर डालता है। अकेलेपन के कारण बच्चे उदास रहने लगते हैं, छोटी-छोटी बातों पर तनाव महसूस करते हैं और कई बार आत्मसम्मान की कमी का शिकार हो जाते हैं। इसका असर उनकी पढ़ाई, शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन पर भी पड़ता है। कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि जो बच्चे ज्यादातर अकेले रहते हैं, उनमें चिंता और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं विकसित होने की संभावना ज्यादा होती है। अगर इस समस्या को समय रहते नजरअंदाज किया जाए, तो यह भविष्य में गंभीर मानसिक विकारों का रूप ले सकती है। आइए जानते हैं कि बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर अकेलेपन के 5 गंभीर प्रभाव क्या हो सकते हैं। इस विषय पर बेहतर जानकारी के लिए हमने लखनऊ के बोधिट्री इंडिया सेंटर की काउन्सिलिंग साइकोलॉजिस्ट डॉ. नेहा आनंद से बात की।

● **आत्महत्या के विचार**- अकेलेपन के कारण कुछ बच्चे ज्यादा निगेटिव सोचने लगते हैं और जीवन के प्रति उनका नजरिया निराशाजनक हो जाता है। अगर यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है, तो वे आत्महत्या जैसे खतरनाक विचारों की ओर बढ़ सकते हैं। शोध बताते हैं कि अकेले रहने वाले बच्चों में आत्मघाती प्रवृत्तियों का खतरा ज्यादा होता है।

● **डिप्रेशन**- अकेलापन लंबे समय तक बना रहे, तो यह बच्चों में डिप्रेशन का कारण बन सकता है। वे हर चीज में रुचि खोने लगते हैं, एनर्जी की कमी महसूस करते हैं और हमेशा उदास रहने लगते हैं। कई बार यह स्थिति इतनी गंभीर हो जाती है कि वे सामान्य जीवन जीने में भी असमर्थ हो जाते हैं।

अकेलेपन की वजह से कुछ बच्चे या तो ज्यादा खाने लगते हैं (बिंज ईटिंग) या फिर बहुत कम खाने लगते हैं (एनोरेक्सिया नर्वोसा)। यह आदतें न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं, बल्कि उनके शारीरिक विकास को भी प्रभावित करती हैं।

● **न्यूरोलॉजिकल विकास में बाधा**- शोध बताते हैं कि बचपन में अकेलापन, बच्चों के दिमाग के विकास को प्रभावित कर सकता है। अकेलेपन के कारण ब्रेन में तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन का लेवल ज्यादा हो जाता है, जिससे न्यूरोलॉजिकल ग्रोथ प्रभावित होती है। इससे बच्चों की सीखने और समस्या सुलझाने की क्षमता भी कम हो सकती है।

● **नशे की लत**- किशोरावस्था में अगर कोई बच्चा लगातार अकेलापन महसूस करता है, तो वह अपनी भावनाओं से बचने के लिए गलत आदतों की ओर आकर्षित हो सकता है। ड्रग्स, एल्कोहल या ज्यादा वीडियो गेमिंग जैसी लतें उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को और बढ़ा सकती हैं।

● **बच्चों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अकेलापन एक गंभीर समस्या है।** माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं, उन्हें सामाजिक गतिविधियों में शामिल करें और उनकी भावनाओं को समझने की कोशिश करें। समय रहते सही कदम उठाने से बच्चों को मानसिक समस्याओं से बचाया जा सकता है और उनका आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है।

■ साभार- ओमाहे



हिमाचल अभी अभी

के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4

(नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान	:	रजियाणा (हिमाचल प्रदेश)
2. प्रकाशन अवधि	:	साप्ताहिक
3. मुद्रक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता-	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
4. प्रकाशक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
5. संपादक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार-पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	:	अनल पत्रवाल वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056

में अनल पत्रवाल एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक 14 मार्च, 2025

ह/-अनल पत्रवाल
प्रकाशक

•सहृद...

पनीर

पनीर को कई व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें प्रोटीन और हेल्दी फैट्स अधिक मात्रा में होते हैं। यह दूध से तैयार किया जाता है इसलिए हाई प्रोटीन डाइट के लिए यह बेहतरीन ऑप्शन है। पनीर में प्रोटीन अधिक मात्रा में होता है। इसके सेवन के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है। इससे कैलोरी इनटेक कम होता है और हम अन्वेल्वी स्त्रैकिंग नहीं करते हैं। पनीर में एसेंशियल फैटी एसिड मौजूद होते हैं, जिससे शरीर में एनर्जी बनी रहती है और क्रेविंग कंट्रोल होती है। पनीर में कार्ब्स की मात्रा कम होती है। लेकिन दूध से तैयार होने के कारण इसमें कैल्शियम अधिक होता है। इसलिए



जो लोग लो कार्ब्स डाइट पर हैं, तो पनीर खा सकते हैं। पनीर में प्रोटीन और कैल्शियम होता है, जो डाइजेशन बेहतर बनाने और वेट लॉस में मदद करता है। इसके सेवन से मेटाबॉलिज्म भी बूस्ट होता है। करीब 100 ग्राम पनीर खाने से 18 ग्राम प्रोटीन और 476 एमजी कैल्शियम मिलता है।