

विविध



• सेहत...

बेमिसाल विटामिन सी

विटामिन सी को एस्कोर्बिक एसिड भी कहते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को कम करता है। विटामिन सी के फायदे आपने ज्यादातर लोगों से सुने होंगे जो इसे त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद बताते हैं, लेकिन इसकी मदद से वेट लॉसिंग भी मदद मिलती है। एक्सपर्ट्स ऐसा मानते हैं कि जो लोग वजन कम करना चाहते हैं उन्हें विटामिन सी का सेवन भी करना चाहिए। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के एक अध्ययन के मुताबिक, जिन लोगों ने विटामिन सी का सेवन किया, उनमें वीएमआई और कमर का साइज कम देखा गया। वहीं विटामिन सी सप्लीमेंट का भी वेट लॉस पर अच्छा असर देखा गया। वजन घटाने के लिए मेटाबॉलिज्म को बढ़ाना जरूरी है। मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए विटामिन सी का सेवन फायदेमंद होता है। साथ ही विटामिन सी का सेवन करने से शरीर में एनर्जी बनी रहती है और व्यक्ति ज्यादा कैलोरी बर्न कर पाता है।



अगर शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल ज्यादा होगा, तो फैट स्टोरेज बढ़ सकता है खासकर पेट के हिस्से के आसपास। कोर्टिसोल को कंट्रोल करने के लिए विटामिन सी का सेवन फायदेमंद माना जाता है खासकर फिजिकल या इमोशनल स्ट्रेस के दौरान। अगर शरीर में विटामिन सी की कमी होगी, तो शरीर को स्टोर किए गए फैट को एनर्जी में बदलने में परेशानी आएगी। स्टोर किया हुआ फैट जब बेहतर ढंग से एनर्जी में बदल पाएगा, तो आप ज्यादा अच्छे ढंग से एक्सरसाइज कर पाएंगे और वजन घटेगा इसलिए वेट लॉस के लिए विटामिन सी फायदेमंद है।

संतरा, स्ट्रॉबेरी, अमरूद वगैरह में विटामिन सी होता है, जिसमें कैलोरी कम और फाइबर ज्यादा होता है। इन फूड्स को खाने से पेट भरा हुआ महसूस होता है और ओवरईटिंग दूर होती है।

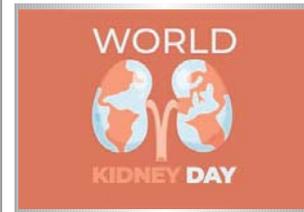
विटामिन सी एक मजबूत एंटीऑक्सीडेंट है जिससे लिवर फंक्शन बेहतर होता है और शरीर से विषैले तत्वों को निकालने में मदद मिलती है। जब शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया सही ढंग से होगी, तो पाचन को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी और वजन घटेगा।

विटामिन सी का सेवन करने से बांडी डिटॉक्स होती है, भूख कंट्रोल होती है, ज्यादा फैट बर्न होता है, स्ट्रेस घटता है, मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है, एनर्जी लेवल सुधरता है। इन सभी फायदों से वजन घटाने में मदद मिलती है।

• संपादकीय...

विश्व किडनी दिवस

आपके शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आपके गुर्दे बहुत जरूरी हैं। वे अपशिष्ट को छानते हैं, तरल पदार्थों को संतुलित करते हैं और रक्तचाप को बनाए रखने में मदद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोजमर्रा की कुछ आदतें चुपचाप आपके गुर्दे को नुकसान पहुंचा सकती हैं? ज्यादातर लोगों को तब तक एहसास नहीं होता कि वे कितना नुकसान पहुंचा रहे हैं जब तक कि बहुत देर न हो जाए।



किडनी की बीमारी अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाती, 8 से 10 फीसदी वयस्क किसी न किसी तरह की किडनी क्षति से प्रभावित होते हैं। कई लोग तब तक अनजान रहते हैं जब तक गंभीर जटिलताएं उत्पन्न नहीं हो जातीं, और हर साल, लाखों लोग किडनी की बीमारी से जुड़ी स्थितियों से समय से पहले मर जाते हैं। शुरुआती पहचान एक महत्वपूर्ण अंतर ला सकती है, क्योंकि सरल रक्त और मूत्र परीक्षण समस्याओं को गंभीर होने से पहले पहचानने में मदद करते हैं। मार्च के दूसरे गुरुवार को मनाया जाने वाला विश्व किडनी दिवस, नियमित किडनी स्वास्थ्य जांच की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाने का लक्ष्य रखता है। किडनी के स्वास्थ्य के लिए पानी बहुत जरूरी है। आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट को बाहर निकालने के लिए किडनी को पानी की जरूरत होती है। जब आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो अपशिष्ट जमा हो जाता है, जिससे किडनी में पथरी और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। नमक लगभग हर उस चीज में होता है जिसे हम खाते हैं, लेकिन बहुत ज्यादा नमक हमारी किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादा सोडियम का सेवन हमारी किडनी को ज्यादा मेहनत करने पर मजबूर करता है, जिससे हाई ब्लड प्रेशर और किडनी को नुकसान पहुंचता है। चिप्स, डिब्बाबंद सूप और फास्ट फूड जैसे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। अपने भोजन में भरपूर स्वाद जोड़ने और बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए नमक के स्थान पर जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करें। स्वस्थ आहार के लिए पोषण लेबल पढ़ें और कम सोडियम वाले उत्पादों का चयन करें।

ज्यादा चीनी खाने से मोटापा और मधुमेह हो सकता है, जिससे किडनी की बीमारी का जोखिम बढ़ जाता है। बहुत से लोगों को यह एहसास नहीं होता कि सोडा, जूस और यहां तक कि कुछ 'स्वस्थ' स्नेक्स में भी चीनी मौजूद होती है। बहुत से लोग सिरदर्द या मांसपेशियों में दर्द के लिए इबुप्रोफेन और एस्पिरिन जैसी दर्द निवारक दवाएं लेते हैं। हालांकि, इनका बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने से समय के साथ किडनी के ऊतकों को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे किडनी की बीमारी हो सकती है।

■ अनल पत्रवाल संपादक, हिमाचल अभी अभी

• दिक्कत...



ड्राई स्किन

ड्राई स्किन एक आम समस्या है, जो कई लोगों की स्किन को प्रभावित कर सकती है। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स जैसे मछली, अखरोट और अलसी के बीजों का सेवन आपकी स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद कर सकते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे फल, सब्जियां और नट्स का सेवन स्किन को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करता है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और पानी से भरपूर फलों का सेवन आपके स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए बहुत जरूरी होते हैं। शरीर में विटामिन डी की कमी अक्सर ड्राई स्किन का कारण बनती है। इसलिए, विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन आपकी स्किन के ड्राईनेस को कम करने में मदद कर सकती है, जिनके भी आपकी स्किन के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है, जो त्वचा को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, आप अपनी डाइट में जिनके से भरपूर सी फूड्स और नट्स शामिल कर सकते हैं।

सबसे ज्यादा जानलेवा कैंसर

कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जिसका नाम सुनते ही लोग डर जाते हैं। इसका कारण यह है कि कैंसर से हर साल लाखों लोग अपनी जान गंवाते हैं। यह सच भी है कि कुछ कैंसर ऐसे होते हैं, जिनके एडवांस स्टेज में पहुंच जाने के बाद मरीज के बचने की संभावना कुछ कम हो जाती है। लेकिन क्या हर कैंसर जानलेवा होता है?

सर्वाइवल रेट को समझना बहुत जरूरी है, क्योंकि अधूरी जानकारी ही सबसे ज्यादा डर पैदा करती है। सबसे पहले यह समझ लेते हैं कि जब डॉक्टर सर्वाइवल रेट की बात करते हैं, तो उसका मतलब क्या होता है। उदाहरण के लिए 5 साल के रिलेटिव सर्वाइवल रेट का मतलब है कि कैंसर का पता चलने के बाद कितने प्रतिशत मरीज कम से कम 5 साल तक जीवित रहते हैं। यह एक औसत आंकड़ा होता है, जो बीमारी की गंभीरता और इलाज की सफलता को समझने में मदद करता है।

कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिनकी 5 साल की सर्वाइवल रेट बहुत कम होती है, क्योंकि उनका पता अक्सर देर से चलता है और वे तेजी से फैलते हैं। पैंक्रियाज का कैंसर उनमें सबसे आगे है, जहां सर्वाइवल रेट सिंगल डिजिट तक रहती है, क्योंकि इसके लक्षण बहुत देर से दिखाई देते हैं। मेसोथेलियोमा नाम का एक दुर्लभ लेकिन तेजी से बढ़ने वाला कैंसर भी है, जो एस्बेस्टस के संपर्क से जुड़ा होता है और इसका सर्वाइवल रेट भी कम होता है। इसके अलावा एसोफेगल और लिवर कैंसर भी अक्सर एडवांस स्टेज में पकड़े जाते हैं, इसलिए इनमें भी मरीज का इलाज देरी से शुरू हो पाता है और सर्वाइवल रेट कम हो जाता है। स्मॉल सेल लंग कैंसर तेजी से बढ़ता और जल्दी फैलता है। कुछ ब्रेन कैंसर, जैसे ग्लियोब्लास्टोमा, बहुत आक्रामक होते हैं और इसका इलाज कठिन होता है। ऐसे मामलों में समय पर जांच और नई टारगेटेड व इम्यूनोथेरेपी उम्मीद बढ़ा सकती हैं। कई लोग यह मान लेते हैं कि कैंसर का मतलब जीवन खत्म। लेकिन यह पूरी सच्चाई नहीं है।

डॉक्टर कहते हैं, 'ज्यादातर ब्रेस्ट कैंसर अगर शुरुआती स्टेज में पकड़े जाएं, तो उनका सर्वाइवल रेट काफी अच्छा होता है। इसी तरह प्रोस्टेट, टेस्टिकुलर और कई हेड एंड नेक कैंसर में भी परिणाम अच्छे देखे जाते हैं। इलाज और सर्वाइवल इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर किस स्टेज पर है और उसका प्रकार क्या है। जिन कैंसर की 5 साल की सर्वाइवल रेट 20 प्रतिशत से कम होती है, वे आमतौर पर वही होते

हैं जिनका शुरुआती दौर में पता नहीं चल पाता, जैसे पैंक्रियाज, लिवर, गॉलब्लैडर और एसोफेगल कैंसर। पैंक्रियाज कैंसर में पीलिया या पीठ दर्द जैसे लक्षण तब दिखते हैं, जब बीमारी काफी बढ़ चुकी होती है। लंग कैंसर भी अक्सर स्टेज 4 में पता चलता है, जब वह शरीर के दूसरे अंगों में फैल चुका होता है। ओवेरियन कैंसर के मरीज भी ज्यादातर एडवांस स्टेज में सामने आते हैं। इसलिए हाई रिस्क लोगों में समय पर स्क्रीनिंग बेहद जरूरी है।

इन कैंसर को जानलेवा बनाने वाली सबसे बड़ी वजह है देर से पहचान और बीमारी का आक्रामक व्यवहार। जब बीमारी चुपचाप बढ़ती रहती है और लक्षण देर से आते हैं, तब इलाज का मौका सीमित हो जाता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कैंसर का पता चलने पर कुछ नहीं किया जा सकता। आजकल जागरूकता, नियमित जांच और हाई रिस्क लोगों की स्क्रीनिंग से कई कैंसर को शुरुआती स्टेज में पकड़ा जा सकता है।

कुल मिलाकर कैंसर एक ही शब्द है, लेकिन हर कैंसर अलग होता है। कुछ कैंसर बेहद आक्रामक होते हैं, तो कई ऐसे भी हैं जिनका इलाज संभव है और मरीज लंबा जीवन जीते हैं। बस जरूरी है तो डर की जगह जानकारी जरूरी।

ध्यान रखें कि शरीर में किसी भी तरह के बदलाव या लक्षणों को नजरअंदाज न करें, अगर वह अजीब लग रहा है या उसका कोई कारण समझ नहीं आ रहा। इसके अलावा अगर परिवार में किसी कैंसर का पहले से इतिहास है या आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं, तो नियमित जांच कराएं। समय पर कैंसर की पहचान ही सबसे बड़ी सुरक्षा 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 27 फरवरी, 2026

ह/-अनल पत्रवाल प्रकाशक