

• सेहत...

## वॉटर फास्टिंग

आज के समय में ज्यादातर लोग वजन बढ़ने या मोटापे की समस्या से परेशान रहते हैं। वजन अधिक होने के कारण स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में वजन कम करने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए लोग कई तरह की डाइटिंग और फास्टिंग को अपनाते हैं। इन्हीं में से एक है वॉटर फास्टिंग। वॉटर फास्टिंग वजन कम करने में सहायक हो सकती है। वॉटर फास्टिंग तेजी से वजन कम करने का पॉपुलर तरीका है। लेकिन यह एक स्वस्थ, सुरक्षित और टिकाऊ तरीका नहीं है। हालांकि इससे शुरुआत में तेजी से वजन कम हो सकता है, जो अक्सर फैंट के बजाय पानी और मांसपेशियों का होता है, लेकिन यह न तो सेफ है और न ही टिकाऊ है।

वॉटर फास्टिंग को अपनाते वाले मरीजों को अक्सर डिहाइड्रेशन, चक्कर आना, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, लो ब्लड शुगर और थकान का अनुभव होता है। गंभीर मामलों में, यह हृदय अतालता यानी दिल की धड़कन का बिगड़ना या अनियमित होना या किडनी पर दबाव डाल सकता है, खासकर ब्लड शुगर या हाई ब्लड प्रेशर जैसी पहले से मौजूद बीमारियों वाले लोगों के लिए।

मानव शरीर को ठीक से काम करने के लिए जरूरी पोषक तत्वों, विटामिन और मिनरल्स की जरूरत होती है। ऐसे में दिनों या हफ्तों तक खाना न खाने से मेटाबॉलिज्म बाधित होता है। जिसके कारण इम्यूनिटी कमजोर होती है और आपका रेस्टिंग मेटाबॉलिक रेट स्लो हो सकता है, जिससे भविष्य में वजन कम करना मुश्किल हो जाता है। एक बार जब आप खाना फिर से शुरू करते हैं, तो वजन आमतौर पर जल्दी वापस आ जाता है, अक्सर अधिक खाने के कारण कुछ किलो वजन बढ़ जाता है। इसके बजाय, हम एविडेंस पर बेस्ट स्टेटजी की सलाह देते हैं।

इन आदतों के जरिए टिकाऊ तरीके से वजन कम करने में मदद मिल सकती है। ऐसा करने से लगभग 0.5-1 किलो हर हफ्ते तक वजन कम हो सकता है, न कि अत्यधिक उपायों से। किसी भी तरह की फास्टिंग शुरू करने से पहले हमेशा किसी हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह जरूर लें। अगर जरूरत हो तो वॉटर फास्टिंग सिर्फ स्ट्रिक्ट मेडिकल देखरेख में ही किया जाना चाहिए।

वॉटर फास्टिंग करना एक सेफ तरीका नहीं है। ऐसा करने से शरीर में फैंट के बजाय पानी और मांसपेशियों का वजन कम होता है। ऐसे में लंबे समय तक वॉटर फास्टिंग करने से व्यक्ति को डिहाइड्रेशन, दिल की धड़कन के तेज होने, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन के असंतुलित होने, किडनी पर प्रेशर पड़ने और चक्कर आने जैसी समस्याएं होती हैं।

• संपादकीय...

## विश्व साइकिल दिवस



साइकिल चलाना केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद है। साइकिलिंग शरीर की मांसपेशियों को हेल्दी और मजबूत बनाती है। साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम ठीक तरीके से काम करता है। साइकिलिंग करके एक्स्ट्रा कैलोरी को बहुत ही आसानी से बर्न किया जा सकता है। दैनिक जीवन में साइकिल के उपयोग को लोकप्रिय बनाने के उद्देश्य से विश्वभर में 3 जून को विश्व साइकिल दिवस या वर्ल्ड बाइसिकल डे मनाया जाता है। इसका उद्देश्य लोगों को ये समझाना है कि साइकिल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए तो बेहतर है ही, पर्यावरण और अर्थव्यवस्था के लिए भी अनुकूल है।

संयुक्त राष्ट्र के अनुसार विश्व साइकिल दिवस का महत्त्व सदस्य राज्यों को विभिन्न विकास रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित करने और अंतरराष्ट्रीय, क्षेत्रीय, राष्ट्रीय और उप-राष्ट्रीय विकास नीतियों और कार्यक्रमों में साइकिल को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करता है। साथ ही यह दिन सदस्य राज्यों को सर्वोत्तम प्रथाओं और समाज के सभी सदस्यों के बीच साइकिल को बढ़ावा देने और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को मजबूत करने के लिए राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर साइकिल सवारी को व्यवस्थित करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। साल 1990 तक कई लोग साइकिल चलाना पसंद करते थे। हालांकि, इसके बाद कार, बाइक और दूसरे मोटर साधनों के सस्ते होने के कारण लोग साइकिल की जगह इन्हें खरीदना पसंद करने लगे। इस कारण धीरे-धीरे लोगों के बीच से साइकिल का क्रेज कम होने लगा। इसी चीज को ध्यान में रखते हुए लोगों के बीच साइकिल चलाने के महत्व को दोबारा से याद दिलाने के लिए विश्व साइकिल दिवस को मनाए जाने पर विचार किया गया। आज के समय मोटर वाहनों को बढ़ते उपयोग के कारण वातावरण में प्रदूषण काफी बढ़ रहा है। इस कारण वातावरण को प्रदूषण मुक्त रखने के लिए साइकिल का उपयोग करना काफी जरूरी है। साइकिल चलाने से वायु प्रदूषण भी नहीं होता साथ ही साथ शरीर को भी कई लाभ मिलते हैं।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• उपयोगी...

## खीरा



खीरा एक ताजगी देने वाली और पानी से भरपूर सब्जी है जिसका सेवन दुनिया भर में, खासकर गर्मियों में, बड़े पैमाने पर किया जाता है। इसमें लगभग 95 फीसदी पानी होता है, जो इसे शरीर में पानी की कमी को पूरा करने वाले सबसे अच्छे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में से एक बनाता है। इसे कच्चा खाया जा सकता है, सलाद में मिलाया जा सकता है, जूस में ब्लेंड किया जा सकता है या पानी में मिलाकर पिया जा सकता है। इसकी ठंडक और हल्कापन इसे स्वस्थ आहार के लिए एक आदर्श विकल्प बनाते हैं। खीरा देखने में भले ही साधारण लगे, लेकिन यह उन पोषक तत्वों से भरपूर होता है जिनकी आपका शरीर को रोजाना जरूरत होती है। अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो खीरा आपका सबसे अच्छा दोस्त है। इसमें कैलोरी कम होती है लेकिन यह आपको लंबे समय तक पेट भरा रखता है, जिससे बार-बार स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है।



जब पथरी बार-बार पित्त की थैली की अंदरूनी परत से रगड़ खाती है या पित्त के फ्लो को ब्लॉक करती है, तो वहां लंबे समय तक सूजन बनी रह सकती है। लगातार सूजन रहने से सेल्स में आने लगते हैं और यही बदलाव आगे चलकर कैंसर का रूप ले सकते हैं। हालांकि, यह प्रोसेस कई सालों तक चल सकता है।

इसलिए लंबे समय तक पित्त की पथरी की समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर पित्त की पथरी का आकार 1.5 सेंटीमीटर या उससे ज्यादा हो, तो कैंसर का खतरा बढ़ सकता है...

अगर पित्त की पथरी का आकार 1.5 सेंटीमीटर या उससे ज्यादा हो, तो कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। बड़ी पथरी लंबे समय तक गॉलब्लैडर की दीवार पर दबाव डालती है और वहां लगातार जलन पैदा कर सकती है। इस वजह से पित्त की थैली के सेल्स प्रभावित होने लगते हैं। हालांकि, हर बार बड़ी पथरी कैंसर का कारण बने, ऐसा जरूरी नहीं है, लेकिन ऐसे मामलों में डॉक्टर से रेगुलर चेकअप कराते रहना चाहिए।

अगर पथरी की वजह से बार-बार इंफेक्शन हो रहा है, तो पित्त में इंफेक्शन होने से गॉलब्लैडर

## पित्त की पथरी का लंबे समय तक रहना बढ़ा सकता है कैंसर का खतरा

पित्त की पथरी बहुत ही सामान्य समस्या बन गई है और कई बार तो लोगों को सालों-साल पता ही नहीं चलता कि उनके पित्त की थैली में पथरी है। कई बार पित्त की पथरी के कारण लोगों को तेज दर्द, सूजन और इंफेक्शन हो सकती है और लगातार पित्त की पथरी रहने से पित्त की थैली में कैंसर का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हर पथरी कैंसर में बदल जाती है। ज्यादातर लोगों में गॉलब्लैडर स्टोन सिर्फ दर्द, सूजन या संक्रमण की वजह बनती है, लेकिन यदि समस्या लंबे समय तक बनी रहे तो कुछ मरीजों में कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है।

जब पथरी बार-बार पित्त की थैली की अंदरूनी परत से रगड़ खाती है या पित्त के फ्लो को ब्लॉक करती है, तो वहां लंबे समय तक सूजन बनी रह सकती है। लगातार सूजन रहने से सेल्स में आने लगते हैं और यही बदलाव आगे चलकर कैंसर का रूप ले सकते हैं। हालांकि, यह प्रोसेस कई सालों तक चल सकता है। इसलिए लंबे समय तक पित्त की पथरी की समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

अगर पित्त की पथरी का आकार 1.5 सेंटीमीटर या उससे ज्यादा हो, तो कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। बड़ी पथरी लंबे समय तक गॉलब्लैडर की दीवार पर दबाव डालती है और वहां लगातार जलन पैदा कर सकती है। इस वजह से पित्त की थैली के सेल्स प्रभावित होने लगते हैं। हालांकि, हर बार बड़ी पथरी कैंसर का कारण बने, ऐसा जरूरी नहीं है, लेकिन ऐसे मामलों में डॉक्टर से रेगुलर चेकअप कराते रहना चाहिए।

अगर पथरी की वजह से बार-बार इंफेक्शन हो रहा है, तो पित्त में इंफेक्शन होने से गॉलब्लैडर



कमजोर होने लगता है और उसमें बदलाव आ सकते हैं। कुछ लोगों में गॉलब्लैडर की दीवार में कैल्शियम जमा होने लगता है और इसे भी रिस्क बढ़ाने का कारण माना जा सकता है। इसके अलावा, पथरी की वजह से पित्त का सामान्य फ्लो रुक सकता है, जिससे बैक्टीरिया का असर बढ़ सकता है।

लोगों को अगर लंबे समय तक दर्द, सूजन या इंफेक्शन बनी रहती है, तो अल्ट्रासाउंड, MRI, सीटी स्कैन और लिवर फंक्शन टेस्ट कराया जा सकता है। इसके बाद सर्जरी के जरिए पित्त की थैली को शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है। सर्जरी कराने से भविष्य में होने वाली गंभीर जटिलताओं और कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

कई बार मरीजों को अल्ट्रासाउंड में पथरी का पता चलता है, लेकिन उन्हें कोई दर्द नहीं होता, इसलिए वे इसे साइलेंट स्टोन समझकर छोड़ देते हैं। लेकिन दर्द न होने का मतलब यह नहीं है कि अंदर घर्षण नहीं हो रहा है। इसलिए पथरी का पता चलने पर डॉक्टर से चेकअप जरूर कराएं।

क्या केवल पित्त की थैली का अल्ट्रासाउंड

कराने से कैंसर का पता चल जाता है?

शुरुआती जांच के लिए पेट का अल्ट्रासाउंड सही है। इसमें पथरी और गॉलब्लैडर की दीवार की मोटाई का पता चलता है। लेकिन अगर डॉक्टर को कैंसर का थोड़ा भी संदेह होता है, तो वे इसकी पुष्टि के लिए पेट का ट्रिपल-फेज सीटी स्कैन या एमआरआई कराते हैं।

■ साभार : ओमाहे

• जलजीरा...

■ जलजीरा में आपतौर पर काला नमक, नींबू, पुदीना और अमचूर पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन लोग अपने स्वाद और सेहत के लिहाज से इसमें अदरक भी मिला लेते हैं। जलजीरा जितना पीने में स्वादिष्ट लगता है उतना ही यह स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। जलजीरा एक तरफ तो आपको चटपटा स्वाद देता है, वहीं दूसरी तरफ यह पाचन में भी मदद करता है। जलजीरा पीने से कब्ज या पेट से जुड़ी समस्याओं को काफी हद तक दूर किया जा सकता है। दिन में दो बार जलजीरा पीने से आप कब्ज से राहत पर सकते हैं।

