

मोटापे की वजह से एक नहीं 13 तरह के कैंसर का खतरा

अगर आपका वजन ज्यादा है तो इसका मतलब यह नहीं कि आप सिर्फ मोटे हैं बल्कि मोटापे से कई तरह की बीमारियां, रिस्क और कॉम्प्लिकेशन भी जुड़ा हुआ है। जैसे-जैसे आपके शरीर में फैट सेल्स बढ़ने लगते हैं वैसे-वैसे आपकी ब्रीदिंग धीमी होने लगती है, मेटाबॉलिज्म का लेवल बदलने लगता है, इंसुलिन तेजी से बढ़ने लगता है, हॉर्मोन्स का बैलेंस गड़बड़ाने लगता है और इन सभी वजहों से आपको कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

मोटापे से जुड़े कैंसर का रिस्क 40% अधिक

शरीर में होने वाली अलग-अलग बीमारियों खासतौर पर कैंसर का मोटापे से क्या संबंध है यह जानने के लिए एक मशहूर हेल्थ बोर्ड ने एक स्टडी करवायी जिसके नतीजे यह बताते हैं कि मोटापे से जुड़ा कैंसर रिस्क हाल के सालों में करीब 40 प्रतिशत बढ़ गया है। इतना ही नहीं अगर आप मोटापे

का शिकार हैं, अगर आपका वजन ज्यादा है, अगर आप ओवरवेट हैं तो आपको एक नहीं

बल्कि 13 तरह का कैंसर होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

60 हजार लोगों की जांच में 13 तरह का कैंसर

यू एस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन की एक स्टडी के मुताबिक कैंसर

से पीड़ित जिन 60 हजार लोगों की जांच की गई उनमें मोटापा और वजन से जुड़े मामले एक कॉमन लिंक के

तौर पर पाए गए। इस स्टडी और रिसर्च के दौरान जिन मरीजों की जांच की गई

पेट का कैंसर, लिवर कैंसर, पैनक्रियाज कैंसर, कोलोन कैंसर, यूटर्स कैंसर, ओवरीज कैंसर आदि। मोटापे के अलावा धूम्रपान यानी स्मोकिंग भी कैंसर बढ़ाने वाला एक अहम कारक है।

दुनिया की दो-तिहाई आबादी मोटापे से परेशान

इसमें कोई शक नहीं कि मोटापा लाइफस्टाइल से जुड़ी एक तरह की बीमारी है जिसकी वजह से शरीर में कई

तरह की बीमारियां और हो जाती हैं जिसमें कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी भी शामिल है। यह स्टडी और रिसर्च

एक ऐसे समय पर आयी जब दुनिया की करीब-करीब दो तिहाई आबादी मोटापे की समस्या से जूझ रही है जिसमें वयस्कों के साथ-साथ बच्चों में भी मोटापे का खतरा तेजी से बढ़ रहा है।

क्या वजन कम करने से नहीं होगा कैंसर?

कैंसर का खतरा कई दूसरे फैक्टर्स पर भी निर्भर करता है जिसमें वातावरण से जुड़े फैक्टर्स भी अहम भूमिका निभाते हैं।

इसके अलावा तंबाकू का सेवन और केमिकली प्रोसेस्ड फूड प्रॉडक्ट के सेवन से भी कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लेकिन मोटापा, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक अहम समस्या है जिस वजह से कैंसर होने की आशंका भी बढ़ जाती है। लिहाजा वजन कम करना सिर्फ इसलिए ही जरूरी नहीं कि ताकि आप अच्छे दिखें और अच्छे कपड़े पहन सकें बल्कि इसका बहुत हद से संबंध आपकी सेहत से भी है।



उनमें 13 अलग-अलग तरह के कैंसर पाए गए। जैसे- ब्रेन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, थायराइड कैंसर, गॉल ब्लाडर कैंसर,

बच्चों का घर से बाहर निकलकर खेलना है बेहद जरूरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ऑनलाइन गेम्स, कंप्यूटर और टीवी के इस युग में बच्चे घर से बाहर निकलकर आस पड़ोस के बच्चों के साथ खेलना ही भूल गए हैं।

एक नए अध्ययन में इस बात का खुलासा हुआ है कि बच्चों को घर से स्कूल भेजने वाले पैरेंट्स सोचते हैं कि बच्चों को संगठित खेलों और शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त कर वे उन्हें फिट रख रहे हैं लेकिन युवाओं को इसकी और ज्यादा जरूरत होती है।

राइस यूनिवर्सिटी की लॉरा कबीरी सहित शोधकर्ताओं ने कहा कि समस्या इस बात को जानने को लेकर है कि आखिर कितनी सक्रियता संगठित जीवनशैली के लिए जरूरी है।

बच्चों का शारीरिक गतिविधियों में

शामिल होना है जरूरी

शोधकर्ताओं का कहना है कि अभिभावकों को अपने बच्चों को प्रतिदिन शारीरिक गतिविधियों के लिए और ज्यादा समय देना चाहिए। कबीरी ने कहा कि अभिभावक जानते हैं कि अगर वे अपने बच्चों को तेज सांस लेते हुए और पसीना छोड़ते हुए नहीं देखेंगे तो इसका मतलब वे पर्याप्त परिश्रम नहीं कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि अभिभावकों से अपील है कि वे बच्चों को घर से बाहर लाएं और उन्हें दौड़ने दें, पड़ोसी बच्चों के साथ खेलने दें और उन्हें साइकल चलाने दें।

1 घंटी की ऐरोबिक गतिविधि जरूर करें

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के अनुसार बच्चों को एक दिन में मुख्य रूप

से एक घंटे की ऐरोबिक गतिविधि जरूर करनी चाहिए। लेकिन अन्य शोधों में पाया गया कि गैर-कुलीन स्पोर्ट्स में शामिल बच्चों को सिर्फ 20-30 मिनट में ही पर्याप्त परिश्रम कर लिया था। जर्नल ऑफ फंक्शनल मोर्फोलॉजी एंड किनेसिओलॉजी में प्रकाशित अध्ययन के लिए घर में पढ़ाई करने वाले 10-17 साल के 100 बच्चों को शामिल किया गया।

घर से बाहर निकलने के लाभ

- बच्चे तरोताजा रहते हैं

- खेल के दौरान शरीर से अतिरिक्त कैलरी खर्च होती है।

- साइकल चलाने, तैराकी से लेकर दौड़ना तक अच्छा व्यायाम है। इससे शरीर में ग्लूकोज का स्तर ठीक रहता है।

अच्छी नींद आती है



अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद भी जरूरी है। खेलों में व्यक्ति थक जाता है और थकान होने पर नींद अच्छी आती है। इसलिए खेलों में खुद को थकाने से बेहतर नींद आती है।

बढ़ती है जागरूकता

जब बच्चे घर से बाहर खेलने जाते हैं तो अपने आस-पास के पर्यावरण और माहौल की जानकारी पाते हैं। इससे उनमें पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ती है।

त्वचा के लिए जादुई साबित होगा यह जूस

आजकल की तनावपूर्ण जिंदगी में हमारी त्वचा से प्राकृतिक निखार गायब ही होता जा रहा है। किसी भी क्रीम के इस्तेमाल से इसे वापस नहीं पाया जा सकता है। लेकिन, अगर हम हमारे खाने-पीने का पूरा ध्यान रखें तो हमारी त्वचा अपना खोया हुआ निखार पा सकती है। हमारे आहार का असर हमारी त्वचा पर भी दिखाई देता है। आज हम आपको ऐसे जूस बनाने की विधि बताएंगे जो कि त्वचा के लिए जादुई साबित हो सकता है।

सामग्री

दो गाजर, एक संतरा, एक चुकंदर, एक टमाटर और एक नींबू ऐसे बनाए जूस

इस जूस को तैयार करना बहुत ही आसान है। मिक्सर में सारी सब्जियों को

अच्छे से मिक्स कर जूस तैयार कर लें। यदि आप अपने जूस में कुछ अलग फलेवर लाना चाहते हैं तो आप इसमें थोड़ा अदरक भी मिला सकते हैं। अदरक भी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे के पिंपल्स दूर करने में मदद मिलती है। साथ ही अदरक एक प्राकृतिक स्किन टोनर का काम भी करता है।

गाजर का कमाल

इस जूस में हम गाजर मिक्स करते हैं।

आपको बता दें कि गाजर में प्रचुर मात्रा में विटमिन सी पाया जाता है। इसमें प्राकृतिक

त्वचा में आई सूजन को कम करने में मददगार है।

बड़े कारगर, संतरा और टमाटर

संतरा कई तरह से त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। संतरे में सिट्रिक एसिड होता है, जो त्वचा को निखारता है। चुकंदर न केवल त्वचा को एक प्राकृतिक लाल रंग देता है, बल्कि खून भी साफ करता है। यह आपके चेहरे में निखार लाता है। टमाटर में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कि त्वचा के डार्क



तौर पर स्किन ठीक करने के गुण पाए जाते हैं। गाजर में मौजूद बीटा-कैरटिन

में निखार लाता है। टमाटर में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कि त्वचा के डार्क

स्पॉट्स को हल्का करते हैं। नींबू में मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण मुंहासों को दूर करने में मदद करता है।

होने वाली दुल्हन करें इस्तेमाल शादी से पहले ही होने वाली दुल्हन के मन में अपनी त्वचा को लेकर कई उलझनें होती हैं। हर लड़की अपनी त्वचा में नैचरल ग्लो पाना चाहती है। अगर कुछ समय में ही आपकी शादी होने वाली है तो इस जूस का सेवन आपके लिए वाकई लाभदायक हो सकता है। परफेक्ट निखार पाने के लिए आपको इस जूस को जरूर ट्राई करना चाहिए। जिससे शादी के दिन दिन आपकी स्किन में एक अलग तरह की चमक दिखाई देगी।