

धीमी गति से फैलता है कार्सिनॉइड ट्यूमर



फेफड़े के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स को धीमी गति का कैंसर कहा जाता है, क्योंकि इसका विकास बहुत ही धीमी गति से होता है और अन्य ट्यूमर्स की अपेक्षा शरीर के अन्य भागों में इसके फैलने की आशंका भी बहुत कम होती है। हालांकि हमेशा ऐसा नहीं होता है। कभी-कभी इसका विकास और फैलाव अपेक्षाकृत जल्दी हो सकता है।

अधिकांश कार्सिनॉइड ट्यूमर्स की शुरुआत छोटी आंत में होती है, लेकिन लगभग 25 प्रतिशत फेफड़ों में शुरू होते हैं। कार्सिनॉइड ट्यूमर्स फेफड़ों के मध्य से शुरू होते हैं। कुछ कार्सिनॉइड ट्यूमर्स विशेषकर जो गैस्ट्रो इंटेस्टाइन ट्यूट या अपेंडिक्स में पनपते हैं वे ऐसे हार्मोन होते हैं जिनसे अनेक लक्षण उत्पन्न होते हैं। जबकि फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स में कभी भी ऐसा नहीं होता हैं। हालांकि यह घातक होने की क्षमता रखता है लेकिन फिर भी धीरे धीरे बढ़ने के कारण कार्सिनॉइड ट्यूमर्स होने पर भी लोग आमतौर पर कई वर्षों तक जीवित रहते है और कभी-कभी तो एक सामान्य जीवन जीते हैं।

कार्सिनॉइड ट्यूमर्स के प्रकार–फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स के दो प्रकार होते हैं- विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स और असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स।

असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स

विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स की अपेक्षा असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स लगभग नौ गुना ज्यादा पाए जाते हैं, इनकी फेफड़ों तक फैलने की सम्भावना बहुत कम होती है।

विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स

विशिष्ट प्रकार के कार्सिनॉइड बहुत दुर्लभ होते हैं। वह असामान्य की तुलना में तेजी से बढ़ते है और इनके फेफड़ों से बाहर फैलने के ज्यादा मौके होते हैं। फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स अधिकतर 45 से 55 वर्ष की



दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स

ट्यूमर का एक असामान्य प्रकार है जो फेफड़ों में शुरू होता हैं और अन्य प्रकार के फेफड़ों के कैंसर की तुलना में धीमी वृद्धि करते हैं। फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स विशेष प्रकार की कोशिकाओं से बनते हैं जो न्यूरोएन्डोक्राइन कोशिका कहलाती हैं।

न्यूरोएन्डोक्राइन कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से कार्सिनॉइड ट्यूमर

ज्यादातर कार्सिनॉइड ट्यूमर छोटी आंत से आरंभ होते हैं लेकिन कैंसराभ फेफड़ों ट्यूमर सभी कारसीनोइड ट्यूमर के बारे में 10% का प्रतिनिधित्व करते हैं। कार्सिनॉइड फेफड़ों ट्यूमर में 1%–6% सभी फेफड़ों के ट्यूमर शामिल हैं।

कैंसर, डायबिटीज और मोटापे का दुश्मन है यह फल



आलुबुखारे का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। कहते हैं कि एक कटोरा भर के फलों में जितने पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं उतने ही एक आलुबुखारे में होते हैं। आलुबुखारा कई पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, पोटेशियम और फाइबर मौजूद होते हैं। आलुबुखारा खाने से कैंसर, डायबिटीज और मोटापे संबंधी कई गंभीर रोगों में आराम मिलता है।

अस्थिभंग की आशंका नहीं

एक शोध के अनुसार रोजाना आलुबुखारा खाने से अस्थिभंग यानी हड्डियों की क्षति की आशंका को कम किया जा सकता है। आयु बढ़ने के साथ ही हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है।^[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoporosis] ऐसे में सूखा आलुबुखारा हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। एक नए अध्ययन में पता चला है कि आलुबुखारा हड्डी टूटने से बचा सकता है। अध्ययन के अनुसार यदि महिलाएं रजोनिवृत्ति के बाद इस फल का सेवन करें तो वे स्वयं को ओस्टियोपोरोसिस और हड्डी टूटने से बचा सकती हैं। अध्ययन में पता चला है कि प्रतिदिन 10 आलुबुखारा खाने से अस्थिभंग की आशंका को कम किया जा सकता है। आयु बढ़ने के साथ ही हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है। सूखा आलुबुखारा हड्डियों को मजबूती प्रदान करने के लिए सूखे अजीर, सूखे स्ट्रॉबेरी, सूखे सेब और किशमिश से अधिक लाभकारी है।

इन बातों का रखें ध्यान

यह जानने के बाद कभी नहीं चटकाएंगे उंगलियां

हमारी हड्डियां लिगामेंट से एक दूसरे से जुड़ी होती हैं और जहां दो हड्डियां आपस में जुड़ती हैं उसे जोड़ कहते हैं जब हम उंगलियां चटकाते हैं और इस तरह हड्डियों को एक दूसरे से दूर खींचते हैं। तो उंगलियों के जोड़ों में एक विशेष प्रकार का द्रव पाया जाता है, ऐसे में द्रव में बुलबुले बन जाते हैं। जब हम जोड़ों को काफी अधिक खींचते हैं तो यह बुलबुले फूट जाते हैं और हड्डियों के जोड़ पर मौजूद ऊतक नष्ट भी हो सकते हैं।



अन्य सर्जरी की तुलना में लेसिक सर्जरी कम खतरनाक है । यह आसान है और मात्र 30 मिनट में ही हो जाती है। इसे एक बार कराने के बाद दोबारा नहीं करा सकते हैं।

आंखें कुदरत की ओर से दी गई सबसे कीमती उपहार हैं। ये जितनी कीमती हैं, उतनी ही संवेदनशील भी हैं। इसलिए तो लोग आंखों का विशेष ख्याल रखते हैं और थोड़ा भी सरदर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से जांच करवाते हैं। पहले लोग आंखों की समस्या से निजात पाने के लिए चश्मा पहनते थे। लेकिन चश्मा एक बार चढ़ गया तो जिंदगी भर लगाना पड़ता है। लेकिन विकसित होती तकनीक ने आंखों के उपचार को आसान कर दिया है। आजकल डॉक्टर चश्मा लगाने वाले को लेसिक सर्जरी करने की हिदायत देते हैं और लोग लेसिक सर्जरी का फायदा भी उठा रहे हैं। लेसिक सर्जरी कराने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें। आइए इस लेख में लेसिक सर्जरी के फायदे और नुकसान के बारे में जानते हैं।

आंखें अनमोल हैं, इसलिए इससे जुड़ी किसी भी तरह की सर्जरी कराने से पहले चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

आंखें कुदरत की ओर से दी गई सबसे कीमती उपहार हैं। ये जितनी कीमती हैं, उतनी ही संवेदनशील भी हैं। इसलिए तो लोग आंखों का विशेष ख्याल रखते हैं और थोड़ा भी सरदर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से जांच करवाते हैं। पहले लोग आंखों की समस्या से निजात पाने के लिए चश्मा पहनते थे।

लेकिन चश्मा एक बार चढ़ गया तो जिंदगी भर लगाना पड़ता है। लेकिन विकसित होती तकनीक ने आंखों के उपचार को आसान कर दिया है। आजकल डॉक्टर चश्मा लगाने वाले को लेसिक सर्जरी करने की हिदायत देते हैं और लोग लेसिक सर्जरी का फायदा भी उठा रहे हैं। लेसिक सर्जरी कराने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें। आइए इस लेख में लेसिक सर्जरी के फायदे और नुकसान के बारे में जानते हैं।



जहरीली मकड़ी काटने पर करें ये घरेलु उपाय

घर की नियमित सफाई नहीं होती है तो मकड़ी के जालें दिखने लगते हैं। सामान्य मकड़ी द्वारा काटा जाना हमारे लिए इतना घातक नहीं होता। लेकिन कुछ खास प्रकार की मकड़ियां जैसे ब्लैक विडो, या बाउन स्पाइडर इनका काटना खतरनाक भी हो सकता है। ये मकड़ियां काफी जहरीली होती हैं। इन मकड़ियों के काटने पर जब यह अपना जहर काटे गए हिस्से में छोड़ देती है तो वहां सूजन, तेज खुजली, दर्द, लाल हो जाना और जलन जैसे लक्षण उभर कर सामने आते हैं। ऐसे

में हम कुछ घरेलु उपचारों द्वारा इस परेशानी से निजात पा सकते हैं-

सबसे पहले काटे गए स्थान को अच्छे से धो लें और फिर बर्फ से सिकाई करें। इस से न सिर्फ जलन और दर्द में राहत मिलेगी बल्कि सूजन भी कम होगी। याद रहे कि बर्फ को सीधे उस जगह पर न रखें नही तो जलन और तेज हो सकती है। बेकिंग सोडा एक या दो चम्मच लेकर पानी के साथ मिलकर पेस्ट बना लें और काटने के स्थान पर लगाएं। इस विधि से काटे गए स्थान पर जल्दी

राहत मिल जाएगी।

यदि एक बार में काम न चलें तो इस विधि को कुछ समय बाद दोबारा भी दोहराया जा सकता है। नमक इस जहर को उतारने में बहुत उपयोगी औषधि है, यह मकड़ी ही नहीं अनेकों विषाक कीड़ों के काटने पर राहत दे सकता है। इसके लिए एक छोटे चम्मच नमक की लेकर इसे काटे गए स्थान पर किसी कपड़े की सहायता से बांध दें। इसे तब तक बंधा रहने देना चाहिए जब तक कि सूजन कम न होने लगे।

जान का खतरा बन सकता है ट्रैफिक

खोजकर्ताओं के मुताबिक, ट्रैफिक जाम में बार-बार फंसने से आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर आप एक घंटे से ज्यादा ट्रैफिक जाम में फंसते हैं तो दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। ट्रैफिक जाम के कारण गाड़ियों से निकलने वाला धुआं जहरीली गैस बनाता है, जो कि फिर में बैठे व्यक्ति की तुलना में ट्रैफिक में फंसे लोगों को कई गुना अधिक प्रभावित करता है।



प्राकृतिक उपायों से दूर करें होठों का कालापन



होंठों को खूबसूरत बनाने के लिए आप क्या नहीं करतीं। लिपस्टिक, लिप बाम, मारचराइजर और ना जाने क्या-क्या। लेकिन, होंठों पर लगाए जाने वाले कई उत्पाद वास्तव में उन्हें खूबसूरत बनाने के बजाय लंबे समय में उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है। अगर आप भी अपने होंठों के फटने या कालेपन से परेशान हैं तो इस लेख में बताए गए उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

कोको बटर

दो बड़े चम्मच कोको बटर, आधा छोटा चम्मच मधु वैक्स लीजिए। उबलते पानी पर एक बर्तन में वैक्स डालकर पिघला दीजिए। इसमें कोको बटर मिलाएं। अब इस मिश्रण को ठंडा होने के बाद ब्रश की मदद से होंठों पर लगाइए। इससे होंठ मुलायम होंगे और उनका कालापन दूर हो जाएगा।

दूध की मलाई

होंठों से रूखापन हटाने के लिए थोड़ी सी मलाई में चुटकी भर हल्दी? मिलाकर नियमित रूप से धीरे-धीरे होंठों पर मालिश करें। आप देखेंगे कि इस घरेलू उपाय से कुछ ही दिनों में आपके होंठ मुलायम और गुलाबी होने लगेंगे।

गुलाब की पंखुड़ियां

होंठों के कालेपन को दूर करने के लिए गुलाब की पंखुड़ियां बहुत ही फायदेमंद होती है। इसके नियमित इस्तेमाल से होंठों का रंग हल्का गुलाबी और चमकदार हो जाएगा इसके लिए गुलाब की पंखुड़ियों को पीसकर उसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर इस घोल को रोज रात को सोते समय अपने होंठों पर लगाकर सो जाएं और सुबह धो लें।

■ **नींबू**: क्या आप जानते हैं होंठों को कालापन नींबू से भी दूर हो सकता है। इसके लिए आप निचोड़े हुए नींबू को अपने होंठों पर सुबह और शाम को रगड़ें।

■ **कैसर**:होंठों का कालापन दूर करने के लिए कच्चे दूध में कैसर पीसकर होंठों पर मलें। इसके इस्तेमाल से होंठों का कालापन तो दूर होता ही है साथ ही वे पहले से अधिक आकर्षक बनने लगते हैं।

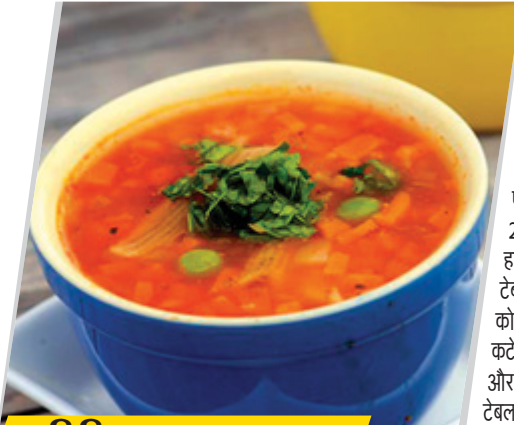
■ **शहद**: शहद के इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में आपके होंठ चमकदार और मुलायम हो जाते हैं। इसके लिए थोड़ा-सा शहद अपनी उंगली में लेकर धीरे-धीरे अपने होंठों पर मलें या फिर शहद में थोड़ा सा सुहागा मिलाकर अपने होंठों पर लगाएं। ऐसा एक दिन में दो बार करें फिर देखें इसका असर।

■ **अंडे की जर्दी**: अंडा खाना आपकी सेहत के लिए तो अच्छा होता ही हैं, लेकिन क्या आप जानते है यह होंठों का कालापन दूर करने में भी सहायक होता है। होंठों पर अंडे की जर्दी का लेप लगाने से होंठों की लालिमा बरकरार रहती है।

■ **जैतून का तेल**: यदि होंठ पूरी तरह से फट चुके हैं और उम्रमें कालापन भी आ रहा है तो जैतून का तेल यानी ऑलिव ऑयल और वैसलीन मिलाकर दिन में तीन या चार बार फटे होंठों पर लगाने से फायदा होता है। इनका लेप होंठों पर 4-5 दिन लगातार लगाने से होंठों की दरारें भी भरने लगती हैं और होंठ हल्के गुलाबी भी होने लगते हैं।

■ **चुंकंदर**: चुंकंदर को ब्लड बनाने वाली मशीन भी कहते है। चुंकंदर होंठ के लिए भी उतना ही फायदेमंद होता है। चुंकंदर को काटकर उसके टुकड़े को होंठों पर लगाने से होंठ गुलाबी व चमकदार बनते हैं।

रेसिपी



विधि

एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें, घ्याज और तेजपता डालकर मध्यम आंच पर 30 सेकन्ड तक भूनें। गाजर, फूलगोभी, हरे मटर और 5 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर बीच-बीच में हिलाते हुए 2-3 मिनट तक पकाएं। आलू, पतागोभी और गेहूं से बने पैन दे डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर 7 से 8 मिनट या सब्जी के नरम होने तक, बीच-बीच में हिलाते हुए पका लें। कोर्नफ्लॉर-पानी का मिश्रण, टमाटर, टमाटर की प्यूरी, ऑरिंगानो, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए 1 से 2 मिनट तक पकाएं। पार्सले से सजाकर गरमा गरम परोसें।



विधि

दही, पनीर, हरी मिर्च, लहसुन, शक्कर, नमक, धनिया, पुदिना और सौंफ पाउडर को बाउल में अच्छी तरह मिला लें। एक तरफ रख दें। पैन में घी गरम करें, भुनी हुई चना दाल का पाउडर, दही का मिश्रण और कोर्नफ्लॉर डालकर मिश्रण के गाढ़े होने तक या पैन से अलग होने तक पका लें। ठंडा करने एक तरफ रख दें। मिश्रण को 8 बराबर भाग में बांटकर, प्रत्येक भाग के गोल चपटी टिक्की बना लें। मध्यम आंच पर कढ़ाई में तेल गरम करें और टिक्की को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज़ में निकालकर गरमा गरम परोसें।