

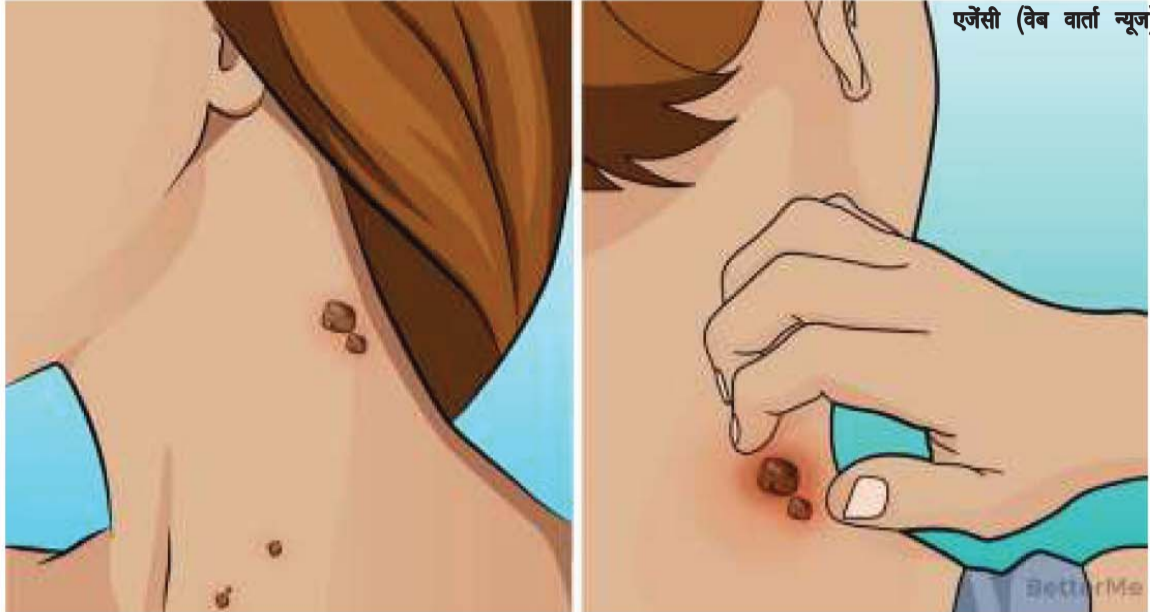
इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज, हो सकता है स्किन कैंसर

स्किन कैंसर की समस्या लोगों में तेजी से बढ़ रही है। त्वचा की कोशिकाएं जब असामान्य तरीके से विकसित होने लगे तो स्किन कैंसर होता है। शरीर के जो हिस्से सूर्य की किरणों से सीधे संपर्क में आते हैं, उस त्वचा पर स्किन कैंसर होने का खतरा अधिक रहता है। अब बात आती है कि स्किन कैंसर होने की पहचान कैसे करें। अगर आपके शरीर में ये लक्षण दिखाई दें तो तुरंत स्किन के डॉक्टर से मिलें और इलाज कराएं। सही समय पर इलाज न मिलने पर स्किन कैंसर जानलेवा हो सकता है।

स्किन कैंसर के लक्षण-

जलन होना-गर्दन, माथे, गाल और आंखों के आसपास अचानक जलन होने लगती है तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इस तरह से जलन होना स्किन कैंसर होने का लक्षण हो सकता है।

दाग-धब्बे पड़ना- यदि आपकी स्किन पर दाग-धब्बे पड़ गए और



लगातार बने हुए हैं। चार या पांच हफ्ते से ज्यादा समय के बाद ये ठीक नहीं हो रहे हैं तो यह स्किन कैंसर का संकेत हो सकता है।

बर्थ मार्क में बदलाव- स्किन में कई तरह से बदलाव होने लगते हैं।

जैसे आपके शरीर पर कई बर्थ मार्क हैं और उसका आकार बढ़ने लगे, वहां खुजली होने लगे तो स्किन कैंसर होने का संकेत हो सकता है।

तिल का शेष और रंग बदलना- आपकी स्किन पर तिल है और उसका

अचानक से शेष और रंग बदल रहा है, इसके अलावा उसके आस-पास की स्किन में भी बदलाव हो रहे हैं तो स्किन की जांच करा लेनी चाहिए।

पिंपल का आकार बढ़ना- अगर आपके चेहरे के पिंपल का आकार बढ़ता

जा रहा है और उसका रंग भी बदल रहा है, तो स्किन कैंसर होने की आशंका हो सकती है।

एक्जिमा होना- एक्जिमा यानी खाज भी स्किन कैंसर का लक्षण हो सकता है। खासतौर पर अगर यह समस्या कोहनी, हथेली या घुटनों पर दिखे तो इसे लेकर लापरवाही न बरतें और तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

खुजली होना- अगर आपको धूप में रहने पर खुजली होने लगती है तो स्किन कैंसर का लक्षण हो सकता है।

ऐसे कर सकते हैं बचाव-

- बाहर निकलते समय शरीर को ढक कर निकलें।

- स्किन पर दाग होने पर डॉक्टर को दिखाएं।

- पानी खूब पीएं, जिससे स्किन कैंसर होने का खतरा नहीं होता है।

- स्किन पर लोशन, मॉश्चराइजर आदि का इस्तेमाल करें।

खाली पेट पिएं काला नमक मिला पानी, होंगे ये 5 फायदे

भीषण गर्मी का मौसम शुरू हो चुका है और इस सीजन में लोगों को सबसे ज्यादा दिक्कत पेट से जुड़ी परेशानियों की वजह से होती है। गर्मी के मौसम में बदहजमी, सीने में जलन, पेट में गैस जैसी दिक्कतें होना आम बात है। ऐसे में पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के लिए आपको सिर्फ एक काम करना है और वह है काला नमक का सेवन। काले नमक को आयुर्वेद में ठंडी तासीर का मसाला माना जाता है और इसका इस्तेमाल पाचन सहायक के रूप में किया जाता है। ऐसे में अगर आप हर दिन सुबह खाली पेट 1 गिलास गुनगुने पानी में चुटकी भर काला नमक मिलाकर पीना शुरू करें तो सिर्फ पेट की समस्याएं ही नहीं बल्कि सेहत से जुड़ी कई दूसरी दिक्कतें भी आसानी से दूर हो जाएंगी...

पेट की गैस से छुटकारा: जिन लोगों

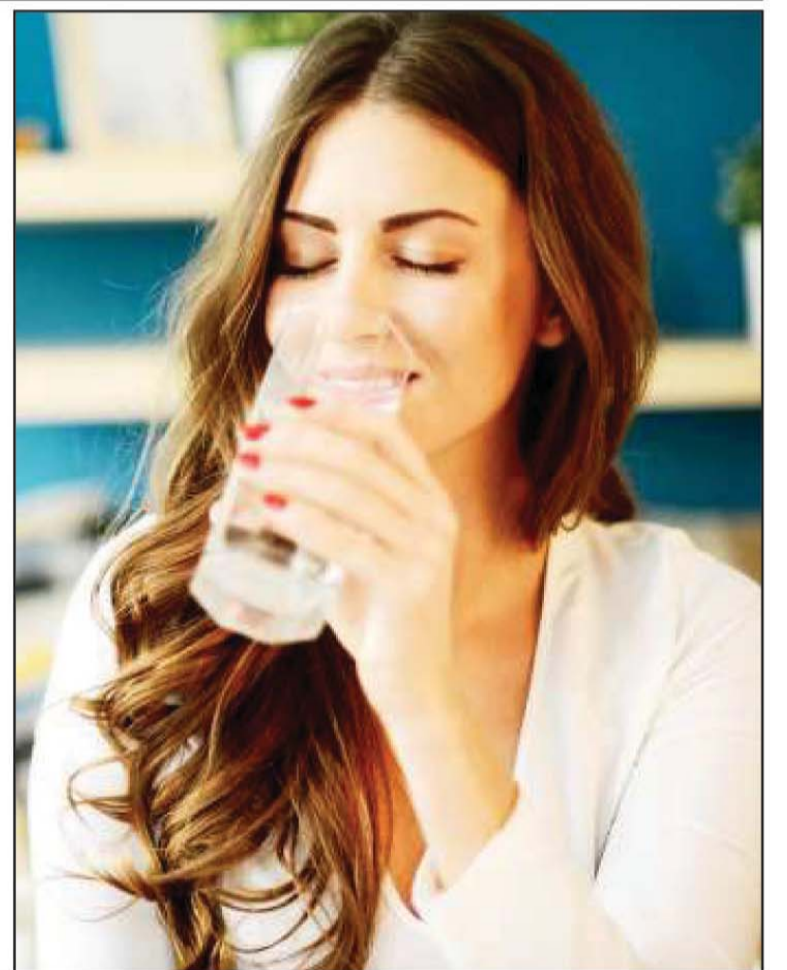
को अक्सर पेट में गैस की समस्या रहती है उनके लिए काला नमक का पानी रामबाण की तरह है। गैस से छुटकारा पाना है तो एक कॉपर का बरतन गैस पर चढ़ाएं, फिर उसमें काला नमक डाल कर हल्का चलाएं और जब उसका रंग बदल जाए तब गैस बंद कर दें। फिर इसका आधा चम्मच लेकर एक गिलास पानी में मिलाकर पीएं। पेट में गैस बनने की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।

पाचन दुरुस्त कर जलन से राहत: काले नमक वाला पानी मुंह में लार वाली ग्रंथी को सक्रिय करने में मदद करता है। पेट के अंदर प्राकृतिक नमक, हाइड्रोक्लोरिक एसिड और प्रोटीन को पचाने वाले एंजाइम को उत्तेजित करने में मदद करता है जिससे भोजन टूट कर आराम से पच जाता है। साथ ही क्षारीय

प्रकृति का होने के कारण काला नमक पेट में जाकर एसिड को काटता है और सीने की जलन व एसिडिटी की समस्या को ठीक करता है।

नींद में फायदेमंद: काले नमक में 80 तरह के खनिज पाए जाते हैं जो हमारी तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं। काला नमक, कोर्टिसोल और ऐड्रिनलाइन, जैसे दो खतरनाक स्ट्रेस हॉर्मोन्स को कम करता है। इसलिए काला नमक मिला पानी पीने से रात को अच्छी नींद आने में मदद मिलती है।

क्रैंप्स में आराम दिलाए: काले नमक में पोटैशियम होता है जो हमारी मांसपेशियों को ठीक से काम करने में मदद करता है। इसलिए काले नमक को रोजाना खाने में शामिल करें जिससे मसल स्पैज्म और क्रैंप्स ना हो।



सत्ते पे सत्ता के रीमेक में होंगे शाहरुख और कटरीना कैफ?

लंबे समय से अमिताभ बचन और हेमा मालिनी स्टारर सत्ते पे सत्ता के रीमेक की खबरें आ रही हैं। इस फिल्म के जरिए फराह खान के साथ रोहित शेट्टी अपने प्रॉडक्शन को ग्रैंड बनाने की तैयारी में हैं। सूत्रों की मानें तो फिल्ममेकर ने अपने इस महत्वाकांक्षी प्रॉजेक्ट की शुरुआत कर दी है और इसकी कास्ट को भी फाइनल कर लिया है। कहा जा रहा है कि डायरेक्टर-प्रड्यूसर फिल्म के लिए बॉलिवुड के बड़े नामों को लेने पर विचार कर रहे हैं और सूत्रों के मुताबिक, उन्होंने शाहरुख खान

और कटरीना कैफ को फिल्म के लीड ऐक्टर्स के तौर पर फाइनल किया है।

अगर यह खबर सच होती है तो शाहरुख के साथ कटरीना की यह तीसरी फिल्म होगी। इससे पहले दोनों जीरो और जब तक है जान में साथ नजर आए थे। इस प्रॉजेक्ट से जुड़े एक सॉर्स ने कहा, फराह खान को हमेशा शाहरुख खान के साथ काम करना पसंद है। उन्हें लगता है कि हैपी न्यू इयर के बाद इस फिल्म से शाहरुख के साथ काम करने से बेहतर और क्या होगा। वह ऐक्टर के साथ काम

करना चाह रही हैं और उन्हें लगता है कि यह एक बेहतरीन मौका होगा। सूत्र ने आगे कहा, रोहित को आइडिया पसंद है और फराह को कटरीना हमेशा से पसंद रही हैं और उनके साथ काम करना बेहतर रहती हैं। दोनों ऐक्टर्स ने भी स्क्रिप्ट में दिलचस्पी दिखाई है। हालांकि, उनका प्रॉजेक्ट को साइन करना बाकी है। अगर सबकुछ ठीक होता है तो चारों पहली बार किसी फिल्म के लिए साथ आएंगे। बता दें, अमिताभ और हेमा स्टारर सत्ते पे सत्ता में कई अन्य ऐक्टर्स भी अहम किरदारों में थे।

