जानकारी

जानें क्या है यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन

यूटीआई की समस्या सफाई न रखने के कारण अधिक होती है। इसलिए संक्रमण से बचने के लिए शरीर की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। अपना टॉयलेट हमेशा साफ और सुथरा रखें।

यूरीनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी मूत्र मार्ग में संक्रमण महिलाओं को होने वाली बीमारी है, इसे यूटीआई नाम से भी जाना जाता है। एक अनुमान के मुताबिक करीब 40 प्रतिशत महिलाएं जीवन में कभी न कभी यूटीआई से ग्रसित होती हैं। मूत्र मार्ग संक्रमण जीवाणु जन्य संक्रमण है, जिसमें मूत्र मार्ग का कोई भी भाग प्रभावित हो सकता है। हालांकि मूत्र में तरह-तरह के द्रव होते हैं किंतु इसमें जीवाणु नहीं होते। यूटीआई से ग्रसित होने पर मूत्र में जीवाणु भी मौजूद होते हैं। जब मूत्राशय या गुर्दे में जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं और बढ़ने लगते हैं तो यह स्थिति आती है। आइए हम आपको इससे बचने के उपाय के बारे में बताते हैं।

यूटीआई की वजह

यूटीआई होने की असली वजह महिलाओं का साफ न रहना है। असल में गुप्तांग बेहद संवेदनशील शारीरिक भाग होने के साथ-साथ बाहरी संक्रमण फैलने का खतरा भी इसमें सबसे ज्यादा होता है। अगर यूरेथरा यानी वह ट्यूब जहां से यूरिन पास होता है कि अच्छी तरह सफाई न की जाए तो संक्रमण वहां से होते हुए ब्लैडर तक पहुंच सकता है और संक्रमण फैलाता है। यहां तक कि कई बार ब्लैडर में सूजन जैसी समस्या भी देखने को मिलती है।

यदि आप स्नैक खाते हुए टीवी देखते हैं तो हो जाएं सावधान

जानिए सेहत के लिए कितना खतरनाक है ऐसा करना

शोधकर्ता बीटिज चान ने कहा कि स्क्रीन पर समय गुजारने को सीमित करना महत्वपूर्ण हो सकता है, अगर ऐसा संभव नहीं है तो स्नैक से परहेज कर मेटाबोलिक सिंड्रोम से बचा जा सकता है।

क्या आपके बच्चे घंटों बैठकर टीवी देखते हैं, कंप्यूटर या वीडियो गेम्स का इस्तेमाल करते हैं, तो सचेत हो जाएं। टीवी देखने के दौरान सेहत के लिहाज से पौष्टिक नहीं माने जाने वाले स्नैक्स के सेवन की आदत से किशोर उम्र के बच्चों में हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है। एक नए अध्ययन में वैज्ञानिकों ने इसके प्रति आगाह किया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, अध्ययन में ऐसे किशोरों में मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा पाया गया। यह ब्लड प्रेशर बढ़ने, हाई ब्लड शुगर, कमर के आसपास चर्बी जमा होने और असामान्य कोलेस्ट्रॉल के खतरे का कारक होता है। यह निष्कर्ष 12 से 17 साल की उम्र के 33,900 किशोरों पर किए गए अध्ययन के आधार पर निकाला गया है। ब्राजील की यूनिवर्सिटी फेडरल डो रियो ग्रांडे डो सुल के शोधकर्ता बीटिज चान ने कहा कि 'स्क्रीन पर समय गुजारने को सीमित करना महत्वपूर्ण हो सकता है, अगर ऐसा संभव नहीं है तो स्नैक से परहेज कर मेटाबोलिक सिंड्रोम से बचा जा सकता है।'

क्यों होता है मेटाबॉलिक सिंड्रोम?

विशेषज्ञ अभी तक यह नहीं जान पाए हैं कि आखिर मेटाबॉलिक सिंड्रोम क्यों विकसित होता है। यह जोखिम कारकों का मेल है और कोई अकेली बीमारी नहीं। तो, संभवतः इसके कई अलग कारण हो सकते हैं।

मेटाबॉलिक सिंड्रोम को समझें

मेटाबॉलिक सिंड्रोम अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। दरअसल, यह जोखिम कारकों का एक समूह है- उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, अस्वास्थ्यकर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा और मोटापा, आदि मिलकर मेटाबॉलिक सिंड्रोम बनते हैं।

बैड कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा

यदि आपके रक्त में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 150 मिग्रा/डेलि है, अथवा आप कोलेस्ट्रॉल को कम करने की दवा ले रहे हैं, तो आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा काफी अधिक हो जाता है।

गुड कोलेस्ट्रॉल का कम होना

पुरुषों में यदि रक्त में गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर 40 मिग्रा/डेलि है और महिलाओं में यह स्तर 50 मिग्रा/डेलि है, तो उन्हें मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसके अलावा अगर आप कोलेस्ट्रॉल की दवा ले रहे हैं, तो भी आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा होता है।

उच्च रक्तचाप

हाई बीपी मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का एक बड़ा कारण माना जाता है। सामान्य व्यक्ति का रक्तचाप 120/80 माना जाता है। यदि यह इस सामान्य स्तर से अधिक हो, तो आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम हो सकता है। इसके अलावा अगर आप बीपी को काबू करने की दवा ले रहे हैं, तो भी आपको विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है।

उच्च रक्त शर्करा

यदि आपकी फास्टिंग (खाने के करीब 9 घंटे बाद) रक्त में शर्करा की मात्रा 100 से अधिक है, तो यह वक्त आपके लिए सचेत होने वाला है। यह इस बात की ओर इशारा करता है कि आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा है। यदि आपको इनमें से कम से कम तीन लक्षण दिखाई दें, तो समझ जाइए कि आप मेटाबॉलिक सिंड्रोम की शिकार हो सकते हैं।

मेटाबॉलिक सिंड्रोम के जोखिम कारक

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और नेशनल हार्ट, लंग और ब्लड इंस्टीट्यूट के मुताबिक, मेटाबॉलिक सिंड्रोम को बढ़ाने के तीन जोखिम कारक हो सकते हैं।

कमर का अधिक साइज

मोटापा इसके लिए सबसे बड़ा कारक हो सकता है। मेटाबॉलिक सिंड्रोम में पुरुषों की कमर का माप यदि 40 इंच से अधिक हो और महिलाओं की कमर का माप यदि 35 इंच से ज्यादा हो तो उन्हें मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा अधिक होता है।

इंसुलिन प्रतिरोधकता

इंसुलिन वह हॉर्मोन होता है, तो शरीर को ग्लूकोज का उपयोग करने में सहायता प्रदान करता है। यह आपको ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है। ऐसे लोग जिनमें इंसुलिन प्रतिरोधकता पैदा हो जाती है, तो इंसुलिन सही प्रकार काम नहीं कर पाता है, तो हमारा शरीर ग्लूकोज के बढ़ते स्तर का सामना करने के लिए इसका इंसुलिन का अधिक से अधिक निर्माण करने लगता है। अंत में यही स्थिति डायबिटीज का कारण बनती है। पेट पर जमा अतिरिक्त चर्बी और इनसुलिन प्रतिरोधकता के बीच सीधा संबंध होता है।

मोटापा

मोटापा खासकर पेट के आसपास जमा अतिरिक्त चर्बी भी मेटाबॉलिक सिंड्रोम का एक संभावित कारण हो सकती है। जानकार कहते हैं कि मोटापा मेटाबॉलिक सिंड्रोम के फैलने के पीछे सबसे अहम कारण है। शरीर के किसी अन्य हिस्से की अपेक्षा पेट और उसके आसपास जमा होने वाली चर्बी आपके लिए अधिक घातक सिद्ध होती है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च वसायुक्त आहार और शारीरिक गतिविधियों में कमी इसका एक कारण हो सकता है।

उपाय

गर्म तासीर वाले ये खास दूध पीएं, इससे मिलेंगे कई लाभ

दूध अनेक पौष्टिक तत्वों से भरपूर तो होता ही है, सर्दियों में यह और भी लाभ पहुंचा सकता है। जी हां, दूध में कई औषधीय चीजों को मिलाकर पीने से कई तकलीफों में आराम पाया जा सकता है। हम यहां दूध के ऐसे ही लाभों के बारे में जानकारी दे रहे हैं। सर्दियों में तापमान में गिरावट और इन दिनों चलने वाली खुश्क व बर्फीली हवाएं अपने साथ लाती हैं, कई तरह की बीमारियां। ध्यान न देने पर छोटा हो या बड़ा, हर किसी के लिए यह मौसम परेशानी का सबब बन जाता है। देखते-देखते लोग सर्दी-जुकाम, गले में खराश, बलगम, आंखों में जलन, वायरल, फ्लू आदि की चपेट में आ जाते हैं। इनसे बचने के लिए जरूरी है शरीर के तापमान को ठीक रखना। इसके लिए बुलन कपड़े पहनना ही काफी नहीं होता, अपनी डाइट में गर्म तासीर वाले खाद्य पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करने की भी जरूरत रहती है। ऐसे खाद्य पदार्थ शरीर को अंदर से गर्मी प्रदान करते हैं और सर्दी से बचाव रखते हैं। गर्म तासीर वाले विभिन्न तरह के दूध इनमें से एक हैं, जो सर्दियों से चलन में हैं। रात को सोने से पहले या सुबह नाश्ते में गर्म तासीर वाले दूध का सेवन सर्दियों में न केवल शरीर के तापमान को दुरुस्त रखता है, बल्कि इस मौसम में होने वाली अनेक परेशानियों से बचाव भी करता है।

केसर वाला दूध: सर्दियों में एक गिलास में केसर के 4-5 धागे डाल कर बनाया गया दूध पीना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। गर्म तासीर का केसर वाला दूध शरीर को गर्माहट प्रदान कर सर्दी के प्रभाव को कम करने में मदद करता है। मौसमी संक्रमण से होने वाले सर्दी-जुकाम या फ्लू-बुखार में यह बहुत कारगर है। इस दूध से अस्थमा जैसी श्वास संबंधी बीमारियों में भी आराम मिलता है। यह फेफड़ों में हो रही जलन और सूजन को कम कर यह ऑक्सीजन की आपूर्ति बेहतर करता है, जिससे अस्थमा अटैक का खतरा कम हो जाता है। सर्दियों में आर्थ्राइटिस, जोड़ों के दर्द की शिकायत आदि की स्थिति में केसर वाले दूध का सेवन करना फायदेमंद है। महिलाओं को माहवारी के दौरान होने वाली समस्याओं को कम करने में भी यह बहुत मदद करता है।' केसर का दूध सर्दियों में आर्टरीज सिकुड़ने, हार्ट अटैक या ब्रेन स्ट्रोक के खतरे को कम करने में भी सहायक है। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

हल्दी का दूध: गर्म तासीर वाली हल्दी नेचुरल एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर है। एक चुटकी या 2-3 ग्राम हल्दी गर्म दूध में मिलाकर पीने से दोगुना फायदा होता है। दूध शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाता है। हल्दी वाला दूध पेट से जुड़ी बीमारियों, पेट के कीड़ों से बचाता है। पेट में गैस बनने या कब्ज होने पर इसके सेवन से राहत मिलती है। अपच, कब्ज, पेट में जलन, दर्द या पाचन तंत्र में गड़बड़ी होने पर हल्दी के साथ दूध लेने से आराम मिलता है। यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता सुधारता है। सर्दी में खांसी-जुकाम होने, नाक बंद होने, श्वसन संबंधी समस्याओं में बहुत लाभ पहुंचाता है। हल्दी का दूध सर्दियों में आर्थ्राइटिस, जोड़ों या मसल्स के दर्द की समस्या में आराम पहुंचाता है।' खांसी-जुकाम में कफ की समस्या होने पर हल्दी वाला दूध पीना फायदेमंद साबित होता है।

बादाम का दूध: 5-7 बादाम बारीक पीसकर एक गिलास दूध में उबाल कर बना बादाम का दूध सर्दियों में पीया जाता है। गर्म तासीर वाला बादाम का दूध शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और कई तरह के संक्रमण से बचाता है। बादाम के दूध का नियमित सेवन इम्यून सिस्टम मजबूत बनाता है। इसका सेवन खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इससे ब्लड प्रेशर का स्तर नियंत्रित रहता है और हृदय रोग का जोखिम कम रहता है। यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। यह हमारी हड्डियों व दांतों को मजबूती देता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम कम करता है। इसमें मौजूद विटामिन डी हमारे शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बेहतर कर हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

कोलेस्ट्रॉल घटाए, कैंसर से भी बचाए आंवला

आंवले के बारे में कहा जाता है विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत है। अब सवाल यह उठता है कि इसे खाया कैसे जाए। यह स्वाद में खट्टा और कसैला होता है। तो आपको बता दें कि यह हर रूप में शरीर के लिए फायदेमंद है। कई पोषण विशेषज्ञों का कहना है कि एक आंवले में दो संतरे जितना विटामिन सी होता है। इसमें पॉलीफेनॉल्स, आयरन, जिंक, कैरोटीन और फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं। आंवले में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, एंटिऑक्सिडेंट्स भी होते हैं, जो दिमाग की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं। इसमें मौजूद नियोपाइनफ्लाइन नामक तत्व मूड से जुड़ी क्रियाओं को नियंत्रित रखता है। आइए जानते हैं इसके अन्य गुणों के बारे में

पाचन तंत्र का रक्षक

आंवले में फाइबर की अधिकता होती है। यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक को साफ रखता है और शरीर के टॉक्सिन दूर करता है। इसका कसैला स्वाद पाचन ठीक रखने वाले एन्जाइम्स को सक्रिय रखता है और ऐसिडिटी से बचाता है।

आंखों के लिए अच्छा

आंवला खाने से मोतियाबिंद एवं रतौंधी जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। इसमें मौजूद एंटिऑक्सिडेंट्स रेटिना को ऑक्सिडाइज होने से बचाते हैं।

झुर्रियों की समस्या दूर

आंवला रक्त कोशिकाओं में फैट नहीं जमने देता है। इसके नियमित सेवन से मुंहासे और झुर्रियों की समस्या भी कम हो जाती है।

वजन घटाने में मददगार

आंवला खाने से शरीर में प्रोटीन का स्तर सही रहता है। इसके सेवन से नाइट्रोजन का भी संतुलन बना रहता है, जिससे फैट बर्न होता है और वजन घटाने में भी मदद मिलती है।

कैंसर से बचाए

आंवले कैंसर से बचाने में भी मददगार होता है। इसमें एंटिऑक्सिडेंट्स अच्छी मात्रा में होता है, जो कार्सिनोजेनिक कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं।

आप भी दिख सकते हैं अपने फेवरेट स्टार की तरह

हर व्यक्ति की चाहत होती है, अपने पसंदीदा एक्टर की तरह खूबसूरत दिखना, उनके जैसे कपड़े पहनना और उनकी शैलियों में ढलना, हमेशा से प्रचलन में रहा है। शुरुआत से ही बॉलीवुड सितारों की अपनी शैली थी और उन्हें स्टाइल आइकन माना जाता था। उस समय के युवा उनकी ड्रेसिंग, स्टाइल, बातचीत की शैली को अपनाते थे। समय भले ही बदल गया हो, लेकिन आज के युवा भी पहले की तरह ही आज भी बॉलीवुड स्टारों का अनुसरण करते हैं, लेकिन आज के आधुनिक युग में, युवा अपने फेवरेट स्टार की फिजिकल विशेषताओं को भी अपनाना चाहते हैं।

कॉस्मेटिक सर्जन डॉ. डीजेएस तुला के अनुसार, आज के डिजिटल युग में हर व्यक्ति अपनी तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा कर रहा है। इस वजह से लोगों में खूबसूरत दिखने की चाहत और भी बढ़ गई है। इसके परिणामस्वरूप कॉस्मेटिक प्रक्रिया कराने वाले लोगों की संख्या में काफी वृद्धि हुई है। कॉस्मेटिक सर्जन के पास लोग बॉलीवुड स्टारों की तस्वीर लेकर आ रहे हैं और उनके जैसे होठ, नाक और नैन नक्श पाने की उम्मीद प्रकट कर रहे हैं। कॉस्मेटिक सर्जन ऐसी सभी मांगों को पूरा करने में असफल रहते, लेकिन कॉस्मेटिक प्रक्रियाओं में उन्नति के कारण इस तरह के बदलाव संभव हैं।

डॉ. तुला ने कहा कि होंठों की वृद्धि के लिए, डर्मल फिलर इंजेक्शन का उपयोग आमतौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। यह प्रक्रिया होंठों को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे वे अधिक सुडौल दिखते हैं और होठों को वह आकार, संरचना और आयतन मिलता है जिसके लिए आप परेशान रहते हैं। फिलर्स में हाइलूरोनिक एसिड फिलर्स सबसे अधिक उपयोग किया जाता है, क्योंकि हाइलूरोनिक एसिड हमारे शरीर में पाए जाने वाला एक प्राकृतिक पदार्थ है। हाइलूरोनिक एसिड फिलर्स होंठ की मात्रा पर नियंत्रण प्रदान करते हैं, इसमें कम सूजन होती है और लगभग छह महीने तक आसानी से रहती है। इस तकनीक की सबसे अच्छी बात यह है कि बिना किसी जोखिम के आपको वह नतीजे प्रदान करती है जो आप पाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि इसी तरह नाक से संबंधित बदलाव के लिए राइनोप्लास्टी बहुत प्रचलन में है। इस प्रक्रिया से नाक का आकार बदला जा सकता है। इसका प्रयोग कई बार चिकित्सा कारणों से भी किया जाता है। राइनोप्लास्टी एक उचित सर्जरी है और इसमें कुछ जोखिम भी होते हैं, लेकिन इस तकनीक की सहायता से आपको बेहतर आकार की नाक मिल सकती है। यह विधि बहुत लोकप्रिय हो गई है, जो आपकी खूबसूरती को निखारने का कार्य करती है।

डॉ. डीजेएस तुला कहते हैं कि लोग आजकल गाल, आई बो और शरीर के लगभग सभी अंगों के लिए प्रक्रियाएं करा रहे हैं, जिससे वह अपने पसंदीदा स्टार की तरह दिख सकें। कॉस्मेटिक प्रक्रियाएं सुरक्षित हैं, लेकिन इन प्रक्रियाओं से गुजरने से पहले, किसी को यह ध्यान रखना चाहिए कि यह कोई जादू की छड़ी नहीं है और आपको उचित उम्मीद होनी चाहिए। दूसरी बात यह है कि इन्हें केवल योग्य कॉस्मेटिक सर्जन से ही करवाना चाहिए, न कि उन सौंदर्य विशेषज्ञों से, जो इन दिनों पूरी तरह से इन प्रक्रियाओं को करने के लिए तैयार हैं।

रेसिपी

राइस पालक चाट

- 10 पालक के पत्ते
- 1/2 कप बेसन
- 2 टेबलस्पून चावल का आटा
- ¼ टीस्पून अजवाइन
- 2 टेबलस्पून हल्दी पाउडर
- ½ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर
- ½ टीस्पून धनिया पाउडर
- नमक स्वाद के अनुसार
- 1/3 कप पानी
- तेल आवश्यकतानुसार

चाट की सामग्री

- कुछ अनार के दाने
- थोड़ा सा चाट मसाला
- 1 कप दही
- जीरा पाउडर
- थोड़ी सी सौंठ या मीठी चटनी।

विधि

सबसे पहले एक बाउल में बेसन, चावल का आटा, अजवाइन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और पानी डालकर अच्छी तरह गाढ़ा घोल तैयार करें। पालक के पत्ते को अच्छी तरह साफ कर एवं धोकर कपड़े से पोंछ लें। कड़ाही में तेल डालकर गर्म करें। पालक के पत्ते को घोल में अच्छी तरह डुबोएं और सीधा कड़ाही में डाल दें। प्लेट में एब्जॉर्बेंट पेपर पर डीप फ्राइड पालक को निकालें। पालक के पत्ते पर चाट की सारी सामग्री को एक-एक कर डालें। इसे तुरंत सर्व करें।

पत्तागोभी के कोफ्ते

- पत्तागोभी: 1 (कद्दूकस किया)
- बेसन: 5 टेबलस्पून
- लाल मिर्च पाउडर: 1/2 टीस्पून
- हींग: 1 चुटकी
- नमक: स्वाद के अनुसार

ग्रेवी बनाने के लिए

- प्याज: 2 कटे हुए
- हल्दी : 1 टीस्पून
- धनिया पाउडर: 1 टीस्पून
- लाल मिर्च पाउडर: 1 टीस्पून
- गरम मसाला पाउडर: 1 टीस्पून
- टमाटर प्यूरी: 1 कप
- हरा धनिया: 2 टीस्पून बारीक कटा
- फ्रेश क्रीम: 2 बड़े टीस्पून
- तेल जरूरत के अनुसार।

विधि

एक बाउल में गोभी, नमक, बेसन, लाल मिर्च और हींग डालकर मिक्स करें। तेल गर्म करें और गोभी के मिक्सचर से गोल शेप में मीडियम आंच पर कोफ्ते बना लें। नॉनस्टिक कड़ाही में 3 बड़े टीस्पून तेल गरम करें और उसमें प्याज डालकर गोल्डन होने तक भून लें। फिर इसमें हल्दी, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर मीडियम आंच पर एक मिनट तक भून लें। फिर इसमें टमाटर प्यूरी डालकर दो मिनट तक भून लें। अब इसमें क्रीम को फेंटकर डालें और एक मिनट तक चलाते हुए पका लें। इसके बाद 1 कप पानी डालकर पांच मिनट तक धीमी आंच पर पका लें। अब कोफ्ते, नमक और गरम मसाला डालकर एक मिनट तक पका लें। हरा धनिया डालें और सर्व करें।