

सावधान...

टॉयलेट सीट से हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

अक्सर हम पब्लिक टॉयलेट का इस्तेमाल करने से बचते रहते हैं। क्योंकि वह काफी ज्यादा गंदे रहते हैं। ऑफिस, होटल या रेस्टोरेंट में टॉयलेट सीट पर कीटाणुओं के होने का ख्याल शायद यही कारण है कि बहुत से लोग वहां कम से कम समय बिताते हैं। पब्लिक टॉयलेट का रखरखाव ठीक से किया नहीं जाता है। जिसके कारण इसमें इंफेक्शन होने का खतरा काफी ज्यादा रहता है। सिर्फ गंदे टॉयलेट सीट पर बैठने से बैक्टीरिया या वायरल संक्रमण की चपेट में आ सकते हैं। टॉयलेट सीट से आपको कौन-कौन से संक्रमण हो सकते हैं। इसके बारे में हम विस्तार से बात करेंगे।

ई. कोली एक बैक्टीरिया है जो मल में पाया जा सकता है। प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. स्वेता एमपी का कहना है। अगर यह श्लेष्म झिल्ली के संपर्क में आता है या आपके शरीर में प्रवेश करता है तो यह जठरांत्र संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है।

साल्मोनेला एक ऐसा बैक्टीरिया है जो खाने में गंदगी का कारण बन सकता है। यह पब्लिक टॉयलेट की सीटों पर मौजूद हो सकता है और मल संदूषण के कारण आप संक्रमित हो सकते हैं। आमतौर पर टॉयलेट में पाए जाने वाले बैक्टीरिया इन्फ्लूएंजा, हेपेटाइटिस, ई.कोली, स्टेफिलोकोकस, स्ट्रेप्टोकोकस, शिगेल्ला, साल्मोनेला और नोरोवायरस होते हैं। आइए जानते हैं कि आप अपनी टॉयलेट सीट से किन पांच इंफेक्शन्स के शिकार हो सकते हैं।

लोगों को अगर कहीं से सबसे ज्यादा यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन होने का खतरा होता है, तो वह है उनकी टॉयलेट सीट। गंदी टॉयलेट सीट पर मौजूद बैक्टीरिया आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। यूटीआई में कीटाणु मूत्राशय, मूत्रमार्ग और कभी-कभी किडनी को भी संक्रमित कर देते हैं। इनसे बचने के लिए टॉयलेट सीट को साफ करना जरूरी होता है।

बैक्टीरियल वैजिनोसिस ऐसा इंफेक्शन है, जिसमें वेजाइना में बैक्टीरिया की मात्रा बढ़ जाती है। इसकी वजह से वेजाइना संक्रमित होने का खतरा होता है। महिलाओं को बैक्टीरियल वैजिनोसिस की वजह से वेजाइना में खुजली और जलन का सामना करना पड़ता है।

गंदी टॉयलेट सीट की वजह से पुरुषों को प्रोस्टेटाइटिस से जुझना पड़ सकता है। बैक्टीरिया की वजह से हुए इंफेक्शन के चलते पुरुषों का प्रोस्टेट सूज जाता है। इस वजह से उन्हें दर्द का सामना करना पड़ता है। इंफेक्शन से जननांगों, कमर जैसी जगहों में दर्द होता है और उन्हें फ्लू जैसे लक्षण भी होते हैं।

संपादकीय...

विश्व रेडियो दिवस



दुनिया भर में सूचना के आदान-प्रदान और लोगों को शिक्षित करने में रेडियो ने अहम भूमिका निभाई है। इसका इस्तेमाल युवाओं को उन विषयों की चर्चा में शामिल करने के लिए किया गया जो उनको प्रभावित करते हैं। इसने प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं के दौरान लोगों की कीमती जानों को बचाने में मदद की। यह पत्रकारों के लिए एक प्लैटफॉर्म हुआ करता था, जिसके माध्यम से वह अपनी रिपोर्ट दुनिया तक पहुंचाते थे और अपनी कहानी सुनाते थे। मौजूदा समय में भी यह सूचना फैलाने का सबसे शक्तिशाली लेकिन सस्ता माध्यम है। हालांकि रेडियो सदियों पुराना माध्यम हो गया, लेकिन अब भी संचार के लिए इसका इस्तेमाल होता है। इसके अलावा 1945 में इसी दिन यूनाइटेड नेशंस रेडियो से पहली बार प्रसारण हुआ था। रेडियो की इन अहमियतों को देखते हुए हर साल रेडियो दिवस मनाया जाता है। औपचारिक रूप से पहला विश्व रेडियो दिवस 2012 में मनाया गया। समाचार, सूचना और मनोरंजन प्राप्त करने के बहुत सारे तरीके हैं। यदि आप इसे केवल टेलीविजन या इंटरनेट से प्राप्त कर रहे हैं, तो आपको शायद इसके लिए भुगतान करना होगा। रेडियो के साथ ऐसा नहीं है... आप इसे अपनी कार में, कैफे में और यहां तक कि लिफ्ट में भी मुफ्त में प्राप्त कर सकते हैं। विश्व रेडियो दिवस सुनिश्चित करता है कि यह कवरेज सर्वोत्तम गुणवत्ता प्रोग्रामिंग के साथ जारी रहेगा। हर साल विश्व रेडियो दिवस पर, क्षेत्र के विशेषज्ञ एक साथ जुड़ते हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि अलग-अलग समुदायों तक कैसे पहुंचा जाए। विश्व रेडियो दिवस यह सुनिश्चित करता है कि हर कोई, चाहे वह कितना भी केंद्रीय या दूरस्थ क्यों न हो, सूचना तक पहुंच सके।

■ अनल पत्रवाल संपादक, हिमाचल अभी अभी

वजन घटाएं...

जीरा और मेथी



जीरा और मेथी के बीज दोनों ही वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। जीरा पाचन और चयापचय में सुधार कर सकता है। जबकि मेथी के बीज भूख को कम करने और पेट भरा होने की भावना को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। रोजाना नियमित तौर पर मेथी और जीरा से बने पानी पीने से शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ दूर हो सकते हैं और वह हल्दी रहता है। सुबह-सुबह खाली पेट मेथी और जीरा का पानी पीने से पेट से जुड़ी कई समस्याएं दूर हो सकती हैं। मेथी-जीरा का पानी पाचन के लिए यह रामबाण माना जाता है। हर दिन इसके इस्तेमाल से डाइजैस्टिव सिस्टम अच्छा बना रहता है। मेथी के बीजों से तैयार ड्रिंक पीने से डायबिटीज कंट्रोल हो सकता है। डायबिटीज के मरीज इसका सेवन डॉक्टर की सलाह पर कर सकते हैं। एक गिलास पानी में एक-एक चम्मच जीरा और मेथी भिगोकर रात में रख दें। सुबह तक यह अच्छी तरह फूल जाएगा। इसके बाद इसे पानी को छानकर या बिना छाने खाली पेट ही इस्तेमाल करें।



हिमाचल अभी अभी

कैंसर के बारे में अक्सर एक बात कही जाती है कि यह जानलेवा होने के साथ-साथ लाइलाज बीमारी भी है। लेकिन इस बीमारी के साथ एक खतरनाक बात यह है कि

जब किसी के शरीर में कैंसर की शुरुआत होती है यानि कैंसर जब अपने फर्स्ट स्टेज में होता है तो शरीर पर इसके लक्षण दिखाई देते हैं जिसे अक्सर हम अनदेखा कर देते हैं...

ये हैं दुनिया के पांच सबसे कॉमन कैंसर

जब 'नई सहस्राब्दी के लिए कैंसर के खिलाफ विश्व शिखर सम्मेलन' के दौरान 'कैंसर के खिलाफ पेरिस चार्टर' पर हस्ताक्षर किए गए थे। इसका उद्देश्य कैंसर के खिलाफ वैश्विक स्तर पर सहयोग को बढ़ावा देना था। भारत में कैंसर एक प्रमुख स्वास्थ्य चिंता का विषय है और कैंसर के मामलों की संख्या बढ़ रही है। वर्ल्ड लेवल पर पांच सबसे आम कैंसरों में ब्रेस्ट कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर और त्वचा कैंसर माने जाते हैं। उनके शुरुआती लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं।

● **कैंसर 5 कॉमन लक्षण**-डॉक्टर हमेशा कहते हैं कि जिसे मामूली लक्षण समझकर लोग अनदेखा कर देते हैं बाद में पता चलता है कि वह कैंसर के शुरुआती लक्षण हैं और बाद में यही जानलेवा बन जाती है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए कैंसर के शुरुआती लक्षणों के ऊपर विस्तार से बात करेंगे जिसे अक्सर लोग मामूली समझकर अनदेखा कर देते हैं। आज हम कैंसर के ऐसे 15 कॉमन लक्षणों के बारे में बात करेंगे जिसे ध्यान देने की जरूरत है।

● **सर्वाइकल और ओवेरियन कैंसर के लक्षण**- अगर किसी महिला या लड़की के पीरियड्स में असामान्य रूप से अक्सर परिवर्तन दिख रहे हैं तो उन्हें डॉक्टर से तुरंत दिखाना चाहिए। क्योंकि इसे नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है। यह सर्वाइकल कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

● **कोलोन्, प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण** - अगर बार-बार बाथरूम की आदत में बदलाव दिख रहे हैं तो यह कोलोन् और प्रोस्टेट कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

● **ओवेरियन कैंसर**-पेट का फूलना, भारीपन अगर हफ्ते में यह बार-बार हो रहा है तो यह ओवेरियन कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

● **लंग्स कैंसर**-अगर किसी व्यक्ति को काफी दिनों से खांसी है वह रुक नहीं रही है तो उन्हें तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। साथ ही साथ अगर व्यक्ति को सूखी खांसी है तो यह लंग्स कैंसर या टीबी के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

■ साभार, अबप



गुड़...

■ गुड़ में कैलोरी के साथ विटामिन 6 होता है। तो साथ ही कार्बोहाइड्रेट होता है। इसलिए इससे बाँड़ी में एनर्जी देर तक रहती है। यह आपके शरीर को डिटॉक्स करने की क्षमता भी रखता है। इसकी एंटीऑक्सीडेंट कालिटीज आपकी बाँड़ी सेल्स को भी सिक्वोर करती है और मांसपेशियों को भी थकने से बचाती है। यह पूरी तरह से नेचुरल होता है। इसे बिना किसी केमिकल के तैयार किया जाता है।

