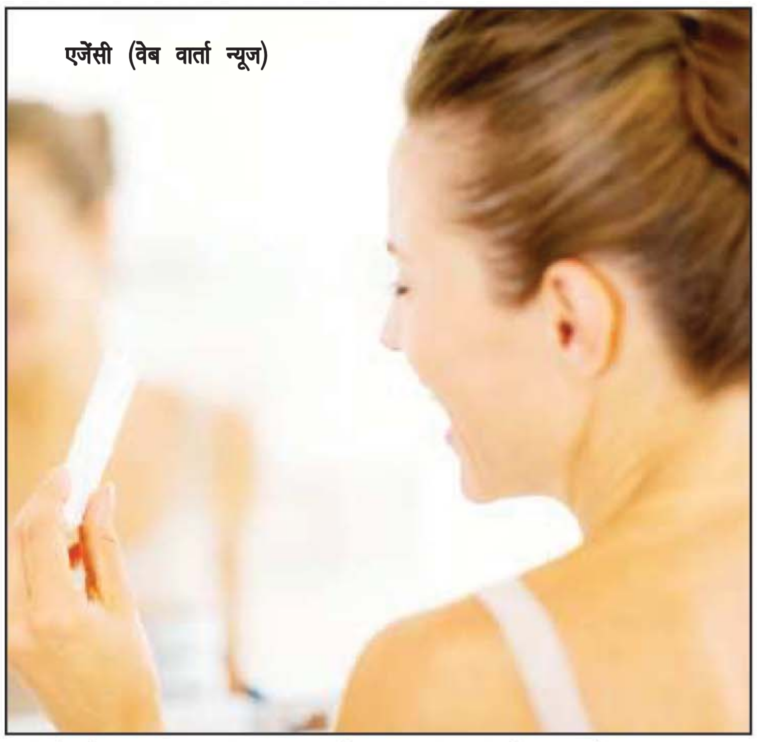
प्रेग्नेंसी टेस्ट किट इस्तेमाल कर रही हैं तो रखें इन बातों का ध्यान



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जब आप बच्चे की प्लानिंग कर रही हों और पीरियड तय समय पर न हों तो मन में पहला ख्याल प्रेग्नेंसी टेस्ट करने का आता है। आजकल प्रेग्नेंसी टेस्ट करने की किट लगभग हर मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध है, साथ ही इसे इस्तेमाल करना भी बहुत आसान है। इसलिए आमतौर पर महिलाएं घर पर ही प्रेग्नेंसी टेस्ट कर लेती हैं।

लेकिन क्या आपको पता है कि घर पर प्रेग्नेंसी टेस्ट करने के दौरान कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिए, क्योंकि जरा सी भी गड़बड़ी होने पर टेस्ट के रिजल्ट सही नहीं आएंगे।

घर पर प्रेग्नेंसी टेस्ट करने से पहले इन चीजों का ध्यान रखें:

- सुबह की पहली यूरिन से ही टेस्ट सेंपल लेने चाहिए।

- यूरिन को एक साफ और सूखे कंटेनर में जमा करना चाहिए।

-टेस्ट स्ट्रिप के बीच वाले हिस्से (टेस्ट विंडो) को न छुएं।

- टेस्ट किट के दिए गए ड्रॉपर की मदद से स्ट्रिप पर यूरिन डालें।

- 5 से 10 मिनटों के (जितना गाइड में लिखा हो) इंतजार के बाद रिजल्ट देखें।

- टेस्ट का मूल्यांकन 30 मिनट के बाद नहीं किया जाना चाहिए।

रिजल्ट देखने का तरीका

- अगर स्ट्रिप पर एक रंगीन लाइन आती है तो इसका मतलब है कि टेस्ट निगेटिव रहा और आप प्रेग्नेंट नहीं हैं।

- अगर दो रंगीन लाइन आती हैं तो टेस्ट पॉजिटिव है मतलब आप प्रेग्नेंट हैं। इन लाइनों का रंग हल्का हो तब भी इनका वही मतलब है।

टेस्ट का नतीजा गलत भी हो सकता है

ऐसे कई मामले होते हैं जब प्रेग्नेंसी टेस्ट का रिजल्ट सही नहीं आता। ऐसा तब होता है जब:

- शरीर में ओवेरियन ट्यूमर हो, यह एचसीजी हॉर्मोन बनाता है और रिजल्ट पॉजिटिव आता है

- इन्फर्टिलिटी ट्रीटमेंट की दवांए चल रही हों तब भी एचसीजी हॉर्मोन की मौजूदगी रहती है और रिजल्ट पॉजिटिव दिखता है

- कई बार डिलिवरी के बाद या गर्भपात होने के कुछ दिन बात तक शरीर में एचसीजी हॉर्मोन रहता है

- टेस्ट किट में गड़बड़ी हो। टेस्ट समय से पहले ले लिया गया हो

बहुत ज्यादा टाइट कपड़े बना सकते हैं बीमार, जानें साइड इफेक्ट्स

क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो अपने मोटे पेट या थाइज को पतला दिखाने के लिए शेपवेअर का इस्तेमाल करती हैं या फिर बहुत ज्यादा टाइट या स्किनी जींस पहनती हैं? अगर हां तो आपका यह फैशन और स्टाइल आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है।

ब्रिटिश काइरोप्रैक्टिक असोसिएशन (बीसीए) ने एक सर्वे किया जिसमें यह बात सामने आई है कि बेहद टाइट कपड़े पहनने का आपकी हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। तो आखिर क्या हैं, टाइट कपड़ों के साइड इफेक्ट्स यहां जानें...

बॉडी पॉश्चर खराब

बहुत ज्यादा टाइट जींस, स्कर्ट या टाइट ड्रेसेज पहनने से न सिर्फ आपको उठने-बैठने और चलने में दिक्कत होती है बल्कि आपके बॉडी शेप और पॉश्चर पर भी इसका नकारात्मक असर पड़ता है और पॉस्चर खराब हो जाता है।

मासपेशियों पर प्रभाव

लंबे समय तक टाइट कपड़े पहनने से आपके जोड़ों पर दबाव पड़ता है। साथ ही रीढ़ की हड्डी, पेट और कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियां भी कमजोर हो जाती हैं। इसके अलावा पेट, कमर और पैरों में भी दर्द हो सकता है। बहुत ज्यादा टाइट कपड़े पहनने से छलांग लगाने और पैदल चलने की क्षमता भी कम हो सकती है।

झंझनाहट या सुन्नपन बढ़ना

टाइट जीन्स या लेगिंग्स की वजह से जांघ की नसें दब जाती हैं, जिससे उनमें झनझनाहट, सुन्नपन और जलन होने लगती है।

घबराहट महसूस होना

बहुत ज्यादा टाइट जींस, स्कर्ट या टाइट कपड़े पहनने से पेट के ऊपर दबाव पड़ता है जिसके कारण फूड पाइप में ऐसिड बनने लगता है। इससे घबराहट होने लगती है।

मल्टी-स्टारर में काम करने में कोई समस्या नहीं है: रितेश देशमुख

फिल्म 'मस्ती', 'हाउसफुल', 'मालामाल वीकली', 'धमाल' और 'अपना सपना मनी मनी' जैसी कई सितारों के अभिनय से सजी फिल्मों में काम कर चुके अभिनेता रितेश देशमुख को इस तरह की फिल्मों में काम करने में कोई समस्या नहीं है।

उन्होंने 16 वर्ष पहले 'तुझे मेरी कसम' के साथ अपने करियर की शुरुआत की थी। उसमें उनकी मुख्य भूमिका थी। इसके बाद उन्होंने अधिकांश ऐसी फिल्मों में काम किया जिसमें कई सितारों ने काम किया जिसमें हाल में रिलीज फिल्म टोटल धमाल भी शामिल है।

मल्टी-स्टारर फिल्म को लेकर रितेश ने कहा, ''मुझे इससे समस्या क्यों होगी। मेरे लिए अच्छे किरदार और अच्छी पटकथाएं मायने रखती हैं।''

उन्होंने कहा, ''पहली बार जब आप एक मल्टी-स्टारर फिल्म करते हैं, तो किसी को पता होना चाहिए कि वह क्या कर रहे हैं। यदि आप इससे खुश हैं तो आपको उसमें काम करना चाहिए और इसे 100 प्रतिशत देना चाहिए।''

40 वर्षीया रितेश का मानना है कि लोगों को मल्टी-स्टारर के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलने की जरूरत है।

उन्होंने कहा, ''मल्टी स्टारर फिल्म बनाना आसान नहीं है। जितने ज्यादा एक्टर्स, डायरेक्टर पर उतनी ही ज्यादा जिम्मेदारियां। शूटिंग के दौरान कलाकारों के बीच उचित समन्वय की आवश्यकता होती है। 'हाउसफुल' और 'धमाल' जैसी फिल्में अकेले अभिनेता के साथ नहीं बनाई जा सकतीं। ऐसी फिल्मों के लिए कई कलाकारों की आवश्यकता होती है। ऐसी स्क्रिप्ट के लिए कई प्रतिभाओं की आवश्यकता होती है।'' उन्होंने कहा, ''और ईमानदारी से कहूं तो, एक मल्टी-स्टारर फिल्म एक अभिनेता की वास्तविक क्षमताओं को दर्शाती है। प्रतिभाशाली कलाकारों के बीच यदि आप दर्शकों को प्रभावित करने में सक्षम हैं तो यह आपकी वास्तविक शक्तियों को दर्शाता है।''

सलमान खान 19 साल बाद संजय लीला भंसाली के साथ करेंगे फिल्म!

सलमान खान के फैंस के लिए एक बड़ी खुशखबरी आ रही है. सलमान खान की फिल्म भारत तो इस साल की सबसे बड़ी फिल्म होने ही वाली है लेकिन इसके साथ ही वे एक और बड़ी फिल्म की तैयारी कर रहे हैं. हाल ही में खबरें आई हैं कि वे जल्द ही ये फिल्म शुरू भी करने वाले हैं. ये फिल्म कोई और नहीं बल्कि बॉलीवुड के सबसे सफल डायरेक्टर की लिस्ट में शुमार संजय लीला भंसाली की अगली फिल्म है. यानी की लगभग 19 सालों बाद सलमान और संजय लीला भंसाली की ब्लॉकबस्टर जोड़ी एक साथ काम करने वाली है. बताया जा रहा है कि संजय लीला भंसाली अब सुपरस्टार सलमान खान के साथ काम करने जा रहे हैं जिसकी शूटिंग 2019 के सेकंड हाफ में शुरु हो सकती है. ये फिल्म एक रोमैंटिक ड्रामा होने वाली है जिसकी स्क्रिप्ट भी फाइनल हो चुकी है. फिल्म 2020 तक रिलीज हो जाएगी. सोशल मीडिया पर ये डीटेल्स भले ही लीक हो गई हों लेकिन अभी तक कोई ऑफिशियल एनाउंसमेंट नहीं हुई है. बताया जा रहा है कि दबंग खान भी संजय लीला भंसाली के साथ काम करने को लेकर काफी उत्साहित नजर आ रहे हैं. सलमान काफी समय से भंसाली के साथ काम करना चाहते थे. वहीं अब उन्हें मौका मिला है तो हर कोई जानना चाहता है कि इस फिल्म में उनकी हीरोइन कौन होगी क्योंकि 19 साल पहले भंसाली की फिल्म में सलमान की हीरोइन ऐश्वर्या राय थीं. सलमान खान ने दो दशकों पहले संजय लीला भंसाली की फिल्म हम दिल दे चुके सनम में काम किया था. उस दौरान सलमान और ऐश्वर्या भंसाली की फेवरेट जोड़ी बन गए थे. बताया जाता है कि इसी फिल्म के क्लाइमैक्स को लेकर सलमान-भंसाली में अनबन हो गई थी. तब से लेकर अब तक दोनों ने साथ काम नहीं किया है. बहरहाल, अब जब ये जोड़ी साथ नजर आ रही है तो जरूर कुछ दिलचस्प होने वाला है. संजय लीला भंसाली ने रामलीला, पद्मावत, जोधा अकबर, पद्मावत जैसी 200-300 करोड़ी फिल्म करने का रिकॉर्ड बनाया है. अब देखना होगा कि वे सलमान के साथ कितने रिकॉर्ड्स तोड़ते हैं. बता दें कि भांसाली तीन बड़े प्रोजेक्ट्स पर काम कर रहे हैं.