

# कहीं पेशाब करते वक्त आपको तो नहीं होता तेज दर्द

इसे हल्के में न लें, ये एक जानलेवा बीमारी का लक्षण है



## पेशाब में दर्द के कारण क्या हो सकते हैं

पेशाब में दर्द होना यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन एक आम लक्षण है। यूरेशा, ब्लैडर, युरेटर्स और किडनी आपके यूरिनरी ट्रेक्ट का निर्माण करते हैं। इनमें से किसी भी अंग में सूजन से पेशाब के दौरान दर्द महसूस हो सकता है।

डिस्यूरिया एक ऐसा यूरिन डिस्ऑर्डर है, जिसमें व्यक्ति को पेशाब करने में तेज दर्द होता है। यह दर्द मूत्राशय, मूत्रमार्ग व पेरिनेम के क्षेत्र में उठता है। बता दें कि मूत्र मार्ग यानि यूरेशा वह ट्यूब है, जो पेशाब को आपके शरीर के बाहर लाती है। जबकि पुरुषों में अंडकोष और गुदा के बीच के क्षेत्र को पेरिनेम कहा जाता है। दर्दनाक पेशाब होना बहुत आम है। यह मूत्र विकार के तमाम लक्षणों में से एक है। इसमें पेशाब करते समय व्यक्ति को दर्द के साथ चुभन, खुजली और जलन होती है। कई संक्रामक और गैर संक्रामक कारक डिस्यूरिया का कारण बनते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि यह स्थिति जानलेवा नहीं है, लेकिन लंबे समय तक इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो डिस्यूरिया रोग की गंभीरता को बढ़ा सकता है और कई जटिलताओं का कारण भी बन सकता है। एक स्टडी के अनुसार, डिस्यूरिया का पता अक्सर तब चलता है जब पेशाब लिंग की जलन और सूजन वाली म्यूकोसल लाइनिंग के सीधे संपर्क में आती है। इसके लक्षण मुख्य रूप से मूत्राशय की चिकनी मांसपेशियों के सिकुड़ने से जुड़े होते हैं, जो मूत्र प्रवाह के दौरान क्षेत्र के पेन रिसेप्टर्स को उत्तेजित करते हैं और फिर दर्द व जलन का कारण बनते हैं। तो आइए जानते हैं डिस्यूरिया के कारण, लक्षण, इलाज और बचाव के तरीकों के बारे में।

### प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट कैंसर वाले लोगों को प्रोस्टेटाइटिस के कारण पेशाब के दौरान दर्द हो सकता है। यह स्थिति प्रोस्टेट ग्लैंड में सूजन आने के कारण पैदा होती है, जो पेशाब में चुभन, जलन और बेचेनी का मुख्य कारण है।

### साबुन या टहलयेट पेपर का उपयोग

कभी-कभी पेशाब में दर्द केवल संक्रमण के कारण नहीं होता। यह उन प्रोडक्ट्स के कारण भी हो सकता है, जिनका उपयोग आप जननांग क्षेत्रों में करते हैं। साबुन लोशन, टॉयलेट पेपर, कपड़े धोने का डिजिटैज पेशाब में जलन पैदा कर सकते हैं।

**पथरी:** यदि आपकी किडनी में स्टोन है, तो आपको अक्सर पेशाब करने में कठिनाई होगी। कई बार आप दर्द और तेज जलन का अनुभव भी कर सकते हैं।



## जमकर करती हैं ये योगासन, बाहर निकले पेट को का देता है अंदर

करीना कपूर खान एक पॉपुलर फिटनेस फ्रीक हैं, जो खुद को फिट रखने के लिए कई तरह के वर्कआउट करती हैं। करीना सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और वह अपने वर्कआउट सेशन की तस्वीरें भी इंस्टाग्राम पेज पर पोस्ट करती रहती हैं। हाल ही में उनकी ट्रेनर अंशुका ने इंस्टाग्राम पर करीना की योगासन करते हुए एक तस्वीर पोस्ट की है। इसमें करीना अर्धचंद्रासन करते हुए नजर आ रही हैं। उन्होंने कैप्शन में इस योगासन को करने के फायदों के बारे में भी बताया है। वास्तव में उनकी यह नई योग दिनचर्या उनके फॉलोअर्स को अपने सप्ताह की शानदार शुरूआत करने के लिए प्रेरित करेगी। बता दें कि करीना का यह योगा पोज कोर वर्कआउट और बॉडी पॉश्चर को ठीक करने के लिए बहुत अच्छा है। इस आसन को आपको अपने शरीर को त्रिकोण बनाकर करना होता है। इस योगासन में शरीर चंद्रमा की आधी कला के आकार में आ जाता है, इसलिए इसे अर्ध चंद्रासन या हाफ मून पोज भी कहते हैं। इस आसन में शरीर को सिर्फ हाथ और पैरों के बीच संतुलित किया जाता है। अंशुका ने करीना की तस्वीर करते हुए लिखा है कि इस सुंदर आसन का अभ्यास शरीर में संतुलन बनाने के लिए बहुत जरूरी है।

## 40 के आस-पास के पुरुषों को सबसे ज्यादा घेरती हैं ये 5 बीमारियां

उम्र का एक पड़ाव पार कर देने के बाद कुछ चीजे जिंदगी में सुलझ जाती है। जैसे कि करियर। अपने 40 के दशक में प्रवेश करते - करते ज्यादातर लोग अपने करियर के एक सही मुकाम तक पहुंच जाते हैं। लेकिन इस दशक में पहुंचते-पहुंचते ज्यादातर लोग अपनी सेहत के साथ बहुत खिलवाड़ कर चुके होते हैं। जबकि हम सभी जानते हैं कि जिंदगी के अंत तक अगर कुछ साथ रहने वाला है तो वह हमारा शरीर। ऐसे में अगर आप अपने 40 के दशक में पहुंच गए हैं तो आपको अपने शरीर का अधिक ध्यान रखने की जरूरत है। इसके लिए आपको अपने शरीर की समय - समय पर जांच करानी होगी। आइए जानते हैं उन 5 शारीरिक जांचों के बारे में जो 40 के बाद आपको जरूर करानी चाहिए। हार्वड हेल्थ के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि इस समस्या का कुछ किया नहीं जा सकता। उम्र की वजह से मांसपेशियों के कमजोर होने की इस स्थिति को साकार्पेनिया के नाम से जाना जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक 30 के दशक के बाद कुछ लोगों की मांसपेशियां 3 से 5 प्रतिशत तक कम होने लगती हैं। वहीं ज्यादातर पुरुष इस दशक के बाद 30 प्रतिशत तक मांसपेशियां खोने लगते हैं।

## ब्रेकअप के बाद न हों ज्यादा सेंटी, जानलेवा सिंड्रोम से हो सकती है आपकी मौत



क्या कभी आपका दिल टूटा है। यदि हां, तो आपने निश्चित तौर पर अपने सीने में दर्द महसूस किया होगा। अक्सर होता है कभी प्यार में, तो कभी ब्रेकअप होने पर, अपने किसी को खोने या फिर भरोसा टूटने पर दिल टूट सकता है। इस वक्त एक व्यक्ति के दिल पर बहुत गहरा असर पड़ता है। लगता है जैसे कुछ बहुत दर्द दे रहा हो। हालांकि लोग इसे इमोशनल पेन का नाम दे देते हैं। कभी न कभी हर व्यक्ति के साथ ऐसा जरूर हुआ होगा, लेकिन आप अंदाजा भी नहीं लगा सकते कि टूटा हुआ दिल कितना जानलेवा हो सकता है। इसे ब्रोकेन हार्ट सिंड्रोम कहते हैं। यह एक ऐसी गंभीर स्थिति है, जो किसी को भी हो सकती है। तो आइए जानते हैं क्या होता है ब्रोकेन हार्ट सिंड्रोम और क्या है इसके लक्षण। इन दोनों ही स्थितियों में लक्षण अक्सर समान होते हैं, इसलिए कई बार लोग इसे हार्ट अटैक का संकेत भी मान लेते हैं। लेकिन ब्रोकेन हार्ट सिंड्रोम हार्ट अटैक जैसा नहीं है।

# राजमा-लोबिया खाने के बाद बनने लगती है पेट में गैस

तो तुरंत अपनाएं न्यूट्रिनिस्ट का बताया ये तरीका

ड्राई बीन्स खाने के बाद जिन लोगों का पेट फूलने लगता है, उन्हें इसे पकाने का तरीका बदल देना चाहिए। न्यूट्रिनिस्ट शोनाली सभरवाल ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर ड्राई बीन्स को पकाने का सही तरीका शेयर किया है। उन्होंने कहा है कि ड्राई बीन्स को भिगोकर सही तरीके से पकाए जाने पर गैस की समस्या नहीं होती।

ड्राई बीन्स या फलियां खाने में चाहे जितनी भी स्वादिष्ट क्यों न लगती हो, लेकिन कई लोगों को ये आसानी से पच नहीं पाती। इनका सेवन करने के बाद भारीपन, सूजन और गैस का अनुभव होने लगता है। पर क्या आपने कभी गौर किया है कि ऐसा होता क्यों है। आप ड्राई बीन्स को आसानी से पचा क्यों नहीं पाते। हो सकता है आप इसे पकाने में कहीं गलती कर रहे हों। अगर आप वास्तव में बीन्स को ठीक से भिगोकर और पकाकर नहीं खा रहे हैं, तो इसे पचाना आपके लिए बहुत कठिन हो सकता है।

पोषण विशेषज्ञ शोनाली सभरवाल की नई किताब ब्यूटी डाइट: ईट योर वे टू ए फैंब न्यू यू के अनुसार, राजमा, मूंग, उड़द, चना, और मसूर जैसी ड्राई बीन्स या फलियों को भिगोकर सही तरीके से पकाया जाना चाहिए, ताकि पाचन से जुड़ी समस्या कम हो। बीन्स में फाइबर अच्छी मात्रा में होता है, जो सूजन का कारण बन सकता है। खासतौर से उन लोगों को ज्यादा परेशानी होती है, जिन्हें बहुत ज्यादा फाइबर खाने से एलर्जी है। अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में पोषण विशेषज्ञ ने साबुत बीन्स को लेकर कुछ सुझाव दिए हैं। जिन्हें अगर आप ध्यान में रखें, तो पाचन संबंधी समस्याओं का समाना नहीं करना पड़ेगा।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

### बीन्स को पकाने का सही तरीका

विशेषज्ञ कहती हैं कि साबुत बीन्स को अच्छी तरह से भिगोना चाहिए। लगभग 7-8 घंटे इन्हें भिगोना जरूरी है। बेहतर है कि आप इन्हें रातभर भिगोकर रख दें। अब सुबह उठकर भीगी हुई बीन्स को निकालकर पानी फेंक दें। इससे गैस की समस्या नहीं होगी। विशेषज्ञ कहती हैं कि आप चाहें, तो इन्हें लगभग एक घंटे के लिए गर्म पानी में भी भिगो सकते हैं। इससे ये अपने आकार से दोगुना तक फूल जाएगी। वह कहती हैं कि यह पकाए जाने पर इनके आकार को बनाए रखने का एक बेहतर तरीका है। अगर आप बीन्स को पचा नहीं पा रहे हैं, तो इन्हें प्रेशर कुकर में पकाएं। यह तरीका इन्हें और पचाने लायक बना देगा। जैसे ही ये पक जाए, इसके ऊपर दिखने वाला झाग हटा दें। अंत में नमक और कोई भी एसिड बनाने वाली सामग्री जैसे टमाटर, सिरका डालें। यह बीन्स को नरम होने से रोकता है। इन्हें मीठा करने के लिए पकाते समय लाल कढ़ू, गाजर और प्याज जैसी सब्जियां डालें। बड़ी मात्रा में सब्जियां और पानी कम यानी लगभग एक कप पानी डालें।

### बीन्स को भिगोने के फायदे

बीन्स को एक रात पहले भिगोने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे आपका खाना पकाने का समय कम हो जाता है। इसके अलावा इसे भिगोए रखने से यह समान रूप से पक भी जाता है। यह तरीका पाचन तंत्र पर बीन्स के नकारात्मक प्रभाव को भी कम करता है।

### ड्राई बीन्स पकाने से पहले ध्यान रखें ये बातें

अधिकांश बीन्स का उपयोग फसल के दो वर्षों के भीतर करना सबसे अच्छा होता है। हालांकि फसल की तारीख जानना आसान नहीं है, इसलिए सुपरमार्केट में ज्यादातर ड्राई बीन्स के पैकेट पर खरीद की तारीख छपी होती है। खरीदने से पहले इसे जरूर देख लें। तो अगर आपको भी ड्राई बीन्स खाने के बाद इसे पचाने में दिक्कत महसूस होती है, तो न्यूट्रिनिस्ट द्वारा बताया गया इसे पकाने का सही तरीका इस्तेमाल करें और बीन्स का आनंद लें।