



## गर्मियों में बढ़ जाता है टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन का जोखिम

गर्मी के मौसम में तेज धूप, लू, पसीने और धूल-मिट्टी की वजह से स्किन इन्फेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है। ऐसा कोई व्यक्ति नहीं होगा जिसको अपनी लाइफ में किसी तरह का स्किन इन्फेक्शन जरूर होता। विशेषकर गर्मी में बैक्टीरियल स्किन इन्फेक्शन होना बहुत ही आम बात है। वैसे तो स्किन इन्फेक्शन के लक्षण बहुत ही आम होते हैं, लेकिन कुछ इन्फेक्शन ऐसे भी होते हैं, जो कुछ ही लोगों को होते हैं। इन्हीं इन्फेक्शन में से एक है टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन। टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन क्या है, इसके लक्षण क्या हैं और इससे बचाव करने के लिए क्या किया जा सकता है।

### क्या है टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन

टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन एक दुर्लभ प्रकार का फंगल इन्फेक्शन है। यह इन्फेक्शन मुख्य रूप से पैरों के तलवे और हथेलियों को प्रभावित करता है। कुछ मामलों में यह इन्फेक्शन पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है। गर्मी के मौसम में जिन लोगों को पसीना ज्यादा आता है, उन्हें नाइग्रा इन्फेक्शन होने का खतरा ज्यादा रहता है। टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन शरीर पर काले धब्बे की तरह विकसित है। कुछ केस में इसके धब्बे भूरे और लाल भी हो सकते हैं।

### टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन के लक्षण क्या हैं

टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन त्वचा पर खुरदरे, भूरे या काले धब्बे के रूप में दिखाई दे सकता है। शुरुआत में कुछ लोग टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन को स्किन कैंसर समझने की भूल कर सकते हैं, क्योंकि यह समय के साथ बढ़ा होता जाता है। लेकिन डॉक्टर के पास जाने से आपके कई भ्रम दूर हो सकते हैं। टिनिया नाइग्रा काला धब्बा त्वचा के कैंसर से अलग होगा क्योंकि इसका आकार अजीब होता है। यदि आपके हाथों पर टिनिया नाइग्रा है, तो आप पाएंगे कि इसका रंग पूरे दिन बदलता रहता है। यह सुबह के समय गहरे भूरे

रंग से लेकर शाम के समय हल्के रंग तक हो सकता है। इस इन्फेक्शन के लक्षण हथेलियों पर दिनभर काम करने और आपने किस तरह की चीजों को छुआ है, इस पर आधारित हो सकते हैं। यह इन्फेक्शन आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों को प्रभावित करता है। कुछ मामलों में यह गर्दन पर भी विकसित हो सकता है। चूंकि टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन के कारण ज्यादा लोगों को परेशानी नहीं होती है, इसलिए इस इन्फेक्शन का पता बहुत लंबे समय के बाद पता चलता है।

### टिनिया नाइग्रा होने का कारण क्या है

यह स्किन इन्फेक्शन हॉर्टिया वर्नेकी नामक कवक के संपर्क में आने के बाद होता है। हॉर्टिया वर्नेकी अत्यधिक खारे वातावरण या अत्यधिक उच्च नमक सामग्री वाले स्थानों पर पनपता है। टिनिया नाइग्रा की ऊष्मायन अवधि लंबी होती है। इसका मतलब यह है कि हॉर्टिया वर्नेकी के संपर्क में आने के बाद यह तुरंत दिखाई नहीं देता है। फंगस के संपर्क में आने के कम से कम 2 से 7 सप्ताह बाद आप अपनी त्वचा के रंग में बदलाव देखने को मिलते हैं। यही वजह है कि टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन के लक्षण देरी से नजर आते हैं।



गर्मी में बैक्टीरियल स्किन इन्फेक्शन होना बहुत ही आम बात है। वैसे तो स्किन इन्फेक्शन के लक्षण बहुत ही आम होते हैं, लेकिन कुछ इन्फेक्शन ऐसे भी होते हैं, जो कुछ ही लोगों को होते हैं। इन्हीं इन्फेक्शन में से एक है टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन। टिनिया नाइग्रा इन्फेक्शन क्या है, इसके लक्षण क्या हैं और इससे बचाव करने के लिए क्या किया जा सकता है

### टिनिया नाइग्रा का इलाज क्या है

यदि आपको लगता है कि आपको टिनिया नाइग्रा है, तो आपको स्किन स्पेशलिस्ट से मिलना चाहिए। स्किन स्पेशलिस्ट यह जानने के लिए संक्रमित क्षेत्र का एक नमूना लेंगे कि आपको टिनिया नाइग्रा है या नहीं। यदि आपके टेस्ट का रिजल्ट पॉजिटिव आता है, तो आप एंटीफंगल स्किन क्रीम के जरिए इसे ठीक कर सकते हैं। 2 से 4 सप्ताह के लगातार उपयोग के बाद एंटी फंगल स्किन क्रीम आपके टिनिया नाइग्रा को ठीक कर देगी।



## स्ट्रेस को दूर रखता है कच्चा पनीर

घर पर मेहमान आ रहे हो या फिर कुछ स्पेशल खाने का करें मन, पनीर का ऑप्शन हर समय आपके पास खुला होता है। पनीर का स्वाद लोगों को इतना पसंद होता है कि इसे हर उम्र के लोग खाना पसंद करते हैं।

### वेट लॉस

पनीर का सेवन करके आप अपना वजन कम और ज्यादा दोनों कर सकते हैं। ये दोनों के लिए ही बहुत लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद लीनेलाइक एसिड शरीर में फैट बर्निंग प्रक्रिया को तेज करने में मदद कर सकता है। अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए आपके पनीर की सही मात्रा का सेवन करना है।

### स्ट्रेस रखें दूर

आज ज्यादातर लोग स्ट्रेस की शिकायत करते हैं। इससे बचने के लिए आपको हेल्दी डाइट का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। ऐसे में कच्चे पनीर का सेवन इस समस्या से बचाने में मदद कर सकता है।

पनीर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, हेल्दी फैट्स, जिंक, मैग्नीशियम, प्रोटीन, सेलेनियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। जो व्यक्ति को कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद करते हैं। पनीर में मौजूद पोटेशियम मेमोरी शार्प करने तो सेलेनियम प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। लेकिन आज बात पके हुए पनीर की नहीं बल्कि कच्चे पनीर को खाने से मिलने वाले फायदे की हो रही है।

### हड्डियां रखें मजबूत

अगर आपको जोड़ों में दर्द की शिकायत रहती है तो अपनी डाइट में कच्चे पनीर को शामिल करें। कैल्शियम और फॉस्फोरस से भरपूर पनीर हड्डियों को कमजोर होने से बचाने में मदद करता है।

### इम्यूनिटी करें बूस्ट

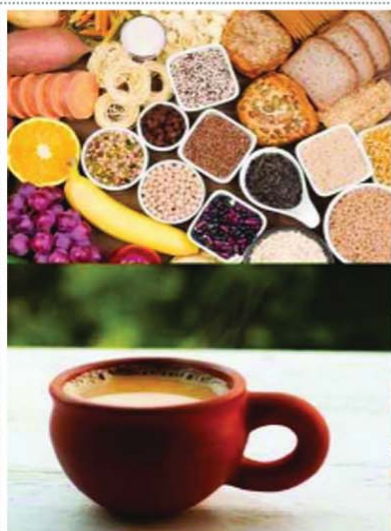
एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर पनीर इम्यूनिटी बूस्ट करने में मदद करता है। यह संक्रमण से बचाव और उससे जल्दी रिकवरी में भी मदद करता है।

### ब्लड प्रेशर रखें कंट्रोल

पनीर में मौजूद पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम बीपी को नॉर्मल बनाए रखने में मदद करते हैं।

### त्वचा और बालों को रखें सेहतमंद

पनीर में मौजूद हाई कालिटी प्रोटीन त्वचा और बालों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।



मौजूदा दौर में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं होना कोई नई बात नहीं है। आधुनिक युग में ये परेशानियां काफी प्रचलित हो गई हैं, खुशी से ज्यादा लोग अब टेंशन में डूबे दिखते हैं। वास्तव में चिंता और तनाव का कोई इलाज नहीं है। क्योंकि ऐसे तमाम लोग हैं जिन्होंने थेराप्यूटिक यानी चिकित्सा का सहारा भी लिया, लेकिन अपने मानसिक स्वस्थ को बनाए रखने में असफल हैं। ऐसे में हमें इस समस्या का समाधान खुद से ही खोजना होगा।



बहुत कम लोगों को पता है कि डेली रूटीन में खाए जाने वाले फूड आइटम्स भी टेंशन और स्ट्रेस का कारण होते हैं। लिहाजा उन खाद्य पदार्थों के बारे में जानकर चौंके नहीं, जो तनाव को बढ़ावा देते हैं या मानसिक स्थिति को खराब करते हैं; जिनका आप रोजाना सेवन करते हैं। यहां हम इन ऐसे ही खाद्य पदार्थों की सूची जारी कर रहे हैं जिनके सेवन से आपके टेंशन और तनाव को बढ़ावा मिलता है।

### रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

हृदय की समस्याओं, मधुमेह या मोटापे के बढ़ते जोखिम का एक सॉलिड रीजन रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट है। मानसिक स्वास्थ्य संगठन के एक शोध ने साबित किया कि रिफाइंड चीनी सहित रिफाइंड कार्ब्स के सेवन से चिंता और अवसाद दोनों का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप इस समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं तो जल्द ही सफेद आटा, सफेद ब्रेड, सफेद चावल, एगोव चीनी, सिरप, कन्फेक्शनरी प्रोडक्ट्स प्रोसेसड स्नेक्स, पास्ता आदि के उपयोग को छोड़ने का प्रयास करें। इनकी बजाए आप हेल्दी आहार के तौर पर ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोआ, अनाज, साबुत ब्रेड या अंकुरित गेहूं के आटे का प्रयोग करें।

## टेंशन और डिप्रेशन बढ़ाते हैं ये फूड

### कैफीनयुक्त पेय पदार्थ

कैफीन युक्त ड्रिंक के सेवन से भी चिंता, तनाव और अनिद्रा की समस्या होती है। थोड़ी मात्रा में कैफीन का सेहत पर कोई असर नहीं पड़ता, लेकिन अगर आप इसे अधिक मात्रा में लेते हैं तो जल्द ही चिंता, तनाव का शिकार हो सकते हैं। यह मत भूलिए कि सामान्य चाय, कुछ चॉकलेट और यहां तक कि प्लेवर्ड कैक में भी कैफीन होता है। इसके बजाय आपको हर्बल टी, पुदीना, नींबू या नारियल पानी का विकल्प चुनना चाहिए।

### शराब

शराब लिवर ही नहीं बल्कि पूरे स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकती है। बहुत से लोग ब्रेकअप, मिजाज या गुस्से को दूर करने के लिए शराब का सहारा लेते हैं। वे इसे मूड ठीक करने का एक बढ़िया सोर्स मानते हैं लेकिन इसके विपरीत हमारी सेहत को खराब कर देती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शराब दिमाग में

सेरोटोनिन और न्यूट्रोसमीटर की एक्टिविटी को बदल देती है जिससे चिंता बढ़ जाती है। इसकी बजाए आपको मोजितो या मॉकटेल या गैर-अल्कोहल बियर का सेवन करना चाहिए।

### ट्रांस फैट

हर बार जब आप चिप्स या चिकन नगेट्स का पैकेट खोलते हैं, तो याद रखिए इससे आपकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। तेल से तले खाद्य पदार्थों की बजाए आपको घी, मक्खन जैसे संतृप्त वसा से बने स्नेक्स का सेवन करना चाहिए।

### चीनी युक्त खाद्य पदार्थ

मीठे खाद्य पदार्थ रक्त शर्करा यानी ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकते हैं जो हमारे एनर्जी लेवल को भी प्रभावित करते हैं। यहां तक कि मूड को भी इबेलेस कर सकते हैं जिससे टेंशन बढ़ती है। इसलिए आपको ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन भी बंद करना चाहिए जिनमें चीनी की अत्यधिक मात्रा हो। प्राकृतिक चीनी के विकल्प में आप एरिथ्रिटोल और याकॉन सिरप से बने प्रोडक्ट्स का उपयोग करने का प्रयास करें। प्राकृतिक फलों और सब्जियों का रस चीनी से बने खाद्य पदार्थों से कहीं बेहतर हैं।

### अधिक मात्रा में नमक

शरीर में अतिरिक्त सोडियम गुर्दे के साथ-साथ तंत्रिका तंत्र को भी हानि पहुंचा सकता है। नमक मूड विकारों जैसे मूड स्विंग, टेंशन, तनाव और अवसाद, यहां तक कि थकान को भी जन्म दे सकता है। इसलिए नमक का सेवन कम से कम करें।