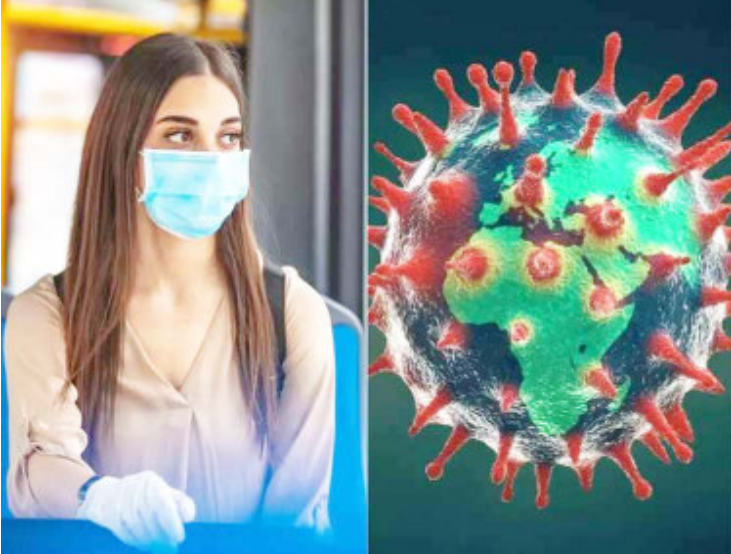


# लहर में तबाही मचाने पीछे-पीछे आ रहे हैं तीन घातक वेरिएंट



**क्या एक्सडी, एक्सएफ और एक्सई वेरिएंट से चौथी लहर का खतरा है?**  
डब्ल्यूएचओ की मुख्य वैज्ञानिक सोम्या स्वामीनाथन ने हाल ही में ट्विटर पर बताया था कि रिकॉम्बिनेंट अब मनुष्यों और कई जानवरों की प्रजातियों में व्यापक है। कोरोना से निपटने के लिए टेस्टिंग, सर्विलेंस, सिक्वेंसिंग और डेटा साझा करना अभी भी महत्वपूर्ण है। महामारी पर नजर रखें और नए रूप सामने आने पर शीघ्र कार्रवाई करें।

वैज्ञानिकों का मानना है कि रिकॉम्बिनेंट तब होता जब पहले से मौजूद किसी वायरस के वेरिएंट से कोई नया वेरिएंट जुड़ता है। इस तरह का वेरिएंट लैब के अंदर भी बनाया जा सकता है। कोरोना के मामले में पहले दो वेरिएंट डेल्टा और ओमीक्रोन मौजूद थे। इन दोनों से मिलकर अब कई सबवेरिएंट बने और उनसे मिलकर कई रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट तैयार हुए हैं। यूके हेल्थ सिक्योरिटी एजेंसी के एक हालिया अध्ययन ने भी तीन हाइब्रिड कोविड-19 वेरिएंट की पुष्टि की थी। पहला है एक्सडी, दूसरा है एक्सएफ और तीसरा एक्सई वेरिएंट है।

## एक्सई वेरिएंट कैसे बना

डब्ल्यूएचओ का कहना है कि एक्सई वेरिएंट ओमीक्रोन बीए.1 और बीए.2 को मिलकर बना है और पहली बार यूके में 19 जनवरी को पाया गया था। यह वेरिएंट अब तक 600 सिक्वेंसिंग में पाया गया है। इसमें बीए.2 से स्पाइक और संरचनात्मक प्रोटीन होते हैं लेकिन इसमें बीए.1 के जीनोम का पांचवां हिस्सा होता है। इसमें बीए.2 की तुलना में 10: अधिक तेजी से फैलने की क्षमता होती है लेकिन इस खोज को और पुष्टि की आवश्यकता है।

## एक्सडी और एक्सएफ रिकॉम्बिनेंट वेरिएंट

एक्सडी और एक्सएफ वेरिएंट कोरोना के पिछले दो घातक वेरिएंट डेल्टा और ओमीक्रोन बीए.1 के मिलने से बने हैं। दोनों में वर्तमान में कई 10 सीक्वेंस हैं। जबकि फ्रांस, डेनमार्क और बेल्जियम में एक्सडी का पता चला है, यूके में एक्सएफ की व्यापक रूप से पहचान की गई है।

## क्या एक्सडी, एक्सएफ और एक्सई वेरिएंट के लक्षण

वर्तमान में, विशेषज्ञों के पास हाइब्रिड वेरिएंट की गंभीरता पर कोई पुष्टि नहीं है। हालांकि, टीका लगाने, इम्युनिटी और इन्फेक्शन के आधार पर लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं।

## क्या एक्सडी, एक्सएफ और एक्सई वेरिएंट के आम लक्षण

बुखार, गले में खराश, खांसी, नाक बहना, छींकना, थकान, शरीर में दर्द, चकते और त्वचा का रंग बदलना, पेट और आंत से जुड़े विकार, कुछ मामलों में गंध और स्वाद की भावना का नुकसान होना ओमीक्रोन के मामले में सबसे प्रचलित लक्षण थे। गंभीर लक्षणों में सांस की तकलीफ, दिल की धड़कन, सीने में दर्द, निम्न रक्त ऑक्सीजन का स्तर शामिल है।



## वर्कआउट के बाद तुरंत खाओ ये 5 चीजें, थकान दूर कर तेजी से बनेगी बॉडी

ये तो हम सभी मानते हैं कि खुद को फिट, हेल्दी और यंग रखने के लिए वर्कआउट करना जरूरी है। लेकिन बेस्ट और फास्ट रिजल्ट के लिए अपने फिटनेस रूटीन में पोस्ट वर्कआउट मील जरूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप कसरत करते हैं, तो मांसपेशियों में जमा ग्लूकोज का इस्तेमाल ऊर्जा के रूप में किया जाता है। मांसपेशियों के बार-बार संकुचन से मसल फाइबर टूट जाता है। इसलिए वर्कआउट करने के ठीक बाद आपको मांसपेशियों में कमजोरी महसूस हो सकती है और कुछ देर रिलेक्स करने का मन करता है। पोस्ट वर्कआउट मील में आपको किन खाद्य पदार्थों को शामिल करना है और कितनी मात्रा में, यह जानना बेहद जरूरी है। कसरत के बाद के भोजन के रूप में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं। शकरकंद पोस्ट वर्कआउट मील का एक और अच्छा विकल्प है। सबसे अच्छी बात ये है कि इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है और इसके सेवन से आपको भूख भी नहीं लगती। एक स्टडी के मुताबिक यदि आप वजन घटाने के लिए मेहनत कर रहे हैं या फिर अपने ब्लड शुगर को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो पके हुए शकरकंद के बजाय उबले हुए शकरकंद का सबसे करना अच्छा तरीका है, क्योंकि बेक करने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ने की संभावना रहती है।

## दो प्रेगनेंसी के बाद स्लिम फिगर के लिए क्या खाती हैं मीरा राजपूत

बॉलीवुड एक्टर शाहिद कपूर की पत्नी मीरा राजपूत की सोशल मीडिया पर जबरदस्त फैन फॉलोइंग है। ऐसा इसलिए नहीं है कि शाहिद उनके पति हैं, बल्कि मीरा के दिलचस्प पोस्ट की वजह से उन्हें फॉलो करने वालों की संख्या हर दिन बढ़ती जा रही है। मीरा अक्सर फिटनेस से जुड़ी चीजें जैसे ब्यूटी टिप्स, हेयर केयर, स्किन केयर, डाइट प्लान, वर्कआउट आदि शेयर करती हैं। मीरा राजपूत बेशक कोई एक्ट्रेस न हों लेकिन ब्यूटी और फिटनेस के मामले में किसी भी एक्ट्रेस को मात देने का दम रखती हैं। दो प्रेगनेंसी का सामना कर चुकी मीरा को देखकर कोई नहीं कह सकता है कि वो दो बच्चों की मां है। जाहिर है यह उनका फिटनेस के प्रति जुनून है, जो प्रेगनेंसी के बाद भी उन्हें हेल्दी एंड फिट बनाए रखता है। मीरा के फैंस हमेशा यह जानने की चाहत रखते हैं कि ऐसा वो क्या खाती हैं, जिनकी वजह से वो हमेशा सुंदर और स्वस्थ नजर आती हैं।

## खून में जमा गंदे कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल देंगी प्रोटीन से भरपूर ये चीजें



कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल एक गंभीर समस्या बन गई है। यह एक मोम जैसा पदार्थ है, जो खून की नसों में जमा हो जाता है। यह दो तरह का होता है अच्छा और बुरा। अच्छा कोलेस्ट्रॉल कोशिकाओं के निर्माण और विटामिन और अन्य हार्मोन बनाने के लिए जरूरी है जबकि बुरा कोलेस्ट्रॉल शरीर को कई तरीके से नुकसान पहुंचाता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल की ज्यादा मात्रा बढ़ने से आपको दिल के रोग, स्ट्रोक और हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है। वास्तव में कोलेस्ट्रॉल खून की नसों में जमकर उन्हें ब्लॉक कर सकता है जिससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन धीमा या थम सकता है। अगर आप स्मॉकिंग करते हैं, हाई ब्लड प्रेशर या डायबिटीज के मरीज हैं, तो कोलेस्ट्रॉल आपका जोखिम और भी बढ़ जाता है। यूके हेल्थ एजेंसी छै के अनुसार, सैल्मन मछली में हेल्दी फैट पाया जाता है, जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ-साथ अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है। प्रति 120 ग्राम सैल्मन मछली में लगभग 23.8 ग्राम प्रोटीन होता है। सभी तरह की दालों में सैचुरेटेड फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इनमें कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले फाइबर की मात्रा अधिक होती है। विभिन्न प्रकार की दालों में प्रोटीन की मात्रा अलग-अलग होती है। किसी भी तरह की 120 ग्राम दाल में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है।

# डायबिटीज के मरीज आजमाएं हेल्थ एक्सपर्ट के ये घरेलू उपाय

गर्मी का मौसम डायबिटीज के मरीजों के लिए ज्यादा चुनौतियां लेकर आ सकता है। शोध बताते हैं कि गर्मियों के मौसम में शुगर के मरीजों के लिए गर्म मौसम मधुमेह वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है। इन दिनों मरीजों को ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखने में मुश्किल हो सकती है। गर्मी से थकावट होने का खतरा बढ़ सकता है।

फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिकी मेहता का मानना है कि गर्म मौसम में ब्लड शुगर लेवल की बारीकी से निगरानी करना और संभावित लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी है। इन दिनों शुगर के मरीजों को आम लोगों की तुलना में अधिक तेजी से डिहाइड्रेशन होने का जोखिम भी अधिक होता है।

डायबिटीज के मरीजों में डिहाइड्रेशन की समस्या होने पर कुछ संकेत लक्षण महसूस हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं— थकान, पेशाब में कमी, गहरे रंग का पेशाब, ब्लड प्रेशर कम होना, दिल की धड़कन बढ़ना, ज्यादा प्यास लगना, चक्कर आना या हल्का सिरदर्द, मुंह और आंखों का सूखना आदि। गर्मियों में ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए आपको कुछ घरेलू उपाय आजमाने चाहिए।

## ताजे फल-सब्जियों का सेवन करें

मिकी मेहता के अनुसार, अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो आपको गर्मियों में मिठाई, कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों के अधिक



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सेवन से बचना चाहिए। इसके बजाय ताजे फल-सब्जियों का अधिक सेवन करें।

## आम के पत्ते हैं डायबिटीज का इलाज

आम के 15 पत्तों को एक गिलास पानी में उबालकर रात भर के लिए छोड़ दें, इस पानी को छानकर सुबह सबसे पहले पी लें। साथ ही नीम के पाउडर का सेवन दिन में एक बार भी कर सकते हैं।

## डायबिटीज का बेस्ट इलाज है मेथी के दाने

गर्मियों के मौसम में ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए शुगर के मरीजों को रात को सोने से पहले एक कप पानी में एक चम्मच मेथी दाने डालकर भिगो देना चाहिए। सुबह खाली पेट इस पानी को पीने से पूरे दिन ब्लड शुगर कंट्रोल रहेगा।

## हर्बल चाय है डायबिटीज कंट्रोल करने का तरीका

बेशक गर्मियों में चाय पीना सही आइडिया नहीं है लेकिन अगर आप ब्लड शुगर के मरीज हैं, तो आपको सादा चाय की बजाय हर्बल चाय का सेवन करना चाहिए। आप सुबह सुबह अदरक, हल्दी, दालचीनी पाउडर से बनी हर्बल चाय ले सकते हैं।

## शुगर कंट्रोल रखने के लिए नींद और योग भी है बेहतर

डायबिटीज के मरीज ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए मंडुकासन, वजासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन जैसे योगासन का अभ्यास करें। आप कपालभाति और उज्जयी जैसे प्राणायाम भी कर सकते हैं। इसके अलावा रोजाना 7-8 घंटे अच्छी नींद लें।