

कोरोना के बाद यह अजीब तरह का बुखार बनेगा महामारी?



आरवीएफ वायरस के लक्षण

सीडीसी के अनुसार, इस वायरस के संपर्क में आने के बाद 2-6 दिनों बाद कई लक्षण नजर आ सकते हैं। आमतौर पर लोगों में या तो कोई लक्षण नहीं होते हैं या हल्की बीमारी होती है जिसमें उसे बुखार, कमजोरी, पीठ दर्द और चक्कर आना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। आमतौर पर रोगी के लक्षण शुरू होने के दो दिनों से एक सप्ताह के भीतर ठीक हो जाते हैं।

कश्मीर के एक वायरोलॉजिस्ट डॉ सफदर गनी और उनके सहयोगियों ने मानव कोशिकाओं में रिफ्ट वैली फीवर वायरस के बारे में पता लगाया है कि उएह कैसे फैलता है। यह वायरस पालतू जानवरों के बीच मच्छरों द्वारा फैलता है, जो बाद में इसे लोगों तक पहुंचाते हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने आशंका जताई है कि यह महामारी का कारण बन सकता है। बताया जा रहा है कि जैसे तो जानवरों में फैलने वाली बीमारी है लेकिन इसके कुछ मामले इंसानों में भी पाए गए हैं।

रिफ्ट वैली फीवर क्या है?

रिफ्ट वैली फीवर (आरवीएफ) एक वायरल बीमारी है, जो आमतौर पर अफ्रीका में पालतू जानवरों में देखी जाती है, जैसे कि मवेशी, भैंस, भेड़, बकरी और ऊट में। हालांकि यह बीमारी जानवरों से इंसानों में भी फैल सकती है।

रिफ्ट वैली फीवर कैसे फैलता है?

किसी इंसान को यह बीमारी खून, शरीर के तरल पदार्थ या संक्रमित जानवरों के ऊतकों के संपर्क में आने या संक्रमित मच्छरों के काटने से हो सकती है। बताया जाता है कि इस बीमारी की वजह से पशुओं में खून बहने के मामले देखे गए हैं।

क्या एक से दूसरे व्यक्ति में फैलता है आरवीएफ

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, रिफ्ट वैली फीवर बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है, इसे लेकर अभी तक कोई ठोस सबूत या अध्ययन नहीं है।

आरवीएफ वायरस कैसे काम करता है

हाल ही जर्नल सेल में प्रकाशित एक अध्ययन में डॉक्टर गनी और उनकी टीम ने पाया कि मच्छरों द्वारा फैला रिफ्ट वैली फीवर वायरस मानव कोशिकाओं में एक प्रोटीन के माध्यम से प्रवेश करता है, जो आमतौर पर रक्त से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन यानी खराब कोलेस्ट्रॉल को हटाने में शामिल होता है।

7 दिन रह सकते हैं आरवीएफ वायरस के लक्षण

आरवीएफ के लक्षण आमतौर पर 4 से 7 दिनों तक रहते हैं, जिसके बाद एंटीबॉडी की उपस्थिति के साथ प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का पता लगाया जा सकता है और वायरस रक्त से गायब हो जाता है।

बाँडी में प्रोटीन—आयरन, फाइबर भरने के लिए 4 तरीकों से बनाएं दाल

प्रोटीन शरीर के विकास और उसके बेहतर कामकाज के लिए जरूरी है। लेकिन जब भी प्रोटीन की बात होती है, तो अधिकतर लोग ऐसा मानते हैं कि प्रोटीन सबसे ज्यादा चिकन, मांस, मछली आया अंडों में पाया जाता है। अगर आप भी ऐसा सोचते हैं, तो आप गलत हैं। अगर नॉन-वेज नहीं खाते हैं, तो ऐसे कई प्लांट बेस्ड फूड हैं, जिनमें भारी मात्रा में प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं और दाल उनमें से एक है।

अगर दाल खाने के फायदे की बात करें, तो दाल धरती पर मौजूद एक ऐसा फूड है, जो सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि शरीर के लिए जरूरी कई पोषक तत्वों का भंडार है। इसे प्रोटीन का पावरहाउस माना जाता है। दाल कई तरह की होती है और कई दाल में तो चिकन के बराबर प्रोटीन पाया जाता है। दाल का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसे बनाना और पचाना दोनों आसान है। दाल पेट में जल्दी अवशोषित हो जाती है और इससे आपके पेट में विषाक्त पदार्थ जमा होने का खतरा भी नहीं रहता है। लेकिन जब दाल बनाने की बात आती है, तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। दाल को सही तरह बनाकर खाने से उससे मिलने वाले पोषक तत्वों को बढ़ाया जा सकता है।

दाल के पोषक तत्व

एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, दालें प्रोटीन और फाइबर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

प्रदान करती हैं, साथ ही आयरन, जिंक, फोलेट और मैग्नीशियम जैसे विटामिन और मिनरल्स का एक महत्वपूर्ण स्रोत प्रदान करती हैं। रोजाना आधा कप दाल खाने से आपके शरीर को यह पोषक तत्व मिल सकते हैं।

दाल को बनाने से पहले भिगोना न भूलें

आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार का मानना है कि दाल का ज्यादा लाभ लेने के लिए इसे बनाने से पहले रातभर भिगोकर रखें। इससे दाल के पोषक तत्वों की संख्या बढ़ जाती है। इससे उन खराब घटकों को हटाने में भी मदद मिलती है जो उन्हें पचाने में मुश्किल कर सकते हैं।

दाल को अच्छी तरह पकाएं

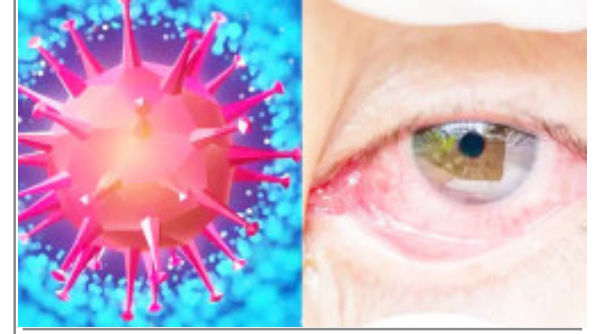
दाल कई तरह की होती हैं। कुछ दाल जल्दी बन जाती हैं और कुछ को गलने में समय लगता है। इसलिए हमेशा दाल को अच्छी तरह से पकाएं, क्योंकि अधपकी दाल को पचाना ज्यादा मुश्किल हो सकता है।

दाल में डालें कच्चे मसाले और जड़ी बूटियां

दालों का पोषक बढ़ाने के लिए उसमें हमेशा ढेर सारी पाक जड़ी बूटियां और मसाले मिलाएं। आप हींग, अजवायन, सौंफ, जीरा, धनिया, ताजा अदरक, प्याज, लहसुन आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो स्वाद और पोषण दोनों बढ़ाते हैं। दाल में हमेशा हेल्दी ऑयल या घी का इस्तेमाल करें।

केल्प का करें इस्तेमाल

दाल बनाते समय केल्प का करें इस्तेमाल। उबलती दाल में केल्प का एक टुकड़ा डालें और बाद में फेंक दें। केल्प उन घटकों को अवशोषित करने में मदद करता है जो बहुत अधिक गैस का कारण बनते हैं।



चौथी लहर से पहले विशेषज्ञों की चेतावनी—आंखों पर अटैक कर रहा कोरोना

कोरोना वायरस महामारी फिलहाल खत्म होते नहीं दिख रही है। जहां एक तरफ एशिया और यूरोप के कई देशों में कोरोना की चौथी लहर ने तबाही मचा रखी है, वहीं भारत में कई स्कूलों में कोरोना के नए मामले मिलने से हड़कंप मच गया है। कोरोना हर बार कई नए रूप में आकर तबाही मचा रहा है। चिंता की बात यह है कि इसके नए-नए रूप अपने साथ नए लक्षण भी साथ लेकर आते हैं। कोरोना वायरस की चौथी लहर की बात करें, तो फिलहाल कोरोना के दो वेरिएंट ओमीक्रोन बीए2 और एक्सई वेरिएंट ने ज्यादा बुरा हाल किया हुआ है। कई देशों में इन दो वेरिएंट्स के मामले बढ़ रहे हैं। विशेषज्ञ बता रहे हैं कि इनके मरीजों में कई अलग लक्षण देखे जा रहे हैं। वास्तव में कोरोना को जितने भी लक्षण सामने आ रहे हैं, वो किसी न किसी आम रोगों जैसे हैं। यही वजह है कि लोगों को इन्हें समझने में देरी हो जाती है। दूसरा, कोरोना के लक्षण सभी में नजर, ऐसा भी जरूरी नहीं है। कोरोना शरीर के कई अंगों पर प्रभाव डालता है, इसमें आंख भी शामिल है। बेशक यह सांस की बीमारी है और यह वायरस फेफड़ों को प्रभावित करता है लेकिन कुछ लक्षण हैं, जो आपकी आंखों में नजर आ सकते हैं, जिन्हें समझना बहुत जरूरी है।

खाली पेट इन 2 चीजों के साथ लें 1 चम्मच काली मिर्च पाउडर

क्या आप बार-बार बीमार पड़ते हैं? ऐसा इम्यून सिस्टम के कमजोर होने की वजह से हो सकता है। शरीर को स्वस्थ रखकर बीमारियों से बचने के लिए हेल्दी डाइट लेना बहुत जरूरी है। पूरी दुनिया में कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप फैला हुआ है, ऐसे में इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना और ज्यादा जरूरी हो गया है। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आपको दवा के लिए जाने की जरूरत नहीं है। इसका समाधान आपके किचन में है। हम बात कर रहे हैं काली मिर्च की। खाने के स्वाद को बढ़ाने के अलावा काली मिर्च के कई स्वास्थ्य फायदे हैं। इसमें कई बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जिसमें पिपेरिन सबसे महत्वपूर्ण है। पिपेरिन एक नैचुरल अल्कलॉइड है, जो काली मिर्च को उसका तीखा स्वाद देता है। पिपेरिन को एक प्रकार का एंटीऑक्सिडेंट है, जो दिल के रोग और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। डाइटिशियन प्रियांशी भटनागर के अनुसार, रोजाना सुबह खाली पेट नींबू वाले गर्म पानी के साथ एक चम्मच काली मिर्च पाउडर लेने से इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के अलावा कई गंभीर रोगों का जोखिम कम किया जा सकता है।

चिकन—अंडे करो साइड, इन 5 घास—फूस से कर लो दोस्ती



प्रोटीन शरीर के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी है। इसके लिए आपको प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए। जब प्रोटीन से भरी चीजों की बात होती है, तो चिकन और अंडे को प्रोटीन का सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बहुत सारी वेजिटेरियन चीजें भी हैं, जिनमें समान मात्रा में या कहीं ज्यादा प्रोटीन होता है। प्रोटीन एक माइक्रो न्यूट्रिएंट तत्व है, जो शरीर के लिए मांसपेशियों के निर्माण के लिए आवश्यक है। आपका शरीर प्रोटीन का इस्तेमाल सिर्फ मांसपेशियों को बनाने के लिए नहीं बल्कि फेट को कम करने, ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए भी करता है। फेट टू स्ट्रिम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटिशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, औसतन एक स्वस्थ पुरुष को प्रतिदिन 56 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है जबकि एक महिला को प्रतिदिन लगभग 46 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इस दैनिक आवश्यकता को पूरा करने के लिए जरूरी नहीं है कि आप इस महंगाई में चिकन और अंडे ही खाएं। कुछ घास—फूस माने जानी वाली सब्जियां भी प्रोटीन का भंडार हैं। एक कप उबली फावा बीन्स में 12.92 ग्राम प्रोटीन होता है। इसके अलावा इसमें आयरन, कैल्शियम, फाइबर जैसे तमाम जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह सब्जी हड्डियों को मजबूत बनाने, कोलेस्ट्रॉल कम करने और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में भी सहायक है।