

छात्रों पर हमला करता हुआ चौथी लहर की तरफ बढ़ रहा कोरोना



कोरोना के लक्षणों पर नजर रखना क्यों जरूरी?

कोविड संक्रमण की गंभीरता और लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। टीकाकरण से रोग की गंभीरता कम होती है लेकिन यह संक्रमण को होने से रोकने में कारगर नहीं है। संक्रमण के अलग-अलग लक्षणों को समझने से सही समय पर चिकित्सकीय सहायता लेने में मदद मिल सकती है। समय पर उपचार मिलने से व्यक्ति को जल्दी ठीक होने में मदद मिल सकती है।

कोरोना वायरस महामारी का खतरा एक बार फिर मंडराने लगा है। दिल्ली-एनसीआर के कुछ स्कूलों में कोरोना के अचानक बढ़ते मामलों ने दहशत पैदा कर दी है। कुछ लोग इसे कोरोना की चौथी लहर के संकेत मान रहे हैं। बेशक देश में कोरोना के हालात अभी भी बेहतर हैं लेकिन एशिया और यूरोप के कई शहरों में चौथी लहर ने दस्तक दे दी है और नए मामलों का आंकड़ा तेजी से बढ़ रहा है।

कई देशों में कोरोना ओमीक्रोन बीए.1, बीए.2 और एक्सई वेरिएंट की वजह से चौथी लहर की स्थिति बनी हुई है। बेशक देश में हालात पहले के मुकाबले सामान्य हो गए हैं लेकिन खतरा अभी टला नहीं है। एक्सपर्ट्स सुझाव दे रहे हैं कि कोरोना से बचाव के लिए टीकाकरण और कोरोना से जुड़े नियमों का पालन करते रहना जरूरी है।

कोरोना बार-बार अपना रूप बदल कर हमला कर रहा है और इसका हर एक नया रूप अपने साथ नए लक्षण साथ लेकर आता है। यही वजह है कि आपको कोरोना के नए वेरिएंट्स और उनसे जुड़े लक्षणों के बारे में सही जानकारी होनी चाहिए, जिससे बेहतर चिकित्सा सहायता लेने और इलाज में मदद मिल सके।

कोरोना वायरस की मौजूदा स्थिति क्या है

वर्तमान में कोरोना वायरस का ओमीक्रोन वेरिएंट कई महाद्वीपों में फैला हुआ है। सबसे ज्यादा बुरे हालत ब्रिटेन, चीन, साउथ कोरिया और हॉन्ग कॉन्ग के बने हुए हैं, जहां नए मामलों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। चीन के कई शहरों में लॉकडाउन लगा हुआ है। भारत की बात करें, तो यहां स्थिति नियंत्रण में है। हालांकि पिछले हफ्ते कई स्कूलों में मामले मिलने से चिंता जरूर पैदा हो गई है।

कोरोना वायरस से बचने के उपाय

मास्क पहनना, बार-बार हाथ धोना, लक्षण विकसित होने पर खुद को अलग करना, संक्रमण के दौरान और कुछ दिनों के बाद तक किसी से न मिलना, संक्रमण के दौरान और ठीक होने के कुछ दिनों बाद बच्चों और बुजुर्गों को दूर रखना



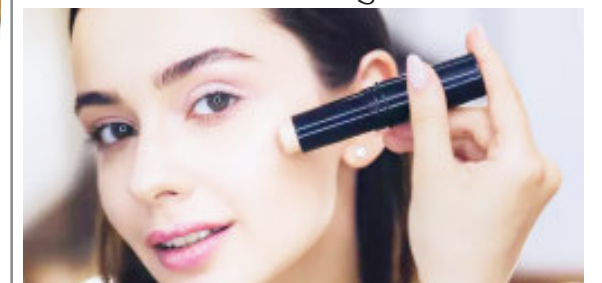
सबसे ज्यादा 122 साल जीने वाली महिला खाती थी ये चीजें

दुनिया का हर इंसान लंबा और स्वस्थ जीवन जीना चाहता है। आपके मन में भी कई बार यह सवाल आता होगा कि 100 साल जीने के क्या उपाय हैं या ऐसा क्या खाना चाहिए जिससे लंबा जीवन जिया जा सके। अगर इन सवालों का एक सरल जवाब दिया जाए, तो आपको हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। हेल्दी डाइट का मतलब यह नहीं है कि आप महंगी-महंगी चीजें खाना शुरू कर दें। वास्तव में रोजाना खाई जाने वाली और आसानी से मिलने वाली चीजों में लंबी सेहत का राज छुपा है। हाल ही में यूके स्थित सीबीडी कंपनी ईडन गेट ने अपने एक नए अध्ययन में इस बात का खुलासा किया है कि दुनिया की सबसे उम्रदराज रही महिला ऐसा क्या खाती थी कि वो एक स्वस्थ और लंबा जीवन जी सकी। इस अध्ययन में दुनिया के कुछ सबसे उम्रदराज लोगों के लंबे जीवन जीने के रहस्यों को उजागर करने की कोशिश की गई। कोई व्यक्ति एक स्वस्थ और लंबी आयु कैसे जी सकता है? यह जानने के लिए शोधकर्ताओं ने छह लोगों की जीवनशैली की जांच की, जो 100 से अधिक उम्र के थे। उन्होंने पाया कि किसी व्यक्ति की लंबी आयु में चार चीजें मुख्य भूमिका निभाती हैं जिनमें फिजिकल एक्टिविटी, सोशल स्टेटस, स्ट्रेस लेवल और डाइट शामिल हैं।

किचन की ये एक चीज आपकी लूज स्किन को कर सकती है टाइट

भारतीय किचन मसालों के बिना अधूरी है। इनका इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने के लिए खूब किया जाता है। हालांकि, इनमें ज्यादातर मसाले खूबसूरती बढ़ाने के भी काम आते हैं। हल्दी, इलायची, काली मिर्च आदि के बारे में तो हमें पता ही है, लेकिन इसके साथ ही दालचीनी भी बेहद प्रभावी मानी जाती है। यह कई स्किन प्रॉब्लम्स को ठीक करने के लिए देसी तरीका माना जाता है। एक चुटकी दालचीनी के इस्तेमाल से आप ना सिर्फ त्वचा की रंगत को निखार सकते हैं बल्कि दाग-धब्बों को भी दूर किया जा सकता है। अगर आप ने अब तक इसका इस्तेमाल नहीं किया है तो आप गलती कर रहे हैं। दरअसल, कई ऐसी चीजें किचन में उपलब्ध होती हैं, जिसके चमत्कारी गुणों के बारे में लोगों को नहीं पता होता है। यही नहीं कुछ लोग इसका इस्तेमाल घर पर फेशियल करने के लिए भी करते हैं। इसमें अलग-अलग तरह के विटामिन, और मिनरल्स होते हैं। इसके अलावा ये मसाला एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभकारी बताया जाता है। आइए जानते हैं इसका इस्तेमाल किन-किन तरीकों से किया जा सकता है।

बेस्ट हैं ये फाउंडेशन, आसानी से मिलेगा परफेक्ट मेकअप लुक



ऑयली स्किन वालों के लिए कोई भी ब्यूटी प्रोडक्ट चुनना काफी चैलेंजिंग होता है। क्योंकि हर तरह के प्रोडक्ट इस स्किन टाइप वालों को सूट नहीं होते। कभी-कभार गलत प्रोडक्ट लगाने से चेहरे की रौनक चली जाती है। खासतौर से अगर आप मेकअप के दीवाने हैं और अपनी ऑयली स्किन के लिए फाउंडेशन चुनना चाहते हैं, तो ये आपके लिए काफी मुश्किल टास्क है। स्किन के हिसाब से सही फाउंडेशन चुनना आपकी रंगत को निखारता है, वहीं एक गलत चुनाव आपकी त्वचा को और खराब कर सकता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स मानते हैं कि फाउंडेशन चुनते वक्त स्किन टाइप के साथ इसकी उपयुक्तता उतनी ही जरूरी है जितनी इसकी क्वालिटी या ब्रांड। अगर आप लगातार ब्रेकआउट से गुजर रही हैं, तो ऑयली स्किन के लिए सही मेकअप का यूज करना बहुत जरूरी है, वरना त्वचा ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स के प्रति संवेदनशील हो सकती है। सही फाउंडेशन चुनने के लिए यहां कुछ सिंपल सी टिप्स दी गई हैं, जो आपके स्किन टाइप के साथ बेहतर तरह से काम करेंगी। ऑयली स्किन वालों के लिए मैट फिनिश में सेटल होने वाला लिक्विड फाउंडेशन बढ़िया विकल्प है। हालांकि, आपकी त्वचा पहले से ही तेल का ज्यादा उत्पादन कर रही है, इसलिए एक लिक्विड फाउंडेशन चुनने से आपकी त्वचा ज्यादा चमकदार और चिकनी दिखाई देगी।

गर्मियों में खाएं ये चीजें, चिलचिलाती गर्मी में भी शरीर रहेगा ठंडा

भारत में गर्मियों का मौसम जारी है और कई जगहों पर पारा 40 डिग्री को भी पार कर गया है। गर्मी की वजह से घर से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है। भाषण गर्मी में पंखा और कूलर भी साथ नहीं दे रहे हैं। अगले कुछ हफ्तों में गर्मी का सितम और बढ़ेगा और ऐसा वक्त आ जाएगा जब एसी भी काम नहीं करेगी। जाहिर है गर्मी का शरीर पर सबसे ज्यादा बुरा प्रभाव पड़ता है।

शरीर में पानी की कमी

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वजह से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है। लंबे समय तक डिहाइड्रेशन की वजह से चक्कर आना, सिरदर्द, ऊर्जा की कमी, भ्रम और यहां तक कि बेहोशी जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

सिर्फ पानी काफी नहीं

डाइट एक्सप्रेसन की फाउंडर और न्यूट्रिशनलिस्ट पारुल के अनुसार, गर्मियों में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए सिर्फ पानी काफी नहीं है। आपके खाने में कार्ब्स, विटामिन और मिनरल वाली चीजें भी उतनी ही जरूरी हैं। कुछ चीजें हैं जिनका गर्मियों में सेवन करने से शरीर को ठंडा रखा जा सकता है और किसी भी तरह की समस्या से बचा जा सकता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

केला और अवोकेडो

इन दोनों फलों में कार्ब्स की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा यह फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। यह दोनों इलेक्ट्रोलाइट का लेवल बनाए रखते हैं। इन दोनों का शरीर पर ठंडा प्रभाव पड़ता है।

लौकी परिवार की सब्जियां

गर्मियों के दिनों शरीर को ठंडा रखने के लिए आपको लौकी परिवार की सब्जियां जैसे लौकी, कद्दू, करेला, तुरई आदि का खूब सेवन करना चाहिए। इनमें पानी की मात्रा होने के साथ सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

साबुजा सीड्स

इन छोटे-छोटे बीजों में फाइबर और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा यह ओमेगा-3 फैटी एसिड, पोटैशियम, विटामिन सी आदि का भी भंडार है। यह तत्व गर्मी को कम करते हैं और पेट को ठंडा रखते हैं।

खट्टे फल

जूस वाले खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू, कीनू और मौसंबी आदि में जरूरी पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का लेवल बनाए रखते हैं।

दही

घर की बनी दही पोषक तत्वों का खजाना है और यह पेट के लिए एक नैचुरल प्रोबायोटिक है, जो शरीर को ठंडा रख सकती है। आप खाने में दही या इसका रायता बनाकर इस्तेमाल करें।