

बच्चों को संक्रमित करता हुआ रफ्तार पकड़ रहा कोरोना!



ओमीक्रोन बीए.2 में चकमा देने की क्षमता

अमिता गुप्ता ने कहा है कि ओमाइक्रोन का बीए.2 सबवेरिअंट संक्रमण पैदा करने के लिए प्रतिरक्षा से बचने में अधिक सक्षम प्रतीत होता है। हालांकि लोगों में पूर्व संक्रमण और टीकाकरण से मौजूदा प्रतिरक्षा बढ़ी है जिसके चलते यह कम घातक साबित हुआ है।

कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी टला नहीं है। कई देशों में कोरोना की चौथी लहर ने पहले से ही तबाही मचा रखी है। माना जा रहा है कि भारत में भी चौथी लहर जल्द ही दस्तक दे सकती है। देश में लगातार 11 हफ्तों तक गिरते मामलों के बाद पिछले एक हफ्ते से संक्रमण में तेज बढ़ोतरी देखने को मिल रही है। पिछले सात दिनों में कोरोना के नए मामलों की संख्या में 35 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

डॉक्टरों ने दी मास्क पहनने की सलाह

बढ़ते मामलों के बीच दिल्ली में डॉक्टरों ने वायरल संक्रमण के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए मास्क पहनना अनिवार्य करने का आग्रह किया है। उन्होंने कोविड जैसे लक्षण विकसित करने वाले लोगों से खुद का परीक्षण करने और प्रसार को रोकने के लिए खुद को अलग करने के लिए भी कहा।

टेस्टिंग बढ़ाने पर जोर

सरकारी और निजी अस्पतालों के डॉक्टरों ने इस बात पर जोर दिया कि तेजी से बढ़ रहे मामलों को देखते कोरोना टेस्टिंग बढ़ाने की आवश्यकता है। पिछले कुछ महीनों से कोरोना की जांच में बड़ी कमी आई है।

बच्चों में बढ़े कोरोना के मामले

कोरोना की चौथी लहर के दौरान बच्चों में कोरोना के मामले बढ़े हैं। पिछले हफ्ते दिल्ली-एनसीआर के कई स्कूलों में बच्चों में कोरोना के मामले पाए गए हैं। इसे देखते हुए स्कूलों को बंद कर दिया गया है और ऑफलाइन क्लास फिर से शुरू हो गई हैं।

बच्चों में क्यों बढ़े कोरोना के मामले

अमेरिका के संक्रामक रोग विशेषज्ञ अमिता गुप्ता ने पीटीआई को बताया कि दिल्ली और कुछ अन्य राज्यों में बच्चों में बढ़ रहे कोरोना के मामलों की वजह प्रतिबंध हटाना, महामारी की थकान और वायरस के तेजी से फैलने की क्षमता हो सकती है।



लाइलाज बीमारी डायबिटीज की जड़ हैं रोजाना खाई जाने वाली ये चीजें

डायबिटीज एक गंभीर समस्या है जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसका मतलब यह है कि कोई व्यक्ति अगर डायबिटीज की चपेट में आ गया, तो उसे पूरी उम्र इस रोग के साथ जीना पड़ेगा। दरअसल यह जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है। ऐसा माना जाता है कि फिजिकल एक्टिविटी में कमी और डाइट का सही तरह से ध्यान नहीं रखने से इसका जोखिम बढ़ जाता है। हालांकि कुछ लोगों में यह बीमारी विरासत में भी मिलती है। डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें रोगी का अग्नशय्य इंसुलिन हार्मोन को बनाना कम या बंद कर देता है। यह हार्मोन खून में ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में सहायक है। जाहिर है अग्नशय्य द्वारा सही काम नहीं होने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ने लगता है जिससे रोगी को कमजोरी, पसीना आना, थकान महसूस होना, चक्कर आना, ज्यादा पेशाब आना या प्यास लगना, दिल की धड़कन बढ़ना आदि समस्याएं हो सकती हैं। रेड मीट और प्रोसेस्ड रेड मीट दोनों ही टाइप 2 डायबिटीज से जुड़े हैं। बेकन, हॉट डॉग और डेली मीट जैसे प्रोसेस्ड मीट में सोडियम और नाइट्राइट की मात्रा अधिक होती है। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में 2011 के एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रोजाना सिर्फ 3 औंस रेड मीट खाने से टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम में 19 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

गर्मियों में आपकी ये गलतियां बन सकती हैं दाने-फुंसी का कारण

चेहरे पर दाने-फुंसी देख लोग काफी परेशान हो जाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसकी वजह से होने वाले दाग-धब्बे काफी समय तक रहते हैं। वहीं गर्मियों में यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। त्वचा ऑयली होने की वजह से चेहरा हमेशा मुंहासों से भरा रहता है। इसके अलावा नॉर्मल और ड्राई स्किन को भी यह समस्या होने लगती है। लोगों को लगता है कि इस परेशानी से निपटने के लिए बार-बार फेस वॉश करना काफी होगा। जबकि ऐसा नहीं है, इसके साथ-साथ कुछ और बातों पर भी गौर करना होगा। अगर आपकी ऑयली स्किन है तो इस बात का खास ध्यान रखें कि तकिए का कवर साफ हो। दरअसल, सोने के दौरान हमारा चेहरा कई बार तकिए से टकराता है, इससे सारी गंदगी त्वचा में चिपक सकती है, जिससे चेहरे पर दाने-फुंसी होने लगते हैं। यही नहीं कई बार यह झाड़ियों का भी कारण बन सकता है। अगर आप चेहरे पर ग्लो बरकरार रखना चाहते हैं तो इस चीज को हैबिट में लाएं। गर्मियों में सिर्फ ऑयली स्किन ही नहीं बल्कि नॉर्मल स्किन टाइप वाले लोगों को भी त्वचा से जुड़ी परेशानियों से गुजरना पड़ता है।

दांतों का पीलापन छुड़ाकर सफेद करेंगी ये चीजें, खर्चा सिर्फ 10 रुपये



खाने-पीने की गलत आदतों और ओरल हाइजीन का ध्यान नहीं रखने की वजह से बहुत से लोगों को दांतों की विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसी ही एक गंभीर समस्या दांतों का पीलापन है। जाहिर है दांतों का पीला होना किसी के लिए भी शर्मिंदगी का कारण बन सकता है। वैसे तो दांतों में चिपका मैल या पीलापन रोजाना ब्रश करने से साफ हो जाता है लेकिन कई बार यह मजबूती से चिपक जाता है, जिसे छुड़ाना आसान नहीं होता है। मजबूत और सफेद दांत भला कौन नहीं चाहता है। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, दांत पीले हो जाते हैं। दरअसल चबाने और खाने-पीने के एंसिड के संपर्क में आने से दांतों की तामचीनी दूर हो जाती है। तामचीनी उम्र के साथ पतली हो जाती है, जिससे दांत पीले होने लगते हैं। इसके लिए आपको नीम के पत्ते और पानी चाहिए। सबसे पहले नीम के पत्तों को पानी के बर्तन में उबालने के लिए रख दें। इसे छान लें ताकि तरल साफ हो जाए। इसे ठंडा होने दें और इस घोल से गरारे करें। नमक और पानी को बराबर भागों में मिला लें। तब तक हिलाएं जब तक कि नमक पूरी तरह से घुल न जाए। इस मिश्रण को टूथब्रश से अपने दांतों पर लगाएं। आप इससे गरारे भी कर सकते हैं और फिर साफ पानी से अपना मुंह धो लें।

दही और शहद से 12 गंभीर बीमारियों का एक इलाज!

गर्मियों में दही खाने के अनगिनत फायदे हैं। यह शरीर को ठंडा रखता है और पेट में अच्छे बैक्टीरिया बढ़ाकर पाचन को दुरुस्त रखता है। इसी तरह से शहद खाने से सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं जब दही का शहद के साथ सेवन किया जाता है, तो सिर्फ इसका स्वाद ही नहीं बल्कि पोषक तत्व भी बढ़ जाते हैं।

इसी तरह दही खाने के भी अनगिनत लाभ हैं। चौन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के अनुसार, दही प्रोटीन और कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स का अच्छा स्रोत है। यह इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने, पाचन में सुधार करने और हानिकारक बैक्टीरिया को कम करने में सहायक है। एक कप सादा, कम वसा वाले दही में लगभग 415 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। फैंट टू रिलम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटिशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको इस कॉम्बिनेशन के फायदे बता रही हैं।

शहद और दही प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत

दही प्रोटीन से भरपूर होता है और शहद में ग्लूकोज (कार्बोहाइड्रेट का एक रूप) की उच्च मात्रा होती है। जो लोग कसरत करते हैं उन्हें इन दोनों की आवश्यकता होती है ताकि शरीर में ऊर्जा बनी रहे और मांसपेशियों की रिकवरी हो सके। अगर आप वर्कआउट करते हैं, तो यह एक्सरसाइज के बाद आपके लिए एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

शहद और दही प्रोबायोटिक्स के तगड़े स्रोत

शहद और दही दोनों प्रोबायोटिक्स से भरे होते हैं, जो मूल रूप से जीवित बैक्टीरिया और यीस्ट होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और आपके पेट को स्वस्थ रखते हैं। दही में प्रोबायोटिक



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लैक्टोबैसिलस होता है, जिसने पेट की खराबी या दस्त में आराम देता है। गर्मियों के दिनों अगर आप पाचन को दुरुस्त रखना चाहते हैं, तो आपको दही में शहद मिलाकर खाना चाहिए।

हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक

दही में प्रोटीन और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह दोनों पोषक तत्व मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी हैं। अगर आप अक्सर थकान, कमजोरी और हड्डियों में दर्द महसूस करते हैं, तो आपको इस मिश्रण का सेवन शुरू कर देना चाहिए।

इम्यून सिस्टम बनता है मजबूत

दही और शहद में विटामिन सी पाया जाता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में सहायक है। कोरोना काल में आपको दोपहर में भोजन में इस मिश्रण का किसी भी कीमत पर सेवन करना चाहिए।

पाचन को रखता दुरुस्त

गर्मियों में अक्सर लोगों का पेट खराब रहता है। इन दिनों बहुत से लोग ब्लोटिंग, गैस, अपच और एंसिड रिफ्लक्स जैसी समस्याओं का सामना करते हैं। इन विकारों से राहत पाने के लिए आपको रोजाना दही और शहद का सेवन करना चाहिए।

इन बीमारियों से होता है बचाव

शिखा के अनुसार, दही और शहद का मिश्रण ऑस्टियोपोरोसिस, ब्लड क्लोटिंग, नर्वस सिस्टम फेलियर, डायरिया, मोटापा, आर्थराइटिस, दिल और खून के रोगों से बचाने में भी सहायक है। अगर आप इन रोगों से बचना चाहते हैं, तो आपको अपने खाने में दही और शहद के मिश्रण को शामिल करना चाहिए।