

बच्चों के पीछे हाथ धोकर पड़ा कोरोना का एक्सई वेरिएंट



बच्चों को एक्सई वेरिएंट से कितना खतरा

चिंता की बात यह है कि कोरोना के अब तक मिले वेरिएंट्स की तुलना में एक्सई वेरिएंट ज्यादा तेजी से फैलने वाला है। अब ओमीक्रोन बीए.1 और बीए.2 को सबसे ज्यादा तेजी से प्रसारित होने वाला वेरिएंट माना जाता था। चूंकि बच्चों का एक बड़ा वर्ग अभी भी असंक्रमित है, तो ऐसे में उन्हें इस वायरस की चपेट में आने का खतरा हो सकता है।

कोरोना की तीसरी लहर के बाद स्कूलों के फिर से खुलने के बाद कई बच्चों और अध्यापकों में कोरोना के लक्षण देखने को मिले हैं। इससे परिजनों में चिंता पैदा हो गई है। एक डराने वाली रिपोर्ट के अनुसार, उत्तर प्रदेश के गौतम बौद्ध नगर में 107 नए कोविड-19 मामलों में से 30 प्रतिशत से अधिक बच्चों में दर्ज किए गए हैं। सिर्फ यूपी ही नहीं, बल्कि दिल्ली और आसपास के शहरों में बच्चों में कोरोना के मामले पाए जा रहे हैं।

बच्चों में एक्सई वेरिएंट के लक्षण

दिल्ली स्थित फोर्टिस एस्कॉर्ट्स में पल्मोनोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डॉक्टर अवि कुमार ने एक मीडिया हाउस को बताया है कि बच्चों में लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं और इसमें ऊपरी श्वसन पथ के लक्षण शामिल होते हैं जैसे बुखार, नाक बहना, गले में दर्द, शरीर में दर्द और सूखी खांसी।

बच्चों को कोरोना से बचाने के उपाय

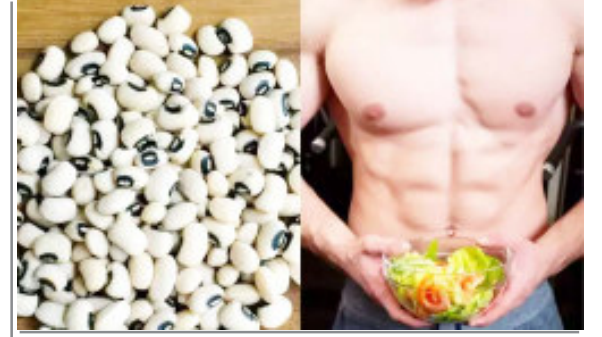
विशेषज्ञों ने बताया है कि माता-पिता के लिए यह सुनिश्चित करना बेहद जरूरी है कि उनके बच्चे स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें, अच्छी तरह से खाएं और सोएं, स्वच्छता से जुड़ी आदतों का पालन करें और जो बच्चे टीकाकरण के लिए पात्र हैं उन्हें इसे जल्द से जल्द लेना चाहिए।

बच्चों की डाइट का रखें विशेष ध्यान

एक्सपर्ट्स का मानना है कि माता-पिता को बच्चों की डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उनके खाने में विटामिन सी और अन्य सभी जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर खाने की चीजें शामिल होनी चाहिए। इससे उनके इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

पात्र बच्चों को टीका लगवाएं

चूंकि यह ओमीक्रोन का एक सबवेरिएंट है, इसलिए इस बात की पूरी संभावना है कि नया संस्करण टीके से प्रभावित होगा। जो बच्चे टीकों के लिए पात्र हैं, उन्हें टीकाकरण करवाना चाहिए क्योंकि यह इस संक्रमण के गंभीर रूप से उनकी रक्षा करेगा।



पशुओं का चारा समझे जाने वाली यह चीज है प्रोटीन-कैल्शियम का खजाना

दाल और फलियां स्वास्थ्य के लिए हर तरह से फायदेमंद होती हैं। इनमें प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा विटामिन, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और फाइबर जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। नियमित दाल के सेवन से जीवनशैली से जुड़ी कई गंभीर बीमारियों का खतरा कम होता है। ऐसी ही एक जबरदस्त दाल है लोबिया, जो सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत का खजाना भी है। अगर दाल की बात करें, तो अक्सर लोग केवल मसूर, मूंग या अरहर जैसी दालों का सेवन अधिक करते हैं। लेकिन आपको बता दें कि लोबिया भी फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होती है। कमाल की बात यह है कि लोग इसे पशुओं का चारा समझकर खाने में शामिल नहीं करते हैं। वेबएमडी के अनुसार, आधा कप पके हुए लोबिया में कैलोरी-99, प्रोटीन-7 ग्राम, फैट-0 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट-18 ग्राम, फाइबर-6 ग्राम, प्रोटीन-8 ग्राम और कैल्शियम- 42.55 मिलीग्राम पाया जाता है। यह कॉम्प्लेक्स कार्ब्स का एक बेहतर स्रोत है। इसके अलावा यह फाइबर अधिक प्रदान करती है, जिस वजह से यह वजन घटाने और कब्ज जैसी समस्याओं से बचाने में सहायक है। लोबिया में मैग्नीज पाया जाता है, जो एक एंटीऑक्सिडेंट है। आधा कप लोबिया दाल में कैल्शियम की दैनिक अनुशंसित मात्रा का 8 प्रतिशत होता है।

अक्षय कुमार की माफी के बाद अब

अजय देवगन का आया रिएक्शन

विमल पान मसाला विज्ञापन को लेकर बुरी तरह ट्रोल होने के बाद अक्षय कुमार ने माफी मांग ली। इस ऐड में वो अजय देवगन और शाहरुख खान के साथ नजर आए थे। अब अजय का भी इस मामले को लेकर रिएक्शन सामने आया है। उन्होंने चुप्पी तोड़ते हुए कहा है कि किसी प्रोडक्ट को इंडोर्स करना एक पर्सनल चॉइस है। बता दें कि इस विज्ञापन को करने की वजह से अक्षय के फैंस उनसे नाराज हो गए थे। काफी आलोचना होने के बाद ऐक्टर ने अपने कदम पीछे कर लिए और कहा कि वो ऐसी गलती दोबारा नहीं करेंगे। इस मामले पर बात करते हुए अजय देवगन ने कहा, कुछ प्रोडक्ट ऐसे हैं, जो हानिकारक हैं और कुछ ऐसे भी हैं, जो नहीं हैं। मैं इसे बिना नाम लिए कहूंगा क्योंकि मैं इसका प्रचार नहीं करना चाहता। मैं इलायची कर रहा था। मैं विज्ञापन से ज्यादा ये सोचता हूँ कि अगर कुछ चीजें इतनी गलत हैं तो उन्हें बेचा नहीं जाना चाहिए। उन्होंने ये भी कहा कि किसी चीज को इंडोर्स करना एक पर्सनल चॉइस है। हर कोई खुद से फैसले लेने के लिए सक्षम है। फिलहाल, अक्षय कुमार ने इस मामले में माफी मांग ली है।

एक बार फिर जान लें कोरोना के लिए कौन सा मास्क है बेस्ट



भारत में कोरोना वायरस का खौफ एक बार फिर बढ़ गया है। देश में पिछले कुछ हफ्तों से बढ़ रहे हैं कोरोना के मामलों को देखते हुए दिल्ली सहित कई शहरों में मास्क पहनने का नियम एक बार लागू कर दिया गया है। तीसरी लहर खत्म होने के बाद नए मामलों में कमी को देखते हुए कोरोना से जुड़े लगभग सभी नियमों को खत्म कर दिया गया था, जिसमें मास्क पहनना भी शामिल था। दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने कथित तौर पर राष्ट्रीय राजधानी में फेस मास्क नहीं पहनने पर 500 रुपये का जुर्माना लगाने का फैसला किया है। इधर चंडीगढ़ सहित उत्तर प्रदेश और हरियाणा के कई शहरों में भी मास्क में ढील देने वाले नियम को वापस ले लिया गया है और अब मास्क नहीं पहनने पर जुर्माने की घोषणा की है। कई देशों में कोरोना की चौथी लहर ने पहले से ही तबाही मचा रखी है। इस बार ओमीक्रोन बीए.1, बीए.2 और एक्सई वेरिएंट्स के मामले अधिक पाए जा रहे हैं। अगर बात करें भारत की, तो लगातार 11 हफ्तों कम होते मामलों के बाद पिछले एक हफ्ते में नए मामलों की संख्या में उछाल आया है। पिछले एक हफ्ते में नए मामलों की संख्या में 35 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। मास्क नहीं पहनने वालों पर जुर्माना भी लगेगा।

खून और फेफड़ों में प्लास्टिक के टुकड़े भर रही हैं ये चीजें

माइक्रोप्लास्टिक्स से पर्यावरण दूषित होने और कुछ प्रजातियों के नष्ट होने का बहुत बड़ा खतरा है। लेकिन इस बात के प्रमाण भी मिले हैं कि प्लास्टिक के छोटे-छोटे कण या टुकड़े इंसान के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हो सकते हैं। हाल के कुछ अध्ययनों में इस बात की पुष्टि की गई है कि प्लास्टिक के कण इंसान के खून और वायुमार्ग में अपना रास्ता खोज रहे हैं।

प्लास्टिक के छोटे कण सेहत के लिए खतरनाक

प्लास्टिक के छोटे कण इंसान की सेहत के लिए कितने खतरनाक साबित हो सकते हैं, इस पर फिलहाल कई अध्ययन चल रहे हैं लेकिन एक्सपर्ट्स मानते हैं कि यह सूक्ष्म कण फेफड़ों में बने रह सकते हैं और उन्हें डैमेज कर सकते हैं। इससे फेफड़ों की बीमारी वाले लोगों में गंभीरता पैदा हो सकती है।

फेफड़ों में हो सकती सूजन

ऐसा माना जाता है कि यह कण फेफड़ों में लंबे समय तक रह सकते हैं और इससे फेफड़ों में सूजन हो सकती है। यह भी मायने रखता है कि कण कितना बड़ा है क्योंकि बे कण ज्यादा हानिकारक हो सकते हैं। विशेषज्ञों ने एक अध्ययन में बताया है कि रोजाना इस्तेमाल होने वाली किन चीजों से खून और फेफड़ों में माइक्रोप्लास्टिक्स भर जाते हैं।

फेफड़ों में मिले 12 तरह के प्लास्टिक के टुकड़े

साइंस ऑफ द टोटल एनवायरनमेंट में हाल ही में प्रकाशित एक अध्ययन में निचले फेफड़े सहित फेफड़े के सभी हिस्सों में मौजूद माइक्रोप्लास्टिक्स की खोज की गई। शोधकर्ताओं ने 12 प्रकार के



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



प्लास्टिक की पहचान की, जिसमें पॉलीप्रोपाइलीन और पॉलीथीन, साथ ही टेरेफथेलेट और राल शामिल थे।

किन चीजों में पाए जाते हैं प्लास्टिक के कण

ये प्लास्टिक आमतौर पर पैकेजिंग, बोटलों, कपड़ों, रस्सी और सुतली निर्माण में पाए जाते हैं। माइक्रोप्लास्टिक के सबसे खतरनाक स्रोतों में शहर की धूल, कपड़ा और टायर भी शामिल हैं।

खाने की चीजों में भी है प्लास्टिक

विशेषज्ञ के अनुसार, कई खाद्य और पेय पदार्थ भी शरीर में माइक्रोप्लास्टिक भर रहे हैं। इनमें बोटलबंद पानी, नमक, समुद्री भोजन, टीबैग, तैयार भोजन और डिब्बाबंद भोजन शामिल हैं।

प्लास्टिक कणों से होने वाले नुकसान

ऐसा माना जाता है कि प्लास्टिक के कण लंबे समय से फेफड़ों के ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे कैंसर, अस्थिमा अटैक और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं।

फेफड़े डैमेज होने का खतरा

एक अध्ययन में यह सामने आया है कि कपड़ा श्रमिकों में पॉलिएस्टर और नायलॉन फाइबर से निकलने वाले माइक्रोप्लास्टिक कणों की वजह से खांसी, सांस फूलना और फेफड़ों की क्षमता कम होना आदि समस्याएं देखी गई हैं।