

भारत में घातक हुआ कोरोना! ओमीक्रोन बीए. 2 मचा रहा तबाही



कोविड दिशा-निर्देशों का पालन करें

स्वामीनाथन ने जोर देकर कहा है कि कोरोना वायरस हवा में प्रसारित होने वाला वायरस है जिसमें बंद, खराब वेंटिलेशन वाले भीड़-भाड़ वाले स्थान जोखिम में हैं। इसलिए जब तक लोगों में कोविड का प्रसार जारी है, सावधानी बरतना अच्छा है।

भारत में कोरोना वायरस के नए मामलों ने एक बार फिर रफ्तार पकड़ ली है। देश में पिछले 24 घंटों में कोरोना के 2541 नए मामले सामने आए हैं। इसके बाद देश में एक्टिव केस बढ़कर 16,522 हो गए हैं। इतना ही नहीं सोमवार को कोरोना की वजह से 30 लोगों को जान से हाथ धोना पड़ा। इसके साथ ही देश में अब तक कोरोना से मरने वाले लोगों की संख्या 5,22,223 हो गई है। देश में पिछले कुछ दिनों से एक हजार से ज्यादा नए मामले आ रहे हैं।

कोरोना इस बार घातक होकर लौटा है। इस बार कोरोना के ओमीक्रोन और एक्सई जैसे वेरिएंट तबाही मचा रहे हैं। इस बीच वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की मुख्य वैज्ञानिक सौम्या स्वामीनाथन ने कोरोना को लेकर चेतावनी जारी की है। उन्होंने कहा है कि कोरोना से बचने के लिए सभी नियमों का पालन करना जरूरी है। ओमीक्रोन का बढ़ा कहर

सौम्या स्वामीनाथन ने कहा कि वर्तमान में भारत सहित कई देशों में ओमीक्रोन बीए.2 प्रमुख है। इसके अलावा कई अन्य वेरिएंट जैसे XE, BA-4 और BA-5 का भी पता लगाया गया है। आपको बता दें कि इनमें से एक्सई वेरिएंट में सबसे ज्यादा तेजी से फैलने की क्षमता है।

फिटिंग मास्क है जरूरी
फिटिंग मास्क पहनने से जोखिम को काफी कम किया जा सकता है। इसके अलावा जिन लोगों को सांस की बीमारी के लक्षण हैं वे घर पर रहें और सभी को हाथ धोते रहना चाहिए। संक्रमण बढ़ने पर सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों को कड़ा किया जाना चाहिए।

टीकाकरण सबसे अच्छा उपाय
उन्होंने बताया कि समय के साथ प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और यहां तक कि ओमीक्रोन टीका लगवा चुके लोगों को भी चपेट में ले सकता है। हालांकि, टीकाकरण कोरोना की गंभीर बीमारी से बचने का सबसे अच्छा उपाय है।
लॉकडाउन जरूरी नहीं
ऐसे नाजुक समय में वायरस के प्रसार को रोकने के लिए सभी कोविड नियमों को बनाए रखना बहुत जरूरी है। डब्ल्यूएचओ विशेषज्ञ ने यह भी संकेत दिया कि भविष्य में किसी अन्य लॉकडाउन जैसे उपाय की आवश्यकता नहीं है, लेकिन एहतियात के तौर पर सभी लोगों को मास्कपहनना चाहिए।



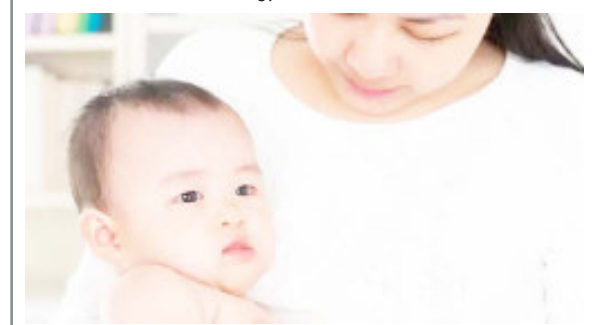
इस उम्र से बच्चे के लिए सही रहता है स्ट्रॉलर का इस्तेमाल

बेबी को पहली बार घर से बाहर ले जाना बहुत प्यारा एहसास होता है लेकिन इस दौरान आपको ये भी ध्यान रखना होता है कि बच्चा बाहर मौजूद कीटाणुओं या इंफेक्शन से दूर रहे। बच्चों की इम्यूनिटी बहुत कमजोर होती है और अगर उन्हें कोई बीमारी जकड़ ले, तो फिर ठीक होने में समय लेती है। ऐसे में जब भी आप बेबी को घर से बाहर लेकर जाएं, तो उसकी सेपटी का ध्यान रखें। बच्चे को कीटाणुओं और संक्रमण से बचाने में स्ट्रॉलर काफी काम आता है। पैरेंट्स के लिए बेबी स्ट्रॉलर बहुत काम की चीज है। इसकी मदद से वो आसानी से अपने बच्चे को घुमा सकते हैं। लेकिन बेबी को स्ट्रॉलर में बैटाने से पहले आपको यह जान लेना चाहिए कि किस उम्र से बेबी को इसमें बैटाना सही रहता है। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि बच्चे को किस उम्र से स्ट्रॉलर में बैटाना चाहिए और इसे लेकर पीडियाट्रिशियन की क्या राय है। अक्सर, बेबी चार महीने के होने पर स्ट्रॉलर में आसपास मूव करना शुरू कर सकता है या फिर जब उसका सिर पर कंट्रोल हो जाता है या वो कुछ समय के लिए सीधा बैठ सकता है, तब उसे स्ट्रॉलर में बैठा सकते हैं। हालांकि, कितनी देर तक स्ट्रॉलर में बैठा सकता है, यह हर बच्चे में अलग होता है।

फेशियल के बाद भी नहीं आ रहा चेहरे पर ग्लो?

एक उम्र के बाद लड़कियां स्पा या फिर फेशियल लेना शुरू कर देती हैं। यह एक ऐसा प्रोसेस है जो त्वचा को डीप क्लीन करने के साथ-साथ उसे रिलैक्स भी करता है। इससे आपके चेहरे पर एक अलग ही ग्लो देखने को मिलता है। हालांकि, फेशियल का प्रभाव आपको तुरंत देखने को नहीं मिल सकता। इसका असर दो या तीन दिन बाद देखने को मिलता है। इसलिए एक्सपर्ट फेशियल के बाद भी स्किन केयर करने की सलाह देते हैं। अगर ऐसा नहीं किया गया तो आपका टाइम और पैसा दोनों बर्बाद चला जाता है। ज्यादातर महिलाएं महीने में एक बार या फिर 20 दिन के अंतराल पर इसे करवाना पसंद करती हैं। इससे लंबे समय तक चेहरे पर ग्लो बना रहता है। कुछ महिलाएं किसी फंक्शन या फिर खास दिन के लिए इसे करवाती हैं, लेकिन इसे नॉर्मल डेज में भी करवाते रहना चाहिए। वहीं फेशियल करवाने के बाद भी चेहरे पर ग्लो नहीं आ रहा है, तो इसका मतलब साफ है कि त्वचा की देखभाल सही तरीके से नहीं की जा रही है। इसके साथ ही, आप कुछ ऐसी गलतियां कर रहे हैं, जो आपकी स्किन के लिए सही नहीं हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आप डर्मेटोलॉजिस्ट किरण की इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं।

थायराइड में इन मांओं को नहीं पिलाना चाहिए बच्चे को दूध



थायराइड एक आम समस्या है जो वैश्विक स्तर पर पुरुषों से ज्यादा महिलाओं को प्रभावित करती है। अच्छी बात ये है कि थायराइड होने के बावजूद भी महिलाएं गर्भधारण कर सकती हैं। लेकिन कहीं न कहीं यह बीमारी तब मुश्किल पैदा करती है, जब एक महिला बच्चे को स्तनपान कराना शुरू करती है। थायराइड रोग का स्तनपान पर बुरा असर पड़ सकता है। बता दें कि थायराइड ग्लैंड का मुख्य काम हार्मोन बनाना है, जो शरीर के विकास और महत्वपूर्ण कार्यों में मदद करता है। इतना ही नहीं यह हार्मोन स्तनपान के लिए भी जरूरी है। थायराइड दो प्रकार का होता है - हाइपोथायरायडिज्म और हाइपरथायरायडिज्म। थायराइड से ग्रस्त कई महिलाओं को इस बात की चिंता होती है कि अगर उन्होंने बच्चे को स्तनपान कराया, तो कहीं इससे उनका बच्चा भी प्रभावित न हो जाए। विशेषज्ञ कहते हैं कि अगर थायराइड रोग को दवा के साथ अच्छी तरह से नियंत्रित किया जाए, तो स्तनपान कराने में कम परेशानी होती है। लेकिन अगर हाइपोथायरायडिज्म पर ध्यान न दिया जाए, तो यह इससे ब्रेस्टमिल्क की आपूर्ति पर असर पड़ सकता है। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे को नर्सिंग करते समय थायराइड की दवा लेनी जरूरी है।

मच्छरों के जानी दुश्मन हैं ये 4 तरह के पौधे

25 अप्रैल को विश्व मलेरिया दिवस मनाया जा रहा है। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य मच्छरों के जरिए फैलने वाली खतरनाक बीमारी मलेरिया के बारे में जागरूकता फैलाना है। मलेरिया एक मच्छर जनित रोग है जो एक परजीवी के कारण होता है। मलेरिया से पीड़ित लोगों को अक्सर बुखार, ठंड लगना और पलू जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

इसका सही इलाज नहीं कराने से मरीज की मौत हो सकती है। ब्क के अनुसार, 2020 में दुनिया भर में मलेरिया के अनुमानित 241 मिलियन मामले सामने आए और 627,000 लोग मारे गए। चूंकि मलेरिया मच्छरों के जरिए फैलने वाली बीमारी है इसलिए इससे बचने का सबसे आसान तरीका मच्छरों से अपना बचाव करना है। मच्छर सिर्फ मलेरिया ही नहीं बल्कि डेंगू और चिकनगुनिया जैसी जानलेवा बीमारियों के भी कारण बनते हैं।

मच्छरों के लिए बाजार में कई तरह के उत्पाद मिलते हैं लेकिन समस्या यह है कि उनमें कई तरह के केमिकल्स पाए जाते हैं, जो आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं। हालांकि आपके आसपास कुछ ऐसे भी पौधे मौजूद हैं, जो मच्छरों का सफाया करने की क्षमता रखते हैं। ऐसे कई पौधे हैं जिन्हें आप अपने घर, बगीचे, आंगन या बालकनी में लगा सकते हैं जो मच्छरों सहित विभिन्न तरह के कीड़ों को दूर रखने में मदद करेंगे।

गेंदे के फूल का पौधा

गेंदे का पौधा सिर्फ एक सजावटी फूल नहीं है, बल्कि इसमें कई ऐसे गुण होते हैं, जो इसे घर के लिए एक अद्भुत फूल बनाते हैं। इस पौधे के फूल और पंखुड़ियों से एक खास सुगंध निकलती है, जो



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मच्छरों के लिए हानिकारक है। यही वजह है कि मच्छर इसके करीब आने से डरते हैं। आप इस पौधे को अपने घर के आंगन, बालकनी या छत क्षेत्र में रख सकते हैं।

तुलसी का पौधा

तुलसी एक आयुर्वेदिक पौधा है, जिसके पत्ते सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाते बल्कि मच्छरों को भगाने में भी काफी प्रभावी होते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि तुलसी के पत्तों में एक तीखी गंध होती है, जो मच्छरों और मक्खियों दोनों को दूर रखती है। इसे बगीचों या कटेनरों में उगाया जा सकता है और घर के आसपास रखा जा सकता है।

सिट्रोनेला का पौधा

इस पौधे की घास लगभग 5-6 फीट तक बढ़ती है। आप इसे बगीचे या छत के कोनों में गुच्छों में लगा सकते हैं। आप इसे गमलों में भी लगा सकते हैं। इस पौधे की विशिष्ट गंध मच्छरों को दूर भगाने में मदद करती है। आप अपने घर की सफाई करने के लिए सिट्रोनेला के तेल का उपयोग भी कर सकते हैं। ध्यान रहे कि सिट्रोनेला पौधे को अच्छी मात्रा में धूप और पानी की जरूरत होती है।

पुदीने का पौधा

पुदीने का पौधा ताजी सांस देने और भोजन में एक अनोखा स्वाद जोड़ने का काम करता है। पुदीने की खुशबू में मच्छरों को भगाने की क्षमता होती है। इतना ही पत्तियों से तेज तीखी गंध दूसरी तरह के कीड़ों को भी दूर भगाती है। पुदीने को को गमलों में उगाया जा सकता है, और इसके लिए नम मिट्टी और अच्छी जल निकासी की आवश्यकता होती है। जबकि कुछ किस्में छाया में उग सकती हैं, हरे रंग के पौधों को कठोर, सीधी धूप से बचाने की जरूरत होती है।