

बच्चों के लिए कोरोना के तीन टीके मंजूर



भारत में कोरोना की मौजूदा स्थिति

भारत में पिछले कुछ दिनों से कोरोना के नए मामले दो हजार से ज्यादा आ रहे हैं। बढ़ते मामलों को देखते हुए देश के कई राज्यों में कोरोना से जुड़े नियमों को एक बार लागू कर दिया गया है। देश में कोरोना के मामले स्कूल के बच्चों में फैलने शुरू हुए थे और अब हर कोई इसकी खपेट में आ रहा है।

भारत के औषधि महानियंत्रक ने विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों के लिए तीन कोविड टीकों को मंजूरी दी है। इसमें 6-12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए भारत बायोटेक की कोवैक्सीन, 5 से 12 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों के लिए बायोलांजिकल ई की कोवैक्सीन और 12 से ऊपर के आयु वर्ग के लिए जीको-डी वैक्सीन को इमरजेंसी इस्तेमाल के लिए मंजूरी दी गई है।

देश में बढ़ते नए मामलों के बीच कर्नाटक के स्वास्थ्य मंत्री के सुधाकर ने विशेषज्ञों ने भविष्यवाणी का हवाला देते हुए कह कि कोरोना की चौथी लहर जून के बाद चरम पर हो सकती है और अक्टूबर तक इसका प्रभाव हो सकता है। उन्होंने टीकाकरण और मास्क पहनने जैसे एहतियाती उपायों पर जोर दिया।

बच्चों के लिए 3 टीके मंजूर

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मंडाविया ने हिंदी में एक ट्वीट करके यह जानकारी दी है कि बच्चों के लिए तीन कोविड वैक्सीन को मंजूरी दी गई है जिनका इस्तेमाल आपातकालीन स्थिति में किया जा सकता है।

आईआईटी-कानपुर ने की थी चौथी लहर की घोषणा सुधाकर ने कहा कि आईआईटी कानपुर द्वारा साझा की गई एक रिपोर्ट के अनुसार चौथी लहर जून के अंत से शुरू होने की संभावना है, लेकिन चीजें एक महीने पहले शुरू हो गई हैं। उनके अनुसार जून और मई के बाद इसके चरम पर होने की संभावना है, जो सितंबर और अक्टूबर तक रहेगी।

कोरोना नियमों पर विचार जोर

कर्नाटक के स्वास्थ्य मंत्री ने जोर देकर कहा कि लोगों को मास्क पहनना, सामाजिक दूरी और टीका लगवाने जैसे एहतियाती उपाय करके वायरस के साथ जीना सीखना होगा।

भारत में ओमीक्रोन का बड़ा कहर

हाल ही में वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की मुख्य वैज्ञानिक सौम्या स्वामीनाथन ने बताया कि भारत समेत दुनियाभर के कई देशों में ओमीक्रोन बीए2 का प्रकोप है।



सुबह उठते ही घर में लगे इन 3 पौधों के पत्ते चबाए

डायबिटीज एक गंभीर और लाइलाज बीमारी है जिसे सिर्फ हेल्दी डाइट और एक्टिव लाइफस्टाइल के जरिए कंट्रोल किया सकता है। इस रोग में अग्नाशय ब्लड शुगर को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन धीमा या बंद कर देता है। ऐसे में मरीज का ब्लड शुगर लेवल बढ़ने लगता है जिससे कई गंभीर समस्याओं का खतरा होता है। यही वजह है कि ब्लड शुगर को कंट्रोल रखना बहुत जरूरी है। इसी तरह हाई ब्लड प्रेशर भी काफी आम समस्या हो गई है। अगर इसे कंट्रोल न किया जाए, तो आपको दिल की समस्याओं का खतरा हो सकता है। ब्लड प्रेशर आउट ऑफ कंट्रोल होने से आपको धुंधला दिखना, थकान, सिरदर्द, नाक से खून आना, सांस लेने में कठिनाई आदि समस्याएं हो सकती हैं। बेशक ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के लिए कई दवाएं और उपचार मौजूद हैं लेकिन आप कुछ प्राकृतिक उपायों के जरिए भी डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी गंभीर समस्याओं पर काबू पा सकते हैं। घर-घर में मिलने वाले कुछ फेड़-पौधों के पत्तों में ब्लड शुगर और बीपी कंट्रोल करने की क्षमता होती है। करी पत्ता सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाता बल्कि इसमें कई स्वास्थ्य गुण भी होते हैं।

इस वजह से कंधी करते ही झड़ रहे हैं आपके बाल

लाख ऑयलिंग या फिर अच्छी डाइट फॉलो कर लें, अगर आप हेयर केयर रूटीन में कुछ गलतियां करते हैं, तो बाल जल्दी खराब होंगे। बता दें कि बालों को हेल्दी रखने के लिए इसकी सही देखभाल बहुत जरूरी है। सही देखभाल का मतलब कि बालों को मॉटेन कैसे रखा जाए? कई बार इसके रखरखाव में हम कुछ ऐसी गलतियां करते हैं, जिसका सीधा प्रभाव बालों पर पड़ता है। खास कर जिनके बाल लंबे हैं, उन्हें इन बातों को बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बालों को कैसे सुखाएं या फिर कैसे रखें, इस बात का खास ख्याल रखना जरूरी है। अगर आप उनकी देखभाल में गलतियां करते हैं तो यह तुरंत झड़ना शुरू कर देंगे। ऐसा ना हो, इसके लिए जरूरी है कि आप अपनी इस आदत को तुरंत बदल डालें। वहीं बाल जब गीले हो तो कुछ चीजों को बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि ये बालों को झड़ने में बढ़ावा देती हैं। इससे एक साथ कई सारे बाल गिरने शुरू हो जाते हैं और डैमेज हेयर की भी समस्या बढ़ जाती है। कुछ लोग हेयर वॉश के बाद टॉवेल रैप कर लेते हैं, लेकिन हटाने के बाद उसी तौलिये से बालों पर झटकते हैं। कुछ महिलाएं बालों पर तेज से तौलिया झटकते हुए सुखाती हैं।

प्रेग्नेंसी में इस फल को खाने से तेज होता है बच्चे का दिमाग



विटामिनो, खनिज पदार्थों, फाइबर से भरपूर आड़ू गर्भवती महिलाओं और उनके शिशु के लिए बहुत फायदेमंद होती है। प्रेग्नेंट महिलाओं को अपने आहार में इस पोषिक फल को जरूर शामिल करना चाहिए। इस आर्टिकल में हम आपको यही बताने जा रहे हैं कि प्रेग्नेंसी में आड़ू खाने से गर्भवती महिला को क्या लाभ मिलते हैं और इसके सेवन को लेकर उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। आड़ू विटामिन सी, आयरन, पोटेशियम और डायट्री फाइबर का बेहतरीन स्रोत होते हैं और इससे गर्भवती महिला को भरपूर पोषक तत्व मिल जाते हैं। इसलिए गर्भवती महिला आड़ू का सेवन कर सकती है। इसमें मौजूद विटामिन सी भ्रूण के विकास में अहम भूमिका निभाता है। इससे भ्रूण की हड्डियों, दांतों और अन्य महत्वपूर्ण ऊतकों के निर्माण एवं विकास में मदद मिलती है। आड़ू में डायट्री फाइबर होते हैं जो गर्भवती महिला के पाचन मार्ग को स्वस्थ बनाए रखते हैं जबकि आयरन और पोटेशियम आवश्यक पोषण प्रदान करते हैं। वैसे तो आड़ू खाने के बहुत फायदे होते हैं लेकिन गर्भवती महिलाओं को सीमित मात्रा में ही इस फल का सेवन करना चाहिए। प्रेग्नेंट महिला को एक दिन में 500 ग्राम से ज्यादा मात्रा में आड़ू नहीं खाने चाहिए। 100 ग्राम आड़ू में सात मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

आम व्यक्ति कैसे डोनेट कर सकता है अपना लिवर

हममें से बहुत से लोग आज भी इस बात से अज्ञान हैं कि शरीर के कई अंगों को दान किया जा सकता है। इससे किसी की जान बचाई जा सकती है। बहुत से लोग दान करने से डरते हैं, वो इसलिए क्योंकि उन्हें लगता है कि जीवित अवस्था में शरीर के किसी भी अंग को दान देने से वे ज्यादा समय तक जीवित नहीं रह पाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं है। खासतौर से जब बात लिवर डोनेशन की हो, तो लोगों का यह सोचना एकदम गलत है। दरअसल, लिवर ही हमारे शरीर में एकमात्र ऐसा अंग है, जो इसके एक हिस्से को हटा दिए जाने के बाद फिर से विकसित हो सकता है।

जब लिवर का एक हिस्सा सर्जरी द्वारा हटा दिया जाता है और मरीज के शरीर में ट्रांसप्लांट किया जाता है, तो लिवर के दोनों हिस्से छह से आठ सप्ताह में वापस बढ़ जाते हैं। बता दें कि एक बार लिवर डोनेशन होने के बाद इसका कोई मेडिकल ट्रीटमेंट नहीं होता। इसे ठीक करने का एकमात्र तरीका होता है लिवर ट्रांसप्लांट। लिवर ट्रांसप्लांट एक सर्जरी है, जिसमें मरीज के खराब लिवर को हटाकर डोनर से स्वस्थ लिवर को बदल लिया जाता है। तो आइए मुंबई परेल के ग्लोबल हॉस्पिटल के एडल्ट हेपेटोलॉजी एंड लिवर ट्रांसप्लांट यूनिट के सीनियर कंसल्टेंट एंड यूनिट हेड डॉ.अमित मंडोत से जानते हैं कि कैसे किया जाता है लिवर डोनेट।

4-6 हफ्तों में पहले की तरह काम करने लगता है लिवर

डॉ. मंडोत कहते हैं कि लिवर अगर पूरी तरह से डैमेज भी हो जाए, तो यह फिर से ग्रो कर सकता है। एक बार जब ये विकसित होता है, तो 4-6 हफ्तों में पहले की तरह काम कर सकता है। जिन लोगों को क्रॉनिक लिवर यानी की सिर्रोसिस की बीमारी होती है, उनका



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

लिवर हटाना ज्यादा डैमेज हो जाता है कि दोबारा विकसित करने की क्षमता खत्म हो जाती है, इस स्थिति को लिवर फेलियर कहते हैं।

18-55 की उम्र वाले लोग कर सकते हैं लिवर डोनेट

डॉ. मंडोत के अनुसार, लिवर ट्रांसप्लांट के लिए डोनर की उम्र 18-55 के बीच होनी चाहिए। इसमें डोनर का ब्लड ग्रुप मरीज के ब्लड ग्रुप से मैच होना चाहिए। इसके बाद डोनर के लिवर से जुड़े सभी टेस्ट होते हैं, जिसमें लिवर की हेल्थ, कैंडीशन और वॉल्यूम सभी चीजें देखी जाती हैं। ये सभी चीजें सीटी स्कैन, एम्आरआई या ब्लड रिपोर्ट के जरिए पता चलती हैं। अगर कभी लगता है कि डोनर का लिवर हेल्दी नहीं है, तो एक बायोप्सी करके माइक्रोस्कोप की मदद से इसे चीक किया जाता है।

खिविं लिवर डोनेशन बेहतर विकल्प

ज्यादातर लोग जिन्हें लिवर ट्रांसप्लांट की जरूरत है, वे मृत दाता से अंग दान के लिए महीनों या वर्षों तक इंतजार करते हैं। लिवर की बीमारी की लास्ट स्टेज वाले लोगों के लिए खिविं लिवर डोनेशन बेहतर विकल्प है। व्यक्ति जिसका लिवर हेल्दी है, अगर वो अपना लिवर डोनेट करे, तो उसका लिवर फिर से विकसित हो जाता है। इसलिए पूरे भारत और एशिया में खिविं लिवर डोनर ट्रांसप्लांटेशन बहुत पॉपुलर है।