

ओमीक्रोन का ऐसा लक्षण बता देगा कि आप हो चुके हैं कोरोना का शिकार



सामान्य लक्षणों से पूरी तरह अलग

बेशक ओमीक्रोन के लक्षण हल्के बताए जा रहे हैं लेकिन इस वायरस में तेजी से फैलने और किसी को आसानी से चपेट में लेने की पूरी क्षमता है। यही वजह है कि नए मामलों की संख्या आसमान छू रही है। कोरोना के जिस तेजी से नए-नए वेरिएंट सामने आ रहे हैं, उसी तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। इस वेरिएंट के कई अजीब लक्षण देखने को मिल रहे हैं, जो सामान्य लक्षणों से पूरी तरह अलग हैं।

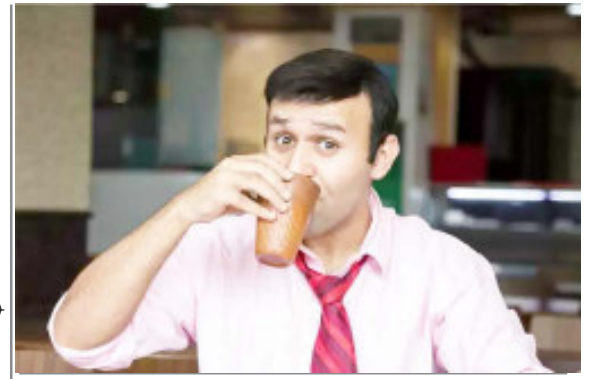
बेशक ओमीक्रोन के लक्षण हल्के बताए जा रहे हैं लेकिन इस वायरस में तेजी से फैलने और किसी को आसानी से चपेट में लेने की पूरी क्षमता है। कोरोना के जिस तेजी से नए-नए वेरिएंट सामने आ रहे हैं, उसी तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। इस वेरिएंट के कई अजीब लक्षण देखने को मिल रहे हैं, जो सामान्य लक्षणों से पूरी तरह अलग हैं। कोरोना वायरस महामारी ने पूरी दुनिया में तबाही मचा रखी है। सबसे ज्यादा बुरा हाल कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट ने किया हुआ है। इस खतरनाक वेरिएंट की वजह से भारत सहित पूरी दुनिया में कोरोना की तीसरी लहर की स्थिति बनी हुई है। इसके चलते देश में नए दैनिक मामलों की संख्या तीन लाख का आंकड़ा पार कर गई है और अभी भी हालात सामान्य होते नहीं दिख रहे हैं।

कोरोना का पता लगाने के लिए जांच कराना जरूरी है हालांकि कुछ लक्षण हैं जिनके जरिए यह आसानी से पता लगाया जा सकता है कि यह कोरोना के ही लक्षण हैं। हाल ही में एक अमेरिकी डॉक्टर ने एक खास लक्षण को वायरस का शुरुआती संकेतक बताया है।

शिकागो डिपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ के कमिश्नर डॉ एलिसन अरवाडी ने हाल ही में बताया कि गले में खराश के जरिए पता लगाया जा सकता है कि किसी को कोरोना हुआ है।

गले में खराश कोरोना का पहला संकेत एनबीसी शिकागो द्वारा रिपोर्ट के अनुसार, डॉक्टर ने बताया है कि अगर आपके गले में खराश है, चाहे वह किसी भी वजह से हो, तो आपको समझ लेना चाहिए कि यह कोरोना है। ऐसी स्थिति में आपको अपने घर में ही रहना चाहिए और तुरंत जांच करानी चाहिए। इस बात का भी ध्यान रखें कि सिर्फ गले में खराश ही वायरस का संकेत नहीं है और कुछ लोग इस लक्षण से बिल्कुल भी प्रभावित नहीं हो सकते हैं। यह पुष्टि करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप जांच जरूर कराएं।

लक्षण महसूस होने पर क्या करें शोधकर्ताओं ने माना है कि गले में खराश सबसे पहला संकेत है, जो आपको संक्रमित होने पर महसूस होता है। यदि आपको लगता है कि आपको यह लक्षण है, तो आपको तुरंत जांच करानी चाहिए। इसके अलावा रिजल्ट आने के बाद ही घर से निकलें। इस दौरान कोरोना से जुड़े नियमों का पालन करें जैसे मास्क पहनना, लगातार हाथ धोना और सामाजिक दूरी बनाकर रखना।



वेट लास की इस पॉपुलर डाइट को लोगों ने कह दिया ना

नए साल की शुरुआत में लोगों ने सेहत को लेकर कई संकल्प लिए। वहीं फिटनेस फ्रीक लोग भी नियमित रूप से कसरत और नए आहार के साथ फिटनेस की दिशा में नए कदम उठा रहे हैं। बता दें कि लोग वजन घटाने के लिए बहुत सी डाइट का सहारा लेते हैं, लेकिन इस नए साल में लोगों ने एक पॉपुलर डाइट को फॉलो करना छोड़ दिया है, वो है कीटो डाइट। क्विक फिक्स वेटलॉस के रूप में यह डाइट कई सालों से ट्रेंड में है, लेकिन हाल ही में इस डाइट की पॉपुलैरिटी में काफी कमी देखी गई है। लोग नए-नए डाइट ट्रेंड के चलते कीटो डाइट से किनारा करने लगे हैं, यहाँ तक की अब लोग गूगल पर भी इस डाइट के बारे में सर्च नहीं करते। इसकी मुख्य वजह इसमें कार्बोहाइड्रेट के सेवन को प्रतिबंधित करना है। जबकि बहुत से लोग मानते हैं कि वे कार्बोहाइड्रेट को प्रतिबंधित किए बिना वजन कम कर सकते हैं। ऐसे में लोगों को कीटो डाइट का पालन करने की जरूरत महसूस नहीं हो रही। अब वे स्वस्थ वजन बनाए रखने और फिट रहने के लिए कई दूसरे विकल्प अपना रहे हैं। तो आइए जानते हैं क्या होती है कीटो डाइट और इसके बजाय लोग फिट रहने के लिए कौन से विकल्प अपना रहे हैं। कीटो डाइट को कीटोजेनिक डाइट भी कहते हैं। यह एक हाई फ़ैट डाइट है। इस डाइट में शरीर ऊर्जा के लिए फ़ैट पर निर्भर रहता है।

सर्दियों में शरीर को खूब गर्म रखेंगे ये थर्मल फूड्स

भारत में ठंड बहुत बढ़ गई है। देश के कई हिस्सों में लोगों को बरसात, ठंडी हवाएं और बर्फबारी का सामना तक करना पड़ रहा है। गर्म कपड़े पहनने के बाद भी पर्याप्त रूप से शरीर को गर्म रखना काफी मुश्किल साबित हो रहा है। हालांकि, ज्यादातर लोग शरीर को गर्माहट देने के लिए ब्लोअर और रूम हीटर का उपयोग कर रहे हैं, लेकिन केवल बाहर से गर्म महसूस करने के बजाए आपको अपने शरीर को भीतर से गर्म रखने की जरूरत है। देश के जिन हिस्सों में भीषण सर्दी पड़ती है, वहाँ के लोग ऐसे खाद्य पदार्थों पर भरोसा करते हैं, जो पूरा दिन उन्हें सुखद महसूस कराने के लिए भीतर से गर्मी पैदा करते हैं। पोषण विशेषज्ञ पूजा माखीजा ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर लंदन में शूट किया हुआ एक वीडियो शेयर करते हुए लिखा है कि - शरंड के दिनों में थर्मल फूड्स खाने चाहिए। सामान्य तौर पर ऐसे खाद्य पदार्थ जो शरीर में पचने में बहुत ज्यादा समय लेते हैं, आपके शरीर के तापमान को बढ़ाते हैं और आपको गर्म महसूस कराने में आपकी मदद करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया को थर्मोजेनेसिस कहा जाता है। विशेषज्ञ ने तीन खाद्य पदार्थों के बारे में बताया है, जो सर्दियों के दिनों में आपको भीतर से गर्म महसूस कराने के लिए जाने जाते हैं।

शरीर को अनगिनत फायदे पहुंचा सकता है बादाम



बादाम खाने के फायदों के बारे में आपने जरूर पढ़ा या सुना होगा। बादाम एक ऐसी चीज है, जो स्वादिष्ट होने के साथ पोषिक भी है। बादाम में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। बादाम मैग्नीशियम, जिंक, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे मिनरल्स का एक अच्छा स्रोत है। बादाम दिल को स्वस्थ रखने, पाचन को मजबूत करने, दिमाग तेज करने के साथ-साथ शरीर को अनगिनत फायदे पहुंचा सकता है। इसके अलावा बादाम वजन कम करने और डायबिटीज कंट्रोल करने में भी सहायक है। अधिकतर लोग भीगे बादाम खाना पसंद करते हैं। लेकिन बादाम का इस्तेमाल मिठाई, डेजर्ट और स्मूदी के रूप में भी किया जा सकता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं बादाम को विभिन्न तरीके से खाने से इसके सेहत को होने वाले लाभ भी बढ़ जाते हैं। बादाम के बारे में ऐसा माना जाता है कि इसे सुबह-सुबह बासी मुंह खाने से ज्यादा लाभ मिलता है। काफी हद तक यह बात सच है लेकिन आप इसे कभी खा सकते हैं।

कमरे में रूम हीटर चलाकर न करें सोने की गलती

दिसंबर और जनवरी में भीषण ठंड पड़ती है। इससे बचने के लिए लोग रूम हीटर का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो दिन रात हीटर चलाकर रखते हैं और हीटर के बिना उनका जैसे गुजारा ही नहीं होता। सच है, कि हीटर के पास बैठकर आपको गर्मी का अहसास होता है और आप अच्छा महसूस भी करते हैं, लेकिन कुछ देर की यह राहत आपको जीवनभर की परेशानी दे सकती है।

जी हां, कंबल और हीटर से निकलने वाली गर्मी वास्तव में सर्दियों के दौरान मूड को रीफ्रेश जरूर करती है, लेकिन अगर आप इन दिनों में हीटर का हर वक्त इस्तेमाल करते हैं, तो इसका इस्तेमाल करने के तरीके और स्वास्थ्य को होने वाले नुकसानों के बारे में पहले से जान लेना बहुत जरूरी है। विशेषज्ञ कहते हैं कि जब घर में देर तक हीटर चलता है, तो इससे न केवल आंखों में ड्रायनेस बढ़ने लगती है, बल्कि आंखों में इरीटेशन का अनुभव भी होता है।

दरअसल, बाजार में कई तरह के रूम हीटर मिलते हैं, जो अलग-अलग तरह से काम करते हैं, लेकिन मकसद एक रहता है कमरे में मौजूद हवा को गर्म करना। यही नहीं, हवा को गर्म करने के साथ ही हीटर इसे झाड़ भी बना देता है, जिसकी वजह से सेहत खराब हो सकती है। तो आइए जानते हैं कि रूम हीटर आपके स्वास्थ्य को और किस-किस तरह से प्रभावित करता है और इसका इस्तेमाल करने के दौरान आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

हो सकती है खुजली

आपकी त्वचा रूम हीटर के मध्यम से लगातार गर्मी के संपर्क में आती है, जिससे त्वचा को नुकसान होता है। इससे त्वचा में सूखापन, खुजली, टोस्टेड स्किन सिंड्रोम जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

अस्थमा के मरीज के लिए खतरा

सर्दियों के दिनों में हवा पहले से ही सूखी होती है। ऐसे में स्पेस हीटर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



या रूम हीटर हवा की नमी को और कम करने का काम करते हैं। यह स्थिति त्वचा और अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए खतरनाक हो सकती है।

घुटन और मौत का कारण बन सकता है

अगर आपको रूम हीटर चलाकर सोने की आदत है, तो इससे बचिए। क्योंकि यह आदत आपके लिए घातक साबित हो सकती है। भरी हुई जगह में रूम हीटर का उपयोग करने से कार्बन मोनोऑक्साइड का उत्पादन होता है, जो सांस लेने पर घुटन और मौत का कारण तक बन सकता है। वहीं कुछ मामलों में रूम हीटर के इस्तेमाल से आग लगने का खतरा भी बना रहता है।

बच्चों से दूर रखें

कमरे में हीटर को जितना हो सके, बच्चों की पहुंच से दूर रखें। या तो आप इन्हें किसी ऊंची जगह पर रख सकते हैं या फिर जब आप इसका इस्तेमाल न कर रहे हों, तो इसे किसी ऐसी जगह पर रख दें, जहाँ पर बच्चों के लिए पहुंच पाना असंभव हो।

आग पकड़ने वाली चीजों से दूर रखें

अगर आप रूम हीटर का उपयोग कर रहे हैं, तो सभी आग पकड़ने वाली चीजों को इससे दूर रखें। लगातार गर्मी के संपर्क में रहने से चीजों के जलने का खतरा हो सकता है।

त्वचा से दूर रखें

जितना हो सके, रूम हीटर को अपनी त्वचा से दूर रखें। दरअसल, हवा से नमी गायब होने से त्वचा से भी नमी लगभग गायब होने लगती है, जो त्वचा को सूखा बना देती है। अगर आपकी त्वचा पहले से ही सेंसिटिव है, तो त्वचा फट सकती है और इंफेक्शन का जोखिम बढ़ सकता है।

कपड़े से ना ढकें

रूम हीटर को गंदा होने से बचाने के लिए इसे ढककर रखना जरूरी है, लेकिन इसे कभी कपड़े से ना ढकें। इससे आग लगने का खतरा हो सकता है।

पानी के पास ना रखें

पानी के संपर्क के क्षेत्रों के पास रूम हीटर का उपयोग बिल्कुल न करें। क्योंकि यह एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है, जिसके पानी के संपर्क में आने से करंट लग सकता है। रूम हीटर को किसी भी जगह प्लग में लगाने की भूल न करें। क्योंकि अगर यह सही से प्लग नहीं हुआ, तो खतरनाक साबित हो सकता है।