

शरीर में कितने दिनों तक बने रहते हैं ओमिक्रॉन के लक्षण



ओमिक्रॉन के लक्षण क्या हैं

अब तक के निष्कर्षों के आधार पर ज्यादातर लोगों के लिए ओमिक्रॉन वेरिएंट के साथ संक्रमण हल्का दिखाई देता है, लेकिन इसके लक्षण गंभीर भी हो सकते हैं। अब तक के साक्ष्य बताते हैं कि यह वेरिएंट डेल्टा वेरिएंट और ऑरीजनल कोविड-19 स्ट्रेन दोनों की तुलना में फेफड़ों को कम नुकसान पहुंचाता है।

कोविड-19 का नया वेरिएंट ओमिक्रॉन दुनिया के कई हिस्सों में तेज गति से फैल रहा है। माना जाता है कि ओमिक्रॉन के लक्षण डेल्टा की तुलना में हल्के होते हैं, बावजूद इसके बढ़ते मामलों ने लोगों के मन में डर और दहशत फैला दी है। अब लोग कोरोनावायरस की तीसरी लहर को लेकर चिंता व्यक्त कर रहे हैं। सरकार ने कहा है कि देश का आर नॉट, जो संक्रमण के प्रसाव को दर्शाता है, 2.69 है। यह महामारी की दूसरी लहर के दौरान दर्ज किए गए 1.69 से ज्यादा है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के महानिदेशक डॉ. बलराम भार्गव ने कहा है कि शहरों में कोविड मामलों में तेजी से वृद्धि हो रही है।

बता दें कि भारत ने पिछले आठ दिनों में कोविड-19 मामलों में 6.3 गुना से ज्यादा की वृद्धि दर्ज की है। हाल ही में जारी हुए आंकड़ों के अनुसार, भारत में 24 घंटों में 90,928 कोविड मामले सामने आए हैं और 325 मौतें हुई हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि अभी ओमिक्रॉन वेरिएंट से संबंधित जटिलताओं और टीकों की प्रभावशीलता के बारे में कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी। क्योंकि स्ट्रेन नया है और इस पर बहुत ज्यादा डेटा उपलब्ध नहीं है। वर्तमान हालातों को देखते हुए संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए सबसे अच्छा समाधान है, कि इसके लक्षणों से जुड़ी सभी जानकारी हासिल करें, कोविड नॉर्म का पालन करना और वैक्सीन लगवाएं। दक्षिण अफ्रीकी मेडिकल एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ. एंजेलिक कोएल्जी ने कहा है कि पॉजिटिव परीक्षण करने वाले लोगों में बेहद हल्के लक्षण होते हैं, लेकिन कमजोर इम्यूनोटी वाले लोगों पर इसके प्रभाव को पूरी तरह से समझने के लिए अभी और समय की जरूरत है। थकान, शरीर में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश, रात में पसीना आना, सूखी खांसी, बुखार, बहती नाक, छींक आना, मतली ओमिक्रॉन संक्रमण से जुड़े कुछ मुख्य लक्षण हैं। पेरासिटामोल लेने और भरपूर आराम करने से संक्रमण के प्रभाव को कम करने में मदद मिलेगी। ओमिक्रॉन के लक्षण कितने समय तक रहते हैं अन्य कोविड-19 स्ट्रेन की तरह ओमिक्रॉन के लक्षण कुछ दिनों के अंदर स्पष्ट हो जाते हैं। डॉ. कोएल्जी ने बताया कि ओमिक्रॉन से संक्रमित वाले लोगों में मौजूद लक्षण डेल्टा वेरिएंट के मुकाबले बहुत हल्के होते हैं। इस स्थिति में मरीज अक्सर मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द और थोड़ी थकान का अनुभव करता है। इससे ज्यादा कुछ नहीं होता। लगभग पांच दिनों के बाद लक्षण खत्म हो जाते हैं।



इस तरह खाएंगे हल्दी तो करेगी भयंकर नुकसान

हल्दी हर भारतीय किचन में मिलने वाला लोकप्रिय मसाला है। यह एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जिसका इस्तेमाल भोजन में स्वाद बढ़ाने के लिए एक मसाले की तरह किया जाता है। औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण यह चोट, घाव, सूजन, इन्फेक्शन या सर्दी-जुकाम को दूर करने में हल्दी बहुत फायदेमंद साबित होती है। इसमें एंटीबैक्टीरियल, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफंगल तत्व मौजूद होते हैं। ये तीनों ही तत्व हमारे शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। साथ ही हल्दी में विटामिन सी, पोटेशियम, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व भी मौजूद हैं, जिनकी जरूरत शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ रखने के लिए पड़ती है। यही वजह है कि हम हल्दी को अपने खाने में कई तरह से इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, कुछ घरों में हल्दी को रस के रूप में स्टोर करके भी रखा जाता है, लेकिन न्यूट्रिशनिस्ट लवलीन बत्रा ने हल्दी को रस के रूप में ना लेने की सलाह दी है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक पोस्ट शेयर करते हुए इसके सेवन करने के तरीकों के बारे में बताया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा है कि हल्दीय सर्दियों में बहुत लोकप्रिय सुपरफूड है। हम में से कई लोगों के पास हल्दी जूस के रूप में मौजूद होती है।

मर्दों को लेकर महिलाओं की रुचि क्यों कम हो जाती है?

क्या वह अब मुझे पसंद नहीं करती? एक ऐसा सवाल है जो पुरुष अक्सर खुद से पूछते हैं, जब उनकी महिला साथी उनमें कोई दिलचस्पी नहीं दिखाती है। दरअसल, जब कोई महिला किसी पुरुष को डेट करना शुरू करती है, तो वह अपनी फीलिंग्स को उसके सामने एकदम खुलकर रख देती है। वह उसकी उपस्थिति-बात करने का तरीका और उसका व्यवहार सब कुछ पसंद करती है। यही एक वजह भी है कि महिला का ऐसा प्यार कभी-कभार पुरुषों को पूरी तरह बदल देता है। महिलाएं अपने साथी के लिए प्यार की भावना तो रखती हैं, लेकिन एक समय बाद अपनी भावनाओं को जाहिर करना बंद कर देती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि वहां महिलाओं की जरूरतें बदल रही होती हैं। हालांकि, बहुत से मामलों में यह सामान्य और स्वाभाविक होता है। लेकिन दूसरे कारणों में दर्द और तकलीफ भी हो सकती है। महिलाएं उस समय मर्दों में अपनी दिलचस्पी खोने लगती हैं, जब उनकी दोस्ती दूसरे पुरुषों के साथ बढ़ने लगती है। आमतौर पर महिलाएं उन मर्दों के साथ अपने साथी को कंपेयर करना शुरू कर देती हैं, जिनके साथ वह अपना आधे से ज्यादा समय बिता रही हैं।

सर्दियों में डायबिटीज के पेशेंट को क्या खाना चाहिए



सर्दियों को दुनियाभर में लोग पसंद करते हैं और करें भी क्यों न, इस दौरान न तो चिपचिपा पसीना आता है, न ही गर्मी लगती है और खाने पीने की चीजों के विकल्प भी बढ़ जाते हैं। पर हर व्यक्ति के लिए सर्दी का मौसम बेहतर ही हो यह जरूरी भी नहीं है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि बहुत से लोग कई बीमारियों से जूझ रहे होते हैं। इनमें से एक ऐसी ही बीमारी है जिसके मरीजों को सर्दियों के दौरान थोड़ा सतर्क होना पड़ता है। हम बात कर रहे हैं डायबिटीज के मरीजों की। आपको बता दें कि डायबिटीज की बीमारी में बदलते मौसम का असर भी ब्लड शुगर लेवल के फ्लक्चुएट होने की वजह बन सकता है। इसमें चाहे मौसम गर्मियों का हो, बारिश का या फिर सर्दियों का। आइए जानते हैं ऐसा आखिर क्यों होता है और किस तरह सर्दियों में खुद के ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखें। डायबिटीज के मरीजों को अपने ब्लड शुगर लेवल का ध्यान रखना पड़ता है।

सेहत खराब कर सकती है गंदी बेडशीट....

अच्छी नींद सभी को प्यारी है। कोई भी नींद के साथ किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहता, लेकिन न चाहते हुए भी हम कुछ ऐसी गलती कर बैठते हैं, जिससे हमारी नींद खराब हो जाती है। वो है बेडशीट का न बदलना। जी हां, कई लोग होते हैं, जो सप्ताह में एक या दो बार, बल्कि कुछ लोग तो महीनों तक एक ही बेडशीट पर सोते रहते हैं। कुछ आलस के कारण और कुछ ये सोचकर बेडशीट नहीं बदलते कि अभी इसका बिगड़ा ही क्या है। ये ज्यादा गंदी तो हुई नहीं है। अगर आप भी ऐसे ही लोगों की कैटेगरी में आते हैं, तो शायद आपने कभी महसूस नहीं किया होगा लेकिन समय-समय पर बेडशीट न बदलने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

इतना ही नहीं, इस आदत के चलते आपको मौसमी बीमारियों, श्वसन रोग, यौन संचारित रोग यहां तक की अनिद्रा की समस्या होने लगती है। हालांकि आप में से कुछ लोग होंगे, जो सोचते हैं, कि 3 से 4 सप्ताह में चादर धोना काफी है। लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि यह सही नहीं है। बेड पर एक ही चादर कई दिनों तक बिछी रहने से मुहांसे, एलर्जी, सर्दी और फ्लू से लेकर नींद की गुणवत्ता में कमी आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि चादरें ऐसी कई गंदगी जमा कर सकती हैं, जिसे हम आसानी से देख नहीं पाते। डेड सेल्स, धूल, तेल आपको समय के साथ बीमार कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं कि कितने दिनों में आपको बेडशीट धोनी चाहिए।

चादर में 7 दिनों में बढ़ने लगते हैं बैक्टीरिया

बायोहैकर, सायकोलॉजिस्ट, एंत्रिप्रिन्योर और ग्लोबल स्पीकर टिम ग्रे



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



ने अपनी इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए लिखा है कि अष्ट ययनों के अनुसार, निमोनिया और गोनोरिया से जुड़े बैक्टीरिया आपके बिस्तरों में 7 दिनों के भीतर बढ़ने लगते हैं। यही वजह है कि लोगों को बार-बार अपनी चादरें बदलनी चाहिए।

एक महीने तक नहीं बदली बेडशीट तो क्या होगा

एक सर्वे से पता चला है कि 4 में से 1 व्यक्ति अपनी बेडशीट को एक महीने में धोता है। सेविले यूनिवर्सिटी के जीव विज्ञान विभाग ने माइक्रोस्कोप के तहत 4 सप्ताह पुरानी चादरें देखीं। सैंपल का टेस्ट किया गया। निष्कर्ष से पता चला कि उनमें बैक्टेरॉइड्स थे, जिन्हें निमोनिया, गोनोरिया और एपेंडिसाइटिस से जोड़कर देख गया है। इन गंदी चादरों में फ्यूसोबैक्टीरिया भी मिले, जो गले में संक्रमण के कारण जाना जाता है। इससे लेमियरे सिंड्रोम और निसेरियासी होता है, जो बाद में गोनोरिया का कारण बनता है।

तो कितनी बार चादर धोनी चाहिए

विशेषज्ञ के अनुसार, हर व्यक्ति को आदर्श रूप से हर सप्ताह अपनी चादरें धोना चाहिए। अगर यह संभव नहीं है, तो कम से कम दो सप्ताह में एक बार चादर जरूर धो लें। क्योंकि हमारा शरीर हर दिन 40 हजार डेड सेल्स को निकालता है, जिसमें कई सारे खराब बैक्टीरिया होते हैं। यह सभी बैक्टीरिया हमारी इम्यूनोटी और नींद को खराब करने के लिए जिम्मेदार हैं। इसलिए अगर आप स्वस्थ रहना और अच्छी नींद लेना चाहते हैं, तो नियमित रूप से अपनी चादर जरूर धोएं। इससे न केवल आप बीमारियों से बचे रहेंगे, बल्कि आपकी नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होगा।