

कोरोना वायरस से मिली हैं ये 6 सीख, समझने पर बेहतर हो सकता है हमारा कल

एक साल से ज्यादा समय बीतने के बाद भी कोरोना हमारे बीच मौजूद है और इसका गहरा असर हर क्षेत्र पर पड़ा है। अब विशेषज्ञ कोरोना के प्रभावों का अपने-अपने तरीके से विश्लेषण कर रहे हैं।

अमेरिकी विशेषज्ञ माइकल जेरसन के मुताबिक, कोरोना से जो हमें सीख मिली है, वह हमारे भविष्य को आकार दे सकती है। उनके अनुसार, कोरोना से मुख्य रूप से हमें 6 तरह की सीख मिली है। आइए

जानते हैं उनके बारे में-
1. प्रकृति हमें सारे विकल्पों में माइकल जेरसन कहते हैं कि हमें सिर्फ इंद्रधनुष और हवाते सूरज को प्रकृति नहीं समझना चाहिए। यह मनुष्यों और माइक्रोबियल

रोगजनों के बीच कठोर विकासवादी संघर्ष भी है। हमें पर्य-भोगियों के लिए तैयार रहना होगा। मुश्किल यह है कि रोगजनक वेहद तेजी से विकसित होते हैं। उदाहरण के रूप में एशिया कोलापा को लेते हैं। यह एक दिन में ही म्यूटेट तैयार कर लेता है। जबकि

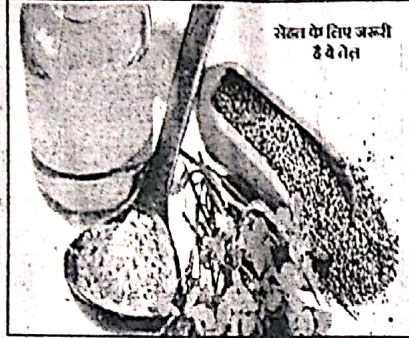
वैज्ञानिकों के एक अनुमान के मुताबिक, विश्व के कुछ राज्यों में जानवरों से फैलने वाले 1200 की बीमारियाँ मिली हैं। जहाँक 7 लाख ऐसी बीमारियों का अनुमान है, जिनके बारे में हम नहीं जानते हैं। इन जानवरों से आइसोलेशन

वजन कंट्रोल करने के साथ ही स्किन का भी उपचार करता है सरसो का तेल, जानिए 10 फायदे

सरसो का तेल हमारे खाने का आहम हिस्सा है। पौष्टिक गुणों से भरपूर सरसो के तेल को तासीर गर्म होने से सर्दियों में यह बेहद फायदेमंद माना जाता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होने के कारण सरसों

है। इस तेल से मालिश करने से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और रक्त संचार भी बेहतर होता है। यह शरीर में गर्माहट पैदा करने में भी मददगार होता है।

सरसों का तेल शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। शरीर की अंदरनी कमजोरी को दूर करने के लिए सरसों का तेल बेहद उपयोगी है।



सरसों का तेल शरीर की कार्य क्षमता बढ़ाकर शरीर की कमजोरी को दूर करने में मदद करता है।

भूख नहीं लगने पर सरसों का तेल आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। ये शरीर में पाचन

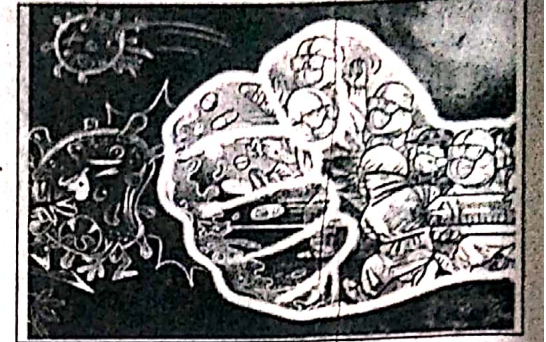
आप सॉफ्ट त्वचा पाने के लिए सरसों के तेल का उपयोग कर सकते हैं। तेल में मौजूद विटामिन ई शरीर से फ्री रेडिकल ट्स को ब्लॉक करके त्वचा को जवां बनाए रखने में मदद करता है।

यह तेल स्किन पर काले धब्बों को दूर करता है साथ ही चेहरे की फाइन लाइन्स और झुर्रियों को भी दूर करता है। इसके सेवन से त्वचा को अंदरनी पोषण मिलता है।

अत्यधिक कॉफी, चाय और वाइन का सेवन करने से दांतों में बदनू आ सकती है। दांतों को चमकदार बनाने के लिए आप थोड़ा सा सरसों के तेल का उपयोग कर सकते हैं। आपके दांतों में दर्द है तो सरसों के तेल में नमक मिलाकर मसूड़ों पर हल्की मालिश करें।

बालों के लिए भी सरसों का तेल फायदेमंद है।

सरसों के तेल में कई ऐसे तत्व होते हैं जो आपके बालों को लंबे समय तक काला बनाए रखते हैं। डैंड्रफ, खुजली, बालों का झड़ना जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिए ये तेल हल्का गुणगुना करके हाथों से बालों को जड़ों पर मसाज करें।



इंसान को विकसित होने में सक्षम लगती हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, हर 4 से 5 साल में एक नया रोगजनक आ जाता है। हालांकि, कोविड-19 सबसे बुरा है, लेकिन हमने हाल में नोवेल इन्फ्लूएंजा का भी सामना किया है, जो काफी घातक है।

2. हम समस्या को और विगाड़ रहे हैं 75 फीसद नई बीमारियों का मूल जानवर हैं। मनुष्य कई तरह से इस खतरों को बढ़ा रहा है।

एक तो प्रोटीन को ज्यादा मांग के चलते कई जानवरों, जैसे सुअर को अब घरेलू स्तर पर पाला जा रहा है।

वहीं जंगलों के कटने से मनुष्य और जंगली जानवरों का संपर्क भी अधिक हो गया है, जैसे चमगादड़ बेहद तेजी से संक्रमण फैलाते हैं।

(अलगग) एक मियक है हर रोज विमान दुनिया के एक छोर से दूसरे छोर तक जाते हैं। हमने देखा है कि ब्राजील, दक्षिण अफ्रीका और ब्रिटेन के किसी वायरस को हम तक पहुंचने में एक नहीं लगता है। यानी दुनिया के किसी हिस्से में अगर वायरस से जंग ठीक से नहीं लड़ी जाएगी तो यह फिर हम तक पहुंच जाएगा।

4. विकेंद्रीकरण अच्छा राजनीतिक सिद्धांत है, लेकिन खराब स्वास्थ्य नीति है विशेषज्ञों के मुताबिक, कोरोना से हमें सीख मिली है कि कई बार विकेंद्रीकरण सेहत संबंधी नीतियों के लिए अच्छा नहीं होता है। अमेरिका में 3000 से ज्यादा राज्य, स्थानीय और ट्रिब्यूनल हेल्थ डिपार्टमेंट ने नीतियां बनाईं। पर कई जगहों पर ऐसा लग कि वायरस के सामने प्रशासन ने सॉडर कर दिया।

5. लोग परोपकार को भावना से व्यवहार परिवर्तन नहीं करते

कोरोना महामारी में वायरस 70 फीसद 20 से 49 साल के लोगों के जरिए फैला, लेकिन जान गंवाने वाले 80 फीसद लोग 65 साल या इससे ज्यादा के थे।

यानी अगर आप 65 साल से ज्यादा के हैं तो बीमारी से जान जाने का खतरा 5.6 फीसद है, लेकिन 20 से 49 साल के लिए लोगों पर यह खतरा केवल 0.092 फीसद है।

पर क्या युवाओं ने मास्क पहनकर वायरस फैलाने से रोका, तो जवाब है नहीं।

यानी सिर्फ सरकार ही है, जो नीतियां बनाकर लोगों से नियम का पालन करा सकती है।

6. हालांकि, हम अगले वायरस के लिए बेहतर तरीके से तैयार हैं, हम बड़े वायरस के लिए तैयार नहीं हैं-

विशेषज्ञों के अगले वायरस से बचने के लिए कई सुझाव दिए हैं-

-जंगलों की कटाई धीमी करनी होगी -वन जीव व्यापार के लिए बेहतर नीतियां बनानी होंगी।

-फैक्ट्री फार्मिंग को भी रेगुलेट करने की जरूरत है।

-जानवरों से मनुष्यों में आने वाले रोगाणुओं को ज्यादा गहराई से अध्ययन किए जाने की जरूरत है।

-जेनेटिक रोगों के एक आनुवंशिक क्रेटरिंग के निर्माण में तेजी लाई जाए।

-विविधतापूर्ण देशों में स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत करने के लिए और अधिक निवेश की जरूरत है।

इसलिए सेहत के लिए नुकसानदायक होता है मिल्कशेक...

क्या आपको मिल्कशेक पसंद हैं? ताजा कटे रसभरे फल का स्वाद और साथ ही थोड़ा दूध और दही को ब्लेंड किया गया हो, तो मजा ही आ जाए।

दोबारा सोचिए! कई बार जब हम दो अलग-अलग तासीर की चीजों को मिलाकर पीते हैं, तो वह हमारी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो जाता है। बल्कि यह कहिए कि दो अलग तासीर के खाद्य पदार्थ एक साथ खाने से हमारी पाचन क्रिया पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

आयुर्वेद के मुताबिक अगर देखा जाए तो दूध और फल का एक साथ सेवन नहीं करना चाहिए, जिस मिल्कशेक को हम अपनी आरामदायक कुर्सी पर बैठकर मजे से पीते हैं वह असल में हमारी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

आयुर्वेद में यह मिल्कशेक आपको गैस की समस्या के साथ आपको लाइफ वैलेंस यानी दोष (घात, पित, कफ)

को डिस्टर्ब कर सकता है। खट्टे फल जैसे केला, आम, तरबूज, खरबूजा आदि को दूध और दही के साथ नहीं फेंटना चाहिए।

खासकर बनाना शेक और फ्रूट स्मूदी आपको सेहत के लिए ज्यादा हानिकारक साबित हो सकते हैं। क्यों केले और दूध को एक साथ नहीं फेंटना चाहिए? इसके पीछे एक मजबूत तर्क ये है कि केले को जब हम दूध के साथ ब्लेंड करते हैं, तो केला हमारे गैट में जाकर अग्नि (यानि गैस) में बदलता है, जो शरीर में टॉक्सिन रिलीज करता है। इससे साइनस, जुखाम, खांसी, एलर्जी और रैश को ट्रिगर हो सकता है। दूध और फल, हमारे शरीर के लिए दो ऐसे अलग पोषक तत्व हैं, जिन्हें अगर अलग-अलग सेवन में लाया जाए तो शरीर को काफी ताकत मिलेगी। वहीं अगर इन्हें एक साथ सेवन में लाया

जाए तो शरीर में एनर्जी तो रिलीज होगी लेकिन उतनी एनर्जी हमारा शरीर उपयोग नहीं कर पाएगा। इसके बाद यह एनर्जी, फैट सेलस में बदलकर शरीर को वेट गेन की ओर लेकर जाएगी। इन दोनों ही चीजों को अगर आप एक साथ सेवन में

लाते हैं तो इससे कफ दोष पर भी बुरा प्रभाव पड़ेगा। कफ दोष वाले लोगों को इसके सेवन करने से बचना चाहिए, अगली बार जब भी आप मिल्कशेक बनाकर अपनी वही उसी आरामदायक कुर्सी पर बैठें तो खट्टे फल न चुनें बल्कि

