

वाइरल फीवर हो तो ऐसे करें काबू



वाइरस के कारण उत्पन्न होने वाले बुखार को वाइरल फीवर या बुखार कहते हैं। कई तरह के वाइरस मानव शरीर को प्रभावित कर सकते हैं। अलग-अलग प्रकार के वाइरस से होने वाली बीमारियों के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। वैसे तो एचआईवी/डेंगू/हेपेटाइटिस या चिकनपॉक्स भी वाइरस से होने वाली बीमारियां हैं, पर वाइरल बुखार से मौजूदा संदर्भ में हमारा आशय पूर्ण या इन्प्लूएंजा जैसे सक्रमणों से है। आमतौर पर वाइरल बुखार के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं।

■ तेज बुखार के अलावा शरीर का दुखना।

■ जोड़ों में दर्द व सूजन।

■ नाक का बहाना, खासी व गले में दर्द।

■ शरीर पर लाल निशान।

■ चिड़ियापन होना।

■ कभी-कभी निमोनिया से ग्रस्त होना और सांस लेने में परेशानी महसूस करना।

■ उल्टी और दस्त लगाना।

कारण

वाइरल बुखार द्रवित हवा और द्रवित वस्तुओं के इस्तेमाल से फैलता है। जैसे जिस ख्याल पर रोपी ने छोड़ी क्या खांस, तो वहाँ की हवा द्रवित हो जाती है। इस तह द्रवित वातावरण में आसपास के व्यक्तियों को भी वाइरस सास के जरिये भीमार कर सकता है। बीमार व्यक्ति अपनी नाक में कुछ सफ करके अपर हाथ नहीं धूता और मेज, कुर्सी, दरवाजे या कपड़ों को छू लेता है और दूसरा व्यक्ति भी उसी वस्तुओं को छू लेता है, तो उसे भी यह बीमारी लग सकती है।

इलाज

वाइरल बुखार का इलाज लक्षणों के आधार पर होता है। कभी-कभी एंटीबायरल दवाओं का भी इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-स्वास्थ्य पर्फूम में फैटाइडेन होता है और बुखार को उतारने के लिए पैरासीटामोल का इस्तेमाल करें। रोपी को पूरा आराम करने दें और तरल पदार्थ ज्यादा लें।

डॉक्टर से कृप सलाह लें

■ अगर बुखार 3 दिनों में न रहे।

■ बुखार 104 डिग्री फारेनाइट के ऊपर रहे।

■ लगातार उल्टी से डिंडिङेन हो या रोपी बेहोश हो, तो उसे तुन्न डॉक्टर को दिखाएं।

जटिलता

समय पर समृद्धित इलाज न होने से कभी-कभी रोपी को न्यूमोनिया और वाइरल मैनिनजाइटिस जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

वेकेशन शब्द जुबान पर आते ही, जेहन में तस्वीर उभरती है, वह है खूब खाना, खूब पोना, कम साना और फिर लैटार्न पर शुगर, बीपी, बजन सब कुछ बढ़ा हुआ पाना। दरअसल लाजरी होटलों का यह सदियों पुनराया मोड़ल है जो फ्रीक्वेंट ट्रैवलर्स के अनेकों बीना बना है। दुनिया भर में लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियों के बढ़ते बोझ और लोगों की दिन रात की टेंशन को देखते हुए अब वेकेशन और हायपरिटेली की परिभाषा को दोबारा लिखने की जरूरत महसूस होने लगी है। बहुत सारे होटलों ने इसके अनुकूल खुद को दालाना भी शुरू कर दिया है, लेकिन इसे लेकर अभी ज्यादा जागरूकता नहीं आई है। ऐसे में अगर आप भी लंच या डिनर के लिए होटल या रेस्टोरेंट में अकसर जाते रहते हैं तो वहाँ बहुत से ऑफर्स होते हैं। अब वेकेशन का प्रदूषक मन ललाता है और बुद्धि का देखने के लिए अपने खांस, तांबे व गले को बढ़ावा देता है।

प्रोटीन को दें महत्व

अपने लंच, डिनर में प्रोटीन के खाद्य पदार्थों को नजर में रखते हुए आई दृष्टि के द्वारा कैट्रीन कैलोरी आपके शरीर का बजन आयानी से नहीं बढ़ने देती। फैटस वाले खाद्य पदार्थ बजन बढ़ाने में सहायक होते हैं। प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ दिनांक में खाने की इच्छा बढ़ाने वाले संकेतों को कम करते हैं, ऐसा मानना है कि विनियोगितों के शोधकर्ताओं का। अगर दिनांक को खाने में संतुष्ट महसूस होती तो आप भोजन का सेवन करते हैं।

जब होटल में जाएं

अपने लंच, डिनर में प्रोटीन के खाद्य पदार्थों को नजर में रखते हुए आई दृष्टि के द्वारा कैट्रीन कैलोरी आपके शरीर का बजन आयानी से नहीं बढ़ने देती। फैटस वाले खाद्य पदार्थ बजन बढ़ाने में सहायक होते हैं। प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ दिनांक में खाने की इच्छा बढ़ाने वाले संकेतों को कम करते हैं, ऐसा मानना है कि विनियोगितों के शोधकर्ताओं का। अगर दिनांक को खाने में संतुष्ट महसूस होती तो आप भोजन का सेवन करते हैं।

घर के बजट को लेकर बात करना भी जरूरी हो जाता है। देश और प्रदेश का बजट कैसा भी हो एक आम इनसान का आय से अधिक खर्च मुसीबत आ कारण होता है। अगर आप भी आय से अधिक खर्च से परेशान है, समझ नहीं पा रहे हैं कि पैसा खर्च कहाँ हो रहा है। हाल में आय बढ़ने की त मीट भी नहीं है, तो हम आपको बताते हैं, कैसे बनाएं घर का बजट, कहाँ करें कटौती और रखें अपने घर के बजट को पटरी पर।

पटरी पर रखें घर का बजट...

घर का बजट कंटोल करना सबसे मुश्किल टास्क होता है। हमारी बेहतर होती लाइस्टाइल से हमारे खर्च भी बढ़ते रहते हैं और जाने अनजाने माह के अंत में हमें परेशान करते हैं कि इस माह कोई सेविंग नहीं हुई। इसका कारण यह है कि बचत करने का नाम ही जिंदगी नहीं है। जीवन में खरिष्य की प्लानिंग भी करनी पड़ती है और सबसे अहम है।

फाइनेंशियल प्लानिंग। खरिष्य के लिए बचत करना न सिर्फ समझदारी की बात है बरत एक आवश्यकता भी है। अगर समय रहते बचत कर ली जाए, तो अक्रिमिक दुर्घटनाओं व अप्रव्याप्ति खर्चों का समान आसानी से किया जा सकता है। कुछ लोगों का यह मानना है कि बचत करने के लिए हाथ में अतिरिक्त पैसा होना चाहिए, लेकिन अगर आप एक

बजट बनाकर चलते हैं, तो अपनी सीमित आय में आसानी से सेविंग कर सकते हैं। अपने खर्च को जानने के लिए बजट बनाना जरूरी है। अपने सारे खर्चों को अलग-अलग वर्गों में डालें, इससे यह समझना आसान हो जायगा कि आप कहाँ फिजूलखर्चों कर रहे हैं। अपनी कुल आय का दसवां हिस्सा बचत के लिए अलग निकाल लें। अगर ऐसा

करना मुश्किल नहीं और महीने के अंत में उसमें से पैसे निकालने ही पड़ते हैं तो 5 से 7 प्रतिशत से बचत करना शुरू करें। शुरू में थोड़ी परेशानी होगी, लेकिन बार बजट बनाने के बाद मुश्किलें हल्ले जाएंगी। जब लिखित रूप में बजट अपके समान होगा तो स्थूल या समझ आ जाएगा कि फिजूलखर्चों कहाँ हो रही है।

मोबाइल, नेट का प्लान

घर के बजट को डांबाड़ेल करने में मोबाइल, नेट और केबल प्लान का अहम रोल होता है। मोबाइल, नेट और केबल प्लान का चयाप करने से पहले अपनी व्ययकरण को अपेक्षत और फिर प्लान चुनने के लिए आप एक महीने तक मोबाइल, नेट के ऊपर खर्च करके।

क्रेडिट कार्ड

क्रेडिट कार्ड का चलन तेजी से बढ़ा रहा है। क्रेडिट कार्ड का प्लान के अन्यास की खरीदारी हो जाती है। क्रेडिट कार्ड का अधिक उपयोग करने से कंज का बोझ हमेशा रहता है। इससे बचें और क्रेडिट कार्ड का उपयोग कम से कम करें। यदि एक से अधिक क्रेडिट कार्ड हैं तो उसे बैंक में संरेख कर दें। क्रेडिट कार्ड का उपयोग कम करने के लिए खरीदारी में कैश का अधिक उपयोग करें।

डिस्काउंट का लालच

सीजन सेल में मिलने वाले डिस्काउंट का प्लान का लालच करने में अधिक की खरीदारी हो जाती है। यह हमारे बचत करने के लिए बहुत ज्यादा नहीं होता है। सीजन सेल में मिलने वाला डिस्काउंट बहुत ज्यादा होता है। कंपनियां कीमत बढ़ा कर ही डिस्काउंट देती हैं। इससे बचें के लिए सीजन सेल में खरीदारी से पहले जरूरत की गणना करें और फिर खरीदारी करें।

खाद्य और अन्य खाय

या आपने कभी जानने की कोशिश की है कि एक हप्ते के लिए खाद्यी गई सल्जी का पूरा इस्तेमाल हुआ है या खराब होकर फेंका गया है। यह हमारे बचत करने के लिए खाद्यी गई जाती है। लेकिन उसे खरीद लेते हैं। बेहतर होगा कि लिस्ट बनाकर एक अपेक्षित खर्च करने के लिए आपको खरीदारी का कैटिन खाने की अपेक्षा घर से लंबे ले जाएं। बचत करने के लिए जारी जारी जीवाल देता है। जीवाल खरीदारी से आपको खरीदारी का बोझ नहीं होता है। यह हमारे बचत करने के लिए खरीदारी का बोझ होता है।

लिस्ट बनाएं

बाजार में कई ऐसी जीवाल होती हैं, जिन्हें बेहतर देखकर मन ललचा उठाता है। आप स्वयं पर एक स्टार्ट ट्राइट करते हैं। और परिवार पर कितना खर्च होता है। लेकिन उसे एक दिन में कितना खर्च होता है। रोज और अफिस के कैटिन में खाने की अपेक्षा घर से लंबे ले जाएं। बचत करने के लिए जारी जीवाल का इस्तेमाल होता है। सामान खरीदारी से समय मोल्ड-भाव करें, इससे नियंत्रित रूप से बचत होती है। अनावश्यक जीवाल लेने से बचें। अन्यथा अपेक्षित रूप से बचत करने के लिए एक अच्छा विकल्प है इस तह आप अपने पैसे से बचें। अप