

## कोरोना विषाणू बदलची माहिती, आहार व घ्यावयाची काळजी

प्रा. सरोज या. लखदिवे,

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,

इंदिरा महाविद्यालय,

कळंब, जि. यवतमाळ

Email : saroj20lakhadive@gmail.com

**सारांश :-** जागतिक आरोग्य संघटनेने कोरोना विषाणूतून साथीचा आजार (Pandemic) म्हणून घोषित केले आहे. Pandemic घोषित करण्यासाठी संबंधित आजार संसर्गजन्य असणे आवश्यक आहे. तसेच तो एकापेक्षा जास्त देशांमध्ये पसरलेला असतो व जीवधेणा ठरतो. जगभरात कोरोना विषाणूमुळे लाखो लोकाना त्यांचा जीव गमवावा लागला आहे. चीनमध्ये जन्मलेला कोरोना विषाणू सध्या जगाच्या प्रत्येक वेटावर पोहोचला आहे. कोरोनावर अजूनपर्यंत लस निघालेली नाही. व या आजारावर इलाज निघाला नाही त्यामुळे आपली काळजी आपल्यालाच घेणे आवश्यक आहे. यात आपण कोरोना विषाणू बदलची माहिती, आहार व घ्यावयाची काळजी सांगितलेली आहे

**बीजवाक्य :** कोरोना, Pandemic

**प्रस्तावना :** कोरोना हे एका विषाणू समूहाचे नाव आहे. हे विषाणू भारताला पूर्वीपासून माहित आहेत. 2003 मध्ये आढळलेला सार्स हा आजार किंवा 2012 मध्ये आढळलेला मर्स हा आजार हे सुद्धा कोरोना विषाणूमुळे होणारे आजार आहेत. परंतु डिसेंबर 2019 मध्ये चिनच्या वुहान प्रांतात सुरू झालेल्या या उद्रेकामध्ये जो कोरोना विषाणू आढळला, तो यापूर्वीच्या कोरोना विषाणूपेक्षा वेगळा आहे. म्हणून त्याला नॉवेल अर्थात नवीन कोरोना विषाणू असे संबोधण्यात येते. जागतिक आरोग्य संघटनेने या आजारास कोविड-19 असे नाव दिले आहे. सध्या कोरोना विषाणूच्या जैविक आपत्तीने सगळे जग ढवळून निघाले आहे. एक अत्यंत सुक्ष्म कणाने आपल्या सर्वांना हादरून टाकले आहे. मानवी समाजाचे सगळेच पैलू पणाला लागले आहे. मानव उपभोगवादाच्या मागे लागला त्यापुढे कशाची पर्वा केली नाही. ना निसर्गाची ना मानवी मूल्यांची. कुठल्या जंतुच्या संसर्गाने मृत्यु येऊ शकतो हे मानव विसरून गेला होता आणि अशावेळी अशावेळी कोरोना हे आव्हान आपल्यासमोर उभा ठाकला आहे. कोरोना नावाच्या अतिसुक्ष्म विषाणूने सगळ्या जगात हाहाकार माजविला आहे. कोरोनाचा संपर्कशिवाय प्रसार होऊ शकत नाही त्याचा हवेतून संसर्ग होऊ शकत नाही. पण हवेतून ज्याचा संसर्ग होऊ शकतो असा पुढवचा व्हायरस

निसर्गात तयार झाला तर मग सर्पकं टाळून सुध्दा त्याचा संसर्ग टाळणे शक्य होणार नाही. असा विषाणू तयार झाल्यास मानवजातीच्या अस्तित्वाचाचं प्रश्न निर्माण होऊ शकतो.

**कोरोना विषाणू आजाराची लक्षणे :** ही मुख्यत्वे श्वसनसंस्थेशी निगडीत असतात. ती सर्वसाधारणपणे इन्फ्लुएन्झा वा आजारासारखेच असतात. सर्दी, खोकला, श्वास घ्यायला त्रास होणे, ताप, न्युमोनिया, काही वेळा मुत्रपिंड निकामी होणे अशी लक्षणे आढळतात.

**असा पसरतो आजार :** सर्वसाधारणपणे हवेवाटे, शिकण्यातून, खोकल्यातून जे थेंब बाहेर पडतात त्यातून पसरतो.

**कोरोना विषाणूची लागण टाळण्यासाठी घ्यावयाची काळजी :**

1. आपले हात साबणाने आणि पाण्याने कमीतकमी 15-20 सेकंद धुवावे. जर साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तर कमीतकमी 60 टक्के अल्कोहोल असलेले हॅंड सॅनिटायझर वापरा.
2. आपले डोळे, नाक आणि तोंड यांना न धुतलेल्या हाताने स्पर्श करणे टाळा.
3. घराबाहेर जाणे टाळणे.
4. खोकलतांना किंवा शिकतांना रुमालाने किंवा टिश्यूने तोंड झाकून मग तो टिश्यू कचरापेटीत टाकावा.
5. आजुंबाजुचा परिसरा निर्जंतूक करा.
6. बाहेर जातांना नाक, चेहरा मास्क किंवा रुमालाने झाकून घ्या.
7. ताप किंवा खोकला असेल अशा व्यक्तीपासून दूर रहा.
8. अंडे व मांस हे पदार्थ व्यवस्थित शिजवून खा.
9. बाहेरून कुठूनही आल्यावर साबणाने हातपाय धुवून घ्या.
10. प्रतिकारशक्ती वाढेल अशा पदार्थांचे सेवन करा.

**रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारा आहार :** देशात कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढत आहे. कोरोनाला रोखण्यासाठी देशात लॉकडाऊन जाहीर करण्यात आला आहे. कोरोना विषाणूपासून बचाव करण्यासाठी सामाजिक अंतर आणि हात धुण्याबरोबरच योग्य आहारदेखील घेणे आवश्यक आहे. या कालावधीत आपल्या जेवणात घरमुती प्रयोग करून पाहा. त्यामुळे आपल्याला फायदा होईल. आपल्या आहारात रोगप्रतिकारशक्ती वाढेल अशा गोष्टींचा समावेश करा. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, कोरोना विषाणूचा संसर्ग अशक्त लोकांना लगेच होतो. त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढेल अशा गोष्टींचा आहारामध्ये समावेश करावा.

एक ग्लास गरम पाणी करून त्यामध्ये हळद, भिरेपूड, लिंबाची साल आणि काळे मीठ घालून चांगले उकळा हे पेय दिवसातून किमान 2 ते 3 वेळा घ्या. हे पेय आपल्या रोगप्रतिकारक शक्तीस चालना देईल.

1. आहारात भाज्या, लिंबू प्रकारातील फळे, लसूण, कांदा, दही, ग्रीन टी, मध घ्या.
2. कोल्ड्रिंक, जंक फूड, अल्कोहोल, सिगारेट, तंबाखू आणि ड्रग्जपासून दूर रहा.
3. दररोज 7 ते 8 तास झोप घ्या.
4. तणाव, त्रास आणि नकारात्मक वातम्यांपासून आणि लोकांपासून दूर राहा.
5. मोकळेपणाने हसा, तणावापासून दूर राहण्यासाठी संगीत ऐका.
6. दररोज कमीत कमी 30 मिनिटे व्यायाम करून वजन कमी करा.
7. वारंवार हात धूत राहा.
8. फळांमध्ये संत्रा, आवळा, लिंबू, मोसंबीचा समोवशा करा. यात व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असते.
9. दालचिनीमध्ये अॅंटी-इन्फ्लेमेटरी (दाहक विरोधी)गुणधर्म असतात. यातील घटक शरीरावरील सूज कमी करण्यास मदत करतात.
10. सर्दी-खोकल्याचा त्रास कमी करण्यासाठी काळ्या मिरीचा वापर केला जातो. यामध्ये अॅंटी-बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात.
11. ताप, सर्दी खोकल्यासाठी सुंठ गुणकारी आहे.
12. मनुक्यात लोहाचे प्रमाण भरपूर असते. त्यामुळे अॅनिमियाचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.
13. मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करणे, हळद दुध झोपतांना घेणे, व गरम पाणी पिणे.

### लॉकडाऊनमध्ये हे पदार्थ टाळा

**साखर असलेले पेय :** अशा गोष्टीमुळे शरीरात इन्सुलिनचे प्रमाण वाढते ज्यामुळे नंतर नॉन अल्कोहोलिक फॅटी यकृत रोग किंवा टाईप-2 मधुमेहासारखा आजार उद्भवू शकतो.

**ज्यूस :** काही लोक सकाळी पॅक ज्यूस घेतात. दरम्यान, बऱ्याच फळांच्या रसात बाजारात कोल्ड्रिंक इतकी साखर असते जी आरोग्यासाठी धोकादायक असते.

**ब्रेड :** काहीना ब्रेकफास्टमध्ये व्हाइट ब्रेड खायला आवडते. रक्तातील साखर वाढवणाऱ्या व्हाइट ब्रेडमध्ये फायबर आणि पोषणद्रव्ये कमी प्रमाणात असतात. किमान घरातून काम असेपर्यंत या गोष्टींचे अजिबात सेवन करू नका.

**तळलेले किंवा ग्रिल फूड :** फ्राईड किंवा ग्रिल खाद्य शरीरात हाय कॅलरीजचे कारण बनू शकतात. वकंआऊट किंवा व्यायामाशिवाय या कॅलरी बर्न करणे एक कठीण काम आहे. दुसरे म्हणजे उच्च तापमानात बनवलेल्या अशा गोष्टींमुळे कर्करोग किंवा हृदयरोग देखील होतो.

**फ्रेंच फ्राइज किंवा चिप्स :** काम करत असतांना फ्रेंच फ्राय किंवा चिप्स यासारख्या गोष्टी खाण्यास आवडील परंतु त्या शरीरासही हानी पोहोचवतील. फ्रेंच फ्राइज किंवा चिप्समध्येही बऱ्याच कॅलरी असतात. शिरो फिजिकल ॲक्टिव्हिटीमुळे अशा गोष्टी वजनदेखील वाढवू शकतात.

**मटण :** रेड मीट आणि अंड्यांमध्ये सर्वाधिक प्रथिने असतात. शरीर थकल्याशिवाय प्रथिनांचे सेवन केल्याने आजारी पडू शकता. मटणाऐवजी मासे खाऊ शकतात. माश्यांमध्ये प्रथिने असली तरीही ते सेवन केल्याने आरोग्यास त्रास होत नाही.

**ऑफ-सीझन फळे :** शरीर फारसे थकलेले नसेल तेव्हा शरीराला ऑफ सीझन फळांपासून दूर ठेवा. ताजे नसल्यामुळे अशी फळे आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकतात.

**मद्य :** बरेचजण तणाव कमी करण्यासाठी अल्कोहोलचे सेवन करतात. अल्कोहोल शरीराला डी-हायड्रेट करते, जे आपल्यासाठी खूप धोकादायक ठरू शकते.