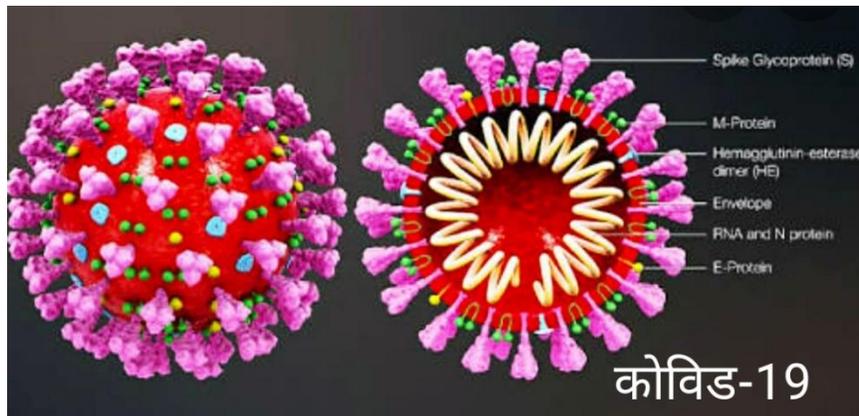


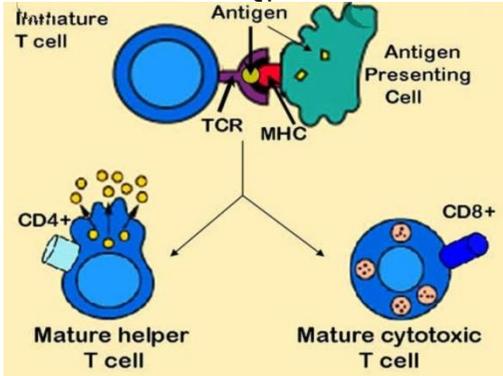
कोरोनावायरस: परिचय व बचाव

आप सभी वर्तमान संकट से अवगत हैं, पूरा विश्व अभूतपूर्व संकट से गुजर रहा है। यह संकट वैश्विक महामारी के रूप में सामने आई है, जो एक अतिसूक्ष्म विषाणु कोविड-19 द्वारा उत्पन्न है। ऐसा प्रतीत हो रहा है कि यह पूरे विश्व की मानवता को निगल जायेगा। अति संपन्न व विकसित देश इस महामारी से मानवीय व आर्थिक संकट से धराशायी हो गए हैं। अब अपना देश भी इससे अछूता नहीं है। इस महामारी के खिलाफ भारत जैसे-जैसे अपनी कार्य योजना को आगे बढ़ा रहा है, यह स्पष्ट दिख रहा है कि यह जंग लंबे समय तक चलने वाली है। नोबेल कोरोनावायरस या वुहान कोरोनावायरस संक्रमण फैलाने वाला विषाणु है, जो स्वसन तंत्र संक्रमण उत्पन्न करता है। इस समय मानव से मानव में तेजी से फैल रहा है। लैटिन भाषा में कोरोना का अर्थ मुकुट से है। जब इसे इलेक्ट्रॉन सूक्ष्मदर्शी से देखा गया तो इस विषाणु के कैप्सूल के चारों तरफ काँटों जैसे उभार पाये गये हैं, जो यस-ग्लाइकोप्रोटीन का बना है। कोविड-19 व सार्स दोनों विषाणु बीटा-कोरोनावायरस कुल के हैं। विषाणु अति सूक्ष्म जीव है, जो केवल जीवित कोशिकाओं में ही अपनी वंश वृद्धि करते हैं। यह नाभिकीय अम्ल तथा प्रोटीन से मिलकर बने होते हैं। शरीर के बाहर यह मृतप्राय होते हैं, परंतु जीवित कोशिका या शरीर के अंदर जीवित हो जाते हैं। कैप्सूल एक लिपिड बाईलेयर का बना है, लिपिड को सामान्य रूप से वसा कहा जाता है। इसमें वसा स्टेराल, मोनो ग्लिसराइड, डाई ग्लिसराइड, फास्फोलिपिड तथा वसा में घुलनशील विटामिन आदि होते हैं।



सबसे खास बात यह है कि कोविड विषाणु उन्हीं लोगों को आसानी से संक्रमित करते हैं, जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है। दवा या वैक्सीन अभी तक उपलब्ध न होने से इसके बचाव पर हमें विशेष ध्यान देना होगा। जीवनशैली व स्वस्थ भोजन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सहायक है। भोजन में प्रोटीन

आवश्यक है क्योंकि प्रोटीन एल-अर्जिनिन अमीनो एसिड बनाता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली में टी-सेल हेल्पर को जनरेट करता है, और यही सेल विषाणु से लड़ता है। अंडा, दाल, पनीर, मशरूम, दूध से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिल सकता है। अंकुरित मूंग, राजमा व चना भी भोजन में शामिल होना चाहिये। विषाणु को रोकने या कम करने में भारतीय मसाले जैसे हल्दी, दालचीनी, कालीमिर्च, इलायची अत्यंत उपयोगी हो सकते हैं क्योंकि इन सभी में एंटीमाइक्रोबियल्स एक्टिविटी पाई जाती है। लहसुन व प्याज इस विषाणु को फैलने से रोकने में सकारात्मक परिणाम दे सकते हैं, क्योंकि इसमें सल्फर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है लहसुन का उपयोग सैंकड़ों साल से विभिन्न महामारी जैसे पेचिश, हैजा, इन्फ्लूएंजा आदि में प्रथम प्रभावी निवारक और उपचारात्मक रहा है। रूसी चिकित्सकों ने श्वसन तंत्र रोगों में उपचार के लिए लहसुन का उपयोग किया। लहसुन व प्याज एक ही कुल के है प्याज में पानी की मात्रा अधिक होती है। इस कोरोनावायरस को रोकने में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। सबसे कारगर उपाय सोशल डिस्टेंसिंग है लेकिन लंबे समय तक चलने से लोगों में अवसाद हो सकता है, इसके लिए हमें योग (एक्सरसाइज) निरंतर करते रहना चाहिए। योग के करने से बीटा-एंडोर्फिन हार्मोन का सेक्रीशन (secretion) होता है, जो तनाव को कम करता है, चिंता व अवसाद को दूर करता है, नींद में सहायक होता है, तथा व्यक्ति को अन्दर से मजबूती प्रदान करता है।



Helper T cells are arguably the most important cells in adaptive immunity, as they are required for almost all adaptive immune responses. They not only help activate B cells to secrete antibodies and macrophages to destroy ingested microbes, but they also help activate cytotoxic T cells to kill infected target cells.

धूम्रपान करने वालों को इस विषाणु से विशेष सतर्क रहना होगा, क्योंकि धूम्रपान शरीर में टाइप-टू-रिस्ट्रिक्शन एंजाइम को बढ़ाता है, जो कोरोनावायरस को फेफड़े से चिपकाने में मदद करता है। और फिर फेफड़ा काम करना बंद कर देता। जब तक दवा एवं वैक्सिन मार्केट में नहीं आता है, तब तक हमें निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान देते हुए अपनी दिनचर्या को बनाए रखना चाहिए,

1. जितना हो सके घर पर रहना है, सार्वजनिक कार्य से बचना है।
2. अपने हाथ को साबुन- गर्म पानी से कम से कम 30 सेकंड तक धोना है, क्योंकि इस वायरस का आवरण लिपिड का है साबुन में घुल जाता है।

3. सबसे असरदार बचाव समाज से दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) इसके द्वारा वायरस के चक्र को तोड़ने में मदद मिलती है। यात्रा तथा भीड़ पूरी तरह से प्रतिबंधित होना चाहिए।
4. जहां तक संभव हो गरम पानी, गर्म चाय, काफी का सेवन एक अंतराल पर करते रहना चाहिए।
5. हाथों को धोए बिना अपनी आंखों, नाक एवं मुंह को नहीं छूना है।
6. ठंडी चीज से बचना है।

प्रो विनय कुमार सिंह

आचार्य

प्राणि विज्ञान विभाग व पर्यावरण विज्ञान विभाग,
दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर।