



## DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Thursday 20211028

### कोरोना वैक्सीन

दवा-टीकों से एलर्जी रखने वालों के लिए भी कोरोना टीका सुरक्षित, विशेषज्ञों का दावा (Hindustan: 20211028)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-corona-vaccine-safe-even-for-those-who-are-allergic-to-vaccines-4935437.html>

क्या एलर्जी वाले लोगों को टीका लगाया जा सकता है? विशेषज्ञों का कहना है कि चिंता की कोई बात नहीं है। दवा-टीकों से एलर्जी रखने वालों के लिए भी कोरोना वैक्सीन सुरक्षित है। जामा जर्नल में प्रकाशित शोध के निष्कर्ष में विशेषज्ञों ने यह दावा किया है।

यह शोध रिपोर्ट टीकाकरण में मददगार साबित होगी। शोध के आंकड़ों से पता चलता है कि 98 फीसदी एलर्जी के मरीजों में फाइजर और मॉडर्ना के टीकों का दुष्प्रभाव नहीं दिखा। लगभग 12 प्रतिशत स्वास्थ्य कर्मी, जिन्हें दवाओं, टीकों या धूल से एलर्जी की समस्या है, ने कोविड-19 वैक्सीन की पहली या दूसरी खुराक से एलर्जी की प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा सबसे आम एलर्जी के लक्षण पित्ती और एंजियोएडेमा या इंजेक्शन वाली जगह के आसपास सूजन थी। हालांकि, उनमें से किसी को भी अस्पताल में इलाज की आवश्यकता नहीं थी।

अध्ययन के सह-लेखक डा. लिली ली ने कहा कि इस अध्ययन के परिणाम गंभीर एलर्जी वाले रोगियों की मदद कर सकते हैं। बोस्टान के ब्रिघम और महिला अस्पताल में एलर्जी संकाय सदस्य ली ने कहा कि अधिकांश मामलों में एलर्जी के लक्षणों ने मॉडर्ना टीके की दोनों खुराक लेने के बाद मरीज पर कोई

दुष्प्रभाव नहीं डाला। पित्ती और सूजन जैसे लक्षण हो सकते हैं, लेकिन इसके लिए अस्पताल में इलाज की आवश्यकता नहीं है।

52,998 स्वास्थ्य कर्मियों का आकलन किया:

इस अध्ययन के लिए, ली और उनके सहयोगियों ने ब्रिघम और महिला स्वास्थ्य प्रणाली में 52,998 स्वास्थ्य कर्मियों के बीच एलर्जी के जोखिम का आकलन किया, जिनमें से सभी को कोविड-19 वैक्सीन की कम से कम एक खुराक दी गई। शोधकर्ताओं ने कहा कि 60 प्रतिशत से अधिक स्टाफ सदस्यों को मॉडर्ना टीके की खुराक दी गई, जबकि बाकी को फाइजर-बायोएनटेक की खुराक दी गई।

## कोरोना वायरस

**यूरोपीय देशों में बढ़ रहे हैं कोरोना के केस, मौत की दर में भी इजाफा; WHO ने जताई चिंता (Hindustan:20211028)**

<https://www.livehindustan.com/international/story-who-says-europe-stood-out-as-only-major-region-worldwide-to-report-an-increase-in-both-coronavirus-cases-and-deaths-4937352.html>

दुनिया भर में कोरोना के मामले घटे हैं। इस बीच विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चिंता जताते हुए कहा है कि दुनिया भर में यूरोप ही एक ऐसा प्रमुख क्षेत्र है जहां कोरोना वायरस के केस और इस संक्रमण से हुई मौतों की संख्या में पिछले हफ्ते बढ़ोतरी हुई है। दोनों ही मामले में आंकड़ा डबल डिजीट पर पहुंच गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा कि यूरोपीय क्षेत्र के 53 देशों में कोरोना के केस बढ़े हैं।

महामारी को लेकर WHO की साप्ताहिक रिपोर्ट में कहा गया है कि यूरोप में इस संक्रमण से होने वाली मौतों की दर में भी 14 फीसदी का इजाफा हुआ है। यहां कुल 1.6 मिलियन नए केस मिले हैं और 21,000 से ज्यादा मौतें हुई हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि पिछले सात दिनों में यहां 513,000 नए केस मिले हैं।

पूर्वी यूरोप के कई देशों में संक्रमण बढ़ने पर पाबंदी लगाई गई जिसमें रोमानिया और लातविया भी शामिल हैं। लातविया पूर्वी यूरोप का पहला देश है जहां संक्रमण बढ़ने के कारण लॉकडाउन लगाया गया है। यहां केवल 56 फीसदी वयस्कों को टीके की दोनों खुराक लगी है, जबकि यूरोप में टीकाकरण का दायरा 74.6 फीसदी है। रोमानिया में एक बार फिर रात का कर्फ्यू लगाया गया है और स्वास्थ्य पास को अनिवार्य किया गया है।

रोमानिया में प्रति 10 लाख लोगों पर 19.25 मौतें दर्ज की गई हैं, जो दुनिया में सर्वाधिक है। रोमानिया में केवल 35.6 फीसदी लोगों का टीकाकरण हुआ है। इसी तरह बुल्गारिया में नए केस बढ़ने के खिलाफ लोगों को सड़क पर उतरना पड़ रहा है। यूरोप के दूसरे सबसे बड़े देश यूक्रेन में महामारी के दौरान पहली बार कोरोना के सर्वाधिक नए मामले दर्ज किए गए हैं। यहां गत गुरुवार को प्रतिदिन के नए मामलों का आंकड़ा 22415 पर पहुंच गया।

यूरोपीयन सेंटर फॉर डिजीज प्रीवेंशन एंड कंट्रोल (ईसीडीसी) के मुताबिक टीका लगवाने में हिचक पूर्वी यूरोप और रूस में संक्रमण बढ़ने की प्रमुख वजह है। पूर्वी यूरोप के कई देशों में टीकाकरण दर केवल 24 फीसदी तक दर्ज की गई। इसके कारण इन देशों को मौत के बढ़ते मामलों से जूझना पड़ रहा है।

**दिन और रात के हिसाब से बदल जाता है कोरोना जांच का नतीजा, वैज्ञानिकों ने दी चौंकाने वाली जानकारी (Dainik Jagran: 20211028)**

<https://www.jagran.com/world/america-scientist-found-that-coronavirus-test-results-may-vary-based-on-time-of-day-jagran-special-22155301.html>

वैज्ञानिकों का कहना है कि कोरोना जांच का नतीजा दिन और रात के हिसाब से बदल सकता है।

कोरोना जांच का नतीजा दिन और रात के हिसाब से बदल सकता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसा इसलिए क्योंकि कोरोना वायरस समय और व्यक्ति के बाडी क्लाक के हिसाब से अलग-अलग तरीके से व्यवहार करता है। पढ़ें यह रिपोर्ट...

न्यूयार्क, आइएनएस। दुनियाभर में तबाही मचाने वाले कोरोना वायरस को लेकर एक सनसनीखेज जानकारी सामने आई है। कोरोना जांच के नतीजे को लेकर चौंकाने वाली बात सामने आई है। एक अध्ययन में दावा किया गया है कि दिन और रात के हिसाब से जांच का नतीजा बदल सकता है। अमेरिका के वांडरबिल्ट यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के अध्ययन में कहा गया है कि वायरस समय और व्यक्ति के बाडी क्लॉक के हिसाब से अलग-अलग तरीके से व्यवहार करता है।

दोपहर में सबसे सटीक नतीजा

अध्ययन में कहा गया है कि रात की तुलना में यदि किसी ने सैंपल दोपहर में दिया हो तो संक्रमित होने की सटीक जानकारी मिलने की उम्मीद दोगुना रहती है यानी दोपहर के समय जांच से फाल्स निगेटिव की आशंका कम हो जाती है। फाल्स निगेटिव उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें संक्रमित होने पर भी जांच रिपोर्ट में निगेटिव आ जाता है।

बाडी क्लॉक के मुताबिक काम करते हैं वायरस

पाया गया है कि फाल्स निगेटिव मरीज और उसके आसपास के लोगों के लिए खतरनाक होता है क्योंकि संक्रमित नहीं पाए जाने पर व्यक्ति जरूरी सतर्कता नहीं बरतता है और अन्य लोगों में संक्रमण फैलने की आशंका बढ़ जाती है। पहले भी कुछ अध्ययनों में देखा गया है कि बहुत से वायरस एवं बैक्टीरिया व्यक्ति के बाडी क्लॉक (सोने-जागने का स्वाभाविक चक्र) के हिसाब से काम करते हैं।

अलग तरह से काम करता है शरीर

शोधकर्ताओं का कहना है कि दिन के समय बाडी क्लॉक के कारण व्यक्ति का इम्यून सिस्टम ज्यादा सक्रियता से काम कर रहा होता है। इस वक्त में संक्रमित कोशिकाओं द्वारा खून और लार में वायरस के पार्टिकल छोड़ने की गति तेज रहती है। इस प्रक्रिया को वायरस शेडिंग कहा जाता है। शेडिंग तेज होने से जांच में सही नतीजा मिलने की उम्मीद बढ़ जाती है।

जांच का तरीका बदलने की जरूरत

जलवायु परिवर्तन का दुष्परिणाम दिनों-दिनों जीवन को दूभर करता जा रहा है।

अध्ययन के नतीजे दिखाते हैं कि कोरोना वायरस की जांच और इलाज का नया तरीका अपनाने की जरूरत है। दोपहर के समय वायरस शेडिंग ज्यादा होने से यह समय वायरस के प्रसार के लिहाज से भी ज्यादा संवेदनशील होता है। इसलिए जरूरी है कि जांच का नया तरीका अपनाते समय सुरक्षा का भी अतिरिक्त ध्यान रखा जाए।

**फिर डराने लगा कोरोना: देश में हर दिन मरने वालों की संख्या में हो रहा इजाफा, पिछले 24 घंटे में 733 लोगों की मौत (Amar Ujala: 20211028)**

<https://www.amarujala.com/india-news/corona-cases-in-india-today-covid19-death-cases-today-in-india-health-ministry-report-today?src=top-lead-home-1>

स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा गुरुवार को जारी आंकड़े के मुताबिक बीते 24 घंटों के दौरान कोरोना के 16,156 नए मामले सामने आए हैं। वहीं इस दौरान 733 लोगों की मौत हुई है।

देश में एक बार फिर से कोरोना ने लोगों को डराना शुरू कर दिया है। संक्रमण के कारण मृतकों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी देखी जा रही है। स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा गुरुवार को जारी आंकड़े के मुताबिक बीते 24 घंटों के दौरान कोरोना के 16,156 नए मामले सामने आए हैं। वहीं इस दौरान 733 लोगों की मौत हुई है। इसके अलावा भारत में अब कोरोना के 1,60,989 सक्रिय मरीज बचे हैं जो कि 143 दिनों में सबसे कम है। वहीं देश में कुल मृतकों की संख्या की बात करें तो यह 4,56,386 हो गई है और कुल संक्रमित मरीजों की संख्या 3,42,31,809 हो गई है।

लगातार बढ़ रही कोरोना मृतकों की संख्या

स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा बुधवार को जारी आंकड़े के मुताबिक बीते 24 घंटों के दौरान कोरोना के 13,451 नए मामले सामने आए थे और इस दौरान 585 लोगों की मौत हुई थी। जबकि मंगलवार को जारी आंकड़े के मुताबिक बीते 24 घंटों के दौरान कोरोना के 14,306 नए मामले सामने आए थे। वहीं इस दौरान 443 लोगों की मौत हुई थी। हालांकि इस दौरान 18,762 लोग स्वस्थ भी हुए थे। कोरोना संक्रमण से मरने वालों की बढ़ती संख्या से तीसरी लहर की आशंका बढ़ गई है। त्योहारों के समय कोरोना संक्रमण फिर से पैर पसारने लगा है।

AY.4.2 कोरोना वेरिएंट ने बढ़ाई चिंता

भारत में AY.4.2 नामक कोरोना के नए वेरिएंट सामने आने के बाद से सरकार के साथ-साथ लोगों की चिंता भी एक बार फिर से बढ़ा दी है। स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मंडाविया ने इस वेरिएंट पर बात करते हुए कहा कि सरकार की नजर इस मामले पर बनी हुई है और हर स्तर से इसकी जांच की जा रही है। उन्होंने कहा कि भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आइसीएमआर) और नेशनल सेंटर फार डिजीज कंट्रोल (एनसीडीसी) की टीमों पर विभिन्न प्रकारों का अध्ययन और विश्लेषण का जिम्मा है।

बीते 24 घंटे में 12,90,900 सैंपल टेस्ट

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद(ICMR) के अनुसार भारत में बुधवार को कोरोना वायरस के लिए 13,05,962 सैंपल टेस्ट किए गए, कल तक कुल 60,44,98,405 सैंपल टेस्ट किए जा चुके हैं।

## प्रदूषण

**कैसे- दिल्ली से ज्यादा खतरे में आ गए एनसीआर के लाखों लोग (Dainik Jagran: 20211028)**

<https://www.jagran.com/delhi/new-delhi-city-how-are-lakhs-of-people-of-ncr-more-at-risk-than-delhi-at-present-due-to-pollution-jagran-special-22157171.html>

विशेषज्ञों की मानें तो जब तक एनसीआर के शहरों में भी समान नियम कायदे लागू नहीं होंगे दिल्ली के प्रदूषण को थामना नामुमकिन है। दिल्ली सरकार भी केंद्र सरकार से इसे लेकर अनुरोध कर चुकी है।

नई दिल्ली [संजीव गुप्ता]। दिल्ली-एनसीआर में जहां एक ओर ठंड बढ़ी है तो इसके साथ-साथ प्रदूषण में भी इजाफा होने लगा है। हवा की गुणवत्ता लगातार बिगड़ रही है। इसमें हैरत की बात यह कि दिल्ली से ज्यादा एनसीआर के शहरों में प्रदूषण देखने को मिल रहा है। बावजूद इसके दिल्ली पर तो सभी का फोकस है, जबकि एनसीआर पर कोई ध्यान नहीं दे रहा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) का नियमित रूप से जारी होने वाला एयर क्वालिटी बुलेटिन भी इस तथ्य की तस्दीक करता है। विशेषज्ञों की मानें तो जब तक एनसीआर में भी समान नियम कायदे लागू नहीं होंगे, दिल्ली के प्रदूषण को थामना नामुमकिन है। दिल्ली सरकार भी केंद्र सरकार से इसे लेकर अनुरोध कर चुकी है।

एनसीआर के कई शहरों में अक्टूबर की शुरुआत में ही हवा की गुणवत्ता खराब होने लगी थी, लेकिन दिल्ली में ऐसा नहीं था। दिल्ली में 16 अक्टूबर को इस सीजन में पहली बार एयर इंडेक्स खराब श्रेणी में गया, जबकि एनसीआर के बल्लभगढ़ में सात अक्टूबर को ही एयर इंडेक्स खराब (221) हो गया। इस दिन दिल्ली का एयर इंडेक्स 127 और फरीदाबाद का 236 था। आठ को भिवाड़ी का एयर इंडेक्स भी 242 यानी खराब श्रेणी में पहुंच गया। एनसीआर के अन्य क्षेत्रों जैसे बुलंदशहर, गाजियाबाद, ग्रेटर नोएडा और मेरठ में नौ अक्टूबर से एयर इंडेक्स खराब होने लगा, जबकि दिल्ली में 15 तारीख तक

मध्यम ही बना रहा। अब अगर माह के दूसरे पखवाड़े की बात करें तो दिल्ली में 16, 17 और 20 अक्टूबर को एयर इंडेक्स खराब श्रेणी में रहा। जबकि इसी दौरान ग्रेटर नोएडा, गाजियाबाद, करनाल, नोएडा व भिवाड़ी का एयर इंडेक्स 300 से ऊपर यानी बहुत खराब श्रेणी में जा पहुंचा। गाजियाबाद में हवा की गुणवत्ता 16 से 24 अक्टूबर के दौरान खराब या बहुत खराब श्रेणी में रही है।

उधर, 21-24 अक्टूबर के दौरान दिल्ली का इंडेक्स मध्यम श्रेणी में रहा जबकि पानीपत और सोनीपत का 21 को खराब हो गया। पानीपत का इंडेक्स 22 को खराब रहा और सोनीपत में 23 एवं 24 को खराब दर्ज किया गया। इसके बाद एक दो दिन बारिश का असर रहा, लेकिन बुधवार से फिर एयर इंडेक्स खराब श्रेणी में पहुंच गया।

सीएसई ने भी स्वीकारा यह तथ्य

सेंटर फार साइंस एंड एनवायरनमेंट (सीएसई) की एक रिपोर्ट के अनुसार, पिछले साल दिल्ली का शीतकालीन पीएम 2.5 औसतन 192 (15 अक्टूबर, 2020 से 15 फरवरी, 2021) था। जबकि एनसीआर के गाजियाबाद में यह आंकड़ा 229, ग्रेटर नोएडा में 204, नोएडा में 203 और बुलंदशहर में 198 था।

## डेंगू

**अलर्ट: डेंगू के इन 10 लक्षणों को भूलकर भी न करें नजरअंदाज, जल्दी स्वस्थ होने के लिए जरूर खाएं ये चार चीजें (Amar Ujala: 20211028)**

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/dengue-10-symptoms-precautions-and-home-remedies-in-hindi>

देश में अब भले ही पहले की तरह कोरोना वायरस के मामले तेजी से नहीं बढ़ रहे हैं, लेकिन इन सबके बीच डेंगू ने अपने पांव तेजी से पसार लिए हैं और देश के कई हिस्सों में लोग डेंगू की चपेट में आ रहे हैं। ऐसा नहीं कि डेंगू पहली बार सामने आया हो, बल्कि इसके मामले हर साल ही सामने आते हैं, लेकिन इस साल इसका प्रकोप काफी बढ़ रहा है। वहीं, मौसम में बदलाव होने के बाद से तो इसमें तेजी देखी जा रही है। ऐसे में हम इस डेंगू से बीमार न पड़े, इसके लिए हमें खुद का और अपने परिवार का बचाव करना

बेहद जरूरी है। इसके कुछ गंभीर लक्षण हैं और कुछ चीजों का सेवन करके आप खुद का बचाव भी कर सकते हैं। तो चलिए आपको इस बारे में बताते हैं।

ये हैं लक्षण:-

-खून के साथ उल्टी होना

-रक्तस्त्रावी बुखार आना

-शरीर पर चकत्ते होना

-पेट में गंभीर दर्द होना

-लिवर खराब होने की शुरुआत होना

-थका हुआ महसूस होना

-पेट से जुड़ी दिक्कतें होना

-तेजी से सांस लेना/सांस लेने में दिक्कतें

-मसूड़ों और नाक से खून निकलना।

डेंगू के लक्षण और बचाव का तरीका

सब्जियों का जूस

डेंगू के मरीज को तरल पदार्थ देना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए आप ऐसी सब्जियां जो विटामिन और मिनरल्स से भरपूर हों, इनका जूस निकालकर डेंगू के मरीज को दिया जा सकता है। ऐसा करने से शरीर हाइड्रेट रहता है।

डेंगू के लक्षण और बचाव का तरीका

पपीते के पत्ते का रस

डेंगू के बुखार में मरीज को पपीते के पत्ते का रस देना चाहिए, क्योंकि इसे काफी फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, पपीते के पत्ते में काइमोपैन और पपेन जैसे एंजाइम्स होते हैं। ऐसे में ये ब्लड के प्लेटलेट्स के काउंट को बढ़ाने में मदद करते हैं।



## डेंगू के लक्षण और बचाव का तरीका

### अनार

डेंगू का मरीज अनार का सेवन कर सकता है, क्योंकि इसमें विटामिन- के, बी और सी, जिंक, ओमेगा-6, फाइबर जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। वहीं, अनार का सेवन करने से खून की कमी दूर होती है। इसके अलावा ये प्लेटलेट्स को बढ़ाने में भी मदद करता है। आप घर पर इसका जूस निकालकर सेवन कर सकते हैं।

### डेंगू के लक्षण और बचाव के तरीके - फोटो

#### नारियल पानी

नारियल पानी का सेवन करना भी डेंगू के मरीज के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से मरीज की इम्यूनिटी मजबूत होती है और उसे डेंगू जैसे रोग से लड़ने में मदद मिलती है। साथ ही शरीर की कमजोरी दूर करने में भी नारियल पानी काफी सही माना जाता है।

नोट: डॉ. परवेश मलिक एक फिजिशियन हैं और वर्तमान में पानीपत के उजाला सिग्नस महाराजा अग्रसेन अस्पताल में कार्यरत हैं। डॉ. मलिक ने हरियाणा के महर्षि मार्कडेश्वर इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेज एंड रिसर्च मुल्ताना, से अपना एबीबीएस पूरा किया है। इन्होंने जनरल मेडिसिन में एमडी भी किया। पानीपत के उजाला सिग्नस महाराजा अग्रसेन अस्पताल में काम करने से पहले डॉ. परवेश ने एम.एम इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज एंड रिसर्च महर्षि मार्कडेश्वर यूनिवर्सिटी में जूनियर रेजिडेंट के तौर पर काम किया है।

## श्वसन तंत्र

फेफड़ों को मजबूत करने के लिए अपनाएं ये चार अच्छी आदतें, मिलेंगे गजब के फायदे (Amar Ujala: 20211028)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/health-tips-how-to-strengthen-your-lungs>

मानव शरीर का हर एक अंग बेहद जरूरी होता है। हमारा शरीर ठीक ढंग से काम करे, इसके लिए जरूरी है कि हर एक अंग इसमें योगदान दें। जैसे- फेफड़े। फेफड़े हमारे श्वसन तंत्र का एक बहुत ही खास और अहम हिस्सा है। हमारे फेफड़े अगर खराब होंगे, इन्हें नुकसान पहुंचेगा आदि। तो ऐसे में ये खराब हो सकते हैं, जिसकी वजह से हम बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। कोरोना काल को ही ले लीजिए। हर किसी ने देखा कि वायरस किस तरह से व्यक्ति के फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रहा था। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि अपने फेफड़ों को बीमारियों से बचाया जाए। तो चलिए हम आपको बताते हैं कि आप अपने फेफड़ों को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं और इसके लिए क्या चीजें कर सकते हैं।

### धूम्रपान न करें

फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए सबसे जरूरी है कि धूम्रपान न किया जाए। ऐसा करते समय फेफड़ों में निकोटीन, कार्बन मोनोऑक्साइड और टार समेत सैकड़ों ऐसे रसायन मानव शरीर के अंदर चले जाते हैं, जिससे फेफड़ों के ऊतकों में सूजन होने लगती है। इसलिए फेफड़ों को नुकसान न पहुंचे इसके लिए धूम्रपान से दूर रहें।

### हाई फाइबर फूड का सेवन करें

अगर आप चाहते हैं कि आपके फेफड़े मजबूत रहें, तो आपको ऐसी चीजों का सेवन करना है, जिसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा हो। इसके लिए आप नाशपाती, चिया सिड्स, ब्रोकली जैसी चीजों का सेवन कर सकते हैं। इससे फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद मिल सकती है।

### हरी पत्तेदार सब्जियां खाना न भूलें

फेफड़ों को स्वस्थ रखने का एक और सबसे सही तरीका है कि आप अपने खाने में हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। दरअसल, इनमें कैरोटीनॉयड और एंटीऑक्सीडेंट होता है, जिससे हमारे फेफड़ों को मजबूती मिलती है।

लाइकोपेन से भरपूर आहार का सेवन करें

फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए आपको ऐसा आहार लेना चाहिए, जो लाइकोपेन युक्त हो। इसके लिए आप गाजर, पपीता, शकरकंद, टमाटर और तरबूज जैसी चीजें खा सकते हैं। इससे आपके फेफड़े मजबूत होने में मदद मिल सकती है।

## Healthcare

**The healthcare vision that led to India's 100 crore vaccine milestone (The Indian Express: 20211028)**

<https://indianexpress.com/article/opinion/columns/the-healthcare-vision-that-led-to-indias-100-crore-vaccine-milestone-7594186/>

K Sudhakar writes: PM Modi's public health-related initiatives, in fact, began soon after he assumed office. On October 2, 2014, he launched the Swachh Bharat Mission (SBM) with the aim of making India open defecation free in five years.

Doctors and nurses celebrate as India crosses the mark of 100 crore Covid-19 vaccine doses, at Dr. Baba Saheb Ambedkar Hospital in Kandivali, Mumbai (PTI)

India's feat of 100 crore Covid-19 vaccinations could not have been achieved without the efforts of the country's scientists, health warriors, citizens and the government led by Prime Minister Narendra Modi. The feat will give a big boost to the global fight against the pandemic.

The task required a decisive leadership that could foresee the possible challenges. The direction was set in a meeting chaired by PM Modi as early as May 2020. The Centre extended support at every stage — research, regulatory approvals, streamlining cold storage facilities, building the CoWIN portal and fighting initial vaccine hesitancy.

PM Modi's public health-related initiatives, in fact, began soon after he assumed office. On October 2, 2014, he launched the Swachh Bharat Mission (SBM) with the aim of making India open defecation free in five years. One of the largest cleanliness drives in the world, SBM has brought remarkable transformation and visible health benefits.

Studies have shown that it has improved child health and nutrition, besides providing dignity to women. The Jal Jeevan Mission to provide piped tap water connection to every household will be a game-changer in preventing water-borne diseases. In 2017, the Modi government embarked on a new National Health Policy to address the current and emerging challenges necessitated by the changing socio-economic and epidemiological landscapes since the last policy was framed in 2002. The Ayushman Bharat scheme, launched in 2018, is the world's largest health insurance scheme covering a population of 50 crore. It has benefitted more than two crore Indians so far.

The CoWIN portal and the unprecedented expansion of telemedicine during the pandemic represent the government's remarkable successes in leveraging state-of-the-art technology for healthcare. The Ayushman Bharat digital mission will connect the patients with doctors and hospitals across the country.

In 2003, the country had just one AIIMS. Under the Atal Bihari Vajpayee government, a policy to add five new AIIMS was framed and in 2014, Prime Minister Narendra Modi evolved a policy to develop such institutes in every state. Today, work is underway to create more than 150 medical colleges. Over 30,000 MBBS seats and 24,000 postgraduate seats in medicine have been added since the Modi government assumed office.

The PLI scheme will ensure a level playing field for the domestic manufacturers of medical devices. Last year, when the pandemic struck, India wasn't equipped to manufacture PPE kits and relied on imported protective equipment. From an actual shortage to manufacturing 2 lakh PPE kits and 2 lakh N-95 masks every day, India took less than a year to accomplish its *aatmanirbhar* vision in medical equipment manufacturing.

In line with the PM's vision, Karnataka has ramped up its health infrastructure significantly. The state had only 725 ICU beds before the Covid outbreak. Currently, it has 3,877 ICU beds in government medical colleges and government hospitals.

There were 4,847 oxygenated beds before Covid. They have increased to 28,447, and regular beds have increased from 41,378 to 50,629. Pre-Covid, government hospitals and medical colleges had an oxygen capacity of 320 MT, which was augmented to 1,207 MT as of August 2021. During the second wave, oxygen logistics were a huge challenge — the number of cylinders before Covid was 2,180, but they have increased to 13,588 cylinders now. The number of oxygen concentrators has gone up from 585 before Covid to 6,511 as of September.

Karnataka leads in the implementation of Health and Wellness Centres (HWC) under the Ayushman Bharat Yojana in the year 2020-21.

The state upgraded 3,300 centres till March 31 — 146 per cent more than the set target. Karnataka has also exceeded the Centre's target of upgrading PHCs to HWCs. The state leads the vaccination drive in all of south India, having administered more than 6.17 crore doses and aims to fully vaccinate the entire adult population by December end.

From promoting wellness to enhancing preventive healthcare, from increasing medical seats to incentivising medical equipment manufacturing, from universal health insurance coverage to creating digital health infrastructure, India's approach towards healthcare under PM has been holistic and inclusive. It has laid a strong foundation for a healthier and prosperous New India.

## **Social Development**

### **How has the pandemic affected your child's social development? (The Indian Express: 20211028)**

<https://indianexpress.com/article/parenting/learning/how-has-the-pandemic-affected-your-childs-social-development-7593388/>

For children, brief breaks in education can have a lasting and adverse effect. Many will and have forgotten what they had initially learnt in school.

The very nature of the Covid-19 pandemic has forced people to stay indoors and limit their social interactions. While it has impacted people across age groups, for children, it has been more difficult. They have had to switch to online classes, as opposed to actual physical ones in school, stay away from friends and family members, etc.

These things may have naturally impacted their behavioural and social development skills. According to Dr Gurudutt Bhat, consultant paediatrics, Fortis Hospital, Kalyan, for children, brief breaks in education can have a lasting and adverse effect. Many will and have forgotten what they had initially learnt in school.

“Though online education has taken over, we must not forget that it still is not a viable option for many living in remote areas or not financially well-off. Not every child has the privilege of an appropriate environment meant for pursuing education from home. Such children have been the most affected, thus harming their intellectual development,” he says.

The doctor explains that multiple reports have showcased the most common psychosocial and behavioural problems among children and adolescents in the pandemic as:

- \* Inattention
- \* Clinging
- \* Distraction

\* Fear of asking questions about the pandemic

“The change was more prominent in those with pre-existing mental health conditions.”

“There’s definitely been a lack of playtime with their peers, interaction in class, which has affected children’s social skills. Pediatricians saw an increased prevalence of delayed speech and language in kids. It’s been proven that past traumatic or unnatural childhood experiences have negatively impacted an individual’s development.

“Many children don’t have a healthy atmosphere at home owing to parental angst, arguments, etc. It is also seen that work and family pressure have made parents unable to spend as much time with their children. From this, some develop feelings of loneliness, and the pandemic has fueled the same,” he says.

Not only this, but many schools have also overburdened students with excess assignments, and sitting long hours in front of a screen has taken a toll, with Zoom fatigue setting in.

So, how can kids be helped, and what should parents know?

“Talk to your children and try to understand them. Spend as much time as possible with them, learn about their concerns,” Dr Bhat advises.

- Be there for them as a parent and confidante.
- Give them their space when needed, especially for adolescents.
- Help them stay fit with a proper diet.
- Engage them in exercise. Perform low to moderate intensity workouts together.
- Teach them Covid hygiene protocols, which are important now more than ever, with schools gradually re-opening.
- Show them how to wear a mask and get a comfortable fit for them.

## Stroke

### World Stroke Day: Foods you should avoid to prevent stroke (Hindustan Times: 20211028)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/world-stroke-day-foods-you-should-avoid-to-prevent-stroke-101635394194948.html>

World Stroke Day: There are many lifestyle factors that could increase your risk of stroke from unhealthy food habits, obesity, to lack of exercise or sedentary lifestyle.

It is possible to reduce the risk of a stroke by managing certain health conditions.

World Stroke Day: A stroke typically occurs when blood supply to a part of the brain is interrupted or reduced which may damage the brain tissues. There are many lifestyle factors that could increase your risk of stroke from unhealthy food habits, obesity, to lack of exercise or sedentary lifestyle.

It is possible to reduce the risk of a stroke by managing certain health conditions like blood pressure, cardiac diseases, diabetes, cholesterol, obesity, refraining from tobacco, staying away from alcohol and reducing stress. Regular exercise and balanced diet could also help.

"Stroke is the leading cause of morbidity and mortality in the world. Various lifestyle habits can increase the risk of stroke. Food habits are not far behind so let's look at food stuff that we may eat routinely that increases our risk of stroke," says Dr Praveen Gupta, Principal Director & Head, Department of Neurology, Fortis Memorial Research Institute, Gurugram.

Here are five foods you should avoid to prevent risk of stroke:

#### 1. Processed foods

If you begin and end your day with junk food and look for excuses to indulge in trans-fat laden food, you should be very careful as you are increasing your risk of getting a stroke. "Processed foods or junk foods, such as crackers, chips, store-bought goods and fried foods, typically contain a lot of trans fat, which generates bad cholesterol called LDL which deposits in the wall of arteries leading to blockage. It also leads to inflammation in the body. It is this increase in the inflammation of the body that is a foundation of many diseases like stroke and heart attacks," says Dr Gupta.

#### 2. Smoked and processed meats

There are certain preservatives in smoked and processed meats like sodium nitrite that can damage the blood vessels and thus increase stroke risk. They cause oxidative stress leading to vessel wall damage and tissue injury. Examples of smoked and processed meats include hot

dogs, bacon and salami. Ideally, you should limit smoked and processed meats completely from your diet.

### 3. Table salt

Salt here refers to processed salt found in packaged foods and table salt. Natural, unrefined salt, such as Himalayan salt, is not associated with increased stroke risk and can be used to flavour food. Salt elevates blood pressure giving rise to injuries of arteries, brain and the heart. In fact, reducing salt by 5 gm a day can significantly lower blood pressure and hence stroke risk.

### 4. Diet soft drinks

"Diet drinks are misleadingly attractive. Many people think because a soda is labeled "diet" it's a better choice, but studies have linked diet soft drink consumption with an increased risk of stroke and vascular disease. In a nine-year study of more than 2,500 people, those who drank diet soda daily were 48 per cent more likely to have a heart attack or stroke or die from those events, compared with those who rarely or never drank soda," says Dr Gupta. Thus avoiding certain foods can decrease stroke risk and set stage for a long healthy life.

## **Alzheimer's disease**

### **Two personality types may be linked to Alzheimer's pathology (Medical News Today: 20211028)**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/two-personality-types-may-be-linked-to-alzheimers-pathology#Causal-link?>

New research connects two personality types with the hallmarks of Alzheimer's disease and related dementias.

A buildup of amyloid plaques and tau tangles in the brain is associated with Alzheimer's disease and related dementias.

A new study finds that being neurotic or conscientious may increase or decrease, respectively, the odds of developing these buildups.

It remains unclear, however, whether this association is a result of the lifestyles that may characterize these personality types.



Previous research Trusted Source has found that some personality traits are risk factors for Alzheimer's disease and related dementias. However, scientists have been unable to find a causal link.

The development of amyloid plaques and insoluble tangles of tau proteins in the brain is likewise associated with the disease and related dementias. Now, a new study explores a possible link between personality traits and these health issues.

The study finds that neuroticism increases the likelihood of developing amyloid plaques and tau tangles, and that being conscientious reduces the likelihood of developing them.

Antonio Terracciano, Ph.D., a professor in the Department of Geriatrics at Florida State University, explains what is new about this study:

“We have done studies showing who's at risk of developing dementia, but those other studies were looking at the clinical diagnosis. Here, we are looking at the neuropathology; that is, the lesions in the brain that tell us about the underlying pathological change.”

The study paper has been published in the journal *Biological Psychiatry*.

#### Neuroticism and conscientiousness

Neuroticism and conscientiousness are two of the so-called Big Five personality traits often cited by researchers and mental health experts. These traits emerge early in life and, as the study says, “have a broad impact on important life outcomes.” They are:

**Conscientiousness:** This describes someone who is responsible, careful, and goal- and detail-oriented.

**Agreeableness:** This describes a person who is respectful, compassionate, trusting and tries to avoid problems.

**Neuroticism:** This describes someone who gravitates toward unsettling emotions, such as anxiety and depression.

**Openness:** This describes a person who is open to new experiences and curious about the world.

**Extraversion or Extroversion:** This describes someone who seeks excitement and is active and highly sociable.

#### Two analyses, one pair of conclusions

The authors of the study performed two investigations involving over 3,000 participants.

The first analyzed data from people participating in the Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA), an ongoing study of community-dwelling adults. The participants completed a 240-item questionnaire based on the Revised NEO Personality Inventory test to identify their Big Five traits.

Within a year of the questionnaire, the absence or presence of amyloid plaques and tau proteins in their brains was assessed via PET scans.

The second was a meta-analysis of 12 studies that investigated associations between the pathology of Alzheimer's disease and personality traits.

What the analyses found

The BLSA-based study and meta-analysis both arrived at the same conclusion: People with high neuroticism or low conscientiousness scores were more likely to have developed amyloid plaques and tau tangles. People with high conscientiousness or low neuroticism scores were less likely to have them.

Dr. Claire Sexton, director of scientific programs and outreach at Alzheimer's Association, who was not involved in the study, told Medical News Today, "It's especially intriguing to see complementary findings between the BLSA cohort and the meta-analyses."

She explained, "Research has looked at other personality traits, such as openness and extraversion, in relationship with dementia, but neuroticism and conscientiousness has the strongest link, according to recent meta analyses."

When asked if the association occurs at some specific level of neuroticism or conscientiousness, Prof. Terracciano said, "These associations seem to be linear without a threshold [...] and there is no specific level that triggers resistance or susceptibility."

The researchers also discovered that the association between these personality traits and pathology was strongest in people who were cognitively normal at the time of the assessment in the BLSA study or studies included in the meta-analysis.

This suggests that personality type may be a risk factor before the emergence of amyloid and tau.

The opposite appears not to be true. The researchers note, "These patterns suggest that the associations are not emerging phenomena owing to personality change with disease progression, as would be expected with reverse causality."

Causal link?

"Because this study is observational, we can't say for sure what the mechanisms are, and much more research is needed," Dr. Sexton noted.

She did, however, list some possibilities:

"One potential pathway is inflammation, which is associated with personality and the development of Alzheimer's biomarkers. Lifestyle is another potential pathway. For example, highly conscientious individuals have been shown to have healthier lifestyles — in terms of physical activity, smoking, sleep, depression, cognitive stimulation, etc. — than those with

lower conscientiousness. There is a solid body of research connecting lifestyle, dementia risk, and biomarkers.”

Prof. Terracciano suggested yet another idea to MNT:

“There are aspects of neuroticism and conscientiousness that might directly impact the risk of dementia. Traits like neuroticism shape our emotional life, the way we cope with stress and deal with our feelings. Conscientiousness is defined by our level of grit, persistence, and planful attitudes.”

## **Mental Health**

**IBD may disrupt mental health by breaking gut-brain link (Medical News Today: 20211028)**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/ibd-may-disrupt-mental-health-by-breaking-gut-brain-link#Can-we-restore-communication?>

New research in mice suggests that a broken link between the gut and the brain may explain the effect of IBD on mental health.

Around 30% of patients with inflammatory bowel disease (IBD) experience depression, anxiety, or both.

A new study in mice suggests that impaired communication between the gut and the brain may be partly responsible.

The study found that a gateway between the bloodstream and cerebrospinal fluid may close to protect the brain from inflammation during flare-ups.

This may disrupt the gut-brain axis, a communication channel between the gut and brain with possible links to mental health.

IBD Trusted Source involves chronic inflammation of the gut.

There are two main types: Crohn’s disease, which can affect any part of the gastrointestinal tract, and ulcerative colitis, which only affects the large intestine and rectum.

In 2015, an estimated 3.1 million adults Trusted Source in the United States, or 1.3% of the adult population, had received an IBD diagnosis.

Symptoms of IBD include persistent diarrhea, abdominal pain, weight loss, and fatigue.

According to one study, around 30% of individuals with IBD also experience depression, anxiety, or both.

The pain and discomfort that some people experience with certain chronic illnesses increase their risk of developing mental health illnesses. However, that does not appear to be the whole story in IBD.

“While the overall impact of the disease on overall quality of life no doubt plays an important role in triggering anxiety and depression in IBD, there is also increasing evidence of direct biological connections between IBD-associated inflammation and neuropsychiatric diseases,” said Dr. Gerard Honig, director of research innovation at the Crohn’s & Colitis Foundation in New York, NY.

“Anxiety and depression are, in fact, experienced by a large proportion of patients affected by [IBD],” he told Medical News Today.

“These comorbid conditions are also associated with worsened IBD outcomes,” said Dr. Honig.

According to Crohn’s & Colitis UK, feelings of stress, anxiety, or depression can trigger new symptoms in the gut.

A newly published study now suggests that IBD directly affects the brain by disrupting the gut-brain axis.

#### Chatter between gut and brain

The gut-brain axis is a two-way channel of communication between the gut and the central nervous system. Microorganisms living in the gut play a prominent role in the relationship, although, as in this new study, findings to date are mainly in rodent models.

The new study found that inflammation in the gut may close a key gateway in this communication system that controls the exchange of signals between the blood and cerebrospinal fluid (CSF).

Unlike the blood-brain barrier, which prevents large molecules in the bloodstream from entering the brain, the gateway between the CSF and blood usually permits the passage of smaller molecules.

But the study found that it responds to inflammatory signals from the gut by slamming shut, presumably to prevent inflammation from spreading to the brain.

The research showed that in a mouse model of IBD, closure of the gateway disrupted memory and caused anxiety.

The research contradicts the widely accepted idea that brain inflammation in IBD leads to cognitive and psychiatric symptoms.

The study appears in the journal *Science*.

The authors conclude:

“Our data support the possibility that at least part of the behavioral and cognitive alterations that have been described in patients with IBD may result not from the enhanced inflammation, as generally hypothesized, but rather from the defense strategy activated by the organism to protect the brain from damage and guarantee its function.”

The blood-CSF barrier

The barrier between the bloodstream and CSF comprises a membrane in a specialized region at the base of the brain known as the choroid plexus<sup>Trusted Source</sup>.

“Under healthy conditions, the choroid plexus connects the brain with the rest of the organism for both nutrient and metabolite exchange,” said co-senior author Dr. Maria Rescigno of Humanitas University and Humanitas Hospital in Milan, Italy.

“During intestinal inflammation, in order to avoid inflammation further propagating to the brain, the choroid plexus closes down, and this interaction with the rest of the organism is interrupted,” Dr. Rescigno told MNT.

Previous research by the same scientists revealed a “gut vascular barrier” that usually prevents bacteria from passing from the gut to the liver via the circulatory system.

They found that inflammation in the intestines disrupts this barrier, which allows bacteria to spread to the liver and promotes inflammation elsewhere in the body.

The new study found evidence that people with ulcerative colitis have an impaired gut vascular barrier.

They confirmed that this is the case in a mouse model of ulcerative colitis.

A subsequent set of experiments with mice showed that gut inflammation goes on to trigger the closure of the blood-CSF barrier in the choroid plexus.

Closure of the barrier had associations with changes in the behavior of the mice, reducing movement and exploratory activity.

However, there remained a possibility that the pain of ulcerative colitis rather than the shutdown caused these behavioral changes.

To rule out this possibility, the scientists studied genetically engineered mice in which the barrier stays shut even in the absence of inflammation.

Compared with normal animals, these mice also showed signs of anxiety-like behavior. They also performed worse on standard lab tests of episodic memory.

When dealing with IBD issues, it can be hard to filter out the noise and navigate your inbox. Healthline gives you actionable advice from doctors that's inclusive and rooted in medical expertise.

Can we restore communication?

Overall, the research suggests that closure of this brain barrier due to gut inflammation may cause the anxiety and depression that some people with IBD experience.

“We observe that closure of the choroid plexus isolates the brain and leads to anxiety-like behaviors and defects in episodic memory,” Prof. Rescigno told MNT.

“We do not know whether other defects may be occurring,” she added.

The authors conclude that it may be possible to develop treatments that restore healthy communication between the gut and the brain in conditions that involve gut inflammation.

However, a major limitation of the study was that it relied on a mouse model of ulcerative colitis. The relationship between the gut and brain in humans may be more complex and it will be necessary to conduct human studies to elucidate any relationship between IBD and mental health.

## **Cancer**

### **Childhood Cancer Survivors may Face a Higher Suicide Risk (Medindia: 20211028)**

<https://www.medindia.net/news/childhood-cancer-survivors-may-face-a-higher-suicide-risk-204005-1.htm>

Many long-term survivors of childhood cancer may face an elevated risk of suicide, although their absolute risk is still low, according to a new study published in *CANCER*, a peer-reviewed journal of the American Cancer Society.

Childhood cancer survivors also have an increased risk of experiencing various challenges, such as emotional distress, impaired quality of life, and financial burdens.

‘Improve efforts to screen for distress and employ better survivorship care for vulnerable childhood cancer survivors.’

The limited data on suicide in survivors of childhood cancer have been inconsistent, though they have generally suggested that suicide rates in these individuals are low.

When researchers examined a large population-based database to evaluate suicide rates among individuals who had childhood cancer in the United States from 1975-2016, they too found that the risk of suicide was low.

The team identified 49,836 childhood cancer survivors and 79 suicides, and there was approximately 1 suicide per 10,000 people per year. This rate was similar to the rate seen in the general U.S. population.

However, adult survivors of childhood cancer over 28 years of age had a higher risk of suicide than individuals at the same age from the general population, with 2 suicides per 10,000 people per year.

These findings highlight the importance of strategies that be done to prevent suicide in vulnerable long-term adult survivors of childhood cancer. Such efforts may include screening for distress and better-employing survivorship care with a multidisciplinary team.

Additional research is also needed to study the underlying reasons and risk factors for suicides in these individuals to help in tailoring interventions to cancer survivors at greatest risk.