



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Monday

20210322

कोरोना वायरस

मार्च में देश में फिर बढ़ने लगा कोरोना, 24 घंटों में आए करीब 47 हजार नए मामले (Dainik Jagran: 20210322)

मार्च आते ही देश में कोरोना वायरस के मामले तेजी से बढ़ने लगे हैं। होली से ठीक पहले देश में कोरोना के दैनिक मामले 50 हजार के पास पहुंचते दिख रहे हैं। बीते 24 घंटों में देश में करीब 47 हजार नए केस आए हैं।

नई दिल्ली, एएनआइ। Coronavirus Alert!, देश में एक बार से कोरोना वायरस संक्रमण तेजी से बढ़ रहा है। देश में हर रोज कोरोना के मामलों में बढ़ोत्तरी हो रही है। कोरोना के दैनिक मामले फिर से 50 हजार की ओर बढ़ते नजर आ रहे हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, देश में बीते 24 घंटों में कोरोना के 46,951 नए मामले सामने आए हैं। इस दौरान देश में 212 लोगों की कोरोना के कारण मौत हुई है। देश में कोरोना के सक्रिय मामले सवा तीन लाख के पार पहुंच चुके हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, देश में कोरोना वायरस संक्रमण के अब तक कुल 1 करोड़ 16 लाख 46 हजार 81 मामले सामने आ चुके हैं। हालांकि, इसमें से 1 करोड़ 11 लाख 51 हजार 468 लोग कोरोना से ठीक हो चुके हैं। देश में कोरोना के सक्रिय मामले बढ़कर 3 लाख 34 हजार 646 हो चुके हैं। भारत में कोरोना वायरस से अब तक कुल 1 लाख 59 हजार 967 लोगों की मौत हो चुकी है।

छह राज्यों में गंभीर होते हालात

कोरोना महामारी के खिलाफ जीती हुई बाजी को छह राज्य खतरे में डालते नजर आ रहे हैं। 80 फीसद से ज्यादा नए मामले इन्हीं राज्यों से मिल रहे हैं। छह राज्यों में स्थिति गंभीर होती जा रही है। रविवार को 93.14 फीसद नए मामले इन्हीं राज्यों में पाए गए। इनमें महाराष्ट्र (27,126), पंजाब (2,578), केरल (2,078), कर्नाटक (1,798), गुजरात (1,565) और मध्य प्रदेश (1,308) शामिल हैं। पिछले एक दिन के दौरान छह राज्यों में 86.8 मौतें हुई हैं, इनमें महाराष्ट्र (92), पंजाब (38), केरल (15), छत्तीसगढ़ (11), तमिलनाडु (8) और केरल (7) शामिल हैं।

कोरोना के एक्टिव केस बढ़े

देश में एक बार फिर से कोरोना के सक्रिय मामले तेजी से बढ़ने लगे हैं। बीते 24 घंटों में देश में कोरोना के 25,559 सक्रिय मामले बढ़े हैं। इससे एक्टिव रेट की दर बढ़कर 2.87% हो गई है। देश की रिकवरी दर भी बढ़ रही है। बीते 24 घंटों में कोरोना से 21,180 लोग ठीक हुए हैं। इससे रिकवरी रेट बढ़कर 95.75% हो गई है। भारत की कोरोना मृत्यु दर फिलहाल 1.37% है।

देश में अब तक 23.40 करोड़ से ज्यादा कोरोना टेस्ट

देश में कोरोना की जांच का आंकड़ा तेजी से बढ़ रहा है। देश में अब तक 23.40 करोड़ से ज्यादा कोरोना जांच की जा चुकी है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (Indian Council of Medical Research, ICMR) की तरफ से जारी आंकड़ों के मुताबिक, देश में 21 मार्च, 2021 तक 23,44,45,774 सैंपलों की जांच हो चुकी है, जिनमें से 8,80,655 टेस्ट एक दिन में किए गए हैं।

देश में अब तक 4.46 करोड़ से अधिक टीकाकरण

इस बीच देश में कोरोना वायरस के खिलाफ टीकाकरण जारी है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के अनुसार, देश में अब तक 4 करोड़ 50 लाख 65 हजार 998 लोगों को टीका लगाया चुका है। इसमें से 4,62,157 टीकाकरण बीते एक दिन में किया गया है।

2nd Covid-19 peak likely to be more severe: Study (The Tribune: 20210322)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/2nd-covid-19-peak-likely-to-be-more-severe-study-228640>

Study by Ludhiana-based Christian Medical College has predicted that the state could see the peak again later this week and through the first week of April

The second Covid peak is yet to come and is expected to be higher than the first one. By the end of this week, almost 3,000 cases a day can be expected.

The state witnessed first Covid peak was on September 17 last year, when 2,896 cases were reported. The highest single day deaths (106) were reported on September 2. Today, 2,669 cases were reported, though the fatality rate slightly came down to less than three.

A study by Ludhiana-based Christian Medical College, based on mathematical calculations, has predicted that the state could see the peak again later this week and through the first week of April. This will be followed by a flattening of the curve, but when the decline in daily cases will start cannot be predicted immediately, says Dr Rajesh Bhaskar, state nodal officer for Covid.

This is why it is important to gear up all healthcare infrastructure immediately and ensure that all protocols are followed strictly by the people, Punjab Chief Secretary Vini Mahajan tells The Tribune. Managing the state's strategy to deal with the second wave of the pandemic, Mahajan says that the government's focus is on saving lives as well as livelihoods.

Asked about the possibility of imposing another lockdown, the Chief Secretary says that there is no situation, as of now, of bringing the economic activities to a halt.

“Hopefully, with the cooperation of the people, wherein they follow all norms, we will come out of the dire situation,” she says. “Of the 1,500 beds in level-3 facilities, 22 per cent are occupied and of the 8,000 level-2 facilities, 15 per cent are occupied,” she says.

‘3,000 cases by weekend’

By weekend, 3,000 cases a day can be expected

First wave's peak on Sept 17 last year saw 2,896 cases

Highest single day deaths (106) were reported on Sept 2

Fatality rate came down to less than three

What CMC says

A study by Ludhiana-based Christian Medical College has predicted that the state could see the peak again later this week and through the first week of April

Covid spread rare in schools with masking: Study (The Tribune: 20210322)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/covid-spread-rare-in-schools-with-masking-study-228530>

The pilot study was aimed at identifying ways to keep elementary and secondary schools open and safe during the pandemic

In a finding that could bring huge relief to parents, researchers have found that wearing masks, maintaining social distancing and frequent hand-washing have kept in-school COVID-19 transmission low.

The pilot study, conducted in the US state of Missouri, was aimed at identifying ways to keep elementary and secondary schools open and safe during the pandemic.

The findings, published in the US Centres for Disease Control and Prevention's (CDC) journal, Morbidity and Mortality Weekly Report, mirror those of schools in other states, demonstrating that COVID-19 prevention efforts can significantly curb the spread of SARS-CoV-2 among students, teachers and staff.

“This work is imperative because keeping kids in school provides not only educational enrichment but also social, psychological and emotional health benefits, particularly for students who rely on school-based services for nutritional, physical and mental health support,” said senior author Johanna Salzer, a veterinary medical officer with the CDC's National Centre for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases.

The pilot study involved 57 schools in the Pattonville School District in St. Louis County and the Springfield Public School District in Greene County in southwest Missouri, as well as two private schools in St. Louis County.

All schools in the pilot study required students, teachers, staff and visitors to wear masks while on campus or buses.

Other safety measures included a focus on hand hygiene, deep cleaning of facilities, physical distancing in classrooms, daily symptom screenings for COVID-19, installing physical

barriers between teachers and students, offering virtual learning options, and increasing ventilation.

“Schools can operate safely during a pandemic when prevention strategies are followed,” said one of the study’s leading researchers, Jason Newland, Professor at Washington University School of Medicine in St. Louis. IANS

कोरोना वायरस (Hindustan: 20210322)

https://epaper.livehindustan.com/imageview_718075_121420458_4_1_22-03-2021_3_i_1_sf.html

संक्रमण बढ़ने पर राज्यों में सख्ती-सतर्कता बढ़ी

नई दिल्ली | एजेंसी

कोरोना संक्रमण के बढ़ते मामलों के बीच राज्यों ने सख्ती और सतर्कता बढ़ा दी है। मध्य प्रदेश के भोपाल, इंदौर और जबलपुर में रविवार से जहां साप्ताहिक लॉकडाउन शुरू हो गया है वहीं, पड़ोसी राजस्थान के आठ शहरों में 22 मार्च से रात्रि कर्फ्यू लगाने का फैसला किया गया है। इधर, दिल्ली में सतर्कता बरतते हुए सोमवार से टीकाकरण तिगुना बढ़ाया जा रहा है।

रिपोर्ट पॉजिटिव तो क्वारंटाइन: 25 मार्च से दूसरे राज्यों से राजस्थान आने वाले सभी यात्रियों को 72 घंटे भीतर की आरटीपीसीआर जांच की



निगेटिव रिपोर्ट अनिवार्य होगी। इसके बिना पहुंचने पर 15 दिन क्वारंटाइन रहना होगा।

यहां पाबंदी: राजस्थान के जयपुर, अजमेर, भीलवाड़ा, जोधपुर, कोटा,

लोकसभा अध्यक्ष संक्रमित

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला को कोरोना से संक्रमित होने के बाद 20 मार्च को एम्स कोविड केंद्र में भर्ती कराया गया है। एम्स ने रविवार को एक बयान में बताया कि बिरला की हालत स्थिर है और उनके अहम अंग सामान्य तरीके से काम कर रहे हैं। अस्पताल के मुताबिक, 58 वर्षीय बिरला 19 मार्च को कोरोना वायरस से संक्रमित पाए गए।

उदयपुर, सागवाड़ा और कुशलगढ़ में 22 मार्च से रात्रि कर्फ्यू लगाने का फैसला किया गया।

उधर, ओडिशा और गुजरात समेत कई राज्यों में होली के अवसर पर

43 हजार से अधिक नए संक्रमित मिले देश में रविवार को

197 संक्रमितों की जान चली गई पिछले 24 घंटे में

सार्वजनिक समारोह आयोजित करने पर पाबंदी रहेगी। छत्तीसगढ़ में बच्चों के स्कूल-कॉलेज जाने पर पाबंदी लगा दी गई है।

➤ 12 दिन में ढाई गुना पेज 11

मौके पर पंजीकरण करा टीके लगवा सकेंगे

दिल्ली में कोरोना संक्रमण को काबू करने के लिए सोमवार से टीकाकरण की क्षमता 40 हजार से 1.20 लाख की जाएगी। अब सरकारी टीकाकरण केंद्रों पर भी ऐसे लोग टीके लगवा सकेंगे जो बिना पंजीकरण कराए केंद्र पर पहुंच गए हैं। उनके लिए खासतौर से दोपहर तीन बजे से रात नौ बजे तक का समय रखा है।

➤ ब्योरा पेज 02

जल प्रबंधन

जब सब मिलकर बचाएंगे जल, तभी तो सुनहरा होगा कल (Dainik Jagran: 20210322)

<https://www.jagran.com/news/national-world-water-day-2021-when-everyone-ave-water-together-only-then-it-will-be-golden-tomorrow-jagran-special-21487317.html>

आजादी के समय भारत की 36.1 करोड़ आबादी आज 138 करोड़ हो चुकी है। 2050 तक इसके 164 करोड़ हो जाने के अनुमान हैं। जब आबादी शहरीकरण और आर्थिक गतिविधियों बढ़ती हैं तो उसी अनुपात में जल की जरूरत भी बढ़ती है।

नई दिल्ली, जेएनएन। दशकों से भारत का जल प्रबंधन गैर टिकाऊ रास्ते पर है। जिसके चलते पेयजल, कुकिंग और साफ-सफाई जैसी मूल इंसानी जरूरतों के लिए ही नहीं, औद्योगिक, व्यावसायिक, कृषि और पर्यावरणीय उद्देश्यों के लिए भी उपयुक्त गुणवत्ता वाला जल उपलब्ध नहीं हो रहा है। देश का कोई भी एक शहरी क्षेत्र ऐसा नहीं है जहां सीधे सार्वजनिक आपूर्ति वाले पानी का इस्तेमाल किया जा सके। आजादी के समय भारत की 36.1 करोड़ आबादी आज 138 करोड़ हो चुकी है। 2050 तक इसके 164 करोड़ हो जाने के अनुमान हैं। जिस गति से यहां आबादी में तेज वृद्धि हुई वैसे ही आर्थिक गतिविधियों और शहरीकरण में इजाफे का अनुपात बढ़ा। सभी इंसानी गतिविधियों के लिए पानी की दरकार है। जब आबादी, शहरीकरण और आर्थिक गतिविधियों बढ़ती हैं तो उसी अनुपात में जल की जरूरत भी बढ़ती है। विडंबना यह हुई कि जल प्रबंधन के अभाव में इसकी गुणवत्ता तेजी से गिरती गई। लगातार अपने खराब जल प्रबंधन के चलते देश की वर्तमान पीढ़ी जल संकट के सबसे खराब दौर से गुजर रही है।

कम होते पानी और खराब होती इसकी गुणवत्ता के प्रति उदासीनता ने यह तस्वीर बना दी है कि देश के 10 फीसद से कम घरेलू और औद्योगिक पानी का ही शोधन संभव हो पा रहा है। अधिकांश जमीन पर मौजूद और भूजल स्नोट प्रदूषित हो चुके हैं। सिंगापुर जैसे देश लोगों को स्वच्छ पेयजल मुहैया कराने के लिए लगातार 352 जल गुणवत्ता वाले मानकों की निगरानी करते हैं। दुर्भाग्य से भारत में कुछ ही जगह ऐसी हैं जहां सिर्फ 25 मानकों पर गुणवत्ता की निगरानी की जा रही है। चीन जैसे अन्य विकासशील देश अपने पानी के 112 गुणवत्ता मानकों की निगरानी करते हैं। देश की नदियों को साफ करने के लिए करोड़ों रुपये बर्बाद हो चुके हैं लेकिन वे पहले से ज्यादा प्रदूषित हैं। भूजल की गुणवत्ता सतह पर मौजूद जल से अधिक खराब हो चुकी है। इस पूरे परिदृश्य में आइए जानते हैं कि नेशनल वाटर मिशन का ताजा अभियान 'कैच द रेन: हवेन इट फाल्स, हवेयर इट फाल्स' देश की जल समस्या

को दूर करने में कितना प्रभावी साबित होगा। मानसून सीजन के चार महीने यहां बरसात होती है। जिसका पैटर्न अब असामान्य हो चुका है। देश की राजधानी दिल्ली को ही ले लीजिए। एक साल में यहां 40 बारिश के दिन होते हैं। यहां की कुल सालाना बारिश 80 घंटों में हो जाती है। इसका मतलब है कि भारी मात्र में बारिश बहुत कम समय में हो जाती है। जिससे इसका संग्रह और भंडारण तकनीकी रूप से बहुत दुष्कर है। चेरापूंजी सर्वाधिक वर्षा वाला स्थान है। 10,820 मिमी सालाना बारिश यहां जून से अगस्त के बीच हो जाती है। ज्यादातर बारिश महज 120 घंटे में होती है। अत्यधिक मात्र में होने वाली इस बारिश का भंडारण बहुत मुश्किल है। यही वजह है कि भारत के सर्वाधिक बारिश वाले स्थान सूखे मौसम में गंभीर जल संकट से जूझने लगते हैं। मौसमी बारिश को संग्रह करने में वर्षाजल संग्रह प्रणाली को यही दिक्कत आती है कि 70 से 120 घंटों में होने वाली बारिश को कैसे एकत्र किया जाए जिससे बाकी के महीनों में उस पानी का इस्तेमाल किया जा सके।

वर्षाजल प्रणाली के साथ इसके अलावा दो अतिरिक्त गंभीर दिक्कतें हैं। गरीब इसके शायद ही कभी सीधे लाभार्थी हों। शहरों में गरीब परिवारों के पास वैसी छत या जमीन नहीं है, जहां वे बारिश के पानी को एकत्र कर सकें। ग्रामीण इलाकों में भी लोगों के पास जमीनों की जोत इतनी छोटी है कि बारिश के पानी को एकत्र करने में असमर्थ हैं। इस योजना के तहत जिलाध्यक्षों, आइआइएम प्रमुखों, आइआइटी, विश्वविद्यालयों, रेलवे, एयरपोर्ट अथॉरिटी और सार्वजनिक उपक्रमों आदि के पास अकूत जमीन हैं। इन संस्थानों के बारिश के पानी के जमा करने को कहा गया है। न तो उनके पास इस काम के लिए बजट होता है और न ही उनके पास इस अतिरिक्त काम की विशेषज्ञता है। ऐसे में कैच द रेन अभियान का मूल उद्देश्य अवास्तविक सा दिखता है। इसमें कहा गया है कि बिल्कुल भी नहीं या सीमित जल आपके अहाते से बाहर बहकर जाए। भारी मानसूनी बारिश के दौरान सामान्य रूप से इसका क्रियान्वयन व्यावहारिक नहीं लगता है। यदि भारत अपनी जल सुरक्षा सुनिश्चित करना चाहता है तो नेशनल वाटर मिशन को समग्र रूप से वर्षाजल प्रबंधन पर ध्यान देना होगा। सिर्फ बारिश के पानी के संग्रह से काम नहीं चलेगा। वर्षाजल प्रबंधन के तहत बारिश के रूप में आने वाली बूंदों को सभी उपायों से रोकने की जहमत करनी होगी। बड़े, छोटे चेक डैम बनाकर भूजल स्तर उठाना होगा। जलवायु परिवर्तन के चलते लंबे सूखे से निपटने के लिए देश को इतनी मात्र में बारिश के पानी का भंडारण करना होगा जिससे 3-6 साल के लिए सूखे से लड़ा जा सके। इसके लिए अलग-अलग जलवायु, संस्थागत, सामाजिक और आर्थिक दशाओं के तहत बारिश के पानी को जमा करने के लिए अलग-अलग तरीकों को आजमाया जाना चाहिए जिससे राज्य यह जान सकें कि उनके लिए कौन सा संयोग मुफीद साबित होगा।

लगता है कि हर जिले में रेन सेंटर बनाने की युक्ति करके भारत चीन के पदचिन्हों पर चलना चाहता है। चीन इसी संकल्पना के तहत पिछले बीस साल से रेन गार्डन, स्पांज सिटीज और रिवर चीफ बनाता आ रहा है। इस प्रक्रियाओं से जुड़ी चुनौतियों और मौकों का गंभीर आकलन किया जाना अपरिहार्य है। इसके बाद भारत की विशिष्ट सामाजिक, आर्थिक और संस्थागत दशाओं के तहत इनमें उल्लेखनीय बदलाव की जरूरत है। बिना बजट और विशेषज्ञता के इन रेन सेंटरों का फलाफल निष्प्रभावी रहने के करीब है। 1987 में जल संसाधन मंत्रालय ने पहली राष्ट्रीय जल नीति बनाई। अब चौथी नीति तैयार की जा रही है। 34 साल में इन नीतियों का देश के जल प्रबंधन पर बहुत असर नहीं दिखा। ये अच्छे दस्तावेज जरूर दिखे, लेकिन देश की वास्तविक समस्या और उसके समाधान से इनका दूर-दूर तक नाता नहीं रहा। कैच द रेन एक और फील गुड दस्तावेज न साबित हो, इससे बचने की जरूरत है।

यदि भारत अपनी जल सुरक्षा सुनिश्चित करना चाहता है तो नेशनल वाटर मिशन को समग्र रूप से व्यापक वर्षाजल प्रबंधन पर ध्यान देना होगा। सिर्फ वर्षा जल संग्रह प्रणाली से काम नहीं चलेगा। इसे हर जगह सभी रूपों में पानी को पकड़ना होगा।

कहां गई पानी की बर्बादी को रोकने का प्रयास करने वाली सोच (Dainik Jagran: 20210322)

<https://www.jagran.com/news/opinion-world-water-day-2021-where-did-the-thinking-of-trying-to-stop-the-waste-of-water-jagran-special-21487287.html>

जल संकट से जुड़े सभी पहलुओं पर विचार करते हुए हमें पानी की बर्बादी को रोकने का प्रयास करना चाहिए।

आज दुनिया विश्व जल दिवस मना रही है। जल को सहेजने को लेकर तरह-तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। कुछ खानापूति के लिए हो रहे हैं तो कुछ गंभीर किस्म के भी कार्यक्रम इस दिन का हिस्सा बन रहे हैं।

अरविंद चतुर्वेदी। World Water Day 2021 बचत हमारी थाती रही है। पूर्वजों के संस्कारों से यह संस्कृति बचपन में ही मिसरी की तरह हम सबमें घुल जाती है। दुनिया भर के देशों के सकल राष्ट्रीय

बचत के आंकड़ों के बनिस्पत भारतीयों का फीसद इस मामले में बेहतर होना इसकी तस्दीक करता है। बचपन में ही हमें गुल्लक दिया जाता था जिसमें हम अपनी पॉकेट मनी या बुआ, फूफा, मामा, मामी, मौसा, मौसी आदि के दिए रुपयों को जमा कर देते थे। फिर जरूरत पड़ने पर उन जमा पैसों से अपनी उम्र की हैसियत से कोई बड़ा काम कर लेते थे।

अम्मा चावल पकाने के लिए जब उसे डेहरी (अनाज रखने का परंपरागत पात्र) से थाली में निकालती थीं, तो परिवार के रोज की खुराक का चावल निकालने के बाद एक मुट्टी चावल फिर थाली से निकालकर उस पात्र में डाल देती थीं। खेतों में से जब फसल कटकर सारा अनाज घर में आता था, तो साल भर के खाने और बेचने के लिए अलग निकालकर आपातकाल का कोटा बखार (परंपरागत भंडारण स्थल) में रख दिया जाता था। दरअसल लोगों को यह समझ थी कि आने वाले दिनों में पता नहीं सूखा, बाढ़ या क्या प्रकोप आ जाए। ये उन दिनों में अपने अस्तित्व को कायम रखने की सहज सोच थी। पता नहीं ये सोच आज कहां सरक गई? पानी जैसे अनमोल प्राकृतिक संसाधन की बर्बादी और उससे उपजा संकट उस सोच से तो कतई मेल नहीं खाता दिख रहा है।

जल संकट की तस्वीर निरंतर भयावह होती जा रही है। आरंभ में तो किसी देश के महज कुछ जिले ही डार्क जोन में होते हैं, लेकिन धीरे धीरे इनकी संख्या में तेजी से इजाफा हो जाता है। हर स्नोत में मिलने वाले पानी में प्रदूषण का विस्तार थम नहीं रहा है। आखिर हम कब चेतेंगे? भारत जैसे विशाल आबादी वाले देश की जल जरूरत एक तो बड़ी है, ऊपर से तेज विकास इस जरूरत में उत्प्रेरक का काम करती है। इस प्रकार बचत की खत्म होती सोच जल संकट को आग में घी की तरह भयावह कर रही है।

पानी का नहीं कोई विकल्प : पानी ऐसा तरल है जिसका कोई विकल्प नहीं। अगर गला सूखा हो तो कोई भी द्रव इसका विकल्प नहीं बन सकता। फौरी राहत तो जरूर मिल जाएगी, लेकिन गले को तर करने के लिए आपको पानी ही पीना पड़ेगा। तमाम तकनीकी उन्नयन के बावजूद आज तक हम जल का कोई विकल्प नहीं पेश कर सके हैं। फिर किस चीज पर इतना गुमान कर रहे हैं कि खत्म होने दो, कोई दिक्कत नहीं। दरअसल हम खुद को धोखे में रख रहे हैं। हम जानते हैं कि अगर हमारा चाल-चलन ऐसा ही रहा तो हमारी पीढ़ियों के सामने गंभीर संकट उत्पन्न हो सकता है। लेकिन दिल है कि मानता नहीं। जब देखते हैं कि हमारा पड़ोसी खूब पानी की बर्बादी कर रहा है तो एक नई सोच घर कर जाती है कि सिर्फ एक मेरे कम खर्चने से पानी थोड़े ही बचेगा। भले ही सौ फीट नीचे बोरवेल करवाना पड़े, लेकिन जब मोटर की बटन दबाते हैं और पानी की धार फूट पड़ती है तो जल किल्लत की सारी सोच काफूर हो जाती है। यह तब है जब हमने पढ़ रखा है कि दुख में सुमिरन सब करै, सुख में करे न कोय। पानी की धार फूटने के उस सुख में जल संकट भला किसे याद रहेगा।

दरअसल हमने बचपन में पढ़ी कौवे वाली कहानी पर तो पूरा अमल किया। पानी तलहटी में कितनी ही गहराई में चला जाए, लेकिन उसे खींचने का जुगाड़ करते रहे, परंतु पानी नीचे क्यों गया, इस बात की कभी फिक्र नहीं की। अगर फिक्र की होती तो गहराई से पानी खींचने की इतनी मशक्कत नहीं करनी होगी। जिंदगी भर हम कौवा ही बने रहे और पानी को ऊपर उठाने के लिए कंकड़ डालते रहे। हमसे तो बहुत अच्छे हमारे पूर्वज थे जिन्होंने भले ही आनुपातिक रूप से इतने भयावह रूप में जल संकट का सामना न किया हो, लेकिन उनकी सोच जल बचाने को लेकर संजीदा दिखती थी। जब तेज बारिश होती थी, तो दादी छत के पनारे से गिर रही पानी की तेज धार के नीचे बड़ा सा कड़ाह रख देती थीं। यह बात और है कि ऐसा करने के पीछे उनकी मंशा पानी की तेज धार से होने वाले गड्ढे के निर्माण को रोकने की होती थी। लेकिन व्यावहारिक रूप में कड़ाह के उस पानी का भी अन्य घरेलू जरूरतों में इस्तेमाल किया जाता था। चूंकि उस समय पानी की उतनी किल्लत नहीं थी तो उनकी प्राथमिकता उसे बचाने से ज्यादा गड्ढे के निर्माण को रोकने की ज्यादा थी। आज हमारी प्राथमिकता उलट गई है, लेकिन पानी सहेजने को लेकर कहां शिद्धत दिखा पा रहे हैं।

आज पूरा देश भूजल पर आश्रित हो चुका है। हमारी लगभग 85 फीसद जरूरत इसी स्नोट से पूरी हो रही है। पानी के इस अथाह भंडार को रिचार्ज करने के सभी स्नोट खत्म होते जा रहे हैं। तालाबों का अस्तित्व खतरों में है। पहले गांवों में कुआं शान का प्रतीक था। हर घर के सामने एक कुआं जरूर होता था। उसकी जगत (किनारे की दीवार) पर बनवाने वाले का नाम लिखा होता था। लोग यह बताते समय गर्वान्वित महसूस करते थे। आज सभी घरों के सामने मौजूद कुएं समतल हो चुके हैं। ये कुएं भूजल के स्तर को ऊपर उठाने के बड़े स्नोट हुआ करते थे। अगर हम प्रत्येक परिवार के पास एक कुएं का मानक मानें तो आज देश में इनकी संख्या 22 करोड़ से अधिक होनी चाहिए थी। सेंट्रल ग्राउंड वाटर बोर्ड की एक रिपोर्ट बताती है कि देश में 2.7 करोड़ कुएं और बोरवेल मौजूद हैं। इसमें 50 फीसद संख्या बोरवेल की है। सिर्फ सिंचाई के लिए बोरवेल का वर्ष 1960-61 में एक फीसद इस्तेमाल किया जाता था, जबकि 2006-07 में इसकी हिस्सेदारी बढ़कर 60 फीसद हो गई। कुल मिलाकर सोच बदलने का सिर्फ समय नहीं आ चुका है, बल्कि पानी की बचत, संरक्षण और संवर्धन को लेकर सबको शिद्धत से जुटना होगा। आखिर गहराई से पानी खींचने के लिए कंकड़ डालने की कोई तो सीमा होगी।

कोविड -19 टीकाकरण

वैक्सीन के लिए सरकारी अस्पताल हैं दिल्लीवालों की पहली पसंद, आंकड़ों में जानें प्राइवेट सेंटर्स का हाल (Hindustan: 20210322)

<https://www.livehindustan.com/national/story-people-trust-in-government-hospitals-more-than-private-for-corona-vaccine-3929237.html>

कोरोना के मामलों में वापस आई तेजी हर दिन डरा रही है। इस बीच टीकाकरण अभियान भी तेज है। दिल्ली में सरकारी अस्पतालों के कोविड -19 टीकाकरण केंद्रों में निजी अस्पतालों की तुलना में अधिक लोग टीका लगवा रहे हैं। सरकारी आंकड़ों से पता चलता है कि राज्य सरकार के अधिकारियों ने अस्पतालों और क्लीनिकों में उनके द्वारा संचालित केंद्रों पर टीकाकरण की संख्या बढ़ाने के लिए कई उपाय किए हैं। वरिष्ठ अधिकारियों ने कहा कि वे उम्मीद करते हैं कि यह अंतर और अधिक होगा क्योंकि सोमवार से चार घंटे तक ऑन-स्पॉट पंजीकरण के लिए खिड़की खुली रहेगी।

हिंदुस्तान टाइम्स द्वारा देखे गए आंकड़ों से पता चला है कि 15 मार्च को सरकारी अस्पतालों में टीकाकरण केंद्रों टीका लेने वाले लोगों की दर 64% थी। जबकि निजी में यह 72% थी। हालांकि, अगले दिन से आंकड़े बदल गए। 16 मार्च को, सरकारी अस्पतालों में 65% लोगों के मुकाबले निजी में 61% ने टीका लगवाया। 17 मार्च को, सरकारी साइटों पर 69% लोग टीका लेने पहुंचे जबकि निजी अस्पतालों में 54%।

अगले दिन सरकारी अस्पताल में ये 72% और निजी में 49% हो गया। इधर, भारत में कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे को देखते हुए, केंद्र सरकार ने कोरोना वैक्सीन के 12 करोड़ खुराक का ऑर्डर दिया है। सरकार ने सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (SII) और भारत बायोटेक को खुराक का आदेश दिया है। बता दें कि सरकार का ये फैसला ऐसे समय में आया है जब देश में कोरोना वायरस एक बार फिर पैर पसार रहा है। अधिकारियों और विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि यह वायरस की एक नई लहर हो सकती है जिसे देश के कई हिस्सों में देखा जा रहा है।

**India's Premas Biotech, Israel's Oramed jointly develop oral vaccine for COVID-19
(The Hindu: 20210322)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/premas-biotech-oramed-report-early-success-with-oral-covid-19-vaccine/article34125280.ece?homepage=true>

However the findings of the joint venture have not been reported in a scientific publication yet.

An Indian-Israeli collaboration has reportedly developed an oral vaccine, one that can be swallowed like a pill instead of being injected as is the norm, for COVID-19. A preliminary test in animals showed that the vaccine produced the expected antibodies that confer protection. However the findings have not been reported in a scientific publication yet and can't be independently verified.

The product is also far from being tested in human trials, though company promoters say depending on how tests pan out, the vaccine candidate could be ready for human trials in the next three months.

Premas Biotech, a Gurugram-based biotechnology firm and Oramed Pharmaceuticals, a Jerusalem headquartered company, have a long standing collaboration on developing new drug delivery techniques.

The nascent COVID-19 vaccine candidate is a "protein-based VLP (Virus Like Particle) vaccine candidate" that generates "triple protection" against the SARS CoV-2 virus, that is, it is able to target the spike, membrane, and envelope proteins of the coronavirus. These three proteins are critical to the structure of the coronavirus and give it form as well as the ability to replicate inside the body. Typically vaccines are supposed to coax the immune systems into producing antibodies neutralising these antigenic proteins.

The challenge with making an oral vaccine is that gastric juices would rapidly degrade any protective layers enclosing the antigen making them useless. Oravax claims to have solved that problem but how, is part of their proprietary secret sauce.

Oravax, the company developing the vaccine, is a joint venture between Premas and Oramed. The latter specialises in making oral drug delivery systems and Premas has a technology platform called D-Crypt that is used to make a variety of "difficult to express" proteins in sizeable quantities efficiently.

"The vaccine candidate is also safe, efficacious and well-tolerated at normal to high doses, and generated high titres of neutralising antibodies. The VLP is manufactured using Premas' proprietary D-Crypt™ platform, which is highly scalable and can be manufactured on large scales," Oravax said in a statement.

Prabuddha Kundu, Co-founder and Managing Director, Premas Biotech, told The Hindu that an oral vaccine would significantly ease mass administration. “It would be like taking a vitamin pill and what I can disclose now is that we are more than 100% sure that the technology works and is promising. In a month we should have a scientific publication reporting our results.”

Oramed and Premas have an oral insulin drug candidate employing similar technologies underlying the vaccine candidate, and is currently in phase 3 human trials in the United States.

So far India has only two vaccines publicly available for the pandemic though several others, employing a variety of approaches, are in different stages of clinical trials.

पानी की कमी

गर्मियों में शरीर में पानी की कमी नहीं होने देंगी ये पांच चीजें, कम पानी पीने वाले लोग डाइट में जरूर करें शामिल (Hindustan: 20210322)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-summer-diet-tips-consume-these-five-things-to-avoid-dehydration-3925345.html>

आहार विशेषज्ञ दिन में कम से कम दो लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं लेकिन रोजाना दो लीटर पानी पीना सभी लोगों के लिए मुमकिन नहीं है। इस वजह यह है कि किसी को प्यास ज्यादा लगती है तो किसी को कम। ऐसे में जाहिर सी बात है कि कम प्यास लगने वाले लोग पानी भी कम पीते होंगे। ऐसे में आपको अपनी डाइट में कुछ ऐसी चीजें जोड़नी चाहिए जिससे कि शरीर में पानी की कमी की पूर्ति हो सके। आइए, जानते हैं कुछ ऐसे ही आहार-

दही

डिहाइड्रेशन की समस्या से दूर रखने में दही सबसे अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। इसमें पानी की मात्रा 85 प्रतिशत होती है और शरीर के लिए जरूरी प्रोबायोटिक भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होते हैं। यह

गर्मी की एलर्जी से बचाव के लिए भी शरीर का खूब साथ देता है। यह प्रोटीन, विटामिन बी और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है।

ब्रोकली

ब्रोकली में 89 प्रतिशत तक पानी होता है और यह न्यूट्रिशन से भरपूर होती है। इसकी प्रकृति एंटी इनफ्लेमेटरी होती है, जिस कारण यह गर्मी में होने वाली एलर्जी से बचाव करती है। इसे आप सलाद में कच्चा ही खा सकते हैं और टोस्ट के साथ हल्का तल कर भी इसका भरपूर लाभ उठा सकते हैं। काफी संख्या में लोग इसकी सब्जी भी बनाते हैं।

सेब

एक कहावत है कि डॉक्टर को खुद से दूर रखने के लिए रोजाना एक सेब खाएं। अनेक तरह से फायदेमंद सेब में 86 प्रतिशत पानी होता है। फाइबर, विटामिन सी आदि का तो यह अच्छा स्रोत है ही।

सलाद

सलाद के पत्ते में जल तत्व 95 प्रतिशत होता है। सैंडविच में इसका अच्छा इस्तेमाल होता है। प्रोटीन और ओमेगा 3 से भरपूर सलाद पत्ते में फैट भी नहीं होता और कैलोरी भी बहुत कम होती है।

चावल

पके हुए चावल भी गर्मी में आपके लिए काफी फायदेमंद हैं। इनमें 70 प्रतिशत जल तत्व होता है। इनमें पर्याप्त मात्रा में आयरन, कार्बोहाइड्रेट आदि भी होते हैं। आपको दिन में एक कटोरी चावल जरूर खाने चाहिए।

एंगजाइटी डिसऑर्डर

एंगजाइटी डिसऑर्डर क्या है जिससे नेगेटिव इमेजिनेशन में जीने लगते हैं लोग! जानें लक्षण और इलाज के उपाय (Hindustan: 20210322)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-anxiety-is-like-a-living-in-negative-imagination-know-what-is-anxiety-disorder-treatment-and-symptoms-in-hindi-3927165.html>

कहते हैं एक छोटी-सी सी बात कभी-कभी जीवन में उलझन खड़ी कर देती है। कोई एक घटना जिसे हम भूलने या इससे सबक लेकर आगे बढ़ने की बजाय इसके बारे में नकारात्मक बातें सोचते हुए अपने भविष्य को जोड़ने लगते हैं। कभी-कभी तो हमारे मन में ऐसी काल्पनिक दुनिया या सोच का फ्लैशबैक चलने लगता है, जिससे हम अपने साथ अपने आसपास के लोगों का जीवन भी खराब कर बैठते हैं। ऐसी परिस्थिति को एंगजाइटी डिसऑर्डर के नाम पर जाना जाता है, जब हम लगातार घटित-अघटित बातों सोचते हुए अपने नकारात्मक नतीजे निकालने लगते हैं।

क्या है एंगजाइटी डिसऑर्डर

हर समय चिंता, बेचैनी, वास्तविक या काल्पनिक घटनाओं पर आधारित भविष्य का डर तन और मन, दोनों पर बुरा असर डालता है। एंगजाइटी के प्रमुख लक्षण थकान, सिरदर्द और अनिद्रा हैं। व्यक्ति विशेष के लिए यह लक्षण अलग-अलग भी हो सकते हैं, लेकिन स्थायी डर और चिंता सभी में देखे जाते हैं, अगर यह लक्षण तीव्र नहीं हैं तो समय बीतने के साथ समाप्त हो जाएंगे, वरना एंगजाइटी डिसऑर्डर हो जाता है और रोजमर्रा का जीवन और कार्य करने की क्षमता प्रभावित होने लगती है।

एंगजाइटी डिसऑर्डर है के सामान्य लक्षण

- शारीरिक कमजोरी।
- याददाश्त कमजोर पड़ जाना।
- लगातार चिंतित रहना।
- एकाग्रता में कमी आना, आंख के आगे तैरते हुए बिंदु दिखायी देना।
- घबराहट, डर और असहजता महसूस होना।

- नकारात्मक विचारों पर काबू न होना व अप्रिय सपने दिखना।
- सोने में समस्या होना।
- हाथ-पैरों का ठंडा हो जाना, माथा गर्म रहना , रात में अचानक उठ जाना।
- दिल की धड़कनें तेज हो जाना।
- स्थिर और शांत न रह पाना।
- मांसपेशियों में तनाव होना।
- पेट में हलचल महसूस होना।

इन उपायों को आजमाएं

जीवनशैली में बदलाव

एंजाइटी से निजात पाने के लिए अस्त-व्यस्त जीवनशैली को सुधारना बेहद जरूरी है। नियमित समय पर खाएं और सोने तथा उठने का भी एक निश्चित समय बनाएं। नींद की कमी से मस्तिष्क अपनी पूरी क्षमता के साथ काम नहीं कर पाता। अनिद्रा से एंजाइटी और अवसाद जैसे रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

साइकोथेरेपी

साइकोथेरेपी का उपयोग मानसिक रोगों या भावनात्मक आघातों के लिए किया जाता है। मरीज से विस्तार से बात कर मानसिक अवस्था का अध्ययन किया जाता है। इससे रोगी को परिस्थितियों से तालमेल बिठाने व मस्तिष्क को शांत करने में मदद मिलती है।

सोच में बदलाव, मन पर लगाम

भविष्य किसी ने नहीं देखा है लेकिन दुनिया के सभी लोग एक उम्मीद पर जी रहे हैं कि फ्यूचर, पास्ट से बेहतर ही होगा, इसलिए किसी एक घटना की वजह से नेगेटिव सोचने की वजह पॉजिटिव सोचें। सम्बन्धित लोगों से बात करें और जीवन को जीना सीखें।

Diet/ Nutrition

Even modest consumption of added sugar may affect the liver (Medical News Today: 20210322)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/even-modest-consumption-of-added-sugar-may-affect-the-liver>

Certain types of sugar may cause the liver to produce too much fat, a new study shows.

Consuming moderate amounts of specific types of sugar may double the production of fat in the liver.

This in turn can lead to the development of fatty liver disease and type 2 diabetes.

A recent study found that sucrose boosted fat synthesis slightly more than the same amount of fructose.

New research provides further evidence of the dangers of consuming sugar, proposing that ingesting even moderate amounts of the substance may lead to a change in a person's metabolism.

Researchers at the Medical University of Graz, Austria, and the University of Zurich and the University Hospital Zurich, Switzerland, recently reported their findings in the *Journal of Hepatology*.

Some sugars are natural components of fruits and vegetables. However, many of the processed foods we eat contain added sugars — sugar that the manufacturers add to foods and beverages to enhance their flavor or improve food's appearance and texture.

High sugar intake has been linked to numerous health problems, including type 2 diabetes, obesity, cardiovascular disease, and cancer.

In 2015, the World Health Organization (WHO) advised that people eat no more than 5% of their daily calories from added sugar. For a diet of 2,000 calories per day, this would amount to 100 calories or 6 teaspoons or roughly 25 grams (g) of added sugar.

In 2015, market research firm Euromonitor reported that the average person in the United States consumes more than 126 g of sugar per day.

Meanwhile, the average person in the United Kingdom consumed 93.2 g.

Switzerland did not make the list of the top 10 countries whose citizens consume the most sugar. Still, the average person there consumed 76.1 g per day in 2015.

Examining moderate consumption of added sugar

Authors of the study were interested in finding out what happens when people consume moderate amounts of added sugar.

For their work, which they carried out between 2013 and 2016, they recruited 94 healthy male volunteers. The participants were aged 18–30 years and had a body mass index under 24kg/m², which is considered a moderate weight.

The researchers selected participants under a certain weight to decrease the odds of recruiting people who had possibly already developed increased liver fat content.

Males who already consumed sugar-sweetened beverages daily or who logged more than 3 hours of physical activity per week were also excluded.

The researchers explained they did not study females, “as there is evidence for divergent metabolic effects of fructose on male and female subjects.”

Indeed, a 2008 study reported that fructose caused “markedly blunted” metabolic effects on young female participants compared with male ones.

Impact of sugar-sweetened drinks on the body

The researchers initially had the participants abstain from sugar-sweetened beverages for 4 weeks. The participants then started drinking sugar-sweetened drinks containing either fructose, sucrose, or glucose three times per day. A total of 80 g of each type of sugar was consumed daily.

A fourth group of participants were asked to continue sugar-sweetened beverage abstinence.

To examine how drinks with added sugar affected the individuals, the researchers used tracers, which are substances that can be followed as they move through the body.

Overall, the researchers found the participants did not consume more calories than they did before the study. The authors hypothesize that having sugary drinks increased the participants’ satiety, causing them to eat fewer calories from other sources.

The researchers also reported that even though the participants consumed the same number of calories, adding sugar-sweetened drinks to their diets impacted their overall health.

The participants who drank beverages sweetened with fructose had fat production twice as high as those who drank beverages sweetened with glucose and those who abstained from sugar-sweetened drinks.

“This was still the case more than 12 hours after the last meal or sugar consumption,” says study leader Dr. Philipp Gerber of the Department of Endocrinology, Diabetology, and Clinical Nutrition at the University of Zurich.

Fat building up in the liver leads to serious health issues, such as type 2 diabetes and nonalcoholic fatty liver disease.

A particularly surprising finding by the researchers was that sucrose, or table sugar — the form of sugar humans most commonly consume — boosted fat synthesis slightly more than the same amount of fructose. Until now, most scientists believed fructose to be more likely to cause such changes.

Dr. Gerber notes that the typical Swiss does not follow the WHO advice to limit their daily sugar consumption to 25 g. “Our results are a critical step in researching the harmful effects of added sugars and will be very significant for future dietary recommendations,” he says.

The scientists also note some limitations to their research.

They say that they had “little control” over the participants’ compliance in the study and that they did not know their “intestinal capacity.” In other words, not knowing the participants’ individual tolerability of fructose may have led to variation in the results.