



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20210325

एस्ट्राजेनेका वैक्सीन

कोरोना के खिलाफ खरी निकली एस्ट्राजेनेका वैक्सीन, ताजा अमेरिकी ट्रायल में पाई गई 76% असरदार (Dainik Jagran: 20210325)

<https://www.jagran.com/world/united-kingdom-astrazeneca-coronavirus-vaccine-found-76-percent-effective-in-updated-us-trial-results-21497046.html>

एस्ट्राजेनेका(AstraZeneca) ने गुरुवार को बताया कि उसकी वैक्सीन कोरोना के खिलाफ काफी प्रभावी है। ताजा अमेरिकी परीक्षण में की गई पुष्टि 76 फीसद असरदार पाई गई वैक्सीन। गंभीर कोरोना संक्रमण के मामले में 100 फीसद तक असरदार होने की बात कही गई है।

लंदन, रायटर। कोरोना महामारी के खिलाफ लड़ाई में तमाम आशंकाओं के बीच एक अच्छी खबर सामने आई है। एस्ट्राजेनेका(AstraZeneca) ने गुरुवार को बताया कि उसकी वैक्सीन कोरोना वायरस के खिलाफ काफी असरदार है। एस्ट्राजेनेका(AstraZeneca) ने बताया कि उसकी वैक्सीन कोरोना बीमारी को रोकने के लिए 76% प्रभावी है। एस्ट्राजेनेका ने बताया कि ताजा अमेरिकी ट्रायल में उसकी वैक्सीन 76 फीसद तक प्रभावी पाई गई है।

इससे पहले अमेरिका और दो दक्षिण अमेरिकी देशों में बड़े पैमाने पर किए गए एक परीक्षण में यह वैक्सीन कोरोना के खिलाफ 79 फीसद प्रभावी पाई गई थी। जबकि गंभीर संक्रमण की रोकथाम में 100 फीसद खरी साबित हुई है। ब्रिटेन की ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी और एस्ट्राजेनेका कंपनी की ओर से विकसित इस टीके का उत्पादन भारत के सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया द्वारा भी किया जा रहा है।

अमेरिकी परीक्षण में वैक्सीन सभी उम्र और समुदाय के लोगों में समान रूप से प्रभावी साबित हुई है। 65 साल और इससे ज्यादा उम्र के प्रतिभागियों में वैक्सीन 80 फीसद असरदार मिली है। इससे पहले एस्ट्राजेनेका की ओर से अमेरिका, चिली और पेरू में भी कराए गए तीसरे चरण के ट्रायल में यह वैक्सीन सुरक्षित और उच्च स्तर पर प्रभावी पाई गई है। इससे पहले ब्रिटेन, ब्राजील और दक्षिण अफ्रीका में भी इस टीके का परीक्षण किया गया था। इसमें भी यह वैक्सीन कोरोना के खिलाफ असरदार पाई गई थी।

ट्रायल में शामिल रहे 32 हजार लोग

एस्ट्राजेनेका वैक्सीन के ट्रायल में 32 हजार से ज्यादा लोगों को शामिल किया गया था। इनको वैक्सीन की दो खुराक दी गई थी। दोनों डोज में चार हफ्ते का अंतराल रखा गया था।

कनाडा ने जारी किया बयान

कनाडा के स्वास्थ्य विभाग ने बताया है कि उसके यहां एस्ट्राजेनेका की वैक्सीन काफी कारगर पाई गई है। लेकिन कनाडा ने साथ ही बताया है कि AstraZeneca COVID-19 का टीका सुरक्षित है, लेकिन उसने साथ ही कहा है कि इसमें खून का थक्का जमने का खतरा है।

बता दें कि ट्रायल के ये नतीजे ऐसे समय सामने आए हैं, जब इस महीने की शुरुआत में कई यूरोपीय देशों में इस वैक्सीन के इस्तेमाल पर रोक लगा दी गई थी। कुछ खबरों में खून का थक्का बनने से इस टीके को जोड़ दिया गया था। हालांकि बाद में सुरक्षित पाए जाने पर टीकाकरण बहाल कर दिया गया था।

सावधान: सिगरेट और पान मसाला कम कर देंगे कोरोना वैक्सीन की ताकत (Hindustan: 20210325)

<https://www.livehindustan.com/uttar-pradesh/story-cigarette-and-pan-masala-will-reduce-the-strength-of-corona-vaccine-3936104.html>

कोरोना वैक्सीनेशन अभियान के बीच डॉक्टरों ने लोगों को सतर्क किया है। पान मसाला, सिगरेट और शराब का सेवन करते हैं तो वैक्सीन के काम करने की क्षमता कम हो जाएगी। कोरोना के खिलाफ शरीर में बनने वाली एंटीबॉडी की प्रक्रिया सुस्त पड़ सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि वैक्सीन लगवाने से पहले इन्हें छोड़ दें। अगर वैक्सीन लग जाए तो तीन महीने तक कड़ाई से परहेज करें।

डॉक्टरों का कहना है कि सिगरेट-गुटखा में 620 तरह के घातक रसायन पाए जाते हैं जो इम्युनिटी को प्रभावित करते हैं। इनमें 35 घातक केमिकल ऐसे हैं जो किसी भी दवा या वैक्सीन को बेअसर करते हैं। कोमार्विड लोगों को विशेष तौर पर सावधानी बरतनी है, क्योंकि वे पहले से कमजोर इम्युनिटी वाले होते हैं। मेडिकल कॉलेज के माइक्रोबायोलॉजी विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विकास मिश्र के मुताबिक किसी तरह का नशा और कार्बोहाइड्रेट युक्त डाइट, कोरोना वैक्सीन का रिस्पांस कम कर देता है। अभी लोगों को वैक्सीन की दूसरी डोज लग रही है। इस पर देश दुनिया में रिसर्च चल रहे हैं। इसलिए वैक्सीनेशन के बाद अधिक सावधानी बरतें। बैक्टीरियल और वायरल संक्रमण से रहे दूर रहें ताकि वैक्सीन को अपना करने का समय मिल सके। कम प्रतिरोधक क्षमता में किसी भी तरह का संक्रमण संभव है। ऐसे में शरीर दूसरी बीमारियों के खिलाफ काम करने लगेगा और वैक्सीन के लिए एंटीबॉडी बनने में दिक्कत होगी।

बुखार आए तो समझिए बनने लगी एंटीबॉडी

मंडल के अपर निदेशक स्वास्थ्य डॉ. जीके मिश्र के मुताबिक वैक्सीन की पहली डोज लेने पर कुछ लोगों को बुखार की शिकायत होती है। इससे घबराएं नहीं। यह बेहतर संकेत है। ऐसे लोगों में एंटीबॉडी बनने की प्रक्रिया वैक्सीन लगने के साथ शुरू हो जाती है। इसे केमिकल रिएक्शन के दौरान बेहतर इम्युन रिस्पांस का संकेत माना गया है।

पान मसाला और सिगरेट वालों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। अब तक कई शोधों से यह बात साबित हो चुकी है कि ऐसे लोगों पर किसी भी बीमारी की दवाएं कम असर करती हैं। ऐसे लोगों में केमिकल रिएक्शन सुस्त हो जाता है। इस दौरान इम्युन रिस्पांस सिस्टम लड़खड़ा जाता है। खानपान

को ठीक रखें। तला भुना भी खाने से परहेज करें। प्रोटीन युक्त डाइट लें। - डॉ. विकास मिश्र, एसोसिएट प्रोफेसर, माइक्रोबायोलॉजी, जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज

वैक्सीन लगवाने वालों को पान मसाला, गुटखा, शराब समेत स्टेरायड युक्त खानपान से बचना चाहिए। इस तरह की सतर्कता सम्बंधी गाइडलाइन भी है, मगर लोग इसे पूरी तरह फालो नहीं कर रहे हैं। वैक्सीन सेंटरों पर लोगों को सतर्क किया जाएगा। - डॉ. जीके मिश्र, अपर निदेशक स्वास्थ्य, कानपुर मंडल

शाकाहारी भोजन

पॉजिटिव एनर्जी के साथ शरीर को अंदर से मजबूत बनाता है शाकाहारी भोजन, जानें क्या कहता है आयुर्वेद (Hindustan: 20210325)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-vegan-diet-is-very-good-for-positive-vibes-immunity-according-to-ayurveda-3936038.html>

क्या आपको गुस्सा ज्यादा आता है? या फिर आपको बिना किसी खास बात के बैचेनी होती है? आपके साथ अगर ऐसी समस्याएं होती हैं, तो आपको अपने भोजन में बदलाव करने की आवश्यकता है। आयुर्वेद में शाकाहार को व्यक्ति के भीतर मौजूद ऊर्जा को सकारात्मक बनाए रखने का उल्लेख किया गया है। शाकाहार भोजन की ऐसी कई विशेषताएं बताई गई हैं, जो मांसाहार में नहीं मिलती। आइए, जानते हैं खास बातें-

-शाकाहारी भोजन की आदत सेल्फ कंट्रोल पैदा करने में मदद करती है। इसका अर्थ यह है कि आप स्वयं को नियंत्रित कर सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार हम सभी में एक ऊर्जा मौजूद है। शाकाहार से भोजन उस ऊर्जा को सकारात्मकता की ओर ले जाया सकता है। वहीं, खुद की भावनाओं को नियंत्रित भी किया जा सकता है।

-शाकाहारी भोजन वसा में कम होते हैं। मांसाहार भोजन में तेल और वसा की अधिकता होती है इसलिए इनका रोजाना सेवन शरीर में वसा को जमा देता है, जिससे हमारी सक्रियता कम हो जाती है। वसा कम होने से हमारा शरीर ज्यादा क्रियाशील बना रहता है।

-फाइबर के अधिक स्रोत शाकाहारी भोजन में पाए जाते हैं। फाइबर खाने को पचने में सहायता करता है, कब्ज से बचाता है और पेट साफ करने में मदद करता है। शरीर के अंदर दूषित पदार्थों को भोजन से दूर करता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और दिल की बीमारी के खतरे को रोकता है।

-प्रकृति में शाकाहारी भोजन को सात्विक माना जाता है। सात्विक को शांति, एकाग्रता, सभी के लिए प्यार, मन में आशावाद जैसे महान गुणों के लिए जाना जाता है। उन लोगों को शाकाहार को जरूर अपनाना चाहिए, जिन्हें गुस्सा ज्यादा आता है। आयुर्वेद के अनुसार शाकाहार से क्रोध और निराशा उत्पन्न करने वाले हार्मोन को कंट्रोल किया जा सकता है।

क्या चने का पानी कम कर सकता है पेट की चर्बी, जानिए यह कैसे आपकी सेहत के लिए है फायदेमंद (Hindustan: 20210325)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-how-chana-water-is-effective-to-reduce-belly-fat-3934524.html>

भारतीय घरों में चने कई तरह से इस्तेमाल किये जाते हैं, कभी सब्जी बनाकर तो कभी चाट के रूप में। चने बेहद पौष्टिक माने जाते हैं और इसमें कई न्यूट्रीएंट्स भी होते हैं। खासकर तब जब इन्हें अंकुरित करके खाया जाए। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चने को जिस पानी में भिगोया जाता है वह भी इसके पोषक तत्वों से भर जाता है!

जी हां... आप बिल्कुल सही समझे अंकुरित करने के बाद इसके पानी को फेंकना नहीं चाहिए क्योंकि इसमें विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है। फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन के अलावा हेल्दी फैट्स और आयरन आदि भी पानी में घुल जाते हैं। जिससे, यह पानी भी न्यूट्रिशियस हो जाता है।

क्या कहते हैं अध्ययन

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इनफार्मेशन के अनुसार जो लोग लो कैलोरी वाला भोजन करते हैं उन्हें वज़न कम करने में आसानी होती है। ऐसे में चने का पानी और चने दोनों ही वज़न घटाने के लिए अच्छे विकल्प माने जा सकते हैं। जो लोग अपने आहार में चने को किसी भी तरह से शामिल करते हैं, उनके मोटे होने का खतरा 53% तक कम हो जाता है।

पेट की चर्बी कम कर सकता है चने का पानी

110 ग्राम चने को एक रात भिगोकर रखने के बाद उबाल लें। फिर इसे कूकर में डालकर सीटी लगा लें। अब चने को छान कर पानी अलग कर लें, स्वाद बढ़ाने के लिये इस पानी में काला नमक, पुदीना और जीरा पाउडर मिला कर इसे रोज पिएं। इस तरह ये आपके बैली फैट को बर्न करने में आपकी मदद करेगा।

सुबह खाली पेट चने का पानी पीने से वज़न तो कम होता ही है साथ ही, यह समग्र स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद है:

1. मधुमेह से राहत

चने का पानी पीने से आप मधुमेह को नियंत्रित कर सकती हैं। भिगोया हुआ चना ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखने का रामबाण उपाय हो सकता है। चने हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं, लेकिन इसे आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लेना ज़रूरी है।

2. इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद

सुबह खाली पेट चने का पानी पीने से कमजोर प्रतिरक्षा को मजबूत किया जा सकता है। भीगे हुए काले चने से शरीर को सबसे ज्यादा पोषण मिलता है। चने में विटामिन के अलावा क्लोरोफिल और फास्फोरस जैसे खनिज भी पाए जाते हैं, जो शरीर से बीमारियों को दूर रखते हैं।

अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए रोजाना दो मुट्ठी भीगे हुए चने खाएं और इसका पानी भी पियें।

3. पेट की समस्याओं से छुटकारा मिलेगा

पेट की समस्याएं ज्यादातर बीमारियों की जड़ हैं। ऐसे में पेट दर्द और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने के लिए भीगे हुए छोले खाना फायदेमंद हो सकता है। आप भीगे हुए चने के पानी में जीरा और काला नमक मिलाकर खा सकती हैं।

4. चने के पानी से ऊर्जा बढ़ती है

अगर आप अक्सर थका हुआ महसूस करती हैं और शरीर में ऊर्जा की कमी है, तो चने का पानी जरूर पियें। साथ ही, आप भीगे हुए चने में नींबू, अदरक, नमक और काली मिर्च मिलाकर सुबह नाश्ते में खाएं। ऐसा करने से आपके शरीर की ताकत बढ़ेगी और आप पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे।

5. त्वचा में निखार

खाली पेट चने का पानी पीने से त्वचा में निखार आता है, क्योंकि इस पानी में चने के सारे गुण मौजूद होते हैं। चने प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, फाइबर, कैल्शियम, आयरन और विटामिन का अच्छा स्रोत हैं। सुबह खाली पेट चने का पानी पीने से दिमाग तेज होता है और खून भी साफ होता है, जिससे चेहरे पर प्राकृतिक निखार आता है।

कोरोना वायरस

देश में कोरोना की रफ्तार फिर से बेकाबू, पांच महीने बाद एक दिन में आए 50 हजार से अधिक मामले (Dainik Jagran: 20210325)

https://www.jagran.com/news/national-coronavirus-outbreak-again-more-than-50-thousand-cases-reported-in-a-day-after-five-months-21497269.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

देश में कोरोना वायरस संक्रमण फिर से तेजी से बढ़ रहा है। देश में पांच महीने बाद एक दिन में कोरोना वायरस संक्रमण के मामले 50 हजार के पार पहुंचे हैं। इससे पहले अक्टूबर के आखिर में 50 हजार मामले आए थे।

नई दिल्ली, एएनआइ। देश में कोरोना की रफ्तार एक बार फिर से बेकाबू हो गई है। देश में एक बार फिर से पांच महीने के बाद एक दिन में 50 हजार से ज्यादा कोरोना के मामले सामने आए हैं। पिछली बार अक्टूबर, 2020 में देश में एक दिन में 50 हजार से ज्यादा मामले सामने आए थे। केंद्रीय स्वास्थ्य

मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, देश में बीते 24 घंटों में कोरोना वायरस संक्रमण के 53,364 नए मामले सामने आए हैं। इस दौरान 251 लोगों की मौत हो गई है। पिछली बार एक दिन में 50 हजार से अधिक मामले 23 अक्टूबर, 2020 को सामने आए थे। उस दिन देश में एक दिन में कोरोना के 54,350 केस आए थे। उसके बाद आज एक दिन में 50 हजार नए मामले आए हैं।

गुजरात, मध्य प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु, छत्तीसगढ़ और चंडीगढ़ में मामले बढ़ रहे हैं जो गंभीर चिंता का विषय है। दिल्ली, महाराष्ट्र समेत कुछ जगहों पर कोरोना वायरस का नया वैरिएंट पाया गया है। देश में कुल तीन फीसद सक्रिय मामले हैं और इनमें से ज्यादातर महाराष्ट्र के नौ और कर्नाटक के एक जिले में सीमित हैं।

महाराष्ट्र, पंजाब, गुजरात, मध्य प्रदेश और गुजरात में तेजी से नए मामले बढ़ रहे हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक, देश में कोरोना वायरस संक्रमण के अब तक कुल 1 करोड़ 17 लाख 87 हजार 534 मामले सामने आ चुके हैं। हालांकि, इसमें से 1 करोड़ 12 लाख 31 हजार 650 लोग कोरोना से ठीक हो चुके हैं। भारत में कोरोना के सक्रिय मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। देश में कोरोना के एक्टिव केस बढ़कर 3 लाख 95 हजार 192 हो गए हैं। देश में कोरोना से अब तक कुल 1 लाख 60 हजार 692 लोगों की मौत हो चुकी है।

एक्टिव दर बढ़ी

देश में बीते 24 घंटों में कोरोना के 26,735 एक्टिव केस बढ़े हैं। इससे एक्टिव दर बढ़कर 3.35% हो गई है। देश में बीते 24 घंटों में कोरोना से 26,490 लोग ठीक हो चुके हैं। इससे रिकवरी दर बढ़कर 95.28% हो गई है। भारत की कोरोना मृत्यु दर फिलहाल 1.36% है।

अब तक 23.75 करोड़ से ज्यादा कोरोना टेस्ट

देश में कोरोना की जांच का आंकड़ा तेजी से बढ़ रहा है। देश में अब तक 23.75 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 22 मार्च, 2021 तक 23,75,03,882 सैंपलों की जांच हो चुकी है, जिनमें से 10,65,021 टेस्ट एक दिन में किए गए हैं।

देश पर मंडरा रहा कोरोना के डबल म्यूटेंट वैरिएंट का खतरा। (फोटो: दैनिक जागरण)

5.31 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 5 करोड़ 31 लाख 45 हजार 709 लोगों को टीका लगाया चुका है। इसमें से 23,03,305 टीकाकरण बीते एक दिन में किया गया है।

कोरोना वायरस (Hindustan: 20210325)

https://epaper.livehindustan.com/imageview_725149_83806296_4_1_25-03-2021_3_i_1_sf.html

चिंताजनक: दिल्ली समेत सात राज्यों में मिले मरीज, इसकी वजह से संक्रमण बढ़ा यह कहना मुश्किल

दोहरे रूप वाला कोरोना मिला

नई दिल्ली | विशेष संवाददाता

एक तरफ देश में जहां कोरोना के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, वहीं भारत में दोहरे म्यूटेशन वाले वायरस की पुष्टि हुई है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने बुधवार को कहा कि ऐसे दोहरे म्यूटेशन वाले वायरस दिल्ली, महाराष्ट्र, पंजाब समेत सात राज्यों में पाए गए हैं। हालांकि, दोहरे म्यूटेशन की वजह से ही संक्रमण तेजी से फैल रहा है, यह कहना अभी मुश्किल है।

पांच म्यूटेशन चिंताजनक: केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल के निदेशक सुजीत कुमार ने बताया कि कोविड-19 वायरस में पाए गए पांच म्यूटेशन चिंता का विषय हैं।

दो बदलाव एक वायरस में: उन्होंने बताया कि 11 राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों में कुल पांच म्यूटेशन पाए गए हैं। इनमें एन501वाई, ई484के, ई484क्यू, एल452आर और एन440के शामिल हैं। इन पांच म्यूटेशन में से दो म्यूटेशन ई484क्यू तथा एल452आर



50 हजार से ज्यादा नए केस दर्ज किए गए बुधवार को

08 से ज्यादा राज्यों में मरीज मिलने की दर काफी तेज

● स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया कि इस तरह के म्यूटेशन काफी संक्रामक हैं और यह शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र से बचकर संक्रामकता को बढ़ाता है।
● पश्चिमी महाराष्ट्र से इकट्ठा किए गए नमूनों में से 15-20 फीसदी में

एक ही वायरस में पाए गए हैं।

सबसे ज्यादा महाराष्ट्र में, दिल्ली में नौ मामले मिले: दोहरे म्यूटेशन के सबसे ज्यादा 206 मामले महाराष्ट्र में पाए गए हैं। सर्वाधिक प्रभावित नागपुर में 20 फीसदी नमूनों में इसकी पुष्टि हुई है।

जबकि दिल्ली में ऐसे नौ, गुजरात में तीन, पंजाब में दो तथा लद्दाख, जम्मू एवं ओडिशा में एक-एक मामला मिला है।
क्या असर पड़ेगा, इसकी पड़ताल की जा रही: अफसरों ने बताया कि इन दोहरे म्यूटेशन की वजह से वायरस के प्रभाव

में क्या बदलाव आ रहा है, इस पर विस्तृत अध्ययन किया जा रहा है। लेकिन अब यह नहीं कहा जा सकता है कि दोहरे म्यूटेशन की वजह से ही देश में कोरोना संक्रमण में तेजी आई है।
➤ मरने वाले 88 फीसदी पेज 13

अहम बातें

1 कुल 771 नमूनों में नए प्रकारों की पुष्टि

देश में 11 हजार कोविड वायरस की जीनोम सिक्वेंसिंग की गई, इनमें ब्रिटेन, दक्षिण अफ्रीका और ब्राजील के 771 कोरोना प्रकारों की पुष्टि हुई है।

2 नए रूप देश के 18 राज्यों में मिले

दिल्ली, यूपी, उत्तराखंड समेत 18 राज्यों में ब्रिटेन के रूप के 736 केस दिल्ली समेत आठ राज्यों में अफ्रीकी प्रकार के 34 मामले ब्राजील का सिर्फ एक केस महाराष्ट्र में मिला।

3 तेज संक्रमण से इसका संबंध नहीं

नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल के निदेशक ने कहा कि कोरोना के मामलों में हालिया बढ़ोतरी के लिए इन तीनों प्रकारों में कोई संबंध नहीं पाया गया।

खतरा कितना बढ़ा

दोहरा म्यूटेशन दिखा है। बता दें कि यहां संक्रमण काफी तेजी से बढ़ा है हालांकि, म्यूटेशन वजह है या नहीं, इसकी पुष्टि नहीं हो पाई है।
● एल452आर म्यूटेशन पहली बार

अमेरिका के कैलिफोर्निया में पाया गया जिसके बाद यह पूरी दुनिया में फैला। हालांकि, अब वहां इसका असर खत्म हो रहा है।

● अन्य वायरस में भी म्यूटेशन लगातार हो रहा, असर कितना अभी पता नहीं

संकट

दिल्ली में 1254 संक्रमित मिले महाराष्ट्र में फिर नया रिकॉर्ड

● दिल्ली में बुधवार को 1254 नए लोगों में संक्रमण की पुष्टि हुई और चार की मौत हो गई। 95 दिन बाद एक दिन में

चिंताजनक

एक साल में महामारी से 10,967 मौत

13
मार्च 2020 को
दिल्ली में कोरोना से
पहली मौत हुई थी

दिल्ली में कोरोना का मार्च में पहला मामला सामने आने के बाद पहली मौत पिछले वर्ष 13 मार्च को 68 वर्षीय महिला की हुई थी जो उपचार के लिए आरएमएल अस्पताल में भर्ती थी। उसके बाद से 23 मार्च तक दिल्ली में महामारी से मौत के 10967 मामले सामने आ चुके हैं।

नवंबर के बाद से कम होने लगी थी संख्या

दिल्ली में नवंबर महीने के बाद से कोरोना संक्रमण के मौत के मामलों की रफ्तार थोड़ी थमी है। इससे पहले अगस्त और सितंबर के महीने में भी कोरोना से मौत के मामलों में कमी देखने को मिली थी। दिल्ली में दिसंबर महीने में मौत का आंकड़ा दस हजार के पार पहुंचा। उसके बाद कोरोना के मामलों में कमी होने पर मौत के मामलों में भी गिरावट देखने को मिली है।

महीने वार मौत के आंकड़े

समय	कुल मौत
31 मार्च 2020 तक	02
30 अप्रैल 2020	59
31 मई 2020	473
30 जून 2020	2742
31 जुलाई 2020	3963
30 सितंबर 2020	5361
31 अक्टूबर 2020	6511
30 नवंबर 2020	9174
31 दिसंबर 2020	10536
31 जनवरी 2021	10853
28 फरवरी 2021	10910
13 मार्च 2021 तक	10967

Dental Health

How to clean your teeth, according to dentists (The Hindu: 20210325)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/how-to-clean-our-teeth-properly/article34131213.ece?homepage=true>

Experts explain the right way to clean your teeth to keep them strong and healthy

The FDI World Dental Federation tells us that 2.3 billion people across the world suffer from tooth caries of permanent teeth. “One of the most important reasons for this is not cleaning our teeth properly. This can lead to the formation of a sticky layer called plaque in which bacteria called *Streptococcus mutans* proliferate. It produces an acid that demineralises our teeth, which in turn leads to cavities, gum problems, and eventually loss of teeth,” explains Dr K Abhirami, orthodontist and associate professor, Department of Dental Surgery, PSGIMSR, Coimbatore.

When should we clean our teeth?

We should brush our teeth twice daily: in the morning when we wake up and at night before sleep. “As the natural cleansing action happening in our teeth is minimum at night, it is important to clean and remove any of the residual food particles from our teeth before we go to sleep. Make sure not to eat anything post this. Also, brush your teeth in the morning to clean any of the bacterial build-up at night,” says Dr Mathew Baby, public health dentist, Tooth Fairy Dental Clinic, Ernakulam.

The process

While children can use brushes specifically designed for their age, adults can choose a soft or medium bristled toothbrush. The brush should be replaced once in three months. For toothpaste, any brand which contains fluoride can be used. “It protects teeth from cavities and the optimum level of fluoride is between 1,350ppm and 1,500ppm,” explains Dr Abhirami.

Brush for two minutes with a pea-size amount of toothpaste. The angle of the bristles should be such that it reaches the gum line. “Brush in a small circular massage-like motion and cover the entire surface of your teeth. Do not be too harsh. Also, avoid a horizontal motion as that can be abrasive,” explains Dr Mathew.

Air-dry the brush after each use and store each one’s separately, or, “It can cause bacterial transfer,” says Dr Abhirami. She also recommends using dental floss and mouthwash once every day. “Floss helps to clean in between the teeth. Do not use anything else like toothpicks or pins to clean these areas. Also, most of the commercially available mouth washes tend to be strong and cause a mild burning sensation. To avoid this, dilute it with water in a 1:1 ratio before using,” she adds.

For children

Cleaning of teeth should begin as soon as the first teeth appear, usually when a child is around six months old. One can begin by wiping the teeth with a wet washcloth or a soft silicone brush. As your child is around one, introduce a small-sized, soft-bristled brush. Dr Gopika Sharma, consultant paediatric and preventive dentist, Phoenix Hospital, New Delhi, explains, “Initially just wet it to make it soft before using it. Later, introduce a grain size amount of fluoride toothpaste. After brushing, keep rinsing to a minimum to benefit from the fluoride in the paste. After three years of age, toothpaste can be a pea-size amount.”

Urinary Tract Infection

Urinary Tract Infection: Know about the causes, symptoms and treatment (The Indian Express: 20210325)

<https://indianexpress.com/photos/lifestyle-gallery/preity-zinta-photos-6601367/>

Urinary tract infections or UTIs can affect anyone at any time. However, women are more prone to these infections compared to men. This is because the urethra of women is shorter than that of men and bacteria moves comfortably and rapidly. It also makes it easier for bacteria to reach the bladder.

Some of the symptoms of UTIs include discomfort such as burning sensation and pain, and at times even fever. Some other symptoms include nausea, cloudy urine and foul smell in urine.

A common theory says that a healthy woman's urine is sterile and bacteria are shared amongst the bladder and the vagina. But in few studies done in US, researchers have debunked this belief and said that a woman's bladder is not sterile. It said that the bladder contains both good and bad bacteria and this can be quite helpful for the better diagnosis of UTIs. The research also said that the microbiota consists of E.coli and S.anginosus besides L.iners and L.cripatus. The good bacteria present in the bladder and vagina can safeguard against UTIs. (Source: Pixabay)

Researchers further say that this should change the way bacteria in the woman's pelvic floor are perceived. It will open ways for better treatment for urinary tract related problems. The micro-organisms inside the vagina and the bladder were similar but they were different from the ones found in the gastrointestinal tract. One of the most obvious ways the bacteria travelled from bladder to vagina was urination. “But it still looks to be a mystery how exactly

the bacteria can travel from the vagina to the bladder which is responsible for urinary tract disorders,” said Avni Kaul, Nutritionist, wellness coach and certified diabetic educator, Founder, NutriActivania. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Drinking water is one of the best remedies for treating UTI. Your body's status of hydration is an important marker of your risk for UTIs. Some studies have associated low fluid consumption with an enhanced risk of recurrent UTIs. One of the best ways to get rid of this problem is to wash out the bacteria from the body by drinking lots of water. When you consume more water, you urinate frequently and that in turn reduces your risk of developing UTIs. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Lactobacilli lines the vaginal wall in a woman's body. It is the body's natural defense against any infection. It prevents E. coli from infecting your body through UTIs. For this, it is essential for you to maintain healthy gut flora. The good bacteria inside your body must be more than the bad bacteria. Filling up on probiotics is one of the suitable ways of keeping your good bacteria levels higher. It makes one of the most effective home remedies for UTI. Yogurt, paneer, akhuni are some of the examples of probiotic food. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Another home remedy for treating UTIs is apple cider vinegar. Apple cider vinegar is enriched with antibacterial components. Drink it with some lukewarm water on an empty stomach each morning. “It can be quite helpful in killing UTI-related bacteria,” said Kaul. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Antimicrobial components of ginger tea could be quite potent against a number of bacterial strains. Ginger is one of the finest and most effective home remedies for UTI. Chewing ginger, drinking ginger juice, and ginger tea are known to be quite effective in treating UTIs. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Cucumber has a high amount of water, which is an excellent way to get to have extra fluid through your system when you feel yourself having a hard time drinking sufficient water. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Don't hold the urge to urinate. Remember that each time you release urine, you get some amount of bacteria out. If you hold it in, you increase the chances of bacteria forming and multiplying. (Source: Getty Images/Thinkstock)

“Usually, one should look to refrain from consuming foods that irritates your bladder during UTI. Thus, you should ideally try to refrain from consuming acidic fruits such as lemon, oranges, and tomatoes. Also, try to stay away from juice made of those things. (Source: Getty Images/Thinkstock)

During ulcer and reflux, alcohol-based drinks are known to cause irritation. And same is the case with bladder infections too. Though, fluid is important while treating UTIs, it is better to refrain from drinking alcohol-based beverages. (Source: Getty Images/Thinkstock)

Alzheimer's Disease

Midlife loneliness may up dementia, Alzheimer's risk (The Tribune: 20210325)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/midlife-loneliness-may-up-dementia-alzheimers-risk-229911>

Loneliness is a subjective feeling resulting from a perceived discrepancy between desired and actual social relationships

Being persistently lonely during midlife appears to make people more likely to develop dementia and Alzheimer's Disease (AD) later in life, a new study finds.

The study, published in the journal 'Alzheimer's & Dementia', also indicated that people who recover from loneliness appear to be less likely to suffer from dementia.

"Whereas persistent loneliness is a threat to brain health, psychological resilience following adverse life experiences may explain why transient loneliness is protective in the context of dementia onset," said researcher Wendy Qiu from the Boston University School of Medicine.

Loneliness is a subjective feeling resulting from a perceived discrepancy between desired and actual social relationships.

Although loneliness does not itself have the status of a clinical disease, it is associated with a range of negative health outcomes, including sleep disturbances, depressive symptoms, cognitive impairment, and stroke.

For the study, the team examined data involving cognitively normal adults. Specifically, they investigated whether persistent loneliness more strongly predicted the future development of dementia and AD than transient loneliness.

They also wanted to see whether this relationship was independent of depression and established genetic risk factors for AD, such as the Apolipoprotein e4 (APOE e4) allele.

After taking effects of age, sex, education, social network, living alone, physical health and genetic risk into account, persistent loneliness was associated with higher risk, whereas transient loneliness was linked to lower risk of dementia and AD onset after 18 years, compared with no loneliness.

These results motivate further investigation of the factors that make individuals resilient against adverse life events and urges tailoring interventions to the right person at the right time to avert persistency of loneliness, promote brain health and AD prevention, the team said. — IANS

National Commission for Allied and Healthcare Professionals Bill 2021

Parliament clears National Commission for Allied and Healthcare Professionals Bill 2021 (The Tribune: 20210325)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/parliament-clears-national-commission-for-allied-and-healthcare-professionals-bill-2021-229859>

Paramedics and healthcare workers have played a major role in coronavirus management: Harsh Vardhan

Parliament clears National Commission for Allied and Healthcare Professionals Bill 2021

The Lok Sabha on Wednesday cleared the National Commission for Allied and Healthcare Professionals Bill 2021. The legislation seeks to provide regulation and maintenance of standards of education and services by allied and healthcare professionals.

The majority of members, including Opposition parties, praised the government and Health Minister Harsh Vardhan for bringing the legislation “recognising the contribution of allied healthcare professional, giving them dignity and establishing the respect long due to them”.

“Whenever Covid pandemic is mentioned, doctors and nurses are recognised as frontline warriors. However, the allied and healthcare workers have played a major role in its management.,” the Health Minister said.

Underlying the role played by paramedics and allied health care workers, such as lab technicians, radiographers, dieticians, during the coronavirus pandemic, the minister said they were as much part of people’s recovery as doctors.

“The legislation will fill the unfilled block in the health puzzle,” he said.

“In Corona period, we remembered doctors, nurses, frontline workers, security staff etc. But there were so many CT scan technician, etc who served during the Covid crisis. There are lakhs of such workers whom we have served,” he said.

“It is a matter of great joy and happiness for the lakhs of health care worker and professionals across the country. Standardisation will improve the distribution of such healthcare workers. This bill makes a paradigm shift is making it more patient-centric,” he said.

Though the bill their standards will be maintained, increasing their professional scope, he said.

“Paramedics and allied healthcare workers are a critical part of the medical profession and their contribution is similar to doctors, if not more,” Vardhan said, initiating the debate.

Vardhan said that the tenure of the Chairman will be two years, but they will be eligible for nomination, It is a new system that is why the tenure has been kept as two years. Several members echoed Vardhan's sentiments that the proposed legislation will bring a paradigm shift in health professionals' situation.

The Bill provides for regulation and maintenance of standards of education and services by allied and healthcare professionals, assessment of institutions, maintenance of a central and a state register and creation of a system to improve research and development and adoption of the latest scientific advances.

The advancement in the health sector, changing preferences of consumers and service providers, had warranted the creation of a fresh vision of healthcare delivery with a patient-centric approach and focus on moving to multi-disciplinary team-based care, according to the Bill' statement

The allied and healthcare professions include a wide range of workers for diagnosis, evaluation, and treatment of acute and chronic diseases. These professions also work to optimise patient outcomes and attend to the overall prevention, promotion, wellness, and management of diseases.

HIV

Researchers look for drugs to keep HIV dormant (Hindustan Times: 20210325)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/researchers-look-for-drugs-to-keep-hiv-dormant-101616570142378.html>

Researchers during a recent study found a way to look for chemicals that can keep the virus suppressed into its dormant state.

The human immunodeficiency virus infects the cells that can either exploit them to start making more copies of itself or remain dormant, a phenomenon called latency. Researchers during a recent study found a way to look for chemicals that can keep the virus suppressed into its dormant state.

The findings of the study were published in a new paper, Proceedings of the National Academy of Sciences. "The current drug treatments block healthy cells from becoming infected by the virus," said Yiyang Lu, a PhD student in the Dar lab at the University of Illinois Urbana-Champaign. "The latent reservoir poses a bigger problem because it can start

producing the virus at any time. Consequently, patients have to remain on antiretroviral therapy all their lives to prevent a viral rebound."

So far, there are two types of drug treatment strategies: shock-and-kill, where reactivated cells are killed due to HIV, and a second drug cocktail prevents other cells from being infected, or block-and-lock, which forces the virus into a deep latent state so that it does not reactivate again. The problem with the first approach is that there are always some leftover reservoirs that do not get activated. The problem with the second approach, which the researchers are trying to solve, is that there aren't many drugs that have been discovered.

Double mutant variant of Sars-CoV-2 detected in India: What it could mean

Covid antibodies may last from days to years, depending on infection severity

Since the transition from latency occurs randomly, measuring the fluctuations in gene expression can provide more coverage than the average gene expression. "Commercial drug screens usually look at mean gene expression. Instead, we used a drug screen that looks at fluctuations in gene expression. Our screen allowed us to therefore find more compounds that could have been overlooked," Lu said.

"We implemented a time-series drug screening approach that are less commonly used in other labs," said Roy Dar, an assistant professor of bioengineering at Illinois and faculty member of the Carl R. Woese Institute for Genomic Biology. The researchers used a T- cell population, which is a reservoir for HIV, that had been infected by the virus. They imaged the cells in 15-minute intervals for 48 hours and tested over 1800 compounds. They looked at noise maps to identify which drugs can modulate gene expression.

Using the screen, they were able to find five new latency-promoting chemicals, raising the possibility that similar screens can be successfully adapted to study other systems that exhibit variability in gene expression, such as cancer. They are currently working on understanding how the five novel drugs suppress viral reactivation. "We want to test if these drugs have off-target effects in terms of how many other genes they affect in the host cells," Dar said. "We also want to test these drugs in patient samples to see whether these drugs suppress HIV in them."