



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Friday

20210813

## कोरोना

**जीत रहे जंग! अब तक के टॉप पर पहुंचा कोरोना रिकवरी रेट, एक्टिव केस भी 1.20 फीसदी ही बचे (Hindustan: 20210813)**

<https://www.livehindustan.com/national/story-coronavirus-active-cases-now-lowest-since-march-recovery-rate-increased-4348941.html>

देश में लगातार दूसरे दिन कोरोना के 40 हजार से ज्यादा नए केस मिले हैं। इसके अलावा बीते एक दिन में 42295 लोग कोरोना से रिकवर हुए हैं। इसके साथ ही देश में कोरोना का रिकवरी रेट अब तक का सबसे ज्यादा होते हुए 97.46% पर पहुंच गया है। एक तरफ 24 घंटों में 40,120 नए मामले मिलने और दूसरी तरफ 42 हजार से ज्यादा लोगों के रिकवर होने से एक्टिव मामलों में भी कमी देखने को मिली है। फिलहाल देश में 3,85,227 एक्टिव मामले हैं। यदि अब तक मिले केसों के प्रतिशत के लिहाज से देखें तो यह 1.20 फीसदी ही है। जो बीते साल मार्च के बाद से पहली बार इतना कम हुआ है।

देश में कोरोना का वीकली और डेली पॉजिटिविटी रेट भी लगातार 3 फीसदी से कम पर बना हुआ है। अब तक देश में 3 करोड़ 13 लाख लोग कोरोना वायरस को मात दे चुके हैं। अन्य देशों के मुकाबले भारत में रिकवरी रेट का काफी अच्छा है और वैक्सीनेशन की रफ्तार भी बढ़ रही है। कोरोना की दूसरी लहर के नरम पड़ने और वैक्सीनेशन तेज होने के चलते बीते करीब दो महीनों में संक्रमण की दर कम हुई है। अब तक देश में कुल 52.95 करोड़ टीके लगाए जा चुके हैं। सरकार का कहना है कि आने वाले महीनों में टीकों की आपूर्ति में इजाफा होगा। इससे उम्मीद की जा रही है कि टीकाकरण की रफ्तार और तेज होगी।

कोरोना से बड़ी राहत उत्तर भारत के यूपी, मध्य प्रदेश, राजस्थान, बिहार, दिल्ली, हरियाणा, पंजाब जैसे राज्यों में मिली है। कभी यहां हजारों में केस मिल रहे थे, लेकिन नए केसों की संख्या सैकड़ों तक ही सिमट गई है। हालांकि अब भी कर्नाटक, केरल और महाराष्ट्र जैसे राज्य चिंता की वजह बने हुए हैं। इसके अलावा अरुणाचल प्रदेश, मणिपुर और मिजोरम जैसे पूर्वोत्तर के छोटे राज्यों में भी नए केसों की रफ्तार अपेक्षाकृत ज्यादा है। बीते दिनों पीएम नरेंद्र मोदी ने इन राज्यों के मुख्यमंत्रियों से कोरोना संकट से निपटने को लेकर बात भी की थी।

## वैक्सीन

**खुशखबरी: अगले महीने आ रही सिंगल डोज वाली स्पूतनिक लाइट वैक्सीन, जानें कितनी होगी कीमत (Hindustan: 20210813)**

<https://www.livehindustan.com/national/story-sputnik-light-coiming-in-india-in-september-single-dose-vaccine-price-sputnik-ligh-rollout-next-month-4348932.html>

भारत में चल रहे कोरोना टीकाकरण अभियान की गति में अगले महीने तेजी देखने को मिल सकती है। देश में ही बन रही सिंगल डोज वाली 'स्पूतनिक लाइट' सितंबर में लॉन्च हो सकती है। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि पनेसिया बायोटेक ने हाल ही में भारत के ड्रग रेगुलेटर के सामने एक डॉजियर जमा किया है और टीके के आपातकालीन इस्तेमाल की मंजूरी मांगी है।

टाईम्स ऑफ इंडिया की एक खबर के मुताबिक इस वैक्सीन की कीमत लगभग 750 रुपये होगी और शुरुआत में यह सीमित मात्रा में ही उपलब्ध होगी। रूस में पहले ही सिंगल डोज वाले इस टीके को आपात इस्तेमाल की मंजूरी दे दी गई है। विश्लेषण में बताया गया है कि वैक्सीन 80 प्रतिशत असरदार है। पनेसिया और रशियन डायरेक्ट इन्वेस्टमेंट फंड (RDIF) मिलकर इस वैक्सीन का निर्माण में काम किया है।

स्पूतनिक वी की सप्लाई भी होगी तेज

बता दें कि अभी तक दो डोज वाली स्पूतनिक का इस्तेमाल किया जा रहा था। हैदराबाद में मौजूद डॉ रेड्डीज लैब इस वैक्सीन को भारत में लाने की जिम्मेदारी है। सूत्रों के मुताबिक दो डोज वाली स्पूतनिक

वी की कमी इस महीने के अंत तक समाप्त हो सकती है। स्पूतनिक वी के फुल रोलआउट पर होल्ड लगा दिया गया था जिसके कारण इसमें देरी हो रही थी।

रूस में मिली मंजूरी

रूस के गामालेया संस्थान द्वारा विकसित और आरडीआईएफ द्वारा समर्थित स्पूतनिक लाइट को मई में रूस ने आपातकालीन इस्तेमाल की मंजूरी दे दी थी। आरडीआईएफ ने अपने एक बयान में कहा गया है कि रूस में किए परीक्षण के विश्लेषण किए गए आंकड़ों के मुताबिक, स्पूतनिक लाइट लगभग 80% प्रभावशाली है। तीसरी लहर के खतरे को देखते हुए सिंगल डोज वाली यह वैक्सीन देश के लिए काफी लाभदायक पैदा हो सकती है।

हर साल 10 करोड़ डोज

पनेसिया बायोटेक ने जुलाई में घोषणा की थी कि उसे स्पूतनिक वी वैक्सीन बनाने का लाइसेंस मिल चुका है और हिमाचल प्रदेश के बद्दी प्लांट में बनाई गई वैक्सीन क्वालिटी चेंकिंग को पार कर चुके हैं। सेंट्रल ड्रग लैबोरेटरी ने भी वैक्सीन पर सहमती दे दी है। बता दें कि पनेसिया हर साल वैक्सीन की 10 करोड़ डोज बनाएगी जिसे डॉ रेड्डीज भारत में लगाएगी।

बता दें कि स्वास्थ्य मंत्रालय के तहत एक विशेषज्ञ पैनल ने डॉ रेड्डीज को भारत में वैक्सीन की मंजूरी के लिए रूसी सुरक्षा डेटा जमा करने की अनुमति दे दी थी क्योंकि स्पूतनिक लाइट स्पूतनिक वी का ही पहला डोज है।

**US health regulators have authorized extra Covid vaccines for those with weak immune systems (The Indian Express: 20210813)**

<https://indianexpress.com/article/world/us-health-regulators-have-authorized-extra-covid-vaccines-for-those-with-weak-immune-systems-7451649/>

There's little data on how well a third dose works, and if it causes any safety problems such as an increased risk of organ rejection.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is expected to formally recommend the extra shots for certain immune-compromised groups after a meeting of its outside advisers.

US regulators on Thursday said transplant recipients and others with severely weakened immune systems can get an extra dose of the Pfizer or Moderna Covid-19 vaccines to better protect them as the delta variant continues to surge.

The late-night announcement by the Food and Drug Administration (FDA) applies to several million Americans who are especially vulnerable because of organ transplants, certain cancers or other disorders. Several other countries, including France and Israel, have similar recommendations.

It's harder for vaccines to rev up an immune system suppressed by certain medications and diseases, so those patients don't always get the same protection as otherwise healthy people; and small studies suggest for at least some, an extra dose may be the solution.

"Today's action allows doctors to boost immunity in certain immunocompromised individuals who need extra protection from COVID-19," Dr Janet Woodcock, the FDA's acting commissioner, said in a statement.

The FDA determined that transplant recipients and others with a similar level of compromised immunity can receive a third dose of the vaccines from Pfizer and Moderna at least 28 days after getting their second shot. The FDA made no mention of immune-compromised patients who received the single-dose Johnson & Johnson vaccine.

The announcement comes as the extra-contagious delta version of the coronavirus surges through much of the country, pushing new cases, hospitalizations and deaths to heights not seen since last winter.

Importantly, the FDA's decision only applies to this high-risk group, estimated to be no more than 3 per cent of US adults. It's not an opening for booster doses for the general population.

Instead, health authorities consider the extra dose part of the initial prescription for the immune-compromised. For example, France since April has encouraged that such patients get a third dose four weeks after their regular second shot. Israel and Germany also recently began recommending a third dose of two-dose vaccines.

Separately, US health officials are continuing to closely monitor if and when average people's immunity wanes enough to require boosters for everyone — but for now, the vaccines continue to offer robust protection for the general population.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is expected to formally recommend the extra shots for certain immune-compromised groups after a meeting Friday of its outside advisers.

Transplant recipients and others with suppressed immune systems know they're at more risk than the average American and some have been seeking out extra doses on their own, even if

it means lying about their vaccination status. The change means now the high-risk groups can more easily get another shot, but experts caution it's not yet clear exactly who should.

"This is all going to be very personalized," cautioned Dr Dorry Segev, a transplant surgeon at Johns Hopkins University who is running a major National Institutes of Health study of extra shots for organ recipients. For some people, a third dose "increases their immune response. Yet for some people, it does not seem to. We don't quite know who's who yet."

One recent study of more than 650 transplant recipients found just over half harboured virus-fighting antibodies after two doses of the Pfizer or Moderna vaccines, although generally less than in otherwise healthy vaccinated people. Another study of people with rheumatoid arthritis and similar autoimmune diseases found only those who use particular medications have very poor vaccine responses.

There's little data on how well a third dose works, and if it causes any safety problems such as an increased risk of organ rejection. Wednesday, Canadian researchers reported that transplant recipients were more likely to have high levels of antibodies if they got a third dose than those given a dummy shot for comparison. Other small studies have similarly found that some transplant recipients respond to a third dose while others still lack enough protection.

**Good news! A study found that an extra Covid-19 jab can help protect transplant patients (Hindustan Times: 20210813)**

<https://www.healthshots.com/health-news/good-news-a-study-found-that-an-extra-covid-19-jab-can-help-protect-transplant-patients/>

The study, published in the New England Journal of Medicine, was small but it's the most rigorous type of third-dose testing so far for people who have got an organ transplant.

A third dose of Moderna's Covid-19 vaccine substantially improved protection for organ transplant recipients whose weak immune systems don't always rev up enough with the standard two shots, Canadian researchers reported Wednesday.

The study, published in the New England Journal of Medicine, was small but it's the most rigorous type of third-dose testing so far for this vulnerable group.

Here's what the study has to say

Moderna and similar vaccines provide robust protection for most people, even as the highly contagious delta variant is surging. But millions with suppressed immune systems because of transplants, cancer or other disorders don't always get that benefit. There's limited evidence

that an extra dose helps some of them, something France and Israel already recommend and the U.S. is considering.

Researchers at Toronto's University Health Network enrolled 120 transplant recipients, and two months after their second Moderna shot, gave half a real third dose and the rest a dummy shot.

Soon after, 55% of the third-dose recipients had a high level of virus-fighting antibodies in their blood, compared to 18% who only got two doses plus a placebo. Antibodies are only one of the body's defenses; third-dose recipients also had more T cells that help prevent severe disease. Side effects were mild.

The findings offer "yet more evidence" that many transplant recipients could benefit from an extra dose, said Dr. Dorry Segev, a Johns Hopkins University transplant surgeon who wasn't involved with the new research. But it's important to check patients' antibody levels before offering another shot, as some study participants had pretty good immune responses to regular vaccination, added Segev, who is leading a U.S. study of extra shots in unprotected transplant recipients.

## मानसिक रोग

**कोरोना से जंग में मानसिक रोग बढ़े, इलाज में बीमा कवर का उठा सकते हैं फायदा, 20 करोड़ भारतीय जूझ रहे हैं मानसिक तनाव से (Hindustan: 20210813)**

<https://www.livehindustan.com/business/story-mental-diseases-increase-in-fight-with-corona-can-take-advantage-of-insurance-cover-in-treatment-200-million-indians-are-struggling-with-mental-stress-4348634.html>

कोविड-19 से पूरा देश लड़ाई लड़ रहा है और इसी बीच आर्थिक गतिविधियों पर भी काफी असर पड़ा है। आर्थिक गतिविधियों पर पड़े असर ने कई लोगों की नौकरी ले ली है जिससे लोगों के बीच मानसिक अवसाद (डिप्रेशन) की बीमारी पैदा होने लगी है। लांसेट में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक लगभग 20 करोड़ भारतीय मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। ऐसे में मानसिक रोगों का कवर देने वाली बीमा पॉलिसी आपके लिए मददगार हो सकती है। बीमा नियामक इरडा के निर्देश के बाद कई कंपनियां इसका कवर दे रही हैं।

ओपीडी का कवर जरूर लें

मानसिक बीमारी के कवर वाली पॉलिसी लेने के पहले कई बातों की पड़ताल करें। विशेषज्ञों का कहना है कि मानसिक रोगों के इलाज में अस्पताल में भर्ती होने की नौबत कम आती है। ऐसे में बीमा पॉलिसी में बाह्य रोगी विभाग (ओपीडी) में होने वाले इलाज के कवर वाली पॉलिसी जरूर लें। यह अधिक फायदेमंद होती है। वहीं विभिन्न रोगों की वजह मानसिक अवसाद की स्थिति में कॉम्प्रेंसिव बीमा पॉलिसी आपके लिए ज्यादा मददगार साबित हो सकती है।

कब नहीं मिलता है कवर

बीमा कंपनियां कुछ मामलों में मानसिक बीमारी का कवर देने से इनकार कर सकती हैं। ड्रग्स के दिशा-निर्देश के मुताबिक शराब या मादक पदार्थों के सेवन की वजह से मानसिक तनाव की स्थिति में बीमा कंपनियां मानसिक बीमारी का कवर नहीं दे सकती हैं। ऐसे में पॉलिसी लेने से पहले उसकी शर्तों की पड़ताल जरूर कर लें।

क्या कहता है कानून

सात अप्रैल 2017 तक मानसिक बीमारी को इंश्योरेंस में कवर नहीं मिलता था। 2017 में मानसिक हेल्थकेयर कानून पारित हुआ जो सात जुलाई 2018 को अस्तित्व में आया। कानून की धारा 21(4) के मुताबिक हर इंश्योरेंस कंपनी अपने स्वास्थ्य बीमा में शारीरिक बीमारी की तरह मानसिक बीमारी के लिए इंश्योरेंस कवर की भी सुविधा देगी। इसके बाद साल 2018 के अगस्त में आईआरडीएआई सभी इंश्योरेंस कंपनी को कानून का पालन करने के निर्देश दिए। 30 सितंबर 2019 को आईआरडीएआई ने गाइडलाइंस जारी कि जिसमें मानसिक बीमारी, टेंशन, मनोवैज्ञानिक बीमारी, व्यावहारिक और दिमागी विकास संबंधी बीमारी को शामिल किया गया।

## याददाश्त

याददाश्त कमजोर होने के इन सामान्य कारणों को इग्नोर न करें (Hindustan: 20210813)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-dimag-kyun-hota-hai-kamzor-in-hindi-main-reasons-of-memory-loss-4348832.html>

कभी-कभी चीजों को भूल जाना या कोई बात याद ना आ पाना आम बात है लेकिन जब भूलना आपकी आदत बनने लग जाए, तो समझ लें कि आपकी याददाश्त कमजोर हो रही है। वैसे तो मेमोरी लॉस के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से एक बड़ा कारण है बढ़ती उम्र का असर होना लेकिन अगर बहुत कम उम्र में ही आप चीजें अक्सर भूलने लगे हैं, तो आपको मेमोरी लॉस का कारण जानकर इस समस्या पर काम करना शुरू करना चाहिए-

मेमोरी लॉस के कारण-

-खराब याददाश्त कई तरह से प्रभावित करती है। इसकी वजह स्वस्थ भोजन की कमी भी हो सकती है। दिमाग के लिए ज्यादा भारी खाना या ज्यादा शर्करा अच्छी नहीं होती है। उसमें भी अगर खूब मसालेदार भोजन या तली चीजें ज्यादा खा रहे हैं तो इससे याददाश्त पर असर पड़ेगा।

-रोजाना के खानपान में विटामिन बी 1 और बी 2 की कमी दिमाग की सेहत पर असर डालती है। वैसे तो उम्र भी इसकी एक वजह हो सकती है, लेकिन जरूरी नहीं है कि बढ़ती उम्र के साथ भूलने की बीमारी हो ही या याददाश्त कमजोर हो जाए। दिमाग की कोशिकाएं ही मेमोरी के लिए जिम्मेदार होती हैं। इसके उम्र के साथ कमजोर होने से यह स्थिति पैदा होती है। ज्यादा दवाइयों का सेवन या ड्रग्स जैसी चीजों का ज्यादा इस्तेमाल यह स्थिति पैदा कर सकता है।

-स्ट्रेस भी मेमोरी लॉस का मुख्य कारण है। नींद भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी से भूलने की बीमारी हो सकती है। कई बार सिर पर गहरी चोट भी कम याददाश्त की वजह हो सकती है।



## अंग दान

**जानें कौन अंग दान कर सकता है और कौन नहीं? (Hindustan: 20210813)**

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-world-organ-donation-day-2021-know-who-can-and-who-cannot-donate-organs-21924688.html>

World Organ Donation Day 2021 अगर ज़्यादा से ज़्यादा लोग अंग दाता बनेंगे तो अंग खराब होने के कारण अपनी जान गंवाने वाले कई लोगों को बचाया जा सकता है। हर साल 13 अगस्त को विश्व अंग दान दिवस (World Organ Donation Day) मनाया जाता है।

नई दिल्ली, लाइफस्टाइल डेस्क। World Organ Donation Day 2021: दुनियाभर में ऐसे हज़ारों लोग हैं जिन्हें दिल, लिवर, किडनी, आंखें, फेफड़े, पैनक्रियाज़ आदि जैसे महत्वपूर्ण अंगों की सख्त जरूरत है। इनमें से कुछ ही लोगों को समय पर अंग मिल पाता है। जीवन रक्षक अंगों की कम आपूर्ति की पीछे जिसको लेकर जागरूकता की कमी एक बड़ा कारण है। इसलिए, विश्व अंग दान दिवस का उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों को पंजीकृत अंग दाता बनने के लिए प्रोत्साहित करना और निधन के बाद पर अपने स्वस्थ अंगों को दान करने का संकल्प लेना है। अगर ज़्यादा से ज़्यादा लोग अंग दाता बनेंगे, तो अंग खराब होने के कारण अपनी जान गंवाने वाले कई लोगों को बचाया जा सकता है।

हर साल 13 अगस्त को विश्व अंग दान दिवस (World Organ Donation Day) मनाया जाता है। वहीं, भारत राष्ट्रीय अंग दान दिवस 27 नवंबर को हर साल मनाता है।

क्या है अंग दान?

अधिकांश लोग अंग दाता बनने के लिए पंजीकरण करा सकते हैं, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो। अगर कोई व्यक्ति 18 वर्ष से कम आयु का है, तो उसे अंगदान करने के लिए माता-पिता या वयस्क अभिभावक की सहमति की आवश्यकता होती है।

अगर मृत्यु के बाद अंगदान के लिए पंजीकरण कराया जाता है, तो एक व्यक्ति का चिकित्सक मूल्यांकन किया जाता है ताकि मेडिकल टीम उनके स्वास्थ्य की जांच कर सके और कौन से अंग दान किए जा सकते हैं इसका फैसला कर सके। मृत्यु के बाद अंगदान के इस रूप को शवदान कहा जाता है।

अंगदान का दूसरा रूप तब होता है जब कोई व्यक्ति जीवित होता है। इस तरह का दान किडनी और लिवर जैसे कुछ अंगों तक ही सीमित है। किडनी मनुष्य के पास दो होती हैं, वो एक दान कर दूसरे पर जीवित रह सकता है। वहीं, लिवर दान के दौरान इस अंग का एक हिस्सा निकाला जाता है, जिसमें दौबारा बढ़ने की क्षमता होती है।

कौन अंग दान नहीं कर सकता?

एक व्यक्ति अंग दान तब नहीं कर पाएगा अगर वो कुछ बीमारियों से जूझ रहा हो। जो लोग HIV, कैंसर जैसे शरीर में तेजी से फैलने वाली बीमारी और ऐसे गंभीर संक्रमणों से जूझ रहे होते हैं, वे मौत के बाद अंग दान नहीं कर सकते। जीवित अंगदान में मधुमेह, किडनी या हृदय रोग, कैंसर और एचआईवी आदि से पीड़ित लोगों को बाहर रखा जा सकता है।

## **Aging**

### **International study investigates inequity in aging (Medical News Today: 20210813)**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/international-study-investigates-inequity-in-aging#Guidance-for-policies-and-programs>

A novel study found that societies worldwide accommodate aging men more than they do aging women.

This research suggests that different gender roles and norms create different experiences in aging.

It analyzes and quantifies systemic biases in aging against women.

Women's longer life expectancy, increased risk of illness, and lower financial and physical security create unique needs between men and women in aging.

An August 2021 article in The Lancet: Healthy Longevity Trusted Source highlights differences between the sexes in societal roles and their impact on quality of life.

Sex and gender exist on spectrums. This article will use the terms “male,” “female,” or both to refer to sex assigned at birth. Click here to learn more.

The authors call it a “first step” in determining policy gaps regarding resource allocation for older people.

Cynthia Chen, Ph.D., is a Fellow at the University of Southern California Schaeffer Center in Los Angeles and an assistant professor of Health Economics in the Saw Swee Hock School of Public Health at the National University of Singapore.

As an expert in the economics of aging, she was the lead author of this study.

#### Domains of successful aging

Chen and fellow researchers created an “Aging Index” using information collected between 2015 and 2019. This data came from 18 member nations of the Organization for Economic Co-operation and Development (OECD).

The index measured five domains associated with successful aging societies: well-being, productivity and engagement, equity, cohesion, and security.

The team calculated the index and domain scores for men and women. They then compared the scores between sexes and nations.

#### High and low scorers

Northern European countries, the Netherlands, and Japan earned high overall scores for both sexes. Eastern and southern European countries had lower overall scores. The study cited a good overall index score as at least 66 for men and 55 for women.

The United States and the United Kingdom did not perform so well, achieving index scores no higher than 57 for men and 47 for women.

Despite achieving a good overall index score, the Netherlands demonstrated the widest gap between the scores for men and women. Other countries with wide disparities included Denmark, Austria, and Italy.

Although Ireland, Poland, and Spain did not achieve as good overall index scores, they demonstrated the smallest difference between men and women.

#### Men have the upper hand

The Aging Index shows that societal aging factors tilt in favor of older men in every participating country.

Older men are more likely to be more financially secure and less socially isolated than older women.

A UNECE (United Nations Economic Commission for Europe) Policy Brief on Ageing also notes that women are at risk of being “disproportionately disadvantaged by the consequences of population aging [...] at the detriment of their own health, earnings, and savings, which

can accumulate to a greater risk of poverty, social isolation and unmet care needs in their own advanced age.”

### Higher life expectancy offset by ill health

The average life expectancy for women in the OECD nations is over 3 years longer than for men.

The longevity differences could be due to lifestyle choices. Biology may play a role, too. In most mammalian species, females live longer than males.

However, this does not necessarily result in an advantage. As women get older, they face higher incidences of illness and less life satisfaction than men, according to the study.

### We are falling short

Medical News Today interviewed Dr. Scott Kaiser, the Director of Geriatric Cognitive Health for the Pacific Neuroscience Institute at Providence Saint John’s Health Center in Santa Monica, CA. He offered this assessment:

“What I think this brings into light is how we are falling short in terms of [...] assuring a healthy, well, secure older age for our loved ones and for our future selves.”

He has observed that the United States fares particularly poorly in supporting women with resources to age well.

Dr. Kaiser believes a social movement is needed to eliminate these inequities: “We should be up in arms...” Changes require the participation of individuals, families, doctors, and governmental institutions.

### The study’s limitations

The authors admit that, since the study is cross-sectional, it could not pinpoint trends over time. They look forward to performing a longitudinal analysis in the future to build on the current findings.

In some countries, comparable sex-specific data was not always available or was insufficient for some measures.

The authors also recognized that each country varies in its approach toward each domain:

“Although other experts might weigh the measures or domains differently compared with this group of experts, there is no generally accepted definition of what constitutes a successfully aging society.”

Moreover, the results might not apply to the status of older people in low-income countries.

### Guidance for policies and programs

The current study's results highlight the need for sex-specific considerations as societies design aging-related strategies.

Chen and her cohorts feel that governments should channel more funds toward healthcare for older women. They also suggest implementing minimum income standards and pensions to make senior care more affordable.

However, Dr. Kaiser feels that the U.S. spends too much on healthcare versus social services, especially compared with other nations:

“What we can do is change our mindset and decide, as a society, the extent to which we value older people and our commitment towards them [...] We need to recognize that healthcare really only accounts for a small slice of what's going to yield a good result in terms of healthy aging across a population.”

Dr. Kaiser also emphasized that aging issues affect everyone:

“Don't just think about [aging] as an old people vs. young people issue but think about it holistically across the lifespan [...] Everybody's aging every day of their lives. The things that we do throughout our life... impact the way we're going to age.”

MNT also spoke with Margarita Alegria, Ph.D., a professor at the Departments of Medicine and Psychiatry at Harvard Medical School in Boston, MA.

Alegria, who is also Chief of the Disparities Research Unit in the Department of Medicine at Massachusetts General Hospital, explained that the findings “emphasize how societies can establish a hierarchy of valuing older men more than older women, placing a greater burden on older women's opportunity to remain healthy.”

She explained that the study “also highlights that these differences can be attributed to domestic policies and institutional supports leading to disparities. Learning from the policies in countries that have eliminated or reduced that gender gap (for instance, Denmark, Sweden, Finland, Norway, the Netherlands, and Japan) can help ensure healthy aging across gender groups. The poor performance of the U.S. in terms of well-being for both men and women should raise alarms.”

## **Brain Health**

### **Brain Health Improves With Epilepsy Surgery (Medindia: 20210813)**

<https://www.medindia.net/news/brain-health-improves-with-epilepsy-surgery-202741-1.htm>

Overall brain health might be improved with epilepsy surgery as per a study at the University of Liverpool, published online in *Neurology*<sup>®</sup>, the medical journal of the American Academy of Neurology.

Epilepsy is a non-communicable neurological disorder, defined by the recurrence of seizures, due to bursts of electrical activity in the brain. Recurrent seizures often comprise of brief episodes of involuntary movement of a part of the body (partial) or the entire body (generalized) with/without loss of consciousness and control of bowel or bladder function.

One of the forms of epilepsy that shows resistance to drug treatment is refractory temporal lobe epilepsy (TLE), otherwise known as mesial temporal lobe epilepsy (mTLE).

‘Scientists demonstrate that overall brain health might be improved with epilepsy surgery among patients with refractory temporal lobe epilepsy (TLE). This suggests that early epilepsy surgery in TLE is associated with reduced brain-predicted age.’

#### **Efficacy of Epilepsy Surgery**

Despite the evidence of the safety and efficacy of epilepsy surgery among these cases, many clinicians remain hesitant in referring patients for the surgery. The study team used advanced magnetic resonance imaging (MRI) techniques to analyze the effects of epilepsy surgery on brain health.

The team compared brain-predicted and chronological age differences in patients before and after surgery to healthy controls.

"MRI analysis of brain-predicted and chronological age difference (BrainAGE) is thought to provide a surrogate marker of overall brain health. We have shown that BrainAGE is greater in patients with refractory TLE by at least seven years compared to healthy controls and that this difference is reduced after epilepsy surgery. Our findings are in line with other work suggesting that earlier surgery may benefit patients with refractory TLE", says the Corresponding author of the study, Dr. Christophe de Bezenac.

Thus the study suggests that early epilepsy surgery in TLE is associated with reduced brain-predicted age.

## प्लास्टिक या धातु की बोतल का उपयोग

कांच के गिलास में पानी पीने से मिलते हैं इतने फायदे, सेहत के साथ सुरक्षित रहता है पर्यावरण  
(Navbharat Times: 20210813)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/drinking-water-in-glass-bottles-is-healthiest-than-plastic-bottle-and-know-the-reason/articleshow/85273928.cms>

अक्सर लोग प्लास्टिक की बोतल में पानी पीते हैं जो कि स्वस्थ्यवर्धक नहीं है। जानकार कांच की बोतल को सेहत के लिए अच्छा बताते हैं, जानिए क्यों?

हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए पूरे दिन हमारे शरीर को हाइड्रेट रखना आवश्यक है, इसलिए पर्याप्त पानी बहुत जरूरी है। आखिर हमारे खून में 90 फीसदी पानी होता है। विशेषज्ञों का सुझाव है कि रोजाना कम से कम 6-8 गिलास पानी पीना चाहिए, इसकी कमी होने के कारण कई तरह की बीमारियों का जोखिम होता है।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप दिन भर में अधिक पानी पी सकते हैं और उनमें से एक है- पानी की बोतल को हमेशा संभाल कर रखना। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी पानी की बोतल की सामग्री भी आपके स्वास्थ्य को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है? बाजार में तांबा, प्लास्टिक, धातु, कांच, पानी की बोतल की कई तरह की सामग्री बाजार में उपलब्ध है। आज हम आपको कांच की बोतल और कांच के गिलास में पानी पीने के फायदों के बारे में बता रहे हैं।

कांच की बोतलों में नहीं होता अवशिष्ट गंध, स्वाद

यदि आपने पहले कभी प्लास्टिक या धातु की बोतल का उपयोग किया है, तो आपने पानी के स्वाद में कुछ बदलाव महसूस हुआ होगा। यह आमतौर पर बोतल से अवशिष्ट स्वाद के कारण होता है। तमाम ऐसी पानी की बोतल आती हैं जिनमें हानिकारक रसायन होते हैं। लेकिन कांच की बोतलों में कोई रसायन नहीं होता है, साथ ही उनमें कोई गंध या स्वाद नहीं होता है। कांच की बोतल से पीने के दौरान दूषित पानी से मुक्त पीने का आश्वासन दें।

कांच की बोतल से ताजा और साफ पानी पाते हैं आप

जब आप पानी को कांच की बोतल में रखते हैं, तो इसका स्वाद पूरे दिन ताजा रहता है। आप पानी में किसी भी तरह की अशुद्धता की जांच स्पष्ट रूप से कर सकते हैं क्योंकि यह सब बाहर से दिखाई देता है। कांच की बोतल में जरा सा भी कुछ गिर जाने पर आप जान सकते हैं कि पानी शुद्ध है या अशुद्ध।

कांच की बोतलें तापमान को लंबे समय तक बनाए रखती हैं

अन्य की तुलना में, कांच की बोतलें पानी के तापमान को लंबे समय तक ठंडा या गर्म रखने में सक्षम होती हैं। अच्छी बात यह है कि वे पानी के अलावा अन्य पेय पदार्थों को भी ऐसे ही रख सकती हैं। पानी की बोतल में रखी चीज बहुत लंबे समय तक अपने स्वाद या रंग को खराब नहीं करती। गर्म चाय से लेकर ठंडे मँगो शेक तक, कुछ भी स्टोर करने के लिए आप कांच की बोतल का उपयोग कर सकते हैं।

कांच की बोतलों को साफ करना है आसान

कांच की बोतल के बारे में सबसे अच्छी बात है कि उन्हें साफ करना बहुत आसान है। आप वास्तव में यह पता लगा सकते हैं कि दाग कहां है या कोई अवशेष है तो इसे जल्दी से साफ करें। कांच की बोतलों को डिशवॉशर में भी धोया जा सकता है।