



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Tuesday 20221025

Anxiety disorder

Anxiety disorder has no effect on vaccine hesitancy: Study (The Tribune: 20221025)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/anxiety-disorder-has-no-effect-on-vaccine-hesitancy-study-444252>

Researchers find that anxious and non-anxious participants do not differ in vaccine hesitancy

Anxiety disorder has no effect on vaccine hesitancy: Study

Individuals who deal with anxiety are no less hesitant to get the Covid-19 vaccine compared to those without anxiety, according to new research.

The new study led by the University of Waterloo in Canada aimed to investigate the relationship between vaccine hesitancy, psychological factors associated with anxiety, and individuals' reasoning for and against getting the vaccine.

"People with anxiety difficulties were not more hesitant about the vaccine. Rather, the more discomfort they had with uncertainty, the less hesitant they were," said Dr Christine Purdon, professor of Clinical Psychology at Waterloo in a paper published in the Journal of Anxiety Disorders.

"The opposite was true of those without anxiety, suggesting that discomfort with uncertainty may be an important factor when addressing vaccine hesitancy," Purdon added.

To conduct the study, the researchers surveyed 148 participants with and without anxiety disorders. All participants completed an online questionnaire examining Covid-19 vaccine hesitancy along with other related variables such as conspiracy beliefs, individualism, and intolerance of uncertainty.

They also surveyed the top reasons why individuals were motivated to get the vaccine and the top reasons why they were hesitant.

The most common reasons that participants were hesitant to get the vaccine were related to the vaccine's effectiveness and novelty, and fear of adverse effects.

In contrast, the most frequent reasons that participants were motivated to get the vaccine were to protect others, to protect self, and to return to a sense of normalcy.

The researchers found that anxious and non-anxious participants did not differ in vaccine hesitancy. However, discomfort with uncertainty predicted greater vaccine hesitancy in non-anxious participants, and in both groups' vaccine hesitancy was predicted by individualistic worldviews, conspiracy beliefs, and a lack of trust in authority.

Aliya McNeil, lead author of the study, said that the findings could suggest that people without anxiety disorders are concerned with uncertainty related to the vaccine itself, whereas people with anxiety disorders might view the vaccine as an opportunity to reduce stress and uncertainty related to the virus.

This may indicate that vaccine hesitancy is related to how one values independence.

The researchers hope that their findings will help aid in future research that continues to explore vaccine hesitancy and interventions to promote vaccine uptake.

Cancer therapy

Make cancer therapy affordable: PGI (The Tribune: 20221025)

<https://www.tribuneindia.com/news/chandigarh/make-cancer-therapy-affordable-pgi-444097>

Make cancer therapy affordable: PGI

The Post-Graduate Institute of Medical Education and Research (PGI) has submitted suggestions to the Parliamentary Standing Committee of Rajya Sabha on the cancer care plan and management, strongly advocating the need to have a policy of reverse-referral to the regional cancer centre after treatment at tertiary facility and making expensive biological cancer therapies affordable.

The institute has vouched for making expensive biological therapies (targeted therapies, immunotherapy) affordable. An effort at the government or administrative level is necessary to carry out negotiations with the manufacturers of these newer therapeutic interventions (novel targeted drugs and immunotherapeutic) so that these are available to patients coming to the PGI at highly discounted rates.

“This will enable eligible patients (including lung cancer patients under treatment the department) to have access to highly effective treatment strategies and potentially improve both survival and quality of life while simultaneously avoiding chemotherapy in many cases,” the institute has said.

There is a need to have a policy of reverse-referral to the regional cancer centre once the tertiary level care is provided and every district hospital needs to be equipped with the facility of infusion of standard chemotherapy protocol, it says.

As an institute of national importance, the PGI says it is willing to mentor and train existing medical staff of district hospitals in administering standard chemotherapy and managing patients with basic side-effects of anticancer treatment. A team of PGI expert points out in the suggestions cancer management is a multidisciplinary service that needs a highly interactive and co-operative work amongst medical, surgical and radiation oncologists but there is a remarkable deficiency of subject expert in the field of medical and surgical oncology in various hospitals. As a result, many cancer patients are unable to get benefit from services of multidisciplinary tumor board for their seamless management.

The tertiary care hospital has suggested to the Centre every medical college must have a department or a unit of medical and surgical oncology and a well-defined tumour board to deliver cancer care to every patient.

If the tumour board at a regional centre faces difficulty, the case may be referred to a tertiary care centre for further evaluation and management.

The PGI has also proposed development of early detection clinics at all district hospitals in collaboration with oncologists with the Public and Social Health Department. These clinics need to be equipped with screening facilities as well as outreach vehicles that can provide screening services on the doorstep. There is a need to develop image-guided biopsy facility along with immunohistochemistry testing at every medical college.

It has further suggested for tertiary-level centres such as the PGI, AIIMS, Tata Memorial Hospital and JIPMER, there should be a provision for reimbursement of second-line regimen as well. These centres have large burden of patients who have relapsed/refractory malignancies and need advanced treatment

Suggestions to Rajya Sabhanel

Bring policy on reverse-referral to regional cancer centre once tertiary care is given. District hospitals must offer standard chemotherapy treatment

Willing to train medical staff at district hospitals in administering standard chemotherapy and managing patients with basic side-effects of anti-cancer treatment

Medical colleges must have dept or unit of medical and surgical oncology and a well-defined tumour board to deliver cancer care to every patient

Develop early detection clinics at all district hospitals in collaboration with oncologists with the Public and Social Health Department

Chemotherapy

**New cancer research offers a way out of painful effects of chemotherapy
(The Tribune: 20221025)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/new-cancer-research-offers-a-way-out-of-painful-effects-of-chemotherapy-444052>

Findings of the study could pave way for the development of micro-RNA therapy that is not harmful for the treatment of cervical cancer

New cancer research offers a way out of painful effects of chemotherapy

One of the most effective ways of treating cancer today is 'chemotherapy'. However, chemotherapy attacks cancerous cells as well as other normal cells in the body due to which the condition of a cancer patient worsens for a few days.

Indian researchers have now discovered a technique whose therapy will only attack cancerous cells and not harm the rest of the body's cells.

The micro-RNA developed by researchers from the Banaras Hindu University (BHU) specifically kills cervical cancer cells. The currently available treatments for cervical cancer are chemotherapy and radiotherapy, but it also has an effect on non-cancerous cells, which is quite harmful and toxic.

The findings of the study could pave the way for the development of micro-RNA therapy that is not harmful for the treatment of cervical cancer in the future.

This micro-RNA has been discovered by a team of researchers from BHU led by Samarendra Kumar Singh, Assistant Professor, School of Biotechnology, Institute of Science, BHU. During the study, Singh and his Ph. D student Garima Singh demonstrated that a human micro-RNA, miR-34a, kills the viral E6 gene, which in turn shuts down an oncogenic cell cycle factor, and kills only cervical cancer cells.

This discovery is of utmost importance in the context of developing a safe and specific therapy in the management of cervical cancer. During the study, the researchers found that no ill-effects were seen on normal or non-cancerous cells.

Upon completion, this study could be important towards developing specific treatment therapies for cervical cancer. The study findings have been published in BMC Cancer, one of the most prestigious journals in the field of cancer. This is the first study to show that miR-34a suppresses cancer cells by regulating the cell cycle.

High-risk human papillomavirus (HPV) is a factor in 99 per cent of cervical cancer cases by weakening the host cell's multiple tumor suppressors and checkpoint factors. The viral protein also stabilises several oncogenic factors, including an essential cell cycle regulator Cdt2/ DTL which in turn promotes cell transformation and proliferation.

Samarendra Singh said, "Micro-RNAs have emerged as an important regulator of the cell cycle and various other cellular processes. Adverse changes in micro-RNAs have been linked to the development of many cancers and other diseases, but little is still known about the mechanism by which they control these cellular events." He added, "We have reported that the discovered micro-RNA destabilises certain proteins and plays a role in inhibiting the growth of infected cervical cancer cells, resulting in cell proliferation, invasion and migration of HPV-positive cervical cancer cells and helps to control it." Singh's laboratory conducts research in the field of cancer, especially cervical and gastrointestinal cancers. To execute their studies, they use a variety of molecular biology, biochemistry and structural biology tools and seek to investigate why and how cell cycle behaviour is misregulated in cancer cells.

His laboratory had earlier made an important discovery towards cancer diagnosis by evaluating the amount of tumor DNA in the serum of cervical cancer patients which was published in Journal of Cancer Research and Therapeutics (JCRT), a prestigious journal in the field of cancer.

Healthy breakfast

Healthy breakfast replenishes your body energy with nutrients and minerals (The Tribune:20221025)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/reasons-why-you-should-never-skip-breakfast-444253>

What is the first thing that concerns most people immediately after waking up in the morning? Usually, it's what to have for breakfast. And believe me when I say that this is one of the best decisions you can make for the entire day. Because after fasting for an average of 6-8 hours while you sleep, breaking the fast is imperative to have the energy to begin the day right.

A healthy and fulfilling breakfast is the fuel that replenishes your body energy with nutrients and minerals offering you the necessary boost to get back to work.

Here's a closer look at why you should make it a point to make the first meal of the day a priority, without exception:

If you are keen about losing excess weight, it's a cardinal dietary sin to skip breakfast regularly. The habit of consuming power-packed, wholesome breakfasts shortly after waking up helps to curb your hunger pangs throughout the day. This further leads to less chances of overeating and helps you consciously make nutritious choices when it comes to your other meals. So, if you are keeping tabs on your weight, a nutritious breakfast is not an option, it IS the only option to keep obesity at bay.

A healthy breakfast not only kick starts your day and keeps your health in check but also decreases the risk of contracting heart disease in the long run. Studies have linked breakfast skippers to increased chances of clogged arteries. That also opens the door to other lifestyle diseases such as high cholesterol, hypertension, obesity, and many more, which leads to higher risk of strokes and heart attacks.

Studies have also proven that having breakfast reduces the chances of getting Diabetes since it minimises the insulin spikes in your blood and keeps insulin resistance at bay. On the other hand, missing breakfast habitually can be correlated to developing Type 2 Diabetes caused by persistent insulin resistance. By skipping breakfast, you allow your body's insulin levels to drop and spike again sharply post lunch -- the most foolproof way to getting Type 2 Diabetes.

If you eat breakfast regularly, you are giving your brain a necessary boost and thus are mentally sharper to those who skip it. You will notice that your short-term memory is enhanced, equipping you with increased concentration and productivity levels.

Whenever you skip breakfast, you invariably begin to feel hungry later and be drawn to junk food frequently than you would have if you had eaten a healthy breakfast. This is a direct result

of the decision fatigue, comes from being hungry and low on energy. Hence, always eat a hearty breakfast to keep your blood sugar, insulin, and energy levels stable in the best way. Since eating breakfast restores your body's glucose levels, it aids brain constant functioning throughout the day. This way, by making it a habit of eating breakfast on time regularly, you also boost your metabolism in the correct fashion.

By having a nutritious breakfast daily, you also tend to meet your body's daily dose of required vital nutrients, vitamins, and minerals as compared to people who tend to skip having breakfast. If you include protein, whole grains, unpolished pulses, low-fat dairy and tons of fresh fruits and vegetables in your breakfast, you are all set for a great day ahead

It is not for nothing that breakfast is considered as most important meal of the day.

Anybody who is serious about sustaining good health, maintaining an optimal body weight, keeping most chronic lifestyle diseases at bay must make it a mandatory part of their daily routine to take time out every morning and have a hearty, wholesome breakfast soon after waking up. Skipping it is not an option! (Amarnath Halembur, Executive Director and CEO, NextG Apex India Pvt. Ltd.)

India records 1,334 fresh coronavirus infections

India records 1,334 fresh coronavirus infections; active cases decline to 23,193

Tally reaches 4,46,44,076; death toll climbs to 5,28,977 with 16 fatalities (The Tribune: 20221025)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/india-records-1-334-fresh-coronavirus-infections-active-cases-decline-to-23-193-444242>

India records 1,334 fresh coronavirus infections; active cases decline to 23,193

India has recorded 1,334 fresh coronavirus infections, the lowest in 188 days, which took the tally of cases to 4,46,44,076, while the number of active cases has declined to 23,193, the Union health ministry said on Monday.

The death toll has climbed to 5,28,977 with 16 fatalities, which include 12 deaths reconciled by Kerala, data updated by the ministry at 8 am stated.

The active cases comprise 0.05 per cent of the total infections, while the national recovery rate has increased to 98.76 per cent, it said.

The ministry said that a decrease of 239 cases has been recorded in active COVID-19 cases in a span of 24 hours.

While the daily positivity rate has been recorded at 1.52 per cent, the weekly positivity rate stands at 0.95 per cent, it said.

The number of people who have recuperated from the disease has increased to 4,40,91,906, while the case fatality rate has been recorded at 1.18 per cent.

According to the ministry, 219.56 crore doses of COVID-19 vaccine has been administered so far under the nationwide vaccination drive.

India's COVID-19 tally had crossed the 20-lakh mark on August 7, 2020, 30 lakh on August 23, 40 lakh on September 5 and 50 lakh on September 16. It went past 60 lakh on September 28, 70 lakh on October 11, crossed 80 lakh on October 29, 90 lakh on November 20 and surpassed the one-crore mark on December 19, 2020.

India recorded two crore cases on May 4 and three crore on June 23 last year, and four crore on January 25.

Of the four fatalities, recorded in the past 24 hours, one each was reported from Karnataka, Odisha, Tripura and Uttar Pradesh.

Heart surgeries

After 25 years of many heart surgeries and cancer, this doctor lives to tell the tale (Indian Express: 20221025)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/25-years-many-heart-surgeries-cancer-doctor-lives-to-tell-the-tale-8225075/>

Pune radiologist Dr Arun Kinare fell ill at 48. That's when he understood what being a patient meant and how the family was affected. He has now documented his journey in a book to help the sick develop a "never say die" attitude

Dr Arun Kinare, now in his 70s, calls himself a "doctor-patient" and has documented his survival stories so that no patient ever gives up. (Express Photo)

We generally look up to doctors for hope, courage and survival, surrendering our lives to them. This is the story of a doctor who took learnings from his many patients and fought back valiantly when he became one. Describing himself as "God's most favoured child," Pune's noted radiologist, Dr Arun Kinare, now in his 70s, calls himself a "doctor-patient" and has documented his survival stories so that no patient ever gives up. He knows best, having gone through 12 angiographies, six angioplasties, two open heart surgeries, two pacemaker implants, five major operations and the dreaded cancer. All in the course of 25 years! And won.

Middle of a work day? What to snack on at 5 pm? (Indian Express: 20221025)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/middle-work-day-what-snack-5-pm-8223292/>

Stay specially guarded and ready (with the right snacks) for the inevitable 5 pm cravings. After all, the gap between lunch and dinner tends to be long and so can be a danger zone (for eating junk), says nutritionist Kavita Devgan

snacks Eat some healthy snacks when hunger pangs strike (Source: Getty Images/Thinkstock)

Steroids

For 18 years, she needed steroids to control her colitis. Now, with poop therapy, she has got rid of them (Indian Express: 20221025)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/steroids-control-colitis-poop-therapy-rid-8223263/>

Dr (Col) Avnish Seth, Head of Medical Gastroenterology, Hepatology and Manipal Organ Sharing & Transplant, at Manipal Hospital, Dwarka, performs Fecal Microbiota Transplant (FMT) on a 27-year-old patient. This is a process of transferring fecal bacteria and other microbes from a healthy individual into another individual through colonoscopy so that the imbalance between bad and good bacteria can be restored in the gut

healthy food, balanced diet, gut health, human digestion, intestine health, proteins gut health, carbohydrate gut health, health news, latest news, lifestyle news, indian express (Source: Thinkstock images)

It may be difficult to understand why the poop bacteria of a person may have use for another's gut health to the point of improving the latter's quality of life but a 27-year old woman has breathed a sigh of relief after 18 years because of it.

Custard apple

Why custard apple is good for fighting pollution and cleaning your lungs (Indian Express: 20221025)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/custard-apple-fighting-pollution-lungs-8222162/>

Vitamin B6 or pyridoxine suppresses inflammation of the bronchial tubes that go to the lungs. An absolute must for asthmatics this season, says plant-based food expert Sanjay Sethi

Also known as Sitaphal or Sharifa in India, used for ages in folklore remedies and ayurvedic medicine, the health benefits of custard apple are being proven in various research studies now. The fruit, roots, leaves, bark and flesh are all used for their therapeutic properties.

life-threatening cardiovascular

This life-threatening cardiovascular condition can lead to heart failure; is often inherited from parents (Indian Express: 20221025)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/transthyretin-amyloid-cardiomyopathy-life-threatening-detection-treatment-heart-health-8214259/>

"It is a condition where defective proteins build up in the heart," Dr Jamshed Dalal, director, cardiac sciences, Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital, Mumbai, explained

heart health, healthy heart, heart issues, heart problems, detecting heart problems, transthyretin amyloid cardiomyopathy, indian express news While most cardiologists are aware of amyloid cardiomyopathy, due to its rarity and diagnostic difficulties, detection of transthyretin amyloid cardiomyopathy is often missed. (Photo: Getty/Thinkstock)

There are many things that people can do for their heart health, and maintaining a healthy lifestyle is of paramount importance.

population

Only 1-2% of population who need palliative care have access to it: FICCI report (Indian Express: 20221025)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/only-1-2-of-population-who-need-palliative-care-have-access-to-it-ficci-report/article66045164.ece>

It also shows that while India stands at number three in terms of cancer incidence, most States do not have enabling policy to integrate palliative care with treatment offered to patients

Only 1-2% of the population who need palliative care have access to it in India compared to the global average of 14%, according to Health Ministry data analysis released by the health unit of Federation of Indian Chambers of Commerce & Industry (FICCI).

The analysis shows that while India stands at number three in terms of cancer incidence in the world, most States in the country do not even have enabling legislation or policy to integrate palliative care with treatment offered to cancer patients.

Short-sleepers

Short-sleepers are more likely to suffer from irregular and heavy periods (The Hindu: 20221025)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/short-sleepers-are-more-likely-to-suffer-from-irregular-and-heavy-periods/article66043788.ece>

People who got less than six hours of sleep on average nightly were 44% more likely to have an irregular period.

Menstruating women who sleep less than six hours a night tend to suffer heavier and irregular periods. That is the conclusion from our study, which was published in 2021 in the Journal of Sleep Research.

We found that those who got less than six hours of sleep on average nightly were 44% more likely to have an irregular period and 70% more likely to have heavy bleeding during a period than healthy sleepers who got seven to nine hours.

Mental health

Burnout and isolation: Why employees and managers can't ignore the social and mental health impact of working from home (The Hindu: 20221025)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/burnout-and-isolation-impact-of-working-from-home/article66043590.ece>

Hybrid work-from-home schedules may help prevent burnout and improve mental health.

The COVID-19 pandemic has spurred on a variety of workplace maladies, including “the great resignation,” “quiet quitting,” “overemployment,” labour shortages and conflicts between managers and employees over returning to in-person work.

Employee burnout and well-being may be at the heart of several of these issues.

Comments will be moderated by The Hindu editorial team.

Comments that are abusive, personal, incendiary or irrelevant cannot be published.

Please write complete sentences. Do not type comments in all capital letters, or in all lower case letters, or using abbreviated text. (example: u cannot substitute for you, d is not 'the', n is not 'and').

HPV vaccine

HPV vaccine production delayed due to COVID focus, supply in India from early 2023: Serum Institute (The Hindu: 20221025)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/hpv-vaccine-production-delayed-due-to-covid-focus-supply-in-india-to-begin-in-early-2023-serum-institute/article66039271.ece>

Exports will have to wait till 2024, SII's chief executive Adar Poonawalla said

Serum Institute of India (SII) had to defer HPV vaccine production by two years due to the focus on COVID-19, and will start supplying small quantities of the dose to the Central government in early 2023, a top official has said.

Exports will have to wait till 2024, its chief executive Adar Poonawalla told reporters in Pune on Thursday evening, adding that the company has to build a scale of manufacturing to over 150 million for that.

Cough syrup

Cough syrup deaths in Gambia serious issue, says WHO chief scientist (The Hindu: 20221025)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/cough-syrup-deaths-in-gambia-serious-issue-says-who-chief-scientist/article66039026.ece>

'To remain a leader in generic medicines, it is important to prove that India has a very strong regulatory system,' says WHO chief scientist Soumya Swaminathan.

Chief scientist at the World Health Organization (WHO) Soumya Swaminathan has said the death of children in Gambia, potentially linked to four Indian-made cough syrups, was a serious issue.

Dr. Swaminathan was speaking to reporters on Thursday on the sidelines of the annual general meeting of the Developing Countries Vaccine Manufacturers Network (DCVMN) here.

disaster and accidentdeathprescription drugspublic health/community medicine

Public health insurance model

What is the ideal public health insurance model? (The Hindu: 20221025)

<https://www.thehindu.com/news/national/karnataka/what-is-the-ideal-public-health-insurance-model/article66035966.ece>

In the National Health Services model of the UK and India, the health systems are managed by earmarking a proportion of the tax collected by the government for healthcare services

Public health insurance is the arrangement by which the government undertakes to provide a guarantee of relief against illness, disability, or death in return for payment of a specified premium. It is imperative to understand who pays the premium and how the services are purchased; this distinction is vital to envision creating a system that can be hassle-free and convenient for beneficiaries. The goal of any model should be to prevent catastrophic out-of-pocket expenditure by the public while maximizing the coverage and type of services with enhanced quality.

The major types of health insurance and delivery mechanisms can be broadly classified shown in the table.

Giloy Benefits

गिलोय को डाइट में क्यों करना चाहिए शामिल, जानें ये पांच कारण(Hindustan: 20221025)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-giloy-ke-fayde-in-hindi-why-you-should-add-giloy-in-your-diet-know-reasons-7251175.html>

Giloy Benefits असल में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को इलाज के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए फायदेमंद माना जाता है। इन जड़ी-बूटियों में से गिलोय की बात करें, तो यह फायदों से भरपूर है।

गिलोय को डाइट में क्यों करना चाहिए शामिल, जानें ये पांच कारण

कोरोना महामारी के दौरान लोगों ने कई आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के फायदों के बारे में जाना। तुलसी, हल्दी, गिलोय जैसी चीजों के प्रति लोगों का भरोसा बढ़ा। असल में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को इलाज के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए फायदेमंद माना जाता है। इन जड़ी-बूटियों में से गिलोय की बात करें, तो यह फायदों से भरपूर है। आपको किसी न किसी रूप में इसे डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। आइए, जानते हैं आपको गिलोय को डाइट में क्यों शामिल करना चाहिए। गिलोय का तना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसके अलावा इसकी जड़ भी फायदे से भरपूर है।

इम्यूनिटी बूस्टर

इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए भी गिलोय बहुत फायदेमंद है। बॉडी से टॉक्सिन्स निकालने के अलावा यह एक एंटीऑक्सीडेंट पावरहाउस भी है, फ्री रेडिकल्स से लड़ता है। आपके सेल्स को रिपेयर करके आपको बीमारियों से बचाता है।

बेहतर डाइजेशन

आपको अगर हमेशा एसिडिटी की प्रॉब्लम रहती है, तो आप गिलोय और आंवला का जूस मिलाकर पी सकते हैं। इससे आपको एसिडिटी या पेट दर्द की परेशानी नहीं रहेगी।

वेट लॉस

आप अगर वेट लॉस करना चाहते हैं, तो आपको गिलोय को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इस पौधे में एडिपोनेक्टिन और लेप्टिन नाम के तत्व शामिल होते हैं, ये तत्व वेट लॉस में बेहद कारगर हैं।

ब्लड शुगर कंट्रोल

ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में भी गिलोय काफी महत्वपूर्ण है। आपको अगर डायबिटीज की परेशानी है, तो आपको रोजाना सुबह खाली पेट गिलोय का जूस पीना चाहिए। इससे शुगर लेवल कंट्रोल रहता है।

स्ट्रेस दूर करने में कारगर

आपको अगर हमेशा स्ट्रेस रहता है या फिर आप मेंटल हेल्थ की प्रॉब्लम से जूझ रहे हैं, तो आपको डाइट में गिलोय का इस्तेमाल भी करना चाहिए। इससे आपका स्ट्रेस लेवल कंट्रोल में रहता है और आपको बेहतर नींद आती है।

Dengue

डेंगू से निपटने में कीवी फल है रामबाण, जानिए इसके गजब के फायदे (Hindustan: 20221025)

Kiwi Benefits: कीवी विटामिन, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फाइबर जैसे कई पोषक तत्वों से भरा हुआ है। डेंगू के इस मौसम में कीवी का महत्व काफी ज्यादा बढ़ जाता है, फायदे जानने के लिए पढ़ें-

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-know-the-benefits-of-kiwi-fruit-and-importance-of-it-during-dengue-7254552.html>

डेंगू से निपटने में कीवी फल है रामबाण, जानिए इसके गजब के फायदे

डेंगू बुखार को 'ब्रेकबोन फीवर' के रूप में भी जाना जाता है। इस बुखार के दौरान हाई फीवर, सिरदर्द और शरीर में गंभीर दर्द, भूख न लगना, कभी-कभी पेट में दर्द, मतली और उल्टी होती है। कम प्लेटलेट्स और लो बीपी (डेंगू शॉक सिंड्रोम) के कारण शायद ही कभी मरीजों को ब्लीडिंग हो सकती है। डेंगू से बचाव के लिए कीवी काफी फायदेमंद है। कीवी, एक हरा रंग का फल जिसमें छोटे काले बीज होते हैं और इसके दिलचस्प स्वाद के कारण स्ट्रॉबेरी, खरबूजे और केले का ये एक प्रमुख मिश्रण है। कीवी एक 'सुपर फूड' है, यह फाइबर से भरा हुआ है, ये फल घुलनशील और अघुलनशील पोषक तत्व से भरपूर होता है। यहां जानिए इसके फायदे और डेंगू में इसका महत्व-

डेंगू- मलेरिया से खुद को रखना है सुरक्षित तो भगाने होंगे मच्छर, अपनाएं ये घरेलू तरीके

कीवी के फायदे

डेंगू के लिए बेहतरीन

डेंगू के मौसम के लिए कीवी एक विजेता है क्योंकि डेंगू के दौरान प्लेटलेट्स का बढ़ना सर्वोपरि है। विटामिन सी से भरपूर होने के अलावा, ये हमारे प्लेटलेट्स को एक साथ रखने और बेहतर काम करने में मदद करती है। कीवी पचाने में आसान है। इसके अलावा एंटीऑक्सिडेंट और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंसर पोटेशियम से भी भरपूर है। ये सभी इसे इस दौरान खाने के लिए एक आदर्श खाना बनाते हैं। विटामिन सी हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाने से आयरन को अधिक कुशलता से अवशोषित करने में भी मदद करता है, और विटामिन बी 9 (फोलेट) प्रदान करता है, जो दोनों ब्लड प्लेटलेट काउंट को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

फ्लू फाइटर

कीवी एक विटामिन सी से भरपूर होता है। ये फल आपकी पूरे दिन आपके विटामिन सी की मात्रा को लगभग पूरा करने में मदद कर सकता है। विटामिन सी एंटीबॉडी के प्रोडक्शन और एक्टिविटी का समर्थन करता है, और एक हेल्दी इम्यून सिस्टम के लिए अच्छा एंटीबॉडी काम जरूरी है। इसके अलावा विटामिन सी सेरोटोनिन के प्रोडक्शन के लिए जरूरी है, इसलिए कीवी खाने से हमारा मूड भी बेहतर हो सकता है।

यह भी पढ़ें: बारिश के मौसम में तेजी से फैलता है डेंगू-मलेरिया, इन छोटी-छोटी बातों को ध्यान रख करें बचाव

एंटीऑक्सिडेंट से है भरपूर

कीवी फ्रूट कई बायोएक्टिव यौगिकों से भरपूर होते हैं जिनमें एंटीऑक्सीडेंट क्षमता होती है। तनाव, खराब लाइफस्टाइल और जंक फूड के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले हानिकारक प्रोडक्ट में कीवी जो फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं।

ब्यूटी एड

अच्छी दिखने वाली स्किन के लिए शरीर में अच्छा पीएच संतुलन जरूरी है। कीवी में नेचुरल क्षारीय गुण होता है, जो एसिडिफिक फूड का मुकाबला करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, कीवी में मौजूद विटामिन सी त्वचा में कोलेजन के निर्माण के लिए जरूरी है, बिल्डिंग ब्लॉक त्वचा, मांसपेशियों, हड्डियों और टेंडन को बनाए रखता है।

डेंगू में प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए रामबाण हैं ये चीजें, यहां देखिए इस दौरान क्या खाएं और क्या नहीं

डेंगू में कीवी का महत्व

मांसपेशियों में दर्द और चकते होते हैं कम

रिपोर्ट्स की मानें तो कीवी फल को कैरिका पपीते के साथ मिलाने से डेंगू बुखार के दौरान मांसपेशियों में दर्द और त्वचा पर चकते कम हो सकते हैं। लिम्फोसाइट उत्पादन को प्रोत्साहित करने और शरीर की इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए, डेंगू रोगियों को ताजे फलों के रस के रूप में लिक्विड डाइट को बढ़ाना चाहिए, जैसे कि कीवी, ड्रैगन फ्रूट, अमरूद, तरबूज और विटामिन सी से भरपूर अन्य फल।

बढ़ेगा इलेक्ट्रोलाइट लेवल

एक्सपर्ट की मानें तो कीवी में कई पोषण गुण होते हैं। यह विटामिन ई, के और ए, एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर में समृद्ध है। ये पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए जरूरी हैं। कीवी शरीर के इलेक्ट्रोलाइट लेवल को संतुलित करने में भी मदद करता है और हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा है। कीवी का इस्तेमाल कई चीजों में किया जा सकता है। डेंगू के समय कीवी फायदेमंद होती है क्योंकि यह इम्यूनिटी बूस्ट होती है और रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में मदद करता है।

यह भी पढ़ें: डेंगू-मलेरिया के मच्छरों से निपटने में काम आती है गंबूसिया फिश, जानें इससे जुड़े कुछ इंट्रेस्टिंग फैक्ट्स

National Ayurveda Day

National Ayurveda Day: 100 रोगों की एक दवा है आयुर्वेद की ये 7 जड़ी-बूटियां, डॉ. ने कहा- सुपरड्रग्स से कम नहीं (Navbharat Times:20221025)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/national-ayurveda-day-2022-know-the-7-most-powerful-natural-herbs/articleshow/95034791.cms>

What is the purpose of Ayurveda: आयुर्वेद केवल बीमारी को ठीक करने का नेचुरल तरीका नहीं बल्कि शरीर, मन, आत्मा और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करने की पध्दति है। इसलिए आयुर्वेद में तैयार की जाने वाली दवाईयों के आमतौर पर साइड इफेक्ट्स नहीं होते हैं।

national ayurveda day 2022 know the 7 most powerful natural herbs

National Ayurveda Day: 100 रोगों की एक दवा है आयुर्वेद की ये 7 जड़ी-बूटियां, डॉ. ने कहा- सुपरड्रग्स से कम नहीं

हर साल 23 अक्टूबर को धन्वंतरि जयंती पर राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस (National Ayurveda day) मनाया जाता है। धन्वंतरि एक आचार्य थे जिन्हें आयुर्वेद का जनक माना जाता है। आयुर्वेद दिवस को मनाने का उद्देश्य भारत के लोगों को आयुर्वेद सबसे पुरानी चिकित्सा पध्दति के बारे में जागरूक करना है।

आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉक्टर शरद कुलकर्णी बताते हैं कि आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाले कई हर्ब्स या जड़ी-बूटियां ऐसे हैं, जो कम से कम 100 तरह की बीमारियों के उपचार और बचाव में फायदेमंद होते हैं। हालांकि, आयुर्वेदिक हर्ब्स के आमतौर पर साइड इफेक्ट्स नहीं होते हैं, लेकिन फिर भी इनका सेवन 10-15 दिन के अंतराल में करना चाहिए। साथ ही इन्हें लेने से पहले आयुर्वेद के जानकार से परामर्श जरूर लें।

हरीतकी

आयुर्वेद विशेषज्ञ बताते हैं कि हरीतकी कई सारी बीमारियों से बचाव और उपचार में काम आता है। इसमें मुख्य रूप से पाचन में सुधार, वेट लॉस, एंटी एजिंग, कब्ज से राहत, डायबिटीज कंट्रोल, ट्यूबरक्यूलोसिस में फायदेमंद जैसे लाभ शामिल हैं। इसके अलावा क्रोनिक कफ, एनल फिशर, बवासीर जैसी लगभग सैकड़ों बीमारियों में इसका सेवन फायदेमंद होता है। हरीतकी चूर्ण का सेवन गर्म पानी, शहद या छाछ के साथ मिलाकर किया जाता है।

आंवला

आंवला एक खट्टा फल है जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में कई बीमारी के उपचार और बचाव के लिए किया जाता है। आंवला को मुख्य रूप से बालों और त्वचा से जुड़ी समस्याओं में इस्तेमाल के लिए जाता है। इसके अलावा इसका सेवन मुंह के अल्सर, कब्ज, मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज जैसी कई बीमारियों में फायदेमंद होता है। इसका सेवन चूर्ण या जूस के रूप में कर सकते हैं।

अश्वगंधा

अश्वगंधा को 'आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का राजा' माना जाता है। आयुर्वेद के आचार्य अश्वगंधा को लगभग 3,000 से अधिक वर्षों से कई तरह के शारीरिक और मानसिक बीमारियों के उपचार के लिए इस्तेमाल करते आ रहे हैं।

तुलसी

तुलसी का एक पौधा है। जिसे धार्मिक मान्यताओं के वजह से लंब समय से पूजा किया जाता रहा है। वहीं, आयुर्वेद में तुलसी के पौधे को कई तरह की बीमारियों से बचाव और उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी की पत्तियां शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करती हैं। इसके अलावा तुलसी सर्दी-जुकाम, साइनोसाइटिस, राइनाइटिस, स्किन डिजीज, डिप्रेशन, किडनी स्टोन और लंग्स कैंसर से बचाव में फायदेमंद होता है।

एलोवेरा

एलोवेरा को आयुर्वेद की भाषा में घृतकुमारी कहा जाता है। यह त्वचा और बालों को सेहतमंद रखने के अलावा लीवर से जुड़ी समस्याओं में भी फायदेमंद होता है। इसके साथ ही एलोवेरा का सेवन मुंह से दुर्गंध, गालब्लेडर स्टोन, कब्ज, हाई ब्लड शुगर जैसी कई तरह की बीमारियों में लाभकारी साबित हो सकता है।

अदरक

आयुर्वेद एक्सपर्ट बताते हैं कि छोटे से अदरक के टुकड़े को भोजन से पहले नमक के साथ खाने से पाचन संबंधी समस्याएं जैसे कब्ज, गैस, एसिडिटी नहीं होता है। इसके अलावा बवासीर, फिशर, वेट लॉस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, डायबिटीज, पीरियड्स क्रैप, हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी बिमारियों में अदरक का सेवन कारगर साबित होता है।

सहजन

सहजन एक पेड़ है जिसके हर एक भाग में औषधीय गुण मौजूद है। आयुर्वेद में सहजन को लगभग 300 बीमारियों के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

डिस्कलेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Asthma

दिवाली पर अस्थमा पीड़ित बच्चे को हो सकती है सांस लेने में दिक्कत, पैरेंट्स की लापरवाही पड़ेगी बहुत भारी(Navbharat Times:20221025)

अस्थमा से पीड़ित बच्चों को न केवल बाहर, बल्कि घर के अंदर भी सांस लेने में तकलीफ होने का खतरा होता है। इनडोर वायु प्रदूषण हवा में छोटे कणों या कार्बन मोनोऑक्साइड जैसे हानिकारक गैसों द्वारा ट्रिगर किया जा सकता है। अगर आपके बच्चे को अस्थमा है तो आप यहां जान सकते हैं कि किस तरह उसे इस दिवाली पर सेफ रखा जा सकता है।

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/family/parents-of-asthmatic-kids-should-follow-these-rules-on-diwali/articleshow/95033633.cms?story=4>

parents of asthmatic kids should follow these rules on diwali

दिवाली पर अस्थमा पीड़ित बच्चे को हो सकती है सांस लेने में दिक्कत, पैरेंट्स की लापरवाही पड़ेगी बहुत भारी

सिस्टम ऑफ एयर क्वालिटी एंड वेदर फोरकास्टिंग एंड रिसर्चकी ताजा रिपोर्ट बताती है कि दिल्ली-एनसीआर में वायु गुणवत्ता को 'खराब' और 'गंभीर' बताया गया है, जिसमें वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 249 के उच्च स्तर को छू रहा है। वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) लोगों को यह बताने का एक सरकारी उपकरण है कि वर्तमान में हवा कितनी प्रदूषित है या भविष्य में यह कितनी प्रदूषित हो सकती है।

ऐसे खतरनाक आंकड़ों के बीच, सांस की बीमारी वाले लोगों और अस्थमा से पीड़ित बच्चों के माता-पिता को ज्यादा सावधानी और देखभाल करनी चाहिए। अगर आपके बच्चे को अस्थमा है, तो यहां कुछ चीजों के बारे में बताया जा रहा है जो अस्थमा से ग्रस्त बच्चों के पैरेंट्स के इस दिवाली पर बहुत काम आ सकती हैं।

अस्थमा क्या है

अस्थमा एक सांस से संबंधित स्थिति है जो वयस्कों और बच्चों दोनों को प्रभावित कर सकती है। यह एक सूजन संबंधी बीमारी है, जिसमें फेफड़ों तक जाने वाले वायुमार्ग सिकुड़ जाते हैं और सूज जाते हैं और अतिरिक्त बलगम पैदा कर सकते हैं, जिससे सांस लेना बेहद मुश्किल हो जाता है और सांस लेने में तकलीफ होती है।

अस्थमा के लक्षण

बच्चों में अस्थमा की बीमारी के लक्षण हैं लगातार खांसी जो आपके बच्चे को वायरल संक्रमण होने पर बिगड़ जाती है, सांस छोड़ते समय घरघराहट की आवाज आना, सांस लेने में कठिनाई होना, सीने में जकड़न, नींद न आना, सांस लेने में तकलीफ, थकान होना। हालांकि, बच्चों में अस्थमा के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं।

अस्थमा के मरीजों पर प्रदूषण का असर

अस्थमा एंड एलर्जी फाउंडेशन ऑफ अमेरिका (एएएफए) के अनुसार, शोध से पता चलता है कि वायु प्रदूषण अस्थमा के लक्षणों को खराब कर सकता है। एक अध्ययन का हवाला देते हुए, हेल्थ फाउंडेशन की रिपोर्ट है कि मध्यम से गंभीर अस्थमा से ग्रस्त युवा कैंपर्स को औसत प्रदूषण स्तर वाले दिनों की तुलना में उच्च प्रदूषण वाले गर्मी के दिनों में तीव्र अस्थमा एपिसोड होने की संभावना 40 प्रतिशत अधिक थी।

यह कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड और पीएम 2.5 जैसे हानिकारक प्रदूषकों के उच्च स्तर के अल्पकालिक या दीर्घकालिक जोखिम के कारण होता है।

इसके अलावा, अस्थमा यूके की रिपोर्ट है कि वायु प्रदूषण का उच्च स्तर बच्चों और वयस्कों दोनों में अस्थमा का कारण बन सकता है। उच्च प्रदूषण वाले क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों को अधिक खतरा होता है।

दिवाली एक ऐसा समय है जब भारत में हवा की गुणवत्ता सबसे गंभीर और खराब होती है। इस समय हवा में ओजोन का स्तर काफी बढ़ जाता है और हानिकारक गैसें पनपती हैं, जिससे "स्मॉग" या धुंध पैदा होती है।

यह खराब क्यों है क्योंकि ओजोन अस्थमा को ट्रिगर करता है। यह फेफड़ों के वायुमार्ग को परेशान करता है जिससे फेफड़ों के कार्य में बाधा आती है और अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है।

इसके अलावा, हवा में मौजूद कण आपकी नाक या मुंह से होकर आपके फेफड़ों में जा सकते हैं। इसलिए वयस्कों और अस्थमा से पीड़ित बच्चों को छोटे कणों में सांस लेने का अधिक खतरा होता है।

अगर आपके बच्चे को अस्थमा है, तो बच्चे को बाहरी वायु प्रदूषण से बचाने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं :

अपने बच्चे को बाहर न निकलने दें। उन्हें इनडोर गतिविधियों में व्यस्त रखें।

बच्चे बाहर मास्क पहनकर निकलें।

उनके इनहेलर हमेशा साथ रखें।

अपने क्षेत्र में हर दिन वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) की जांच करें।

बच्चों के बाहर होने पर गैस से चलने वाले घास काटने वाले यंत्रों का उपयोग करने से बचें।

इस आर्टिकल को अंग्रेजी में पढ़ें