



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Thursday

201901031

AIIMS OPD

AIIMS OPD may start next month (The Tribune: 201901031)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/aiims-opd-may-start-next-month/854115.html>

After breaching the deadlines time and again, the OPD facilities at the AIIMS, Bathinda, may finally start in November as the PSPCL has facilitated the power supply to the campus.

According to sources, the testing of equipment meant for diagnostic tests like X-ray and ultrasound machines is now underway and the trial run of the OPD may start soon while the facility may be formally inaugurated any time in November. Sources said the authorities were also exploring the possibility of reaching an agreement with either Advanced Cancer Institute, Bathinda, or the local civil hospital for admitting the patients till the time the indoor patient facility of AIIMS gets constructed. Earlier, there were plans to start the OPD facilities for 10 departments from September 1, but it could not materialise. The classes for the first batch of MBBS students of AIIMS, Bathinda, have already started at the transit campus of Baba Farid University of Health Sciences, Faridkot.

In the past, Union Minister and Bathinda MP Harsimrat Kaur Badal had been accusing the state government of deliberately creating hurdles in providing uninterrupted power supply to AIIMS. During her recent visit to Bathinda, Harsimrat had said, “Resorting to political vendetta on such a project will barely serve any purpose.”

Pollution

Delhi shrouded in toxic haze (The Tribune: 201901031)

<https://www.tribuneindia.com/news/delhi/delhi-shrouded-in-toxic-haze/854319.html>

At 35%, stubble fire share in pollution highest so far: SAFAR

Delhi remained blanketed by a thick haze on Wednesday with its air quality dropping further, largely due to the heavy load of smoke from stubble-burning in neighbouring Haryana and Punjab, according to government agencies.

The city's pollution levels peaked at 2 am, touching the 423 mark. The overall air quality index (AQI) oscillated between 410 and 420 during the day, according to data from the Central Pollution Control Board.

Twenty-seven of the 37 air quality monitoring stations across Delhi recorded the AQI in the "severe" category. Anand Vihar was the most polluted area in the Capital with an AQI of 464 and Wazirpur following with an AQI of 462. NSIT, Dwarka, was the least polluted with an AQI of 355. Pollution levels in the satellite towns of Ghaziabad (478), Greater Noida (440), and Noida (451) were worse.

According to the Ministry of Earth Sciences' air quality monitor SAFAR, the share of stubble-burning in Delhi's pollution has risen to 35 per cent, the season's highest. — PTI

AAP to protest stubble-burning in Punjab, Haryana

The AAP members led by senior leader Gopal Rai will hold a protest on Thursday outside Haryana Bhawan and Punjab Bhawan over the alleged inaction by the two states in controlling stubble-burning. Claiming that both the BJP and the Congress are "playing with the lives of Delhiites" merely to portray Delhi Chief Minister Arvind Kejriwal in bad light, Rai called on people to raise their voice and join their protest.

'Calm winds cause chaos'

Extremely calm surface winds on Tuesday night aggravated the problem

Northwesterly winds, which are favourable for plume transport, will continue to blow in the region for another two days

Climate crisis

Climate crisis may increase undernutrition rates among young and elderly: Study (The Tribune: 201901031)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/women-s-hygiene-practices-linked-to-potential-cancer-agents-in-blood-study/853974.html>

Climate crisis may increase undernutrition rates among young and elderly: Study

They studied the link between admission in hospitals for undernutrition and daily mean temperatures. —

Global warming may increase the prevalence of illnesses caused by undernutrition—the lack of sufficient nutrition intake—according to a study which calls for better strategies to prevent young and elderly people from heat exposure.

The researchers, including those from Monash University in Australia, analysed the daily hospitalisation data that covers nearly 80 per cent of the population of Brazil, from the years 2000 to 2015.

They studied the link between admission in hospitals for undernutrition and daily mean temperatures.

The results of the study, published in the journal PLOS Medicine, revealed that for every one degree Celsius increase in daily mean temperature during the hot season, there was a 2.5 per cent increase in the number of hospitalisations for undernutrition.

The researchers wrote in the study that about 15 per cent of hospitalisations for undernutrition could be attributed to heat exposure with the nature of the relationship consistent in women and men, but stronger among the elderly, adolescents, and children than other age groups.

The association between increased heat and hospitalisation for undernutrition was greatest for individuals aged over 80, and those 5 to 19 years, the study noted.

The researchers suggested that increased heat may cause illness through undernourishment in a number of ways such as by reducing appetite, provoking alcohol consumption, reducing motivation to shop and cook, exacerbating already existing undernutrition and leading to hospitalisation, or by worsening food digestion and absorption capacity.

According to the study, the climate crisis is one of the biggest threats to the reduction of hunger and undernutrition, especially in low and middle-income countries.

“It has been estimated that climate change will reduce global food availability by 3.2 per cent and thus cause about 30,000 underweight-related deaths by 2050,” the researchers wrote in the study.

However, the researchers added this may underestimate the real effect of the climate crisis on future undernutrition-related morbidity and mortality, since it overlooks the direct and short-term effects of temperature rise.

“It is plausible to speculate that climate changes could not only increase the rate of undernutrition in the most affected areas of the globe, but at the same time, impair individuals’ capacity to adapt to projected rises in temperature,” the researchers said.

The study noted that global strategies tackling the climate crisis and undernutrition together should not only focus on food systems, but also on the prevention of heat exposure. — PTI



Drinking coffee

Drinking coffee improves sports performance: Study (The Tribune: 201901031)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/drinking-coffee-improves-sports-performance-study/853986.html>

New tuberculosis treatment for developing countries to cost \$1,040

Drinking coffee improves sports performance: Study

The finding also contributes to the growing body of research that highlights the ergogenic benefit of coffee ingestion.

Researchers have found that drinking coffee is associated with improving sports performance in both men and women.

For the study, published in the journal *Nutrients*, the researchers from Coventry University in the UK picked 38 participants (19 men, 19 women) and found that drinking caffeinated coffee improves speed of cycling.

According to the researchers, participants restricted coffee consumption for 12 hours before drinking either—coffee providing (3mg.kg minus one) of caffeine, a placebo in water or nothing as a control.

In a 5 km cycling time trial, following coffee ingestion, the performance of both men and women improved by approximately nine seconds and six seconds as compared with placebo and control, respectively.

No difference in performance was observed between the placebo and control.

The study's findings suggest that both men and women respond similarly to coffee and that its ingestion may be a practical source of caffeine prior to exercise for improving performance.

The finding also contributes to the growing body of research that highlights the ergogenic benefit of coffee ingestion.

To date, much of the research on this topic has focused only on anhydrous caffeine and men, said the researchers. — IANS

Women's hygiene practices

Women's hygiene practices linked to potential cancer agents in blood: Study (The Tribune: 201901031)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/women-s-hygiene-practices-linked-to-potential-cancer-agents-in-blood-study/853974.html>

Women's hygiene practices linked to potential cancer agents in blood: Study

Researchers have found that some women's feminine hygiene practices like vaginal douching—the practice of washing or flushing the vagina with cosmetic fluids or water—and the use of feminine powder—may be associated with higher levels of potentially cancer causing volatile organic compounds (VOCs) in their blood.

The study, published in the Journal of Women's Health, used special biological markers that linked the use of some feminine hygiene products such as tampons, sanitary napkins, sprays, and wipes to VOC exposure.

According to the study, certain VOCs have been associated with acute toxic effects like neurological disorders, and respiratory symptoms, with long-term exposure known to cause cancers and adverse effects on reproductive systems.

The researchers from Mary Ann Liebert, Inc. in the US used data on 2432 women from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) during the period of 2001–2004, and self-reported questionnaire data.

They also estimated the whole blood concentrations of VOC in a subsample of the survey participants who were of reproductive age between 20 and 49 years.

The researchers wrote in the study that some compounds like 1, 4-dichlorobenzene (DCB) which caused cancer in experimental animals, are also reasonably anticipated to be carcinogenic to humans.

Compared to women who never attempted vaginal douching, those who did a maximum of once a month had 18 per cent more blood concentrations of 1, 4-DCB, the study noted.

The researchers said that women who used vaginal douching more than twice a month had 81 per cent higher concentrations of the compound than non-users.

According to the researchers, black women used vaginal douching significantly more, and had significantly higher whole blood concentrations of 1, 4-DCB.

They found a positive relationship between frequency of vaginal douching, and 1, 4-DCB concentrations, indicating that the process was as a potential source of the VOC, and might also account for racial differences among reproductive-aged women.

The study also noted that the use of feminine powder was significantly associated with higher blood concentrations of ethylbenzene, another VOC.

These products, the researchers said, may be a direct source of VOC exposure, or may be related to other activities that increase exposure to the compounds.

The researchers cautioned that using the products with VOCs may be particularly harmful if introduced to the body through the vagina.

“Vaginal and vulvar tissues are more permeable than exposed skin due to differences in tissue structure, occlusion, hydration, and susceptibility to friction,” the study noted.

The researchers emphasised that manufacturers of female hygiene products must disclose what materials are used in their products.

“Given the potential toxicity of these compounds, it is important for manufacturers to disclose the identity of materials contained in their products, rather than general terms such as ‘cleaning agent’ or ‘fragrance’,” the researchers wrote in the study.

The researchers concluded that the safest approach is to let the vagina clean itself—which it does by secreting mucus—rather than using vaginal douching, wipes, or other products. — PTI

Delhi air

Delhi air now ‘severe’, farm fire effect at 35%(Hindustan Times: 201901031)

For the first time this year, Delhi’s air quality crossed into the “severe” category on Wednesday.

While many air monitoring stations did read “severe” over the past few days, this was the first time that Delhi’s average air quality, represented by the air quality index (AQI) as calculated by the central pollution control board (CPCB) crossed 400. On Wednesday, it read 419, while on Tuesday it was 400.

This despite the Supreme Court-mandated Environment Pollution (Prevention and Control) Authority (EPCA) having imposed certain “severe” category measures under its graded response action plan (Grap) since October 15 as pre-emptive action.

Smoke from crop residue burning in the neighbouring states of Punjab and Haryana became a major contributor to the foul air, with its share in the city’s PM_{2.5} level shooting up to 35%, according to data from the System of Air Quality and Weather Forecasting and Research (Safar), ministry of earth science’s weather and air quality forecasting agency. On Tuesday this was 25%.

PM_{2.5} levels have been fluctuating since Diwali, even reaching “severe” levels at times. Since 5pm on Tuesday though, the levels remained above the severe level of 250µg/m³ and continued to remain as such for over 24 hours. Another day in these levels and government agencies will be pushed to be more strict with Grap measures, said officials.

At 6pm Wednesday, PM 2.5 levels in Delhi was 273 μ g/m³, while PM10 reached 449 μ g/m³. According to the Indian parameters, the acceptable limit of PM 2.5 levels is 60 μ g/m³ and for PM 10 it is 100 μ g/m³.

S Narayanan, member secretary of the Haryana State Pollution Control Board, said that over 4,000 cases of crop stubble burning have been reported in the state from September 25. He, however, said that this was still lower than the number of cases reported last year in the same period.

“The problem is the bordering districts. Nearly 40-50% of cases are being reported from these districts on the Haryana-Punjab border. We have ordered the agencies to intensify monitoring,” he said.

Delhi is also grappling with its local pollution sources. Delhi Pollution Control Committee (DPCC) on Wednesday released a list of five areas in Delhi where the pollution levels have been critically high in the last three days.

DPCC in a statement said that the air quality at Wazirpur, Anand Vihar, Ashok Vihar, Vivek Vihar and Bawana have remained in the ‘very poor’ or ‘severe’ in the last two days.

“The Chief Secretary has directed the municipal corporations and the DPCC to intensify action including water sprinkling, mechanical road sweeping, and zero tolerance for dust pollution and waste burning,” the statement read.

Scientists at the Indian Meteorological Department (IMD), however, said that the situation is expected to improve from Thursday as wind speeds have already picked up.

“Today (Wednesday) the wind speed was nearly 10kmph and it is expected to stay this way tomorrow as well (Thursday). But on Friday, the wind speed is expected to increase further to around 12kmph and this will help blow away the pollutants,” said VK Soni, senior scientist at IM

Mental health

Cannabinoid use for mental health conditions lacks evidence (Medical News Today: 201901031)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326854.php>

Published Today By Catharine Paddock, Ph.D. Fact checked by Gianna D'Emilio

New research concludes that there is not enough evidence to justify the use of medicinal cannabinoids to improve mental health.

New research questions the benefits of medicinal cannabinoids for treating anxiety or depression.

A recent paper on the findings in The Lancet Psychiatry describes how the study, which takes the form of a meta-analysis, combines and analyzes data covering 3,000 people in 83 studies from 1980 to 2018.

The analysis focuses on the effectiveness of cannabinoids in the treatment of six conditions in adults.

"There is scarce evidence to suggest," write the authors, "that cannabinoids improve depressive disorders and symptoms, anxiety disorders, attention deficit hyperactivity disorder, Tourette's syndrome, post-traumatic stress disorder, or psychosis."

The researchers found the evidence to be limited and of a low standard.

They call for high quality studies to examine the various impacts of cannabinoids on people with mental health conditions.

'Be aware of risks and monitor closely'

They conclude that, given the known risks of cannabinoids, the current evidence of their effectiveness does not justify recommending them as mental health treatments.

The team did find low quality evidence, however, that pharmaceutical tetrahydrocannabinol (THC) can improve anxiety symptoms in people with other conditions, such as multiple sclerosis or chronic pain.

"Our findings have important implications in countries where cannabis and cannabinoids are being made available for medical use," says lead study author Louisa Degenhardt, Ph.D., a professor at the University of New South Wales, in Australia, and deputy director its National Drug & Alcohol Research Centre.

She predicts that countries that permit the use of medicinal cannabinoids will likely see a rise in demand for such use. Prof. Degenhardt suggests that doctors and people seeking mental health treatment need to recognize the risks of using cannabinoids and be aware that current evidence of their effectiveness is limited.

"Those who decide to proceed," she adds, "should be carefully monitored for positive and negative mental health effects of using medicinal cannabinoids."

Medicinal use increasing worldwide

Humans have used the cannabis, or marijuana, plant medicinally for thousands of years.

However, it was only in the 1990s that scientists discovered the endocannabinoid system and how its interaction with plant-derived and synthetic cannabis compounds, or cannabinoids, can affect the brain.

Could a cannabis substance replace opioid pain relievers?

Could a cannabis substance replace opioid pain relievers?

Could the discovery of how the cannabis plant produces pain-relieving molecules help solve the opioid crisis?

READ NOW

There are around 100 or more cannabinoids that can interact with the endocannabinoid system. The two major ones are delta-9-tetrahydrocannabinol, or THC, and the less potent cannabidiol (CBD).

The availability and use of medicinal cannabinoids is increasing worldwide, with mental health issues among the most common reasons.

However, this increase is also raising concerns because much research on nonmedical cannabis use has shown that it can increase symptoms of psychosis, depression, and anxiety.

In their study paper, the authors define medicinal cannabinoids — the subject of their investigation — as an umbrella term for medicinal cannabis and pharmaceutical cannabinoids, together with their synthetic derivatives.

Medicinal cannabis use encompasses use of any part of the cannabis plant or extracts, while pharmaceutical cannabinoids are "pharmaceutical-grade medicinal extracts with defined and standardized [THC] with or without CBD."

Study outline and key results

Of the 83 studies that the researchers included in the meta-analysis, 40 were randomized controlled trials (RCTs), that is, the participants did not know whether they were taking an active substance or a placebo.

The rest of the studies were open label, that is, the participants knew which substances they were taking.

Of the included studies, the numbers that had examined the effectiveness of cannabinoids as a treatment for each of the six mental health conditions were as follows:

42 studies (including 23 RCTs) were on depression

31 studies (17 RCTs) examined anxiety

12 studies (1 RCT) looked at post-traumatic stress disorder

11 studies (6 RCTs) examined psychosis

8 studies (2 RCTs) were on Tourette's syndrome

3 studies (1 RCT) looked at attention deficit hyperactivity disorder

Apart from those that looked at anxiety and depression, the main reason for cannabinoid use in all the RCTs was to treat the particular mental health condition.

For the majority of RCTs that looked at anxiety and depression, the main treatment target was another condition, such as multiple sclerosis or noncancer pain.

Most of the RCTs investigated the effectiveness of THC with or without CBD; few looked at medicinal cannabis or pharmaceutical CBD.

The analysis revealed that anxiety symptoms improved among people who took pharmaceutical THC — with or without CBD — to treat other conditions. However, it was not clear whether the improvement was the result of cannabinoid use or improvement in the other medical condition.

Use of pharmaceutical THC — with or without CBD — led to worse negative symptoms of psychosis. In addition, it did not have a substantive impact on the main outcomes of the other three mental health conditions.

However, for all the mental health conditions, the RCTs that looked at pharmaceutical THC, with or without CBD, did show greater numbers of people who experienced adverse side effects or who withdrew as a result, among those who took the active drug, compared with those who took a placebo.

Alcohol

Alcohol intake and reduced brain volume: What explains the link? (Medical News Today: 201901031)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326842.php#3>

Does drinking more alcohol shrink the brain, or does a smaller brain volume actually predispose individuals to drink more alcohol?

A new study confirms the link between alcohol use and lower brain volume and proposes a shared underlying cause.

Excessive alcohol consumption carries many risks, including heart and liver problems, a higher risk of cancer, and even brain damage.

Research has suggested that there is an association between high alcohol intake and reduced white and gray matter in the brain.

So far, most specialists have maintained that alcohol consumption leads to this decrease in brain volume, but could that conclusion be wrong?

Recently, a team of investigators from Washington University in St. Louis, MO, and Duke University in Durham, NC, has conducted a study that suggests that alcohol may not be the culprit behind lower brain volume.

Instead, the findings indicate that both reduced brain volume and a predisposition toward consuming higher quantities of alcohol may have the same underlying cause: genetic makeup.

"Our results suggest that associations between alcohol consumption and reduced brain volume are attributable to shared genetic factors," says senior author Ryan Bogdan.

"Lower brain volume in specific regions may predispose a person to greater alcohol consumption," he goes on to note.

"The study is impressive because it uses a variety of approaches and data analysis techniques to reach findings that all converge on the same conclusion," Bogdan also adds.

Are genes the underlying cause?

In the study — the findings of which appear in the journal *Biological Psychiatry* — the researchers analyzed the data from three separate brain imaging studies. These studies included one that recruited twins and non-twin siblings with different alcohol intake behaviors and one that involved children who had not had exposure to alcohol at baseline.

In the third study, the researchers had conducted analyses to determine gene expression in the brain using tissue samples that they had collected postmortem from donated organs.

In total, the investigators had access to data on 2,423 individuals. The three studies that the researchers accessed the data through were: the Duke Neurogenetics Study, the Human Connectome Project, and the Teen Alcohol Outcomes Study Trusted Source.

"Our study provides convergent evidence that there are genetic factors that lead to both lower gray matter volumes and increased alcohol use," says lead author David Baranger.

More specifically, the team found that individuals who had a higher alcohol intake had lower gray matter volume in the dorsolateral prefrontal cortex and the insula, which are two brain regions that play key roles in emotion, memory retrieval, reward cycles, and decision-making.

The researchers noted that, according to their analysis, lower gray matter in these two brain regions was actually due to a specific genetic makeup, which, in turn, was also associated with an increased risk of higher alcohol consumption, both in adolescence and in young adulthood.

"These findings don't discount the hypothesis that alcohol abuse may further reduce gray matter volumes, but it does suggest that brain volumes started out lower to begin with," Baranger clarifies.

"As a result," he adds, "brain volumes may also serve as useful biological markers for gene variations linked to increased vulnerability for alcohol consumption."

In the conclusion to their study paper, the investigators note that we should, perhaps, pay more attention to genetic risk factors when assessing the risk for higher alcohol consumption.

They write:

"Taken alongside evidence that heavy alcohol consumption induces gray matter volume reductions, our data raise the intriguing possibility that genetically-conferred reductions in regional gray matter volumes may promote alcohol use from adolescence to young adulthood, which may, in turn, lead to accelerated atrophy within these and other regions."

Moreover, the authors note that although the current findings relate specifically to alcohol consumption, they could also apply to the risk of using other substances, which the same genetic risk factors may drive.

Pollution (Navbharat Times: 201901031)

<http://epaper.navbharattimes.com/details/71300-67647-1.html>

5 लाख लोगों की वजह से करोड़ों लोगों की सांसें पर है आफत

इस बार पराली ने ही बनाया है दिल्ली को गैस चैंबर : भूरे लाल

■ विशेष संवाददाता, नई दिल्ली

इंजीनीयर के चेयरमैन भूरे लाल ने पहली बार दिल्ली के इस भयंकर प्रदूषण की वजह पूरी तरह पराली को माना है। अभी तक वह कहते आए थे कि पराली से अधिक नुकसान दिल्ली को उसके अपने कारण पहुंचा रहे हैं। बवाना, ओखला, एनसीआर में खुले में जल रहे इंडस्ट्री, स्वर और प्लास्टिक वेस्ट को ही वह इस प्रदूषण की वजह मानते आए थे।

एनबीटी से बातचीत में भूरे लाल ने कहा कि इस बार तो दिल्ली गैस चैंबर बनी है और जो स्मॉग दिल्ली एनसीआर पर छाया है उसकी वजह सिर्फ पराली है। स्थितियां अब तक पूरी तरह कंट्रोल में थी थीं। एंजिनियर्स पूरी तरह काम कर रही हैं। उन्होंने कड़े शब्दों में कहा कि हरियाणा और पंजाब में पराली जलाने वाले 5 लाख लोग हैं लेकिन इन पांच लाख लोगों को वहां की गन्ध सरकारें रोक नहीं पा रही हैं और उसकी वजह से दिल्ली एनसीआर के करोड़ों लोगों की सांसें पर आपत बन आई हैं। उन्होंने बताया कि गुल्वार को पराली का धुआं दिल्ली एनसीआर को काफी बड़ी मात्रा में प्रभावित करेगा। इसके बाद इसमें कमी आने की संभावना है। इंजीनीयर को अगली मीटिंग सरकार को होगी जिसमें वह स्थितियों का आकलन कर आगे की योजनाएं बनाएंगे। उन्होंने कहा कि दिल्ली में प्रदूषण की अपनी वजहों पर काफी कामू पा लिया है। कमियां हैं लेकिन वह भी दूर हो रही हैं। गौरतलब है कि 15 नवंबर तक हरियाणा और यूपी में पराली जलाने का सिलसिला चलता रहता है।



दिल्ली के पड़ोसी राज्यों में पराली जलाई जा रही है। गुल्वार को इसका धुआं दिल्ली-एनसीआर को काफी प्रभावित करेगा

आज आता रहेगा धुआं, कल से राहत

सफर ने कहा, पैदल भी न चलें, छापी रही स्मॉग की चादर

■ **विश्व, नई दिल्ली :** पराली जलाने के मामलों में कुछ कमी आई है, हालांकि दिल्ली-एनसीआर का दम गुल्वार को घुटना रहेगा। बुधवार को पराली का प्रदूषण दिल्ली में सबसे अधिक रहा। सफर के अनुसार, दिल्ली में गजधानी की हवा को 35 परसेंट तक प्रदूषित किया। गुल्वार को भी यह 27 परसेंट तक गजधानी को प्रदूषित करेगा। इस सीजन का सबसे प्रदूषित दिन बुधवार रहा। प्रदूषण गंभीर स्तर पर पहुंच गया। ऐसे में अब लोगों को पैदल भी नहीं चलना चाहिए। स्मॉग की चादर लगातार दूसरे दिन भी दिल्ली पर छापी रही। प्रदूषण की वजह से आंखों में जलनी, गले और छाती में दर्द, चेहरे पर सुनन जैसी शिकायतें लोगों को हो रही हैं। दिल्ली में हालात पूरी तरह हेल्थ इमरजेंसी के हो गए हैं। बुधवार को दिल्ली का एयर क्वालिटी इंडेक्स 419 पहुंच गया। एनसीआर

में गाजियाबाद सबसे प्रदूषित रहा, जहां एयर क्वालिटी इंडेक्स 478, नोएडा का 450, ग्रेटर नोएडा का 438, फरीदाबाद का 404 और गुरुग्राम का 365 रहा। दिल्ली में सबसे अधिक प्रदूषित क्षेत्र आनंद विहार रहा जहां एयर क्वालिटी इंडेक्स 464 पर पहुंच गया। इसके अलावा, अशोक विहार में 457, बवाना में 455, विवेक विहार में 453, नरला में 450 तक पहुंच गया। सफर के अनुसार, गुल्वार को भी प्रदूषण इसी तरह बना रहेगा। पटाखों के धुएं से गजधानी उबर चुकी है, लेकिन पराली के धुएं ने इसे एक बार फिर गैस चैंबर बना दिया है। रात के समय हवाओं की रगड़ एकदम कम थी, उस दौरान पराली का धुआं राजधानी में एकत्रित हो गया। गुल्वार रात से हवाओं की गति में कुछ सुधार होगा, जिसके बाद स्थितियां सुधार सकती हैं।

निर्माण कार्य पर रोक बढ़ाई गई

विश्व, नई दिल्ली : दिल्ली-एनसीआर में अब दो नवंबर तक शाम 6 बजे से सुबह 10 बजे तक सभी तरह के निर्माण कार्य पर रोक लगा दी गई है। सीपीसीबी टास्क फोर्स की मीटिंग में यह तय किया गया, जिसे इंजीनीयर ने मंजूरी दे दी। सीपीसीबी के अनुसार, पहले रोक 30 अक्टूबर तक थी, लेकिन शाम 6 से सुबह 6 बजे तक थी। क्लिंटॉन ने इसका गलत फायदा उठाना शुरू कर दिया। शिकायतें मिल रही थीं कि कई बड़े प्रोजेक्ट निर्माण कार्य पहले शुरू कर देते हैं। इसी शिकायतों के चलते इन समय को सुबह 10 बजे तक बढ़ा दिया गया है। रोक के बाद दिल्ली में सिर्फ पीएनजी को इंडस्ट्री चलेगी। हॉट मिक्स प्लांट, क्रैशर जेनर पहले की तरह शाम छह बजे से सुबह 6 बजे तक बंद रहेंगे। ट्रेफिक के लिए पहले से योजित कोरिडोर पर ट्रेफिक पुलिस के अतिरिक्त कर्मी तैनात रहेंगे। सुनिश्चित करेंगे कि इन जगहों पर जाम न लगे।



Polluted Air ((Navbharat Times: 20190131))

<http://epaper.navbharattimes.com/details/71301-65933-1.html>

डॉक्टरों की सलाह : अस्थमा और हार्ट पेशंट घर से निकलने से बचें, बहुत जरूरी हो, तो दवा साथ लेकर चलें दिल्ली की खतरनाक हवाओं से बचना है तो इन बातों का रखें ध्यान

Sirajjeet Singh
@Ssirajjeet

■ नई दिल्ली : दिल्ली में प्रदूषण बहुत खतरा बन गया है। प्रदूषण सूचक पर क्वालिटी इंडेक्स 400 से ऊपर था। इसे समझे लोगों को सावधान रहना चाहिए। इस स्थिति में डॉक्टर सलाह देते हैं कि शिशुओं को भ्रूण, घर के अंदर ही रहे। बाहर की हवा से बचें। प्रदूषण को इन गंभीर स्थिति को बचाने से दिल्ली कुछ दिनों में पर्यावरणीय अपतताओं में अग्रणी और सारे से गंवांन प्रदूषणियों के कारणों को समझें। 20 प्रतिशत का चढ़ रहा है। प्रदूषण में बढ़ने के लिए आसानी बना करना चाहिए और स्वर नहीं, बंद जाना भी बंद जल्दी है।

इस पढ़कार बच सकते हैं प्रदूषण से

- प्रदूषण रोकने के लिए, उसे बचाने के काम शुरू करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।
- बंद करने से तो पहले प्रदूषण रोकना शुरू करें।
- अंधी बसों को बंद कर दें। सफाई करने के लिए ठंडा है और बंद प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है।
- नक और अंधे को कुछ-कुछ दे बंद करने से बचें।
- प्रदूषण को बंद करने से बचें।
- अंधे को बंद करने से बचें।
- अंधे को बंद करने से बचें।

एक्सपर्ट्स की राय

■ **डॉ. अशोक** का अनुसार, प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।

■ **डॉ. अशोक** का अनुसार, प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।

बुजुर्ग क्या करें

- अस्थमा से बचने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।
- अस्थमा से बचने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।
- अस्थमा से बचने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।

बच्चों का ध्यान रखना जरूरी

- प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।
- प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।
- प्रदूषण को बंद करने के लिए ठंडा है और बंद करने से बचें।

Diabetic and High Blood Sugar (Hindustan: 201901031)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_352446_100791354_4_1_31-10-2019_9_i_1_sf.html

एनसीडी स्क्रीनिंग में खुलासा, बिहार के एक तिहाई लोग डायबिटीज के मरीज

डायबिटीज और ब्लड प्रेशर की चपेट में यूपी-बिहार

परेशानी

नई दिल्ली | स्कन्द विवेक धर

बिहार और यूपी के लोग गैर-संक्रामक बीमारियों डायबिटीज और हाइपरटेंशन की चपेट में बुरी तरह आ गए हैं। कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोग और स्ट्रोक से बचाव के लिए शुरू हुए राष्ट्रीय कार्यक्रम (एनसीपीडीसीएस) के तहत मरीजों की स्क्रीनिंग के आंकड़ों से यह चौंकाने वाला खुलासा हुआ है।

आंकड़ों के मुताबिक, स्क्रीनिंग में बिहार के 30 फीसदी से अधिक लोगों में डायबिटीज की बीमारी पाई गई, वहीं यूपी में साढ़े तेरह फीसदी लोग डायबिटीज से पीड़ित थे। बुधवार को केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. हर्षवर्धन द्वारा जारी नेशनल हेल्थ प्रोफाइल-2019 में यह आंकड़े प्रकाशित हैं।

आंकड़ों के मुताबिक, एक जनवरी 2018 से 31 दिसंबर 2018 के बीच बिहार में एनसीडी क्लिनिक पर कुल

31 फीसदी डायबिटीज मरीजों की संख्या बिहार में

13.5 फीसदी लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं यूपी में

कहां कितने मरीज सामने आए

राज्य	कुल मरीज	डायबिटीज	हाइपरटेंशन
यूपी	30,43,376	4,06,205	3,53,940
बिहार	1,52,510	47,337	24,774
उत्तराखंड	1,05,802	17,046	20,796
प. बंगाल	14,58,531	2,47,614	2,85,134
झारखंड	4,21,063	31,093	32,491
कुल	65,19,4599	31,02,186	40,38,166

एक लाख 52 हजार 510 लोगों की स्क्रीनिंग की गई।

इसमें से 47 हजार 337 यानी 31.03 फीसदी लोगों में डायबिटीज की बीमारी सामने आई। वहीं, 24 हजार 774 लोग हाइपरटेंशन से ग्रस्त मिले। वहीं, देश के सबसे अधिक जनसंख्या वाले राज्य यूपी में इस दौरान 30 लाख 43 हजार 376 लोगों की स्क्रीनिंग की गई। इसमें चार लाख छह हजार 205 लोगों में डायबिटीज

निकली, जबकि तीन लाख 53 हजार 940 लोग हाइपरटेंशन के मरीज निकले। आम धारणा के विपरीत पहाड़ी राज्य उत्तराखंड में भी 16 फीसदी लोग डायबिटीज के और करीब 20 फीसदी लोग हाइपरटेंशन के मरीज पाए गए। उत्तराखंड में एक लाख पांच हजार 802 लोगों की स्क्रीनिंग की गई। इसमें 17046 मरीज डायबिटीज के और 20796 मरीज हाइपरटेंशन के पाए गए।



16 फीसदी लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं उत्तराखंड में

कैंसर के सबसे ज्यादा 43 फीसदी मामले गुजरात में

एनसीपीडीसीएस के तहत हुई स्क्रीनिंग में कैंसर के सबसे ज्यादा मामले गुजरात में पाए गए। पिछले साल एक जनवरी से 31 दिसंबर के बीच 39.97 लाख लोगों की स्क्रीनिंग हुई, जिसमें से 72 हजार 169 लोगों में कैंसर पाया गया। यह स्क्रीनिंग के दौरान मिले कैंसर के कुल 168122 मामलों का करीब 43 फीसदी है। गुजरात के बाद कैंसर के सबसे ज्यादा मामले कर्नाटक (20084) और महाराष्ट्र (14103) में सामने आए हैं।

देश में 31 लाख लोग डायबिटीज से पीड़ित

राष्ट्रीय स्तर की बात करें तो देश में पिछले साल कुल 6.51 करोड़ लोगों की स्क्रीनिंग की गई। इसमें से 31.02 लाख यानी 4.75 फीसदी लोग डायबिटीज के और 40.38 लाख यानी 6.19 फीसदी लोग हाइपरटेंशन के मरीज पाए गए।

Curd (Hindustan: 201901031)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_352457_101247674_4_1_31-10-2019_20_i_1_sf.html

शोध में किया गया दावा, शरीर से सूजन और कैंसर वाले पदार्थ कम होते हैं

दही खाने से कम होता है फेफड़ों के कैंसर का खतरा



सेहत

लंदन | एजेसी

एक अध्ययन के अनुसार प्रतिदिन एक कप दही खाने से फेफड़ों का कैंसर होने का खतरा कम हो सकता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, शोध में पाया गया कि जो लोग हर रोज दही का सेवन करते हैं, उनमें रोज दही न खाने वालों के मुकाबले फेफड़ों के कैंसर का खतरा 20 फीसदी कम होता है।

दही प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाती है : अध्ययन के मुताबिक, दही में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स और जीवित बैक्टीरिया में सूजन को कम करने और कैंसर को मात देने वाले गुण हैं। दही के स्वस्थ बैक्टीरिया ट्यूमर को मारने की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं।

टेनेसी में नैशविले की वेंडरबिल्ट यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के मुताबिक, वर्तमान में अमेरिकी आहार



20

फीसदी कम हो जाता है कैंसर का खतरा एक कटोरी दही प्रतिदिन खाने से

15

फीसदी कम हो जाता है कैंसर का खतरा फाइबर युक्त फल-सब्जियां खाने से

संबंधी दिशा-निर्देशों के तहत प्रतिदिन तीन से अधिक डेयरी उत्पादों के सेवन से मना किया गया है। यह कहा गया है कि ये उत्पादन वसा रहित और कम वसा वाले होने चाहिए। शोध के मुताबिक, भरपूर वसा वाले उत्पादों में संतृप्त वसा पाई जाती है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है। यह हृदय रोग का एक संकेत है। हालांकि, पिछले अध्ययनों से पता चलता है कि डेयरी उत्पादों में कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन के 1, विटामिन के 2 और

प्रोबायोटिक्स (दही में) सहित कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह एक स्वस्थ आहार है। वहीं, अन्य पिछले शोधों में पाया गया है कि डेयरी उत्पादों, विशेष रूप से पनीर और दही टाइप-2 मधुमेह के कम खतरों से संबंधित थे।

ऐसे किया विश्लेषण : अध्ययन जेएएमए ऑन्कोलॉजी में प्रकाशित हुआ है। टीम ने अमेरिका, यूरोप और एशिया के ज्यादातर अध्ययनों को देखा। इसमें 14.4 लाख से भी ज्यादा लोग शामिल थे। उन्होंने दही खाने वाले प्रतिभागियों का विश्लेषण किया।

Turmeric (Hindustan: 201901031)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_352457_100930932_4_1_31-10-2019_20_i_1_sf.html

सुपरबग को खत्म करने में कारगर है हल्दी : शोध

लंदन | एजेंसी

दुनियाभर में शोधकर्ता सुपरबग से लड़ने के तरीकों पर शोध कर रहे हैं। अब वैज्ञानिकों को एक ऐसा तरीका मिला है, जिससे सुपरबग का खात्मा किया जा सकता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि हल्दी में मौजूद एक पदार्थ की मदद से सुपरबग के खतरे को कम किया जा सकता है।

सुपरबग में सबसे आम बैक्टीरिया है 'हेलीकोबैक्टर पायलोरी', जिससे दुनियाभर में 24-79 फीसदी लोग

संक्रमित होते हैं। यूके और जर्मनी के वैज्ञानिकों ने इस बैक्टीरिया से लड़ने का एक कारगर तरीका ढूँढ निकाला है। इसमें किसी प्रकार के एंटीबायोटिक की भी जरूरत नहीं पड़ेगी। इसकी जगह छोटे कैप्सूल का इस्तेमाल होगा, जिसमें प्राकृतिक पदार्थ करक्युमिन का प्रयोग किया जाएगा। यह पदार्थ एंटीबायोटिक दवाओं को ज्यादा अच्छे तरीके से काम करने में मदद करेगा। करक्युमिन हल्दी में पाया जाता है। इसमें सूजन रोकने और ट्यूमर को बढ़ने से रोकने की क्षमता है।

Walking (Hindustan: 201901031)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_352457_101247984_4_1_31-10-2019_20_i_1_sf.html

भारतीय पैदल चलने के मामले में सबसे पीछे

रिपोर्ट

नई दिल्ली | एजेंसी

काम करने के मामले में भले ही भारतीय सबसे आगे हों लेकिन फिट और सक्रिय रहने के मामले में भारतीय सबसे पीछे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत के लोग सबसे कम फुर्तीले होते हैं और रोजाना औसतन सिर्फ 6 हजार 553 कदम ही चलते हैं, जो इस शोध में शामिल सभी देशों के लोगों की तुलना में सबसे कम है।

अमेरिका, ब्रिटेन, जापान और सिंगापुर सहित 18 देशों के लोगों के डाटा के आधार पर यह रिपोर्ट तैयार की गई है। हेल्थ ट्रेकर बनाने वाली



06

स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है अच्छी नींद

हजार 553 कदम ही औसतन एक दिन में चलते हैं भारतीय, भारतीय सबसे कम फुर्तीले होते हैं

नींद स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण कारक है। यह भावनाओं और याददाश्त का ठीक रखने में मदद करता है। नींद के दौरान शरीर में तेजी से प्रोटीन सिंथेसिस होता है, जो शरीर की कई कार्यप्रणालियों को संवाहित करने के लिए बेहद जरूरी होता है। नींद की कमी से कार्यक्षमता में भी कमी आ रही है।

की तुलना में भारतीय रोजाना 3,600 कदम कम चलते हैं। हॉन्ग कॉन्ग के लोगों को सबसे ज्यादा फुर्तीला पाया गया है।

रेम नींद की कमी से जुड़ा रहे भारतीय : रैपिड आई मूवमेंट (रेम) नींद के मामले में भी भारतीय सबसे पीछे हैं। उन्हें सिर्फ 77 मिनट की ही रेम नींद मिलती है।

आधी रात के बाद सोने जाते हैं युवा : वहीं, नींद के मामले में भारत में 75 से 90 वर्ष के लोगों की स्थिति और भी खराब है। वह औसतन 6 घंटे 35 मिनट ही सो पाते हैं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि 18 से 25 वर्ष के भारतीय औसतन रात में 12 बजकर 33 मिनट पर सोते हैं।

एक प्रमुख कंपनी ने यह रिपोर्ट तैयार की है।

भारतीयों की कम है नींद : रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि भारतीय नींद लेने के मामले में भी बहुत पीछे हैं। जापान के बाद भारतीय दूसरे नंबर पर

हैं, जो सबसे कम नींद लेते हैं। भारतीय औसतन रात में 7 घंटे 1 मिनट ही सोते हैं। आयरलैंड में लोग सबसे ज्यादा औसतन 7 घंटे 57 मिनट यानी करीब 8 घंटे सोते हैं। ब्रिटेन के लोगों की तुलना में भारतीय

48 मिनट कम और अमेरिकियों की तुलना में 36 मिनट कम सोते हैं। 18 देशों से जुटाए गए डाटा के आधार पर कहा गया है कि भारतीय दिन में औसतन 32 मिनट ही फुर्तीले रहते हैं। इतना ही नहीं, हॉन्ग कॉन्ग के लोगों

Healthn Check up ((Hindustan: 201901031)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_352457_101246434_4_1_31-10-2019_20_i_1_sf.html

फेसबुक बताएगा कब करें स्वास्थ्य की जांच

सैन फ्रांसिस्को | एजेंसी

सोशल नेटवर्किंग साइट फेसबुक ने 'प्रिवेटिव हेल्थकेयर' नाम से एक नया फीचर लॉन्च किया है। इस फीचर की मदद से लोगों को अपने स्वास्थ्य की

जांच समय पर करवाने के लिए नोटिफिकेशन मिलेगा।

जल्द भारत में लांच होगा : इस नए फीचर को अमेरिका में शुरू कर दिया गया है। हालांकि, इस फीचर का लाभ अभी भारतीय उपभोक्ताओं को नहीं

मिलेगा और कंपनी जल्द इस फीचर को भारत में लॉन्च कर सकती है। इस फीचर की मदद से उपभोक्ता स्वास्थ्य जांच के लिए रिमाइंडर लगा सकेंगे। साथ ही अपने परिवार और दोस्तों को जांच कराने के लिए सुझाव भी भेज सकते हैं।