DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Thursday 20201224

कोरोना वायरस

कोरोना वायरस के एक या दो नहीं बल्कि हैं 28 लक्षण, एनआइसीई ने लिस्ट के साथ एडवाजरी भी की जारी (Dainik Jagran: 20201224)

https://www.jagran.com/news/national-here-are-28-symptoms-of-corona-virus-nice-issues-advisory-and-list-jagran-special-21199210.html

कोरोना वायरस के करीब 28 लक्षणों की सूची ब्रिटेन के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ क्लीनिकल एक्सिलेंस की तरफ से जारी की गई है। साथ ही एक एडवाइजरी भी जारी की गई है। अब से पहले तक इस वायरस के कुछ ही लक्षणों की बात की जाती थी।

नई दिल्ली (जेएनएन)। कोरोना वायरस के नए रूप यानी स्ट्रेन ने विज्ञानियों की चुनौतियां बढ़ा दी है। हालांकि, दुनिया को भरोसा है कि इसका भी समाधान विज्ञानी जरूर ढूंढ लेंगे। अब तक कोरोना वायरस के 8-10 लक्षणों के बारे में चर्चा होती रही है, लेकिन ब्रिटेन के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ क्लीनिकल एक्सिलेंस यानी एनआइसीई ने हाल ही में कोरोना संक्रमण के 28 लक्षणों की पहचान कर उन्हें सार्वजनिक किया है। एनआइसीई ने इस संबंध में एडवाइजरी भी जारी की है।

छोड़ रहा अलग-अलग प्रभाव

विज्ञानियों ने कोरोना वायरस के व्यापक शोध के बाद उसे खत्म करने के लिए वैक्सीन का विकास किया। हालांकि, कोरोना वायरस के प्रभाव व लक्षणों के बारे में अब भी नई जानकारियां सामने आ रही

हैं। मुश्किल यह है कि कोरोना वायरस लोगों पर अलग-अलग प्रभाव छोड़ रहा है। किसी को सिर्फ बुखार आ रहा है तो किसी को सांस लेने में परेशानी के साथ-साथ अन्य समस्याएं भी हो रही हैं। एनआइसीई ने 18 दिसंबर को कोविड-19 के 28 लक्षणों की सूची सार्वजनिक की है। हालांकि, उसका कहना है कि कोरोना संक्रमण के लक्षण इससे अधिक हो सकते हैं।

कोरोना संक्रमण से उबरने वाले लोगों को भी अलग-अलग तरह की परेशानियां हो रही हैं। ज्यादातर लोगों का कहना है कि कोरोना संक्रमण से मुक्ति मिलने के बाद भी लंबे समय तक सुस्ती बनी रहती है। विशेषज्ञों का कहना है कि कोविड-19 लंबी चलती है। शुरुआत में मामूली लक्षणों के दिखाई देने के साथ बीमारी गंभीर हो सकती है। हालांकि, कोरोना से ठीक होने के बाद के लक्षण ज्यादा चिंताजनक हैं।

12 हफ्ते तक दिख सकते हैं लक्षण

ब्रिटेन के ऑफिस फॉर नेशनल स्टैटिस्टिक्स यानी ओएनएस ने कहा था कि कोरोना संक्रमण के लक्षण पांच में से एक व्यक्ति में पांच सप्ताह या उससे ज्यादा समय तक बरकरार रह सकते हैं। हालांकि, एक अन्य रिपोर्ट में ओएनएस ने कहा है कि 10 में से किसी एक व्यक्ति में कोविड-19 के लक्षण 12 हफ्ते तक रह सकते हैं।

कोरोना संक्रमण के ये हैं 28 लक्षण

श्वांस संबंधी, सूखी खांसी, सांस फूलना, हृदय संबंधी, छाती में दर्द, घबराहट, छाती में जकड़न, न्यूरोलॉजिकल, याददाश्त कमजोर पड़ना, नींद नहीं आना, सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, जी मिचलाना, डायरिया, भूख न लगना, पेट दर्द, मस्कुलोस्केलेटल, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, मनोवैज्ञानिक, डिप्रेशन, एंजाइटी, ईएनटी संबंधी, गंध महसूस नहीं होना, गले में खरास, कानों में लगातार शोर, महसूस करना, कान में दर्द, चक्कर आना, त्वचा पर लाल चकत्ते पड़ना, थकान, दर्द और बुखार आना।

Delhi's positivity rate below 1%, fewer than 1k cases for 3rd day (Hindustan Times: 20201224)

https://epaper.hindustantimes.com/Home/ArticleView

A health worker collects a sample for a Covid test. Biplov Bhuyan/HT

New Delhi : The national capital on Wednesday recorded a Covid-19 test positivity rate lower than 1% — the first time it has achieved that milestone since the state government has started releasing regular data on cases and tests, even as it added fewer than 1,000 new infections for the third straight day.

Delhi reported 871 cases of the coronavirus disease on Wednesday, with over 87,000 tests conducted — a positivity rate of 0.99%. This is also the first time Delhi has added less than 1,000 cases for three straight days, since the city started seeing over 1,000 cases a day for the first time on May 28.

At that time, the city was testing between 5,000 and 7,000 samples a day.

Experts regard the positivity rate as a crucial metric to gauge the spread of an infection, and the World Health Organization recommends that a region with a comprehensive testing programme should maintain a positivity rate below 5% for two weeks, for an outbreak to be considered under control.

"Yesterday [Tuesday], the positivity rate dropped to 1.14%, which is the lowest in eight months. And, today [Wednesday] we have seen that it has dropped to below 1%, which is probably the lowest in the country," said Delhi health minister Satyendar Jain during a press briefing on Wednesday.

In comparison, the national average positivity rate stands at about 6.1%.

As for the new UK variant of the virus, the minister advised that people maintain mask discipline to prevent the spread of the infection.

"Scientists say that the new UK variant spreads faster. However, the coronavirus is known to mutate over time and whether it is a UK variant, or the one from China, or the one from US, wearing a mask can prevent any of the strains from infecting a person. So, I urge people to continue to wear a mask," Jain said.

कोरोना का नया स्ट्रेन

कोरोना का नया स्ट्रेन: खोजे जा रहे हैं ब्रिटेन से लौटे यात्री, जानें किस राज्य में क्या है हाल (Hindustan: 20201224)

https://www.livehindustan.com/national/story-corona-new-strain-travelers-returning-from-britain-are-being-searched-know-what-is-the-situation-in-which-state-3702312.html

ब्रिटेन में तेजी से फैल रहे कोविड-19 के एक नये प्रकार (स्ट्रेन) को लेकर चिंताओं के बीच कर्नाटक ने भी महाराष्ट्र की तरह बुधवार को पाबंदियां लागू कर दी हैं, वहीं कई राज्यों में अधिकारियों ने ब्रिटेन से लौटने वाले यात्रियों का पता लगाने पर ध्यान केंद्रित कर रखा है। कर्नाटक सरकार ने कहा कि 24 दिसंबर से एक जनवरी तक रात्रि 11 बजे से सुबह पांच बजे तक राज्य में रात्रि कर्फ्यू लागू रहेगा लेकिन आधी रात में क्रिसमस की सामूहिक प्रार्थनाओं के आयोजन की अनुमति रहेगी।

क्या है दिल्ली एयरपोर्ट पर तैयारी

ब्रिटेन से दिल्ली हवाई अड्डे पर चार उड़ानों से पहुंचे 11 यात्रियों में कोरोना वायरस संक्रमण की पुष्टि हुई है। जेनिस्ट्रिंग्स डायग्नोस्टिक सेंटर की संस्थापक गौरी अग्रवाल ने बुधवार को इस बारे में बताया। दिल्ली हवाई अड्डे पर सभी यात्रियों की कोरोना वायरस की जांच का काम जेनिस्ट्रिंग्स डायग्नोस्टिक सेंटर को सौंपा गया है। एक बयान में अग्रवाल ने बताया कि चार उड़ानों के 50 यात्रियों को संस्थागत पृथक-वास में भेजा गया है। ब्रिटेन में नए प्रकार के कोरोना वायरस का पता चलने के बाद सरकार ने सोमवार को आदेश दिया था कि ब्रिटेन से आने वाले सभी यात्रियों की भारत के हवाई अड्डों पर जांच की जाएगी। अग्रवाल ने कहा कि निर्देश के बाद ब्रिटेन से कुल चार उड़ानें दिल्ली आ चुकी है।

नये कोरोना वायरस स्ट्रेन को लेकर चिंताओं के बीच केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने वीडियो कॉन्फ्रेंस से हुई बैठक में महाराष्ट्र, कर्नाटक, तेलंगाना, तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, गोवा, पंजाब, गुजरात और केरल में ब्रिटेन से आने वाले यात्रियों और संक्रमित पाये गये लोगों की स्थिति की समीक्षा की। दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन ने कहा कि ब्रिटेन से यहां आए लोगों का जोर-शोर से पता लगाया जा रहा है और कोविड-19 जैसे कोई भी लक्षण होने पर जांच की जा रही है। साथ ही, उन्होंने यह भी कहा कि शहर में कोरोना वायरस संक्रमण के प्रसार की स्थिति नियंत्रण में है और जांच में संक्रमण की पुष्टि होने की दर एक प्रतिशत से कम है। जैन ने पत्रकारों से कहा कि ब्रिटेन आने-जाने वाली उड़ानों

को निलंबित करना केन्द्र का एक त्वरित कदम था और इससे वहां फैले कोरोना वायरस के एक नए प्रकार (स्ट्रेन) को यहां फैलने से रोकने में मदद मिलेगी।

जैन ने कहा कि हम अपनी ओर से पूरी तरह सतर्क हैं। ब्रिटेन से पिछले कुछ दिनों में आए लोगों का जोर-शोर से पता लगाया जा रहा है और कोविड-19 का कोई मामूली लक्षण होने पर भी जांच की जा रही है। उन्होंने कहा कि एक दल का गठन किया गया है और घर-घर जाकर लोगों का पता लगाया जा रहा है और उन्हें (ब्रिटेन से आए लोगों को) पृथक रहने का सुझाव भी दिया गया है। जैन ने मंगलवार को कहा था कि दिल्ली ने कोविड-19 की मुश्किल जंग लड़ी है और यह सुनिश्चित करने के सभी प्रयास किये जाएंगे कि महामारी के प्रबंधन में हासिल की गई प्रगति से पूर्व की स्थिति में नहीं पहुंच जाए।

कर्नाटक में सामूहिक प्रार्थनाओं पर लगाई रोक

कर्नाटक के मुख्यमंत्री बी एस येदियुरप्पा ने कहा कि राज्य में क्रिसमस पर 24 दिसंबर को मध्य रात्रि को होने वाली सामूहिक प्रार्थनाएं बिना किसी बाधा के आयोजित की जा सकती हैं। उनकी सरकारी ने कहा है कि आयोजक एवं निरीक्षक सुनिश्चित करें कि चर्च में एक समय में बड़ी संख्या में लोग जमा नहीं हों और सामाजिक दूरी का अनुपालन हो। साथ ही लोगों से हाथ मिलाने, गले मिलने से भी परहेज करने को कहा गया है। 30 दिसंबर से दो जनवरी तक पार्टी, डीजे नृत्य कार्यक्रम, क्लब-रेस्तरां और अन्य स्थानों पर लोगों को आकर्षित करने के लिए विशेष आयोजन पर भी रोक लगाई गई है। येदियुरप्पा ने इससे पहले कहा कि कोविड-19 वायरस के नए स्वरूप के कारण और भारत सरकार एवं तकनीकी सलाहकार समिति की सलाह के अनुसार रात्रि कर्फ्यू लागू करने का फैसला किया गया है।

स्वास्थ्य मंत्री के. सुधाकर ने संवाददाताओं से कहा कि रात को कर्फ्यू लगाने का फैसला जन स्वास्थ्य के मद्देनजर लिया गया है। उन्होंने कहा कि 25 नवंबर से अब तक ब्रिटेन से आने वाले लोगों पर अनिवार्य रूप से 28 दिनों तक निगरानी रखी जाएगी और उन्हें स्व पृथक-वास में जाना होगा। सुधाकर ने बताया कि राज्य में 25 नवंबर से 22 दिसंबर के बीच एअर इंडिया और ब्रिटिश एयरवेज के जरिये राज्य में 2,500 लोग ब्रिटेन से आए हैं। पड़ोसी राज्य महाराष्ट्र में भी ब्रिटेन में कोरोना वायरस के नए प्रकार के फैलने के मद्देनजर नगर निगम क्षेत्रों में रात्रि कर्फ्यू लागू करने की सोमवार को घोषणा की गई थी।

देहरादून में पार्टी पर रोक लगाई

देहरादून प्रशासन ने क्रिसमस, नये साल की पूर्व संध्या और नव वर्ष पर होटलों, बारों, रेस्तराओं और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर पार्टियों जैसे सामूहिक कार्यक्रमों पर रोक लगा दी है। देहरादून के

जिलाधिकारी आशीष श्रीवास्तव के अनुसार यह प्रतिबंध देहरादून, मसूरी और रिषीकेश में लागू रहेगा जहां क्रिसमस और नये साल पर बड़ी संख्या में पर्यटक आते हैं। ब्रिटेन में कोरोना वायरस का नया प्रकार सामने आने के बीच इस मुल्क से पिछले एक पखवाड़े में इंदौर लौटे 33 यात्रियों को स्वास्थ्य विभाग ने अपनी निगरानी में रखा है। विभाग के एक अधिकारी ने बुधवार को यह जानकारी दी।

महामारी की रोकथाम के लिए जिले के नोडल अधिकारी अमित मालाकार ने एजेंसी को बताया कि सरकार से हमें इंदौर के ऐसे 33 लोगों की सूची मिली है जो पखवाड़े भर में ब्रिटेन से लौटे हैं। उनसे कहा गया है कि इंदौर आगमन के बाद 15 दिनों तक वे अपने घर में पृथक-वास में रहें। उन्होंने बताया कि इन यात्रियों की सेहत पर हमारी निगाह बनी हुई है। मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी) के तहत इनके नमूने लेकर आरटी-पीसीआर पद्धति से कोविड-19 की जांच भी कराई जा रही है।

पंजाब के मुख्यमंत्री अमरिंदर सिंह ने लोगों से अत्यंत सावधानी बरतने और कोविड संबंधी सुरक्षा नियमों का सख्ती से पालन करने को कहा है। ब्रिटेन से अमृतसर पहुंची अंतिम उड़ान में मंगलवार को आठ लोग संक्रमित पाये गये थे। सिंह ने उम्मीद जताई कि वायरस का नया स्ट्रेन पंजाब में नहीं पहुंचा होगा।

भारत पर नहीं दिख रहा कोरोना की नई स्ट्रेन का असर, एक दिन में आए सिर्फ 24 हजार मामले (Dainik Jagran: 20201224)

https://www.jagran.com/news/national-india-coronavirus-updates-twenty-four-thousand-new-coronavirus-cases-in-the-last-24-hours-recovery-rate-increased-21199533.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

देश में कोरोना महामारी की स्थिति में लगातार सुधार हो रहा है। भारत में बीते 24 घंटों में कोरोना के 24 हजार से ज्यादा मामले सामने आए हैं। सक्रिय केस में भी लगातार गिरावट आ रही है।

नई दिल्ली, एएनआइ। India Coronavirus Update, ब्रिटेन में आई कोरोना की नई स्ट्रेन का असर फिलहाल भारत पर नहीं दिख रहा है। देश में ब्रिटेन में मिले कोरोना की नई स्ट्रेन का अब तक एक भी

मामला सामने नहीं आया है। भारत की बात करें तो यहां कोरोना वायरस महामारी की स्थिति में लगातार सुधार हो रहा है। देश में बीते 24 घंटों में कोरोना वायरस के 24 हजार से ज्यादा मामले सामने आए हैं। इस दौरान देश में 300 से ज्यादा लोगों की मौत हुई है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, देश में कोरोना वायरस के अब तक 1 करोड़ 1 लाख 23 हजार 778 मामले सामने आ चुके हैं। हालांकि, इसमें से करीब 97 लाख लोग ठीक हो चुके हैं। भारत में कोरोना के सक्रिय मामलों की संख्या भी घट रही है। स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, देश में कोरोना के एक्टिव केस फिलहाल 2 लाख 83 हजार 849 है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, देश में कोरोना से ठीक होने वाले मरीजों की संख्या भी लगातार बढ़ रही है। देश में फिलहाल कोरोना से 96 लाख 93 हजार 173 लोग ठीक हो चुके हैं। देश में कोरोना से मौत का आंकड़ा 1 लाख 46 हजार 756 हो गया है।

सक्रिय मामलों में लगातार गिरावट

देश में कोरोना से सक्रिय मामले लगातार कम हो रहे हैं। देश में बीते 24 घंटों में कोरोना के 5,391 एक्टिव केस कम हुए हैं। इससे एक्टिव केस की दर 2.80% हो गई है। इसके साथ रिकवरी भी बढ़ रही है। पिछले 24 घंटों में देश में कोरोना से 29,791 लोग ठीक हुए हैं। इससे रिकवरी दर बढ़कर 95.75% हो गया है। भारत की कोरोना मृत्यु दर फिलहाल 1.45% है।

देश में साढ़े 16 करोड़ से ज्यादा कोरोना टेस्ट

देश में कोरोना की जांच का आंकड़ा भी बढ़ रहा है। देश में साढ़े 16 करोड़ से ज्यादा सैंपलों की कोरोना जांच की जा चुकी है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (Indian Council of Medical Research, ICMR) की तरफ से जारी आंकड़ों के मुताबिक, देश में बुधवार(23 दिसंबर) तक 16,53,08,366 सैंपलों की जांच हो चुकी है, जिनमें से 10,39,645 टेस्ट कल किए गए हैं।

Coronavirus variant

New, more infectious coronavirus variant from South Africa found in UK (The Indian Express: 20201224)

https://indianexpress.com/article/coronavirus/new-more-infectious-coronavirus-variant-from-south-africa-found-in-uk-7117669/

South Africa's health department said last week that a new genetic mutation of the virus had been discovered and might be responsible for a recent surge in infections there.

A new, potentially more infectious variant of the novel coronavirus that causes COVID-19 has been found in Britain in cases linked to South Africa, British Health Secretary Matt Hancock said on Wednesday.

South Africa's health department said last week that a new genetic mutation of the virus had been discovered and might be responsible for a recent surge in infections there.

"Thanks to the impressive genomic capability of the South Africans, we've detected two cases of another new variant of coronavirus here in the UK," Hancock told a media briefing.

"Both are contacts of cases who have travelled from South Africa over the past few weeks."

Britain is already trying to curb the spread of a mutated strain of the virus which is up to 70% more transmissible, and further studies aerie being carried out on the new variant.

"This new variant is highly concerning, because it is yet more transmissible, and it appears to have mutated further than the new variant has been discovered in the UK," he said.

Close contacts of those with the new variant and all those who have been in South Africa in the last fortnight, or were in close contact with someone who had, must quarantine, he said.

Immediate restrictions were being imposed on travel from South Africa, he added.

Countries around the world have in recent days closed their borders to both Britain and South Africa following the identification of the new, fast-spreading variants of the coronavirus.

"So the new variant in the UK, which we've identified, is very different to the variant in South Africa, it's got different mutations," said Susan Hopkins from Public Health England.

"Both of them look like they're more transmissible. We have more evidence on the transmission for the UK variant because we've been studying that with great detail with academic partners. We're still learning about the South African variant."

She expressed confidence that the spread of the South Africa-linked variant would be controlled and said vaccines that have already been developed should be effective.

“We have no evidence at the moment that the vaccine will not work, so actually what that means in fact is that there’s strong evidence that it will work, because the vaccine produces a strong immune response and it’s broad and acts against lots of variation in the virus,” she said.

ब्रिटेन में कोरोना वायरस के एक और खतरनाक वेरिएंट से मचा हड़कंप, जानें कैसे है साउथ अफ्रीका से कनेक्शन (Hindustan: 20201224)

https://www.livehindustan.com/international/story-new-and-third-variant-of-coronavirus-from-south-africa-found-in-uk-3702230.html

बीते हफ्ते कोरोना वायरस के दूसरे वेरिएंट मिलने से यूनाइटेड किंगडम (यूके) में जारी हड़कंप के बीच अब यहां वायरस का तीसरा वेरिएंट मिला है। यह वायरस दक्षिण अफ्रीका से आए लोगों के संपर्क में आने वालों में पाया गया है। ब्रिटिश हेल्थ सेक्रटरी मैट हैनकॉक ने बुधवार को इसकी जानकारी दी और बताया कि दक्षिण अफ्रीका से आने वालों पर तत्काल प्रतिबंध लगाया जा रहा है।

बीते हफ्ते दक्षिण अफ्रीका के स्वास्थ्य विभाग ने कहा था कि उनके यहां वायरस का नया रूप मिला है जो संभवतः हाल ही में कोरोना के मामलों में तेजी आने की वजह है।

ब्रिटेन में वायरस का तीसरा स्ट्रेन

बीते हफ्ते ही इंग्लैंड के दक्षिणी इलाके में कोरोना वायरस के नए स्ट्रेन का पता लगा था जो कि 70 प्रतिशत अधिक तेजी से फैल सकता है। इस वेरिएंट का पता लगने के बाद भारत सहित कई देशों ने ब्रिटेन से आने वाली सभी उड़ाने रद्द कर दी थीं।

ब्रिटेन के हेल्थ सेक्रटरी मैट हैनकॉक ने प्रेस ब्रीफिंग में कहा, 'दक्षिण अफ्रीका की जीनोमिक सिक्वेंसिंग क्षमता का शुक्र है कि हमें यहां यूके में इस नए वेरिएंट से जुड़े दो मामलों का पता लग सका। ये दोनों ही मामले उनके संपर्क में थे जो बीते हफ्तों में दक्षिण अफ्रीका का सफर कर लौटे थे।'

हैन्कॉक ने बताया, 'इस वेरिएंट का देश पहुंचना चिंता का विषय है क्योंकि यह पिछले हफ्ते यूके में मिले कोरोना वायरस के दूसरे वेरिएंट से भी अधिक तेजी से फैल सकता है। नए वेरिएंट से संक्रमित

लोगों के निकटतम संपर्कों और बीते 15 दिनों में दक्षिण अफ्रीका से आने वाले लोग या जो इनके संपर्क में रहे हों, सभी को क्वारंटीन किया जाएगा।'

वैक्सीन को लेकर यह बोले स्वास्थ्य अधिकारी

इंग्लैंड पब्लिक हेल्त की सुसान हॉपकिन्स के मुताबिक, 'दोनों ही वेरिएंट पहले रूप से ज्यादा तेजी से फैलते हैं।' हॉपकिन्स ने यह आश्वासन दिया कि दक्षिण अफ्रीका से जुड़े नए वेरिएंट पर वैक्सीन से नियंत्रण कर लिया जाएगा और जो वैक्सीन पहले ही बनाई जा चुकी हैं वे भी इस पर प्रभावी रहेंगी।

उन्होंने कहा, 'फिलहाल ऐसे कोई सबूत नहीं जिससे यह साबित हो कि वैक्सीन इन वेरिएंट्स पर असरदार नहीं हो, बल्कि ऐसे तथ्य जरूर हैं जो यह साबित करें कि वैक्सीन का इन वेरिएंट्स पर असर होगा क्योंकि वैक्सीन से प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और यह वायरस में होने वाले कई बदलावों के प्रति असरदार है।'

खान- पान

सर्दी में आंवला खाने के हैं इतने जबरदस्त फायदे, जानें आयुर्वेद के अनुसार कैसे करें सेवन (Hindustan: 20201224)

https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-sardi-mein-amla-khane-ke-fayde-in-hindi-ayurvedic-benefits-of-eating-indian-gooseberry-3700406.html

खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे, अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें नहीं खानी चाहिए या गर्मियों में जो चीजें वे फिट रहने के लिए खाते आ रहे हैं, क्या ठंड में उनका सेवन छोड़ देना चाहिए? आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है, हमारे स्वाथ्यय के लिए बेहद फायदेमंद है। आइए, जानते हैं ठंड में आंवला खाने के फायदे-

बॉडी को डिटॉक्स करता है आंवला

आंवला एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है और बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद करता है। इसके अलावा शरीर की इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है। आंवला खाने का सबसे अच्छा समय सुबह होता है। यह शरीर से अतिरिक्त विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

विटामिन सी से भरपूर होता है आंवला

आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है। यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है।

वायरल इंफेक्शन से बचाव

आंवला में एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी आपके मेटाबॉलिज्मह को बढ़ावा देने और सर्दी और खांसी सहित वायरल और बैक्टीरियल बीमारियों को रोकने में मदद करता है। आंवले का कसैला स्वाद ही आपकी सेहतमंद रखता है इसलिए आप इसकी कैंडी या फिर आंवला, गुड़ और सेंधा नमक के मिश्रण से तैयार करके सेवन कर सकते हैं।

स्किन और बालों को रखें स्वस्थ

आंवला आपकी त्वाचा और बाल दोनों के लिए अच्छा है। यह बालों के लिए टॉनिक का काम करता है क्योंंकि यह रूसी से लेकर बालों के झड़ने की समस्या को रोकता है। इससे बालों की ग्रोथ में सुधार होता है। वहीं त्वचा की बात की जाए, तो आंवला सबसे अच्छा एंटी एजिंग फल है।

इस तरह इस्तेमाल करें आंवला

आयुर्वेद के अनुसार यदि आप रोज सुबह आंवले का रस शहद के साथ पीते हैं, तो आप दमकती हुई और स्वस्थ त्वचा पा सकते हैं। 2 चम्मच शहद के साथ 2 चम्मच आंवला पाउडर मिलाकर इसका सेवन भी कर सकते हैं। आप इसे दिन में तीन से चार बार ले सकते हैं। इस उपाय को प्राचीन काल से इस्तेमाल किया जाता है।

पेट की चर्बी

पेट की चर्बी को तेजी से कम करने के लिए अपनाएं ये पांच उपाय, 15 दिनों में दिखने लगेगा फर्क (Hindustan: 20201224)

https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-weight-loss-natural-tips-how-to-get-flat-tummy-in-just-15-days-without-gym-and-dieting-3700496.html

आजकल अधिकतर लोग बढ़े हुए पेट या पेट की चर्बी की वजह से ज्यादातर लोग परेशान हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं बेहद आसान तरीके जिनसे आप जल्द से जल्द टमी को कम कर सकते हैं। टमी का फैट तब बढ़ता है जब अनावश्यक चर्बी कमर के आसपास जमा हो जाती है। जिसकी वजह से कई तरह की परेशानियां सामने आने लगती हैं।

नमक का रखें ध्यान

नमक वाले प्रॉडक्ट जैसे पैक किए हुए चिप्स, अचार का इस्तेमाल न करें। पैक किए हुए प्रॉडक्ट में लेबल्स जरूर चेक कर लें। क्योंकि इनमें सामान्य तौर पर ज्यादा नमक होता है। ज्यादा नमक खाना शरीर के लिए नुकसानदायक हैं क्योंकि इसके बाद प्यास कम लगती है।

जंक फूड

अगर आपके फ्रिज में जंक फूड की भरमार है, तो इन्हें तुरंत फ्रिज से निकाल दें और इनकी जगह ताजा फल सब्जियां और साबूत अनाज को शामिल कर लें। इसके साथ ही ज्यादा पके हुए फूड को भी खाने से बचना चाहिए।

फलों का करें इस्तेमाल

फलों के जूस, एल्कोहल में काफी कैलोरी होती हैं और ज्यादातर समय शरीर का ब्लड शुगर लेवल खराब करते हैं। इसलिए फलों का जूस पीने से अच्छा है कि उन्हें ऐसे ही खाया जाए। अगर आप बेली फैट कम करना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में ताजा फलों को शामिल कर लें।

चावल खाने से करें परहेज

अगर आपको चावल खाना पसंद है तो इसे तुरंत ब्राउन चावल, साबुत अनाज, ओट्स में बदल दें।

सुबह के नाश्ते में करें ओट्स को शामिल

अगर आपको टमी का एकस्ट्रा फैट कम करना है, तो अपने दिन की शुरुआत ओट्स से करें। ओट्स में लो कैलोरी होते हैं और शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा देते हैं।

अस्थमा

ज्यादा मांस खाने से बच्चों में बढ़ता है अस्थमा का खतरा, न्यूयॉर्क के शोधकर्ताओं का दावा (Dainik Jagran: 20201224)

https://www.jagran.com/world/america-increased-meat-consumption-associated-with-symptoms-of-childhood-asthma-21199431.html

ज्यादा मांस खाने से बच्चों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इससे भविष्य में उन्हें अस्थमा और घबराहट की शिकायत हो सकती हैं। न्यूयॉर्क के इकोन स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं ने यह दावा किया है।

न्यूयॉर्क, आइएएनएस। बचपन में हमारे खानपान की आदत भविष्य में हमारे स्वास्थ का निर्धारण करती है। इसलिए डॉक्टर बच्चों को संतुलित आहार लेने को कहते हैं। कई लोग अपने बच्चों को मांस (मीट) ज्यादा खिलाते हैं, ताकि उन्हें भरपूर मात्रा में प्रोटीन मिल सके। लेकिन एक नए अध्ययन में कहा गया है कि ज्यादा मांस खाने से बच्चों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इससे भविष्य में उन्हें अस्थमा और घबराहट की शिकायत हो सकती हैं। न्यूयॉर्क के इकोन स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं ने यह दावा किया है।

जर्नल थोरैक्स में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि मांस पकने के दौरान कई ऐसे पदार्थ निकलते हैं जो घबराहट बढ़ाने से जुड़े रहते हैं। यह अध्ययन एडवांस ग्लाइकेशन एंड-प्रोडक्ट्स (एजीई) नामक प्रो-इंफ्लेमेटरी यौगिकों पर भी प्रकाश डालता है, जो सांस संबंधी रोगों के लिए जिम्मेदार होते हैं।

न्यूयॉर्क के माउंट सिनाई में इकोन स्कूल ऑफ मेडिसिन की सहायक प्रोफेसर और इस अध्ययन की प्रमुख लेखिका सोनाली बोस ने कहा, 'बच्चों में श्वसन तंत्र को प्रभावित करने में आहार की भी

महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए ऐसे कारकों की पहचान करना जरूरी है ताकि बीमारी होने से रोका जा सके और लोग स्वस्थ जीवन जी सकें। उन्होंने कहा कि हमारा अध्ययन आहार की आदतों का विश्लेषण कर भविष्य में होने वाली बीमारियों का पूर्वानुमान लगा सकता है और समय रहते इससे बचने के उपाय बता सकता है।

शोधकर्ताओं ने 2003-2006 के राष्ट्रीय स्वास्थ्य और पोषण परीक्षा सर्वेक्षण (NHANES) के माध्यम से 2 से 17 वर्ष के बीच के 4,388 बच्चों की जांच की, जो कि नेशनल सेंटर फॉर हेल्थ स्टैटिस्टिक्स का एक प्रोग्राम है। यह यूएस सेंटर फॉर डिजिज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन का हिस्सा है। यह अमेरिका में साक्षात्कार और शारीरिक परीक्षण के माध्यम से वयस्कों और बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए डिजाइन किया गया है।

महिलाओं की स्थिति

समाज में महिलाओं की स्थिति में बदलाव लाने की आवश्यकता (Amar Ujala: 20201224)

https://www.amarujala.com/columns/blog/women-s-condition-in-21st-century-in-india-empowerment-of-indian-women?pageId=1

जब भी अखबार या खबरों को देखती सुनती हूं तो उसे हिंसा की खबरों से भरा पाती हूं। कोविड-19 में जब देश बंद था तब भी इन घटनाओं का थमते नहीं देखा। हिंसा में घर और बाहर का कोई भेद ही नहीं रहा। बंद में एक ओर घरेलू हिंसा को बढ़ता हुआ देखा गया तो वहीं समाज और राजनीति में उनपर शारीरिक व मानसिक हिंसा को देखा।

हमारे समाज में स्त्रियों के प्रति हिंसा आम बात है। फिर चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक या फिर शाब्दिक। हमारे आस-पास स्त्रियों के प्रति घटने वाली शारीरिक घटनाओं के प्रति आक्रोश व विरोध आम जनता में सामान्यतः देखा जाता है किंतु हमारे समाज में स्त्रियों के प्रति होने वाली मानसिक व शाब्दिक हिंसा पर बात नहीं होती है।

स्त्री हिंसा का यह स्वरूप स्त्री चेतना को संवेगात्मक स्तर तक प्रभावित करता है। कभी-कभी हिंसा का यह स्वरूप इतना बर्बर हो जाता है कि वह आत्मघाती बन जाता है। हमारे आसपास सामान्य व्यक्ति से लेकर उच्च पदस्थ प्रशासनिक, न्यायिक व राजनीतिक महकमों तक में स्त्री के प्रति शाब्दिक हिंसा व उसके चारित्रिक हनन के लिए अशोभनीय भाषा, शब्दों का प्रयोग आम बात है। जिस पर कभी बहस होती है तो कहीं मौन विरोध तो कुछ उसके पक्ष में भी खड़े दिखाई देते हैं।

फिर कुछ समय बाद सब ठंडा होकर गैर-जरूरी मुद्दा बनकर दबा दिया जाता है। इतना ही नहीं राजनीति में सक्रिय कई नेताओं पर महिलाओं के प्रति आपत्तिजनक टिप्पणी व दुर्व्यवहार के कई केस दर्ज है। बावजूद इसके यही स्त्री सुरक्षा और सम्मान पर बहस करते हैं और महिलाओं की सुरक्षा की पैरोकारी करते देखे जाते हैं।

हमारे समाज की सबसे बड़ी विडंबना यही है कि आम व्यक्ति से लेकर पढ़े-लिखे प्रबुद्ध वर्ग की भाषा में महिलाओं के प्रति अशोभनीय व आपत्तिजनक टिप्पणियां सामान्य हैं। राजनीति जो किसी देश व राष्ट्र की पथप्रदर्शक होती है वह भी महिलाओं पर ऐसे हमले करने से गुरेज नहीं करती। भारतीय राजनीति में महिला हिंसा की बढ़ती घटनाओं को रोकने के लिए मजबूती से कार्य करने की अपेक्षा इन घटनाओं के लिए पीड़ित को ही दोषी बनाने की मानसिकता मौजूद है।

‘यह क्या आइटम है’, 'टंच माल’, 'ये इस तरह की जितनी लड़कियां मरती है ये कुछ ही जगहों पर पाई जाती हैं। ये (लड़कियां) गन्ने के खेत में पाई जाती हैं, ये (लड़कियां) धान के खेत में ही मरी क्यों मिलती हैं? ये गेहूं के खेत में मरी क्यों नहीं मिलतीं? इनके मरने की जगह वही है और कहीं पे घसीटकर नहीं ले जाई जाती हैं। कोई इनको घसीटकर ले जाता नहीं है। तो आखिर ये घटनाएं इन्हीं जगहों पर क्यों होती हैं? ये पूरे देश स्तर पर जांच का विषय है’।

इसी तरह ‘सभी माता-पिता को अपनी बेटियों को एक संस्कारी वातावरण में शालीन व्यवहार करने का तरीका सीखाना चाहिए।' ये सभी बयान भारतीय राजनेताओं के हैं जो कहने को जन प्रतिनिधि है लेकिन पूर्णतः गैरजिम्मेदार व असंवेदनशील। जिनके लिए स्त्री के साथ हिंसा और फिर उसकी मृत्यु मायने नहीं रखती है। मायने रखती है तो केवल सत्ता।

बेटी की इज्जत जाएगी तो गांव और मोहल्ले की इज्जत जाएगी...

इक्कीसवीं सदी में महिलाओं के प्रति अनुचित टिप्पणी को अपराध माना जाता है- उन्हें बेटियों के संस्कार की चिंता है मगर बेटे जो अपराध की घटनाओं को अंजाम दे रहे है, उनकी कोई चिंता नहीं। इनकी दृष्टि आज भी स्त्री को मनुष्य नहीं मानती है। तभी तो एक नेता सार्वजनिक मंच से कह जाते हैं

कि 'लड़कों से गलती हो जाती है और इसके लिए उन्हें मौत की सजा नहीं देना चाहिए।' यह वही समाज है जहां एक मासूम का बलात्कार कर उसकी हत्या हो जाती है तो राजनीतिक पक्ष इस अपराध को गलती बताते हुए महिलाओं के साथ उत्पीड़न की मानसिकता को सार्वजनिक मंच से प्रोत्साहन देता है।

इतना ही नहीं न्याय के पैरोकार द्वारा बलात्कार की बढ़ती घटनाओं के संदर्भ में स्त्रियों के प्रति विभिन्न तरह की टिप्पणियां उनकी मानसिकता को प्रदर्शित करती है। एक रिटायर जज द्वारा की गई यह टिप्पणी कि 'सेक्स मर्द की सामान्य इच्छा है। कहा भी जाता है कि खाने के बाद अगली जरूरत सेक्स होती है। भारत जैसे रूढ़िवादी देश में सेक्स शादी के बाद ही किया जा सकता है लेकिन जब बड़े पैमाने पर बेरोजगारी है तो बड़ी संख्या में युवाओं की शादी नहीं होगी क्योंकि कोई लड़की बेरोजगार से शादी नहीं करेगी।'

तो यह टिप्पणी उनकी तथा समाज की मानसिक दशा को प्रदर्शित करता है। हमारे समाज में मां-बाप बेटियों को बचपन से नैतिक मूल्यों, इज्जत, संस्कार की शिक्षा देते हैं, किंतु इन अपराधों को अंजाम देने वाले बेटों को समझाने की बजाय माता-पिता उनके द्वारा किए गए अपराधों के बचाव में खड़े होकर समाज में स्त्रियों के प्रति आपराधिक प्रवृति को और बढ़ावा दे रहे हैं। ऐसे में माता-पिता द्वारा बेटों को नैतिक मूल्यों का बोध कराना जरूरी ही नहीं आवश्यक है।

इक्कीसवीं सदी में महिलाओं के प्रति अनुचित टिप्पणी को अपराध माना जाता है। मगर हमारे देश में उनकी बॉडी शेमिंग से लेकर उनके व्यवसायिक व व्यक्तिगत जीवन से संबंधित आपत्तिजनक व अशोभनीय शब्दों का प्रयोग करना सामान्य बात है। अपने वोट के लिए बेटियों व महिलाओं की इज्जत को तार-तार करने में भी ये राजनेता गुरेज नहीं करते।

'बेटी की इज्जत जाएगी तो गांव और मोहल्ले की इज्जत जाएगी। अगर वोट बिक गया तो देश की इज्जत जाएगी'। ऐसे बहुत से बयान और घटनाएं भारतीय राजनीति की महिलाओं के प्रति तुच्छ दृष्टि को उभारती है। यही लैंगिक पूर्वाग्रहों से ग्रस्त सोच पूरी राजनीतिक, न्यायिक, प्रशासनिक, सामाजिक व्यवस्था का हिस्सा है। तभी तो आज तक बलात्कार की घटनाओं में कमी नहीं आई बल्कि इन सबके बीच में स्त्रियों पर बढ़ती हिंसा ने स्त्रियों पर अधिकार प्राप्त करने तथा उसे वस्तु बनाने की मानसिकता का विकास हुआ।

समाज को महिलाओं के लिए सुरक्षित बनाए जाने की प्रक्रिया में सर्वप्रथम राजनीतिक, प्रशासनिक व न्यायिक महकमों को महिलाओं के प्रति लैंगिक पूर्वाग्रहों से मुक्त और जेंडर संवेदनशील बनाए जाने की आवश्यकता है, क्योंकि यह सभी सत्ता और शक्ति के प्रतीक हैं और युवाओं के आदर्श हैं। ऐसे में आवश्यक है कि पहले इसमें बदलाव लाया जाए तभी समाज को बदला जा सकता है।

वायरसों के खौफ

वायरसों के खौफ से दो-चार दुनिया (Dainik Tribune: 20201224)

https://www.dainiktribuneonline.com/news/comment/two-four-worlds-due-to-fear-of-viruses-21013

साल भर से ज्यादा कोरोना के कहर को झेलते-झेलते सूचनाएं मिली थीं कि अमेरिका, ब्रिटेन के अलावा हमारे देश में भी 2021 की शुरुआत से कोविड-19 पर अंकुश लगाने वाली वैक्सीनों के इस्तेमाल से राहत मिलने की शुरुआत हो जाएगी, पर ब्रिटेन में वीयूआई-202012/01 नामक कोरोना का नया खतरनाक स्वरूप मिलने के साथ ही नयी खलबली मच गई है। हालांकि चिकित्सा विज्ञानी दिलासा दिला रहे हैं कि कोरोना की वैक्सीनें कोरोना के म्यूटेशन (उत्परिवर्तन) से पैदा हुए इस नये वायरस (स्ट्रेन) पर भी कारगर हो सकती है। लेकिन यह बात वे पूरी गारंटी के साथ नहीं कह रहे हैं। वजह है वायरसों (विषाणुओं) का वह खतरनाक इतिहास, जिसमें कोई-कोई वायरस म्यूटेट होने के बाद पहले से कई गुना ज्यादा ताकतवर होकर सामने आता है।

कोरोना वायरस के नये स्ट्रेन ने फिर साबित किया है कि बीते कुछ दशकों से वायरसों की फौज के साथ मेडिकल साइंस का जो चूहे-बिल्ली का खेल शुरू हुआ है, वह अभी खत्म नहीं होने वाला है। असली राहत तभी मिलेगी जब दुनिया वायरसों की पैदावार की मूल वजहों का पता लगाएगी और अरबों-खरबों डॉलर का धंधा करने वाली फार्मा इंडस्ट्री पर से अपनी निर्भरता खत्म करेगी।

आखिर ये वायरस कहां से आ रहे हैं। दरअसल, जिस तरह इनसान ने पृथ्वी पर हर परिस्थिति और वातावरण में ढलना सीख लिया, उसी प्रकार वायरसों ने एंटीबायोटिक्स से समायोजन करना और एक जीव प्रजाति से दूसरी जीव प्रजाति में छलांग लगाना सीख लिया है। कुछ मामलों में तो बैक्टीरिया ने एंटीबायोटिक को नष्ट करने की क्षमता रखने वाले एंजाइम तक बनाने सीख लिए हैं लेकिन सच यह है कि महामारी तक बन जाने वाली ऐसी भीषण बीमारियों के प्रसार की रोकथाम न कर पाना और उनकी पैदावार के अनुकूल लापरवाहियां छोड़ देना हमारे समय की सबसे बड़ी चुनौती बन गई है।

शुक्र है कि भारत कोरोना वायरस से फैलने वाली महामारी कोविड-19 का जनक देश नहीं रहा, अन्यथा विकसित मुल्क भारत के गंदगी भरे दृश्यों के आधार पर आसानी से हमें इसका दोषी ठहरा सकते थे। लेकिन कोरोना ने इन सारी तैयारियों का खोखलापन जाहिर कर दिया और यह सवाल हमारे सामने छोड़ दिया है कि आखिर ये वायरस आ कहां से रहे हैं।

संक्रमण के बाद कहा गया कि वुहान की सी-फूड मार्केट इसका जनक है। एक संदेह इस बारे में चीन की खुफिया जैविक हथियारों की फैक्टरी को लेकर भी किया गया। दावा किया गया कि वुहान शहर में स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी में खतरनाक वायरसों पर काम होता रहा है। फिर भी कोरोना वायरस के पैदा होने की असली वजह शायद ही कभी पता चल सके। कोरोना से पहले बर्ड और स्वाइन फ्लू और इबोला जैसे वायरसों से जुड़ी यह समस्या सामने आ चुकी है कि इन बीमारियों के वायरसों ने म्यूटेशन का रुख अपनाया था। इसका मतलब यह है कि दवाओं के खिलाफ ये अपने अंदर प्रतिरोधी क्षमता विकसित कर लेते हैं और मौका पड़ने पर अपना स्वरूप बदल लेते हैं, जिससे दवाइयां और टीके उसके खिलाफ कारगर नहीं रह पाते हैं। मेडिकल साइंस कहती है कि ज्यादातर स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने माइक्रोब्स (रोगाणुओं) के जीवन चक्रों को समझने की कोशिश नहीं की या संक्रमण की कार्यप्रणाली को नहीं जाना। नतीजतन, हम संक्रमण की शृंखला तोड़ने में ही नाकाम नहीं हुए, बल्कि कुछ मामलों में तो इसे और मजबूत ही बनाया गया है। कुछ वायरसों जैसे बर्ड फ्लू, स्वाइन फ्लू, इबोला, डेंगू बुखार और एचआईवी-एड्स से होने वाली मौतों में बीते तीन-चार दशकों में कई गुना बढ़ोतरी हो चुकी है।

चिंता जतायी जा रही है कि जलवायु परिवर्तन के कारण दुनिया के ग्लेशियरों के तेजी के साथ पिघलने से उनके हजारों वर्षों से दबे वायरस और बैक्टीरिया फूट पड़े हैं । इसके दो बड़े सबूत मिल चुके हैं। पहला मामला अलास्का के टुंड्रा क्षेत्र में दफनाए गए शवों का है, जिनमें विज्ञानियों को 1918 के स्पेनिश फ्लू के अवशेष मिले थे। दूसरा सबूत तिब्बत ग्लेशियर की 15 हजार साल पुरानी बर्फ में मिला, जहां 2015 में अमेरिका स्थित ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी और लॉरेंस बर्कले नेशनल लेबोरेटरी के शोधकर्ताओं की एक टीम ने प्राचीन वायरसों का 33 समूहों को मौजूद पाया। कह सकते हैं कि जलवायु परिवर्तन के कारण ग्लेशियरों के पिघलने से सिर्फ समुद्र का जलस्तर ही नहीं बदल रहा है, बल्कि वायरसों की एक नयी फौज को मानव सभ्यता के सामने तैनात कर रहा है।

साफ-सफाई का अभाव, खानपान की खराब आदतें (जिनमें किसी भी जीव का मांस खा लेना एक खतरनाक फैशन है) और प्रकृति के खिलाफ उसे ही चुनौती देना- इन सारी वजहों से भी बीमारियों और खतरनाक वायरसों की पैदावार बढ़ी है। इसके अलावा एक भूमिका मेडिकल-फार्मा इंडस्ट्री की भी हो सकती है क्योंकि दवाओं और वैक्सीनों के नाम पर यह इंडस्ट्री हर साल अरबों-खरबों डॉलर का खेल करती है। सोचना यह भी होगा कि कहीं यह सारा प्रपंच जैव-आतंकवाद का तो नहीं है।

Covid vaccine

Covaxin triggered immune responses, no serious adverse events: Bharat Biotech (The Indian Express: 20201224)

https://indianexpress.com/article/india/covaxin-triggered-immune-responses-no-serious-adverse-events-bharat-biotech-7117584/

The researchers, however, said that the efficacy of its vaccine candidate can be evaluated in the large Phase 3 clinical trials.

BHARAT BIOTECH'S indigenous Covid vaccine candidate Covaxin, which is currently in late-stage clinical trials, triggered both humoral and cell-mediated immune responses and was well-tolerated with no serious adverse events in its Phase 2 trials, according to a research paper published by the Hyderabad-based firm, which is yet to be peer-reviewed.

The researchers, however, said that the efficacy of its vaccine candidate can be evaluated in the large Phase 3 clinical trials.

Significantly, the subject expert panel, which is examining Bharat Biotech's application for emergency use authorisation of its vaccine candidate, has asked it to present the safety and efficacy data from the ongoing Phase 3 clinical trials for further consideration. The firm has only submitted interim safety and immunogenicity data of its Phase 1 and 2 trials in the country while seeking emergency use authorisation of its vaccine.

Phase 2 of the clinical trials was conducted across nine hospitals in nine states. "…this study was conducted with participants from diverse geographic locations, enrolling 380 participants across nine hospitals. The study enrolled participants with a wide range of ages and found no differences in immune responses across age groups," the researchers said.

A human body has two mechanisms of immunity response. First is the humoral immune response, also called antibody-mediated immunity. However, when a virus enters a cell, and it can no longer be detected by antibody-mediated immunity, there is a possibility that cell-mediated immune response takes over to kill the virus. Cellular immunity occurs inside the infected cell – and mediated by T lymphocytes.

"In the Phase 2 trial, BBV152 led to tolerable safety outcomes and enhanced humoral and cell-mediated immune responses," the researchers said in the paper.

They said the vaccine-induced immune response was comparable to those observed in convalescent serum collected from patients who had recovered from Covid-19. "…seroconversion rates of neutralising antibodies on day 56 were 92·9% and 98·3% in the 3 µg and 6 µg with…groups, respectively," the paper said.

“It is hypothesised that the humoral and cell-mediated responses reported in this study may persist until at least 6-12 months after the second vaccination dose,” the researchers concluded on immune response.

During the trial, the solicited local adverse events included pain at the injection site and swelling, and systemic adverse events included fever, fatigue, body aches, headache, nausea and diarrhoea. The researchers said that “no serious adverse events were reported in this study”.

“After both doses, the most common solicited adverse events were injection site pain, at 2·6% and 3·2 % in the 3 µg and 6 µg …groups, respectively. The majority of the adverse events were mild and resolved within 24 hours of onset,” the researchers said.

They said a total of 6 out of 21 unsolicited adverse events were reported to be related to the vaccine. “No serious adverse events were reported until day 56,” they said. “The most common adverse event was pain at the injection site, followed by headache, fatigue, and fever. No severe or life-threatening (Grade 4 and 5) solicited adverse events were reported.”

Women Health

You can get menopause before 40! And here’s what a gynaecologist wants you to know about it (Hindustan Times: 20201224)

https://www.healthshots.com/health-news/scientists-discover-drug-that-can-potentially-starve-cancer-cells-stopping-their-growth/

Premature menopause happens when your ovaries stop producing hormones before you turn 40. Here’s everything you need to know about it.

Premature menopause can be a harsh reality of life. Image courtesy: Shutterstock

Premature menopause can be described as the permanent end of one’s menopause before the age of 40. Yes, you heard it right! You will be shocked to know that premature menopause can even be seen in younger women around the age of 25!

You may get premature menopause if your ovaries stop making hormones, thus ending your periods before you turn 40. This can happen because of a lot of natural reasons—and no, environmental factors have nothing to do with it.

How can you tell if you are experiencing premature menopause?

The symptoms of premature menopause can be hot flashes, vaginal dryness, weight gain, night-time sweating, loss of sex drive, sleep problems, anxiety, depression, and even low bone mineral density.

Hence, the side-effects that occur at the age of 60 will be seen at an early age. Unfortunately, there is no way to postpone premature menopause once a woman gets it. Once you spot these symptoms, you must your gynaecologist immediately.

How is premature menopause diagnosed?

You will be advised to do a blood test or even measure the oestrogen levels and related hormones like follicle stimulating hormone (FSH) in the body. Then, you will be advised about hormonal therapy.

Hormonal therapy can be helpful in tackling premature menopause, and the one undergoing it should visit the doctor for regular follow-ups to monitor the side-effects.

This is what premature menopause can do to your body

Premature menopauses causes a lack of efficiency of calcium and vitamins in the body, which increase the chances of fractures at an early age, can cause a urinary tract infection (UTI), hair fall, dry skin problems, and even mood swings.

Once you encounter these side-effects, you will be advised to take calcium and vitamin D supplements throughout the life to make sure that your bone health doesn't deteriorate. Similarly, you will have to take complete charge of your health. Your doctor will ask you to monitor your cholesterol level every six months. You will also have to do a Pap smear test and breast mammography as suggested by your doctor.

Premature menopause is not a pleasant reality, but if you find yourself experiencing it—visit your gynaecologist immediately.

Cancer

Scientists discover drug that can potentially starve cancer cells, stopping their growth (Hindustan Times: 20201224)

https://www.healthshots.com/health-news/3-bad-habits-that-weve-all-developed-because-of-working-from-home-in-2020/

It seems all is not lost in 2020 as scientists discover a way to inhibit the growth of cancerous cells in the body.

One of the most significant developments in the field of medical science in the past few decades has come from the realm of cancer research. From better screening methods to life-saving treatments—the work in this field still continues, pandemic no bar.

In fact, a recent study has found a newly developed compound that starves cancer cells by attacking their "power plants"–the so-called mitochondria.

This new compound prevents the genetic information within mitochondria from being read.

Researchers from the Max Planck Institute for Biology of Ageing in Cologne, the Karolinska Institute in Stockholm, and the University of Gothenburg report in their study that this compound could be used as a potential anti-tumour drug in the future—not only in mice but also in human patients.

Mitochondria provide our cells with energy and cellular building blocks necessary for normal tissue and organ function. For a long time, the growth of cancer cells was assumed to be independent of mitochondrial function.

However, this long-standing dogma has been challenged in recent years. Especially cancer stem cells are highly dependent on mitochondrial metabolism.

Targeting mitochondria to stop cancer growth has proven tricky in the past

Due to the central role of mitochondria for normal tissue function, and because drugs that target mitochondrial functions are usually very toxic, it has so far proven difficult to target mitochondria for cancer treatment.

Now an international team of researchers has found a way to overcome these difficulties.

"We managed to establish a potential cancer drug that targets mitochondrial function without severe side effects and without harming healthy cells", said Nina Bonekamp, one of the lead authors of the study.

Mitochondria contain their own genetic material, the mitochondrial DNA molecules (mtDNA), whose gene expression is mediated by a dedicated set of proteins. One such protein is the enzyme “mitochondrial RNA polymerase”, abbreviated to POLRMT.

“Previous findings of our group have shown that rapidly proliferating cells, such as embryonic cells, are very sensitive to inhibition of mtDNA expression, whereas differentiated tissues such as skeletal muscle can tolerate this condition for a surprisingly long time. We reasoned that POLRMT as a key regulator of mtDNA expression might provide a promising target”, said Nils-Goran Larsson, head of the research team.

The POLRMT inhibitor strongly decreased cancer cell viability and tumour growth in tumour-bearing mice, but was generally well tolerated by the animals.

“Our data suggest that we basically starve cancer cells into dying without large toxic side effects, at least for a certain amount of time. This provides us with a potential window of opportunity for treatment of cancer”, said Nina Bonekamp.

Diabetes

New drug combination could improve glucose, weight control in diabetes (New Kerala: 20201224)

https://www.newkerala.com/news/2020/221637.htm

Washington , December 23: Scientists have shown that adding an experimental cancer drug to a widely used diabetes treatment improves blood glucose control and weight loss in mice, according to a study.

The study was published in the journal eLife. The results pave the way for clinical studies of the new drug combination as a more effective long-term treatment for millions of people with diabetes and obesity.

Glucagon-like peptide 1 agonists (GLP-1 analogs) are a relatively new class of drugs that reduce blood sugar levels and lower body weight. They partially function by binding to the glucagon-like peptide 1 receptor on pancreatic beta cells, which leads the cells to produce insulin. But not all patients achieve normalisation of blood glucose control with GLP-1 drugs, and very few achieve a full reversal of obesity.

"We have previously shown that prolonged association of the GLP-1 agonists with the glucagon-like peptide 1 receptor supports insulin secretion in pancreatic beta cells," explains project team leader Dr. Prasenjit Mitra of the Dr. Reddy's Institute of Life Sciences. "This led us to see whether we could enhance the effects of GLP-1 agonism on regulating glucose levels with complementary therapy."

The team started with a library of potential drugs and tested them in pancreatic beta cells to see if they enhanced the effects of a GLP-1 drug on incretin receptor activity, by measuring a second messenger molecule called cAMP. They found four molecules that enhanced GLP-1 drug activity. The most effective one, MS-275 (also called entinostat), generated 3.5 times the cAMP levels than the GLP-1 drug alone. MS-275 is a member of a drug family called class 1 HDAC inhibitors that are being investigated as treatments for other diseases including cancer.

Given the synergistic effect of the drugs in pancreatic beta cells, the team tested whether their findings would hold true in obese mice, fed a high-fat diet. Shilpak Bele, the graduate student under Dr. Mitra's direction, and other team members found that mice treated with the combination of GLP-1 agonist and MS-275 had a much lower fasting glucose level than control mice that were sustained with repeat dosing. Where a high-fat diet increased fasting blood sugar in the untreated mice, the mice on the combination treatment remained in control.

Given these effects on blood sugar, the team explored whether the combination treatment also minimised weight gain. Mice given the combination treatment had a significant and sustained reduction in their food intake, which resulted in weight loss. When treatment was interrupted, the mice regained weight. Once the treatment was resumed, only the mice receiving the combination treatment showed significant weight loss again.

"GLP-1 drugs have emerged in the last decade as unique medicines that provide substantial improvements in glycemic control and body weight; however, they seldom achieve full metabolic recovery or help treat associated comorbidities such as body weight," Dr. Mitra explains. "Our results suggest that the class 1 HDAC inhibitor MS-275 can significantly enhance the action of GLP-1 drugs, more effectively normalising blood glucose and reducing weight gain. This lays the foundation for clinical studies of combinations of GLP-1/HDAC inhibitors for the long-term management of diabetes and obesity in humans."

Breast Cancer

New mammogram measures of breast cancer risk could revolutionise screening (New Kerala: 20201224)

https://www.newkerala.com/news/2020/221339.htm

Washington , December 23: World-first techniques for predicting breast cancer risk from mammograms that were developed in Melbourne could revolutionise breast screening by allowing it to be tailored to women at minimal extra cost.

Published in the International Journal of Cancer, the University of Melbourne-led study found two new mammogram-based measures of risk.

When these measures are combined, they are more effective in stratifying women in terms of their risk of breast cancer than breast density and all the known genetic risk factors.

Researchers say if successfully adopted, their new measures could substantially improve screening, make it more effective in reducing mortality and less stressful for women, and therefore encourage more to be screened. They could also help address the problem of dense breasts.

Since the late 1970s, scientists have known that women with denser breasts, which shows up on a mammogram as having more white or bright regions, are more likely to be diagnosed with breast cancer and to have it missed at the screening.

Collaborating with Cancer Council Victoria and BreastScreen Victoria, University of Melbourne researchers were the first to study other ways of investigating breast cancer risk using mammograms.

Using computer programs to analyse mammogram images of large numbers of women with and without breast cancer, they found two new measures for extracting risk information. Cirrocumulus is based on the image's brightest areas and Cirrus on its texture.

First, they used a semi-automated computer method to measure density at the usual, and successively higher levels of brightness to create Cirrocumulus.

They then used artificial intelligence (AI) and high-speed computing to learn about new aspects of the texture (not brightness) of a mammogram that predict breast cancer risk and created Cirrus.

When their new Cirrocumulus and Cirrus measures were combined, they substantially improved risk prediction beyond that of all other known risk factors.

Lead researcher and University of Melbourne Professor John Hopper said that in terms of understanding how much women differ in their risks of breast cancer, these developments could be the most significant since the breast cancer genes BRCA1 and BRCA2 were discovered 25 years ago.

"These measures could revolutionise mammographic screening at little extra cost, as they simply use computer programs. The new measures could also be combined with other risk factors collected at screening, such as family history and lifestyle factors, to provide an even stronger and holistic picture of a woman's risk," Professor Hopper said.

"Tailored screening - not 'one size fits all' - could then be based on accurately identifying women at high, as well as low, risk so that their screening can be personalised. Given mammography is now digital, and our measures are now computerised, women could be assessed for their risk at the time of screening - automatically - and given recommendations for their future screening based on their personal risk, not just their age," Hopper added.

Professor Hopper said this information could be used to ease pressure on BreastScreen, which had to close for a period during the COVID-19 pandemic and is looking for ways to best handle the backlog while continuing to provide a valuable service with limited resources.

He said the current breakthrough could not have occurred without the extraordinary support his mammogram research had received from the National Breast Cancer Foundation, starting with its first funding round more than 20 years ago.

"Only around 55 per cent of Australian women aged 50-74 currently present for screening aimed at detecting breast cancers early," he said.

"Knowing that screening could also give an accurate risk prediction could encourage more women to take up the offer of free screening. Women with high risk based on their mammogram would also benefit greatly from also knowing their genetic risk," he added.

Adjunct Associate Professor Helen Frazer, Clinical Director of St Vincent's BreastScreen Melbourne, said that improvements in assessing a woman's risk of breast cancer would be transformative for screening programs.

"Using AI developments to assess risk and personalise screening could deliver significant gains in the fight against breast cancer," Adjunct Associate Professor Frazer said.

Dementia

Scientists discover mutations associated with early onset of dementia (New Kerala: 20201224)

https://www.newkerala.com/news/2020/221299.htm

Dublin [Ireland], December 22: Scientists at Trinity College Dublin today announced a significant advance in our understanding of an early-onset form of dementia that may also progress our understanding of conditions such as Alzheimer's disease.

Adult-onset Leukoencephalopathy with axonal Spheroids and Pigmented glia (ALSP) is an ultra-rare condition characterised by mutations in a gene called Colony-stimulating factor-1 receptor (CSF1R). The condition manifests initially with psychiatric and behavioural changes in patients followed by a rapid progression of dementia in the third or fourth decade of life. While the condition is very rare, for affected families, it can represent a devastating diagnosis.

As the condition involves the degeneration of white matter in the brain, scientists previously thought that immune cells within the brain termed microglia were the primary culprits in driving pathology observed in this condition.

However, the Trinity team, working with patient samples as well as pre-clinical models, were able to show that dysfunctional circulating white blood cells were the key driver of neurodegeneration.

"This was fundamentally a translational research project, where data obtained from patient samples critically informed the direction of our pre-clinical studies. Our findings have shed light on a novel mechanism of neurodegeneration that may ultimately teach us more about common forms of dementia," said Dr Matthew Campbell, Associate Professor at Trinity.

Importantly, the work has identified that a disruption in CSF1R function in patients, as well as in pre-clinical models, induces damage to the so-called blood-brain barrier (BBB). This damage can subsequently change the integrity of capillaries in the brain, causing them to leak and spark the deterioration of the brain. Intriguingly, dysfunctional white blood cells seem to be the main driver of this BBB breakdown.

Relevance to other dementias

Unfortunately, there are currently no approved therapies for conditions such as Alzheimer's disease, which is in part due to the lack of a robust understanding of the early initiators of disease. If we can better understand what the early hallmarks of Alzheimer's are, we may be able to develop novel forms of therapy that target these newly discovered mechanistic pathways.

Dr Conor Delaney, Irish Research Council scholar, Postdoctoral research fellow and first author of the study, added "The most exciting aspect of our study is that we have now honed in on a novel pathway that to date has not been explored in great detail. Additionally, our data suggest that modifying white blood cell function may be therapeutically relevant for progressive neurodegenerative conditions."

A multidisciplinary team of geneticists, immunologists, neurologists and neuropathologists from Trinity, the Royal College of Surgeons Ireland (RCSI), University College Cork (UCC), Sligo General Hospital and the University of Ghent undertook the study.

While shedding light on an often-neglected rare disease, the findings could pave the way for a targeted therapeutic approach for other forms of dementia.

Commenting on the clinical significance of the findings, Colin Doherty, Professor of Epilepsy in Trinity, said "It is absolutely critical that we focus our research endeavours on identifying the underlying cause of neurodegenerative conditions. Studies like these will pave the way for better clinical management of our patients and hopefully new medicines to treat the condition."