



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 2020813

Covid-19

Covid-19: One in two youths subject to depression, anxiety, says ILO survey (The Tribune: 2020813)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/covid-19-one-in-two-youths-subject-to-depression-anxiety-says-ilo-survey-125523>

Covid-19: One in two youths subject to depression, anxiety, says ILO survey

Half of the world's youth population are subject to anxiety or depression-causing circumstances and more than a third are uncertain of their future career prospects due to the COVID-19 pandemic, according to a survey by the International Labour Organization.

The ILO's 'Youth and COVID-19: impacts on jobs, education, rights and mental well-being' survey found that if urgent action is not taken, youths are at the risk of suffering severe and long-lasting adverse impacts from the pandemic.

"The COVID-19 pandemic has disrupted every aspect of our lives. Even before the onset of the crisis, the social and economic integration of young people was an ongoing challenge. Now, unless urgent action is taken, young people are likely to suffer severe and long-lasting impacts from the pandemic," the report said on Tuesday.

The ILO survey aimed to capture the immediate effects of the pandemic on the lives of youths (aged 18 to 29 years) with regard to employment, education, mental health, rights and social activism.

Over 12,000 responses were received from 112 countries, with a large proportion coming from educated youths with access to the Internet.

The survey found that one in two (i.e., 50 per cent) young people across the world are possibly subject to anxiety or depression, while 17 per cent are probably affected by it.

“Severe disruption to learning and working, compounded by the health crisis, has seen a deterioration in young people’s mental well-being,” the survey said.

Mental well-being is lowest for young women and younger youths between the ages of 18 and 24 years.

Young people whose education or work was either disrupted or had stopped completely were almost twice as likely to be affected by anxiety or depression as compared to those who continued to be employed or whose education was not affected.

“This underscores the interlinkages that exist between mental well-being, educational success and labour market integration,” it said.

Among those who thought that their education would be delayed or might fail, 22 per cent were likely to be affected by anxiety or depression, compared to 12 per cent of students whose education remained on track.

According to the report, 38 per cent of young people are uncertain of their future career prospects, with the COVID-19 crisis expected to create more obstacles in the labour market and to lengthen the transition from school to work.

The coronavirus, which first emerged in China’s Wuhan city, has claimed over 7.4 lakh lives with more than 20 million confirmed cases across the world so far.

The ILO survey said some youths have already felt the direct impact of the pandemic, with one in six youths having to stop work since the virus outbreak.

Many young workers are employed in highly-affected sectors, such as support, services or sales-related work, making them more vulnerable to the economic consequences of the pandemic.

The report said 73 per cent of the young people, who were either studying or combining study and work before the onset of the crisis, experienced school closures though all of them were not able to transition into online and distance learning.

The coronavirus has left one in eight young people (13 per cent) without any access to courses, teaching or training—a situation particularly acute among the youth in low-income countries and one that serves to underline the sharp digital divide that exists between regions.

It added that despite the best efforts of schools and training institutions to provide continuity through online delivery, 65 per cent of the young people reported having learnt less since the pandemic began.

Fifty-one per cent believe their education will be delayed, and nine per cent fear their education would suffer and might even fail.

The pandemic is also inflicting a heavy toll on young workers, destroying their employment and undermining their career prospects.

One in six young people (17 per cent) who were employed before the outbreak, stopped working altogether, most notably younger workers aged 18 to 24 years, and those in clerical support, services, sales, crafts and related trades.

Working hours among the employed youths fell by nearly a quarter (i.e. by an average of two hours a day) and two out of five young people (42 per cent) reported a reduction in their income.

Young people in low-income countries are the most exposed to reductions in working hours and the resultant contraction in income, the survey said.

ILO Director-General Guy Ryder said, “The pandemic is inflicting multiple shocks on young people. It is not only destroying their jobs and employment prospects, but also disrupting their education and training and having a serious impact on their mental well-being.”

Despite the setbacks, the youth have continued to mobilise and speak out about the crisis. According to the survey, a quarter of the young people have done some kind of volunteer work during the pandemic.

Ensuring that their voices are heard is critical for a more inclusive COVID-19 response, the ILO said, adding that giving youth a chance to articulate their needs and ideas during the decision-making procedures improves effectiveness of policies and programmes. PTI

COVID-19 vaccine

German health minister says he's sceptical about Russian COVID-19 vaccine (The Tribune: 2020813)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/german-health-minister-says-hes-sceptical-about-russian-covid-19-vaccine-125518>

'Key to have a safe, tested product rather than just being first'

German health minister says he's sceptical about Russian COVID-19 vaccine

Photo for representational purpose only. iStock

German Health Minister Jens Spahn on Wednesday said he was sceptical about Russia becoming the first country to grant regulatory approval to a COVID-19 vaccine, saying it was key to have a safe, tested product rather than just being first.

Russia's vaccine, which will be called "Sputnik V" in homage to the world's first satellite launched by the Soviet Union, has not yet completed its final trials. Its regulatory approval came after less than two months of human testing.

"It's not about being first somehow - it's about having an effective, tested and therefore safe vaccine," Spahn told Deutschlandfunk radio.

"In order to have trust in such a vaccine, I think it is very, very important, even during a pandemic, to properly do studies, the relevant tests and especially to make them public.

The problem is that we know very little about it as the Russian authorities are not being very transparent," he said.—Reuters

Oxford University-developed COVID-19 vaccine.

Expert committee on Covid vaccine administration to meet on Wednesday (The Tribune: 2020813)

Committee to consider the logistics, ethical aspects of vaccine

Expert committee on Covid vaccine administration to meet on Wednesday

The Serum Institute of India, Pune has also been permitted for conducting Phase 2 and 3 human clinical trials of the Oxford University-developed COVID-19 vaccine.

An expert committee under the chairmanship of NITI Aayog member Dr VK Paul will meet on Wednesday to consider the logistics and ethical aspects of procuring and administering the COVID-19 vaccine, the Union Health Ministry said on Tuesday.

The committee on vaccine administration will engage with all the stakeholders including state governments and vaccine manufacturers, the ministry said in a tweet.

The committee would chalk out strategies on the aspects of prioritisation of the vaccine administration once it is developed, rollout and cold chain logistics and training of the people who would be administering it.

"The Expert Committee on Vaccine Administration under the chairmanship of Dr V K Paul, NITI Aayog will meet on 12th August to consider logistics & ethical aspects of procurement & administration of COVID-19 vaccine," the ministry tweeted.

The phase-1 human clinical trials of the two COVID-19 vaccine candidates, developed indigenously by Bharat Biotech in collaboration with the Indian Council of Medical Research and Zydus Cadila Ltd, have been completed and the trials have moved to phase 2, ICMR Director General Balram Bhargava said last Tuesday.

The Serum Institute of India, Pune has also been permitted for conducting Phase 2 and 3 human clinical trials of the Oxford University-developed COVID-19 vaccine candidate in the country.

India's COVID-19 caseload has climbed to 22,68,675 while the death-toll mounted to 45,257, according to the Health ministry data updated at 8 am on Tuesday. --PTI

Gargling with mouthwashes

Gargling with mouthwashes might lower spread of COVID-19, scientists say (The Tribune: 2020813)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/gargling-with-mouthwashes-might-lower-spread-of-covid-19-scientists-say-125051>

Main route of transmission of the virus likely involves direct contact with respiratory droplets of infected individuals

Gargling with mouthwashes might lower spread of COVID-19, scientists say
Gargling with mouthwashes may reduce the quantities of viral particles in the mouth and throat

The novel coronavirus can be inactivated using commercially available mouthwashes, according to a study which says gargling with these products may reduce the quantities of viral particles in the mouth and throat, and possibly reduce the risk of COVID-19 transmission over the short term.

However, the study published in the Journal of Infectious Diseases, cautions that mouthwashes are not suitable for treating COVID-19 infections or protecting oneself against catching the novel coronavirus, SARS-CoV-2.

According to the researchers, including those from Ruhr University Bochum in Germany, high quantities of the virus particles, or viral load, can be detected in the oral cavity and throat of some COVID-19 patients.

They added that the main route of transmission of the virus likely involves direct contact with respiratory droplets of infected individuals, produced during sneezing, coughing, or talking, and the subsequent contact to nasal, oral or ocular mucosal membranes of healthy individuals.

The researchers believe the study's findings might help reduce the risk of this form of transmission and potentially help develop protocols for dental treatments.

They said the findings "support the idea that oral rinsing might reduce the viral load of saliva and could thus lower the transmission of SARS-CoV-2."

"Our findings clearly advocate the evaluation of selected formulations in a clinical context to systematically evaluate the decontamination and tissue health of the oral cavity in patients and healthcare workers to potentially prevent virus transmission," the scientists wrote in the study.

In the research, they tested eight types of mouthwash with different ingredients that are available in pharmacies in Germany.

The scientists mixed each mouthwash with virus particles and a substance which was intended to recreate the effect of saliva in the mouth.

They then shook the mixture for 30 seconds to simulate the effect of gargling and tested it in Vero E6 cells, which, according to the researchers, are "particularly receptive" to SARS-CoV-2, to determine the quantities of the virus particles.

In order to assess the efficacy of the mouthwashes, the scientists also treated the virus suspensions with cell culture medium instead of the mouthwash before adding them to the lab-grown cells.

While all of the tested preparations reduced the initial virus count, the study noted that three types of mouthwash reduced it to such an extent that no virus could be detected after an exposure time of 30 seconds.

However, the scientists cautioned that the effect and its duration remain to be confirmed in clinical practice.

According to the researchers, mouthwashes are not suitable for treating COVID-19.

"Gargling with mouthwash cannot inhibit the production of viruses in the cells, but could reduce the viral load in the short term where the greatest potential for infection comes from, namely in the oral cavity and throat. and this could be useful in certain situations, such as at the dentist or during the medical care of Covid-19 patients," explained study co-author Toni Meister from Ruhr University Bochum.

The scientists are examining the possibilities of a clinical study on the efficacy of mouthwashes on SARS-CoV-2 during which the scientists want to test whether the effect can also be detected in patients and how long it lasts. PTI

Meditation-relaxation therapy

Meditation-relaxation therapy likely to offer escape from sleep paralysis terror: Study (New Kerala: 2020813)

<https://www.newkerala.com/news/2020/142590.htm>

Meditation-relaxation therapy likely to offer escape from sleep paralysis terror: Study Cambridge [United Kingdom], August 12: Sleep paralysis - a condition thought to explain a number of mysterious experiences including alleged cases of alien abduction and demonic night-time visits, could be treated using a technique of meditation-relaxation, suggests a pilot study.

The study was published today, in the journal *Frontiers in Neurology*.

Sleep paralysis is a state involving paralysis of the skeletal muscles that occurs at the onset of sleep or just before waking. While temporarily immobilised, the individual is acutely aware of

their surroundings. People who experience the phenomenon often report being terrorised by dangerous bedroom intruders, often reaching for supernatural explanations such as ghosts, demons and even alien abduction. Unsurprisingly, it can be a terrifying experience.

As many as one in five people experiences sleep paralysis, which may be triggered by sleep deprivation, and is more frequent in psychiatric conditions like post-traumatic stress disorder. It is also common in narcolepsy, a sleep disorder involving excessive daytime sleepiness and sudden loss of muscle control.

Despite the condition being known about for some time, to date, there are no empirically-based treatments or published clinical trials for the condition.

A team of researchers report a pilot study of meditation-relaxation therapy involving 10 patients with narcolepsy, all of whom experience sleep paralysis.

The therapy was originally developed by Dr Baland Jalal from the Department of Psychiatry, University of Cambridge. The current study was led by Dr Jalal and conducted in collaboration with Dr Giuseppe Plazzi's group at the Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, University of Bologna/IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna, Italy.

The therapy teaches patients to follow four steps during an episode

1. Reappraisal of the meaning of the attack - reminding themselves that the experience is common, benign, and temporary and that the hallucinations are a typical by-product of dreaming
2. Psychological and emotional distancing - reminding themselves that there is no reason to be afraid or worried and that fear and worry will only make the episode worse
3. Inward focused-attention meditation - focusing their attention inward on an emotionally-involving, positive object (such as a memory of a loved one or event, a hymn/prayer, God)
4. Muscle relaxation - relaxing their muscles, avoiding controlling their breathing and under no circumstances attempting to move

Participants were instructed to keep a daily journal for four weeks to assess sleep paralysis occurrence, duration and emotions. Overall, among the 10 patients, two-thirds of cases (66%) reported hallucinations, often upon awakening from sleep (51%), and less frequently upon falling asleep (14%) as rated during the first four weeks.

After the four weeks, six participants completed mood/anxiety questionnaires and were taught the therapy techniques and instructed to rehearse these during ordinary wakefulness, twice a week for 15 min. The treatment lasted eight weeks.

In the first four weeks of the study, participants in the meditation-relaxation group experienced sleep paralysis on average 14 times over 11 days. The reported disturbance caused by their sleep paralysis hallucinations was 7.3 (rated on a ten-point scale with higher scores indicating greater severity).

In the final month of the therapy, the number of days with sleep paralysis fell to 5.5 (down 50%) and the total number of episodes fell to 6.5 (down 54%). There was also a notable tendency towards reductions in the disturbance caused by hallucinations with ratings dropping from 7.3 to 4.8.

A control group of four participants followed the same procedure, except participants engaged in deep breathing instead of the therapy - taking slow deep breaths, while repeatedly counting from one to ten.

In the control group, the number of days with sleep paralysis (4.3 per month at the start) was unchanged, as well as their total number of episodes (4.5 per month initially). The disturbance caused by hallucinations was likewise unchanged (rated 4 during the first four weeks).

"Although our study only involved a small number of patients, we can be cautiously optimistic of its success," said Dr Jalal. "Meditation-relaxation therapy led to a dramatic fall in the number of times patients experienced sleep paralysis, and when they did, they tended to find the notoriously terrorising hallucinations less disturbing. Experiencing less of something as disturbing as sleep paralysis is a step in the right direction."

If the researchers are able to replicate their findings in a larger number of people - including those from the general population, not affected by narcolepsy - then this could offer a relatively simple treatment that could be delivered online or via a smartphone to help patients cope with the condition.

"I know first-hand how terrifying sleep paralysis can be, having experienced it many times myself," said Dr Jalal. "But for some people, the fear that it can instil in them can be extremely unpleasant, and going to bed, which should be a relaxing experience, can become fraught with terror. This is what motivated me to devise this intervention."

Pasteurising human milk

Pasteurising human milk inactivates Covid-19 virus: Study (New Kerala: 2020813)

<https://www.newkerala.com/news/2020/142529.htm>

Pasteurising human milk inactivates Covid-19 virus: Study
New research adds to the growing body of evidence that pasteurising human milk inactivates the virus that causes Covid-19.

"While there is no evidence that the virus can be transmitted through breast milk, there is always a theoretical risk," said study lead author Greg Walker from the University of New South Wales in Australia.

According to the study published in the 'Journal of Paediatrics and Child Health', there are five human milk banks in Australia. As the Covid-19 pandemic evolves, these milk banks continue to provide donated breast milk to pre-term babies who lack access to their mother's own milk.

Donors are screened for diseases and the milk is tested and pasteurised to ensure that it is safe for medically fragile babies.

"We've seen in previous pandemics that pasteurised donor human milk (PDHM) supplies may be interrupted because of safety considerations so that's why we wanted to show that PDHM remains safe," Walker said.

For this study, the team worked in the Kirby Institute's PC-3 lab to experimentally infect small amounts of frozen and freshly expressed breast milk from healthy Lifeblood Milk donors. They then heated the milk samples -- now infected with SARS-CoV-2 to 63 degree Celsius for 30 minutes to simulate the pasteurisation process that occurs in milk banks. The study found that after this process, they did not contain any infectious, live virus.

"Our findings demonstrate that the SARS-CoV-2 virus can be effectively inactivated by pasteurisation."

The researchers say their experiments simulated a theoretical worst-case scenario.

"The amount of virus we use in the lab is a lot higher than what would be found in breast milk from women who have Covid-19 -- so we can be really confident of these findings," Walker said.

The researchers also tested if storing SARS-CoV-2 in human milk at four degrees Celsius or 30 degree Celsius would inactivate the virus -- the first time a study has assessed the stability of experimentally-infected coronavirus in human milk under common storage conditions.

"We found that cold storage did not significantly impact infectious viral load over a 48-hour period," the study authors wrote.

"While freezing the milk resulted in a slight reduction in the virus present, we still recovered viable virus after 48 hours of storage," they noted.

Earlier in July, a Canadian study published in the journal CMAJ found that pasteurising breast milk using a common technique inactivated the Covid-19 virus.

Post-weaning depression

Post-weaning depression: It's time we start talking about it (New Kerala: 2020813)

<https://www.newkerala.com/news/2020/142471.htm>

Post-weaning depression is a form of mental illness which can occur after a woman stops breastfeeding. Like other depression, it requires immediate medical attention. It is a result of

hormonal fluctuations and/or the psychological stress of weaning the baby away from breast milk in favour of semi-solid food.

This helps the baby's diet and encourages them to feed them on food. The initial symptoms of post-weaning involve increased irritability, teariness, loss of pleasure in a usually pleasurable activity, fatigue and trouble concentrating, points out Dr. Shilpi Srivastava, Consultant, Physiotherapist iamp; Lactation expert, Motherhood Hospital.

Why these kinds of depression often get under diagnosed?

The expert answers "Post-weaning depression doesn't always set in right after a mom stops breastfeeding. Because of this, it's likely that some moms are going through it without ever connecting their symptoms to the weaning process. Estrogen generally remains lower during breastfeeding and returns to pre-pregnancy levels after weaning. For some women, this happens at slower rates. Shifting estrogen levels causes depressed or irritable mood for some women."

Lack of monitoring - Post-weaning depression doesn't get its fair share of attention. That may have something to do with the fact that moms aren't always closely monitored for depression at the time of weaning.

Hormonal shifts - Oxytocin, which increases during breastfeeding, decreases with weaning. This is the bonding, feel good hormone and a woman may miss the oxytocin rush and instead experience an intense sense of loss and sadness. Other hormones play a role, too. Prolactin, which is typically elevated during breastfeeding, is associated with feelings of calm. An abrupt decrease in this hormone, when abrupt weaning occurs, this can cause ill feelings as well.

Lack of awareness - Women often do not reveal they have these feelings or don't realise that post-weaning depression is what they are experiencing.

When should one seek help?

Some sadness and a feeling of loss may be normal during the weaning process-but if you feel like something larger may be at work, experts recommend seeking help. If the symptoms become severe enough to interfere with Mom's ability to function, if you have thoughts of suicide, if you has trouble taking care of yourself and the baby, if you has difficulty in sleeping or have loss of appetite, then this is more severe and requires evaluation and treatment

Mothers who are dealing with any of these symptoms can get in touch with their gynaecologist, to help determine the best course of treatment. That may include therapy, medication, or supplemental hormones. Sometimes the symptoms or their timeline may not even fit the commonly painted picture of maternal mental health issues.

Don't suffer in silence. Visit a doctor. Talk to your spouse, family, and friends. Seek out mental and psychological counselling. A mother will get better, but in the meantime, she needs support too.

Vaccinations

Most parents nervous to take their kids for vaccinations due to COVID-19: Study(New Kerala: 2020813)

<https://www.newkerala.com/news/2020/142452.htm>

Vaccination rates in the U.S. have plummeted amid COVID-19, something experts warn could lead to the next pandemic of dangerous and preventable childhood diseases. A new national survey by Orlando Health finds while the vast majority of parents (84%) believe vaccines are the best way to protect their children from infectious diseases, two-thirds are still nervous to take their kids to their paediatrician's office due to COVID-19.

"It is imperative that parents keep their routine wellness visits with their child's paediatrician," said Alix Casler, MD, a paediatrician and chair of the Department of Pediatrics for Orlando Health Physician Associates. "While we are doing as many visits as possible virtually, coming in for vaccinations is important not only for protecting your child, but also to preserve herd immunity against these terrible diseases."

Like many physicians, Casler has put protocols in place at her practice to keep patients as safe as possible. Some of these include seeing one family at a time, having patients wait in their cars rather than a waiting room and implementing COVID-19 screenings, putting patients and parents at ease and making them more likely to keep their appointments.

"All it will take is a case of measles entering our community and we will see the loss of life that is completely and totally unnecessary," said Casler. "It can be hard for people to grasp just how important universal vaccinations are because they've never seen how devastating these diseases can be. Measles and whooping cough outbreaks are a thing of the past thanks to vaccines, and we'd like to keep it that way."

The survey also found that scepticism about vaccines is a major issue, with 38 per cent of parents responding that they don't believe their child needs all the vaccines recommended by their paediatrician.

"The only reason that we have herd immunity against so many diseases is that upwards of 90 to 95 per cent of children are vaccinated," Casler said. "Once we drop below that level, no one will be presumed safe."

It's something Cynthia Velasco worries about as her 5-year-old son AJ prepares to go to kindergarten. "He's so excited to go to what he calls 'big boy school,'" said Velasco. "And while I'm confident that the schools are doing all they can to keep students safe, it makes me nervous that his immune system has been largely untested as we were socially distant for the past several months."

Velasco says her paediatrician's office has been very helpful in reminding her when AJ is due for vaccines and ensuring they see him for a wellness visit before school starts. "Making sure

that he is protected from these diseases is really important to me, and because I know our paediatrician's office is taking steps to keep their office safe, staying up to date on his vaccinations far outweighs the risk of getting sick at that appointment."

Casler says it is also very important for the whole family to get their flu shots as soon as possible this season. "The fact is that we have a safe and effective method to reduce the impact of influenza through a vaccine. We're hoping that people will be lining up to get their flu shots so we can at least take something off of the table in terms of very serious illness as the nation continues to battle this pandemic."

She is reaching out to patient families who are behind on their scheduled vaccinations to get them caught up before they go back into schools and other public places, something she says should be a priority everywhere, especially in areas hit hard by COVID-19.

कोरोना

कोरोना: भारत में अब तक रिकॉर्ड संख्या में ठीक हुए मामले, रिकवरी रेट 70 प्रतिशत (Hindustan: 20200813)

<https://www.livehindustan.com/national/story-corona-a-record-number-of-cases-have-been-rectified-in-india-so-far-recovery-rate-70-percent-3416539.html>

भारत में एक दिन में 56,000 लोक कोरोना से रिकवर हुए हैं। ये अब तक एक दिन में ठीक होने वाले सबसे ज़्यादा मरीज़ हैं। आंकड़ों के हिसाब से देखें तो इसी के साथ भारत का रिकवरी रेट 70 प्रतिशत तक पहुंच गया है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि पिछले 24 घंटों में रिकॉर्ड किए गए सबसे ज़्यादा रिकवरी मामले प्रभावी नियंत्रण नीति और विस्तार रूप से टेस्ट कर के सही इलाज देने का नतीजा है।

भारत में ठीक हो रहे मामलों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। जुलाई के पहले हफ्ते में रोज़ केवल लगभग 15 हज़ार लोग ठीक हो रहे थे और अगस्त के पहले हफ्ते में ये संख्या 50 हज़ार के पार चली गई। लगातार रिकवर हो रहे मरीज़ों के साथ कुल रिकवर हुए मरीज़ों की संख्या 16 लाख के पार पहुंच चुकी है। देश में एक्टिव मामलों की संख्या 643,948 है जो कुल मामलों का केवल 27 प्रतिशत है। सभी को मेडिकल देख रेख में रखा गया है।

कोविड-19 के मरीज़ों का इलाज कर रहे डॉक्टरों का कहना है कि अब कोरोना से कम लोगों की मौत हो रही हैं क्योंकि हमें खराब मामलों को मैनेज करके सीख और अनुभव मिल गया है। मूलचंद अस्पताल में मेडिसिन विभाग के वरिष्ठ सलाहकार डॉक्टर श्रीकांत शर्मा ने कहा, "हमारे पास कुछ महीने पहले की तुलना में अधिक दवाएं और सहायक चिकित्सा हैं। अब हम ये बेहतर तरीके से जानते हैं कि एक कोविड 19 के मरीज के लिए क्या अच्छे से काम करते हैं क्या नहीं।"

क्लिनिकल स्किल को बेहतर बनाने के अलावा एंबुलेंस सेवा को भी बेहतर बनाने के प्रयास किए गए हैं ताकि मरीज को समय पर लाकर उसका इलाज शुरू किया जा सके। इसी कारण ने दूर दराज के इलाकों में मृत्युदर कम हुई है और ठीक होने वाले मरीजों की संख्या बढ़ाई है। वैश्विक औसत की तुलना में केस फैटलिटी रेट (सीएफआर) भी कम है। यह वर्तमान में ये 1.98% है। भारत में टेस्टिंग की संख्या में भी लगातार बढ़ोतरी हो रही है। मंगलवार को अब तक सबसे ज्यादा 7,33,449 टेस्ट हुए ये टेस्ट केवल पूरे देश में मौजूद 1,421 प्रयोगशालाओं में हुए।

New Cases

मरीजों की संख्या 23 लाख के पार (Dainik Tribune: 20200813)

<https://www.dainiktribuneonline.com/news/nation/number-of-patients-crosses-23-lakhs-2531>

कोरोना 24 घंटे में 834 की मौत। रिकॉर्ड 56,110 हुए ठीक

देश में बुधवार को संक्रमण के 60,963 नए मामले आने के साथ ही संक्रमित लोगों की संख्या 23 लाख (23,29,638) के पार पहुंच गई। पिछले 24 घंटे में 834 और लोगों की मौत हो जाने के बाद मृतकों की संख्या बढ़कर 46,091 हो गई है। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार इस समय देश में कोरोना वायरस से संक्रमित 6,43,948 लोगों का उपचार चल रहा है। आईसीएमआर ने बताया कि देश में 11 अगस्त तक कुल 2,60,15,297 नमूनों की जांच की गई। मंगलवार को 7,33,449 नमूनों की जांच हुई। भारत में प्रति 10 लाख की आबादी पर जांच का आंकड़ा बढ़कर 18,852 तक पहुंच गया है।

मंत्रालय ने कहा कि भारत में कोरोना से ठीक होने वालों की दर बुधवार को 70.38 प्रतिशत हो गई तथा देश में एक दिन में सर्वाधिक संख्या में 56,110 मरीजों ने इस महामारी को शिकस्त दी। मंत्रालय ने कहा कि उपचाराधीन मरीजों की संख्या संक्रमण के कुल मामलों का 27.64 प्रतिशत है। मरने वालों की दर और घटकर 1.98 प्रतिशत तक रह गई है। मंत्रालय ने दावा किया कि मरीजों का ठीक होना प्रभावी रणनीति, जांच क्षमता में व्यापक और तीव्र वृद्धि इत्यादि जैसे कदमों का परिणाम है।

New Cases

Record single-day spike of 66,999 cases takes India's Covid-19 tally to nearly 2.4 million (Hindustan Times: 20200813)

<https://www.hindustantimes.com/india-news/record-single-day-spike-of-66-999-cases-takes-india-s-covid-19-tally-to-nearly-2-4-million/story-rl8exHub58164hDzTwyDiK.html>

The number of active cases in the country are 6,53,622 while 16,95,982 patients (or more than double the number of active cases) have been discharged so far.

A health worker in PPE coveralls collects a swab sample from a person for coronavirus rapid antigen test, at Keshopur in New Delhi, on Wednesday.

India saw its Covid-19 tally jump by 66,999 new cases - highest single-day spike - on Thursday which pushed the number of cases to nearly 2.4 million.

The country recorded 942 fresh fatalities in the last 24 hours, which pushed the death toll due to the disease to 47,033.

The number of active cases in the country are 6,53,622 while 16,95,982 patients (or more than double the number of active cases) have been discharged so far, according to Union health ministry update on Thursday morning.

There were 60,963 cases and 834 deaths between Tuesday and Wednesday morning.

There have been 6,33,650 cases in the 12 days (till Wednesday) and at least 58,000 cases on an average over the past week every day - the highest in the world. India is ranked third in terms of the number of cases. The country had crossed the 20-lakh mark on August 7.

However, in further relief, the case fatality rate has declined to 1.98 per cent, according to the government. The health ministry added that more than 70 per cent of the deaths occurred due to comorbidities.

“With more patients recovering and being discharged from hospitals and home isolation (in case of mild and moderate cases), the total recoveries have crossed the 16 lakh-mark and recovery rate has reached another high of 70.38 per cent,” it further added.

Focus on improved and effective clinical treatment in hospitals, use of non-invasive, improved and coordinated services of the ambulances for ferrying patients for prompt

and timely treatment have resulted in seamless efficient patient management of Covid-19 patients, the health ministry said.

COVID-19 (The Asian Age: 20200813)

<http://onlinepaper.asianage.com/article/detailpage.aspx?id=15039423>

■ Contact tracing, enhanced testing to resume After brief dip, Delhi sees increase in Covid-19 cases

SHASHI BHUSHAN
NEW DELHI, AUG. 12

The national capital recorded 1,113 fresh coronavirus cases and 14 deaths in last 24 hours. As the cases started rising once again, the Delhi government has decided to focus on contact tracing, enhancement of testing and creation of micro containment zones to contain the fatality rate.

The total number of cases stands at 1,48,504. As many as 1,33,405 patients have recovered, migrated or been discharged, while the number of active cases stands at 10,946.

Fourteen fresh fatalities were recorded in the last 24 hours taking the death toll to 4,153. The number of containment zones stands at 523.

According to a Delhi government health bulletin, a total of 6,472 RT-PCR tests and 12,422 rapid antigen

DELHI RECORDED 1,113 fresh coronavirus cases taking the caseload to over 1.48 lakh, while the death toll has risen to 4,153

tests were carried out in the last 24 hours.

A senior official said that the administration planned to declare a small or micro containment zone to minimise inconvenience to residents in the neighbourhood where Covid 19 cases were reported. "Depending on population, a cluster of two-three houses may be converted into a containment zone. For instance, in posh south Delhi colony, a single house may be sealed. We also get support from locals as a part of locality is declared as containment zones," he added.

Till Wednesday, there were 523 containment zones in the city. With 126 zones, the southwest district is on the top of the list.

The official hinted with slight modification policy to declare a containment zone, the number of containment areas will increase once again in coming days.

"Till last week, the daily count of positive cases had fallen significantly, new cases were less than the recoveries but the trend is reversed," said a senior official.

The city recorded less than 1,000 fresh cases on Monday. Last time, it happened continuously for three days earlier this month between August 2 and 4. "Instead of random procedure, administration would be returning to systematic testing after contact tracing. The situation is very much in control, now efforts are being made to prevent it from going out of control. We need to maintain the recovery rate of almost 90% at present or further improve it," he said.



Blood Test

रक्त जांच बता सकती है, क्या आपको है कोविड-19 का खतरा (Hindustan: 20200813)

<https://www.livehindustan.com/health/story-covid-19-blood-tests-can-identify-if-you-are-at-risk-of-corona-virus-or-not-3413050.html>

वैज्ञानिकों का कहना है कि एक सामान्य सी रक्त जांच यह बता सकती है कि किन लोगों को कोरोना वायरस संक्रमण का अधिक खतरा है। अनुसंधानकर्ताओं ने रक्त में एक ऐसे खास अणु संकेतक की पहचान की है जो कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों में अस्पताल में भर्ती होने का जोखिम पांच से 10 गुना तक बढ़ा देता है।

फिनलैंड के हेल्सिंकी स्थित जैव प्रौद्योगिकी कंपनी नाइटिंगेल हेल्थ के वैज्ञानिकों के अनुसार इस जांच को यह पता लगाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है कि संक्रमण से बचने के लिए किन लोगों को विशेष सावधानी बरतने और किन लोगों को कोविड-19 का टीका पहले दिए जाने की आवश्यकता होगी।

अनुसंधानकर्ताओं ने पता लगाया कि क्या रक्त संकेतक इस बात का पूर्वानुमान व्यक्त कर सकते हैं कि किन लोगों को निमोनिया और कोविड-19 जैसी बीमारियों के चलते अस्पताल में भर्ती होने का अधिक जोखिम है। उन्होंने यूके बायोबैंक से एक लाख से अधिक रक्त नमूनों का विश्लेषण किया और रक्त में मौजूद उस खास अणु संकेतक की पहचान की जो यह बता सकता है कि किन लोगों को कोरोना वायरस से संक्रमित होने का अधिक जोखिम है।

वैज्ञानिकों ने कहा कि जिन लोगों के रक्त में यह अणु संकेतक है, उन लोगों के लिए अस्पताल में भर्ती होने का खतरा पांच से दस गुना अधिक बढ़ जाता है।

Immunity

बढ़ानी है इम्यूनिटी और करना है अपना और परिवार का बचाव, तो अपनाएं ये टिप्स (Dainik Jagran: 20200813)

https://www.jagran.com/news/national-follow-ayush-ministry-tips-to-boost-your-immunity-in-covid19-pandemic-jagranspecial-20619145.html?utm_expid=.W6HdjhiBQ-ml0nTAajwl9g.0&utm_referrer=

भारत समेत पूरी दुनिया सात माह बाद भी वैश्विक कोरोना महामारी की मार झेल रही है। इसको देखते हुए आयुष मंत्रालय ने कुछ ऐसे टिप्स लोगों से साझा किए हैं जो इससे बचाव में सहायक हैं।

नई दिल्ली (ऑनलाइन डेस्क)। सात माह के बाद भी पूरी दुनिया कोरोना महामारी से जूझ रही है। हालांकि रूस ने इसकी दवा विकसित करने का दावा किया है लेकिन साथ ही ये भी कहा है कि इसको पूरी दुनिया में मुहैया करवाने में दिसंबर या जनवरी 2021 तक का समय लग सकता है। ऐसे में फिलहाल इससे अपने और अपने परिवार के बचाव का केवल एक ही उपाय है कि हम सभी सरकार द्वारा बताई जा रही टिप्स को मानें और कुछ जरूरी नियमों का कड़ाई से पालन करें। आयुष मंत्रालय ने अपनी वेबसाइट पर इस महामारी से बचाव के अलावा इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए कुछ उपाय साझा किए हैं। ये इस तरह से हैं:-

पूरे दिन करें गरम पानी का सेवन।

पूरे दिन में करीब एक बार 30 मिनट के लिए करें योगासन, प्राणायाम और मेडिटेशन या ध्यान। इससे मिलेगा फायदा।

खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन का इस्तेमाल जरूर करें।

अपनी नाक के दोनों छिद्रों में सुबह और शाम तिल का या गोले का तेल लगाएं।

अपने मुंह में तिल के तेल या गोले के तेल को डालें, लेकिन इसको सटकें नहीं। 2-3 मिनट मुंह में रखने के बाद इसको थूक दें और गरम पानी का कुल्ला कर लें। इस प्रक्रिया को दिन में एक या दो बार करना चाहिए।

हर रोज दिन में सुबह एक चम्मच च्यवनप्राश का सेवन करें। जिन लोगों को डायबिटीज की शिकायत है वो शुगर फ्री च्यवनप्राश का सेवन कर सकते हैं।

हर्बल चाय या काढ़े का सेवन करें। काढ़ा बनाने में तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, सौंठ, मुनक्का का इस्तेमाल करें। इसको दिन में एक या दो बार जरूर लें। इसमें स्वाद अनुसार इसमें गुड़ और नीबू का भी उपयोग कर सकते हैं।

आयुष मंत्रालय से मिली जानकारी के मुताबिक दूध में आधा चम्मच हल्दी डालकर पीना चाहिए। इसको दिन में दो से बार पीने से फायदा पहुंचता है। ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में सहायक है।

सूखी खांसी होने की सूरत में और गला सूखने के की शिकायत होने पर पानी में ताजा पुदीना और अजवायन डालकर उसकी भाप लेने से फायदा पहुंचता है। इसको दिन में दो बार लिया जा सकता है।

लॉन्ग पाउडर को प्राकृतिक चीनी या शहद में मिलाकर खाने से इसमें राहत मिलती है। इसको दिन में दो से तीन बार लिया जा सकता है। इससे गले की खराश को खत्म करने में सहायता मिलती है। लेकिन यदि इससे आराम न पड़े और समस्या बढ़ती दिखाई दे तो आयुष ने तुरंत डॉक्टर से सलाह लेने की भी अपील की है।

Air Pollution

सर्दियों में वायु प्रदूषण से मिल सकती है राहत, ये हैं दिल्ली 13 हॉट स्पॉट (Hindustan: 2020813)

https://www.jagran.com/delhi/new-delhi-city-people-of-delhi-can-get-relief-from-air-pollution-during-winter-common-man-issues-20622565.html?utm_expid=.W6HdjhiBQ-ml0nTAajwI9g.0&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.jagran.com%2F

दिल्ली में प्रदूषण के 13 हॉटस्पॉट पर प्रदूषण रोकने के लिए नियमित निगरानी करनी होगी और प्रतिदिन मुख्य सचिव और पर्यावरण विभाग को रिपोर्ट भेजनी होगी।

नई दिल्ली [संजीव गुप्ता] | Delhi Air Pollution इस बार सर्दियों में दिल्लीवासियों को वायु प्रदूषण से राहत मिल सकती है। दरअसल, सुप्रीम कोर्ट की सख्ती के बाद अब दिल्ली सरकार ने भी प्रदूषण की रोकथाम पर गंभीरता दिखाई है। दिल्ली में प्रदूषण के हॉटस्पॉटों पर सख्त नियंत्रण के लिए नगर निगमों के उपायुक्तों को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। हॉटस्पॉटों पर होने वाली प्रदूषण गतिविधियों की रोकथाम की नियमित प्रगति की रिपोर्ट देने को कहा गया है। हर वर्ष सर्दियों में दिल्ली-एनसीआर में गैस चेंबर जैसी स्थिति बन जाती है। इस वजह से 15 अक्टूबर से 15 मार्च तक ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रेप) लागू करना पड़ता है। जब इससे भी स्थिति नियंत्रण में नहीं रहती तो ऑड-इवेन लागू किया जाता है और निर्माण कार्यों व विभिन्न गतिविधियों पर प्रतिबंध लगाना पड़ता है। इस वर्ष फिर से इस तरह के हालात उत्पन्न न हों, इसलिए कई स्तरों पर रोकथाम व नियंत्रण के प्रयास किए जा रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट इस मामले पर लगातार निगरानी कर रहा है।

वहीं, पर्यावरण प्रदूषण नियंत्रण एवं संरक्षण प्राधिकरण (ईपीसीए) भी पराली को लेकर हर पखवाड़े दिल्ली, हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक कर रहा है। इसी कड़ी में अब दिल्ली के मुख्य सचिव विजय कुमार देव ने एक परिपत्र जारी किया है। इसके तहत पूर्वी दिल्ली नगर निगम, उत्तरी दिल्ली नगर निगम और दक्षिणी दिल्ली नगर निगम के उपायुक्तों को नोडल अधिकारी बनाया गया है। इन्हें दिल्ली में प्रदूषण के 13 हॉटस्पॉट पर प्रदूषण रोकने के लिए नियमित निगरानी करनी होगी और प्रतिदिन मुख्य सचिव और पर्यावरण विभाग को रिपोर्ट भेजनी होगी। इसके अलावा प्लास्टिक कचरे का निस्तारण भी प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, 2016 के मुताबिक सुनिश्चित करने के सख्त निर्देश दिए गए हैं। मुख्य सचिव की ओर से प्लास्टिक और कोविड-19 कचरे की रिपोर्ट हर तीन दिन में देने का आदेश दिया गया है।

रूसी टीके पर दुनिया में उठे सवाल

नई दिल्ली | एजेसी

रूस द्वारा कोरोना वैक्सीन बनाने को लेकर सवाल उठने शुरू हो गए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कहा कि वह टीके के सुरक्षा संबंधी डाटा के विश्लेषण के बाद ही मंजूरी देगा। वहीं, अमेरिका, ब्रिटेन समेत कई अन्य देश रूस के दावे को गलत ठहरा रहे हैं।

डब्ल्यूएचओ के पैन-अमेरिकन हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के सहायक निदेशक जरबास बारबोसा ने कहा, जब तक सभी परीक्षण पूरे न कर लिए जाएं तब तक न तो इसका उत्पादन करना

राज्य न खरीदें टीका : केंद्र

कोरोना टीकाकरण पर राष्ट्रीय समूह की बैठक में कई अहम निर्णय लिए गए तथा टीकाकरण की रणनीति का खाका तैयार किया गया। संकेत मिले हैं कि राज्यों को अलग से टीका नहीं खरीदना होगा। केंद्र एकीकृत खरीद के जरिये राज्यों को टीका देगा।

➤ ब्योरा पेज 13

सोना-चांदी की कीमतें गिरीं

सोना बुधवार 1500 रुपये टूटकर 50,441 रुपये प्रति दस ग्राम जबकि चांदी 5000 रुपये टूटकर 61972 पर पहुंच गई। विशेषज्ञों के अनुसार, रूस द्वारा कोरोना वैक्सीन लाने की खबर से मुनाफावसूली हुई है जिससे दाम तेजी से गिरे हैं।

➤ ब्योरा पेज 11

चाहिए और न लोगों को दी जानी चाहिए। अमेरिका का भी मानना है कि वैक्सीन के ट्रायल की जो प्रक्रिया है, रूस उसके पूरा होने के पहले ही सटीकता का दावा कर रहा है जो गलत है। पिछले हफ्ते

डब्ल्यूएचओ ने रूस की वैक्सीन की जल्दबाजी को लेकर आगाह किया था, वहीं अमेरिका के शीर्ष स्वास्थ्य विशेषज्ञ एंथोनी फॉसी ने रूस पर सही प्रक्रिया का पालन करने को लेकर संदेह जताया है।

वैक्सीन 'स्पूतनिक वी'

रूस निर्मित कोरोना की पहली वैक्सीन 'स्पूतनिक वी' का उत्पादन शुरू, पहला बैच दो सप्ताह में (Amar Ujala: 20200813)

<https://www.amarujala.com/world/russian-coronavirus-vaccine-sputnik-v-production-begins-first-batch-will-come-in-two-weeks>

रूसी वैक्सीन 'स्पूतनिक वी' का पहला बैच दो सप्ताह के भीतर आ जाएगा। रूस के स्वास्थ्यमंत्री मिखाइल मुरास्खो का कहना है कि पहले चरण में वैक्सीन स्वास्थ्यकर्मियों और उसके बाद शिक्षकों को लगाई जाएगी। रूस की कंपनी सिस्टेमा ने उत्पादन शुरू कर दिया है। सरकार की योजना है कि अक्टूबर में वैक्सीन को पूरे रूस में बड़े पैमाने पर लॉन्च कर दिया जाएगा। रूस के स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के अनुसार 1 जनवरी 2021 से वैक्सीन का पूर्ण रूप से वितरण शुरू करने की तैयारी है।

ऐप से होगी वैक्सीन की निगरानी

स्वास्थ्यमंत्री के अनुसार ट्रेसिंग ऐप भी तैयार हो रहा है, जो लोगों के स्वास्थ्य पर निगरानी रखेगा। ऐप से उन लोगों पर भी नजर रखी जाएगी, जिन्हें ये वैक्सीन लग गई है। अगर उन्हें किसी तरह की स्वास्थ्य संबंधी तकलीफ होती है तो इसकी सूचना क्षेत्रीय स्तर के स्वास्थ्य सेवा को मिलेगी। वैक्सीन का नाम दुनिया के पहले सैटेलाइट स्पूतनिक केनाम पर रखा गया है, जिसे सोवियत संघ ने लॉन्च किया था।

Breastfeeding

स्तनपान या मानक सावधानी के साथ दुग्ध बैंक से दूध लेना सुरक्षित (Hindustan: 20200813)

<https://www.livehindustan.com/health/story-it-is-safe-to-breastfeed-or-take-milk-from-the-milk-bank-with-standard-precautions-3408125.html>

विशेषज्ञों ने कोविड-19 के समय में स्तनपान कराने या मानक सावधानियों के साथ दुग्ध बैंकों से स्तन से निकला दूध लेने को सुरक्षित बताया है। मानव दुग्ध बैंक या स्तन दुग्ध बैंक ऐसी सेवा है जिसके तहत स्तनपान कराने वाली मांओं द्वारा दान किए गए दूध को जमा कर, उसकी जांच एवं प्रसंस्करण किया जाता है तथा डॉक्टरों की सलाह पर वितरित किया जाता है। दान करने वाली मांएं शिशु से जैविक रूप से जुड़ी हुई नहीं होती हैं। ह्यूमन मिलक बैंकिंग एसोसिएशन (भारत) के अध्यक्ष एवं भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी के यंग चाइल्ड फीडिंग चैप्टर के प्रमुख केतन भारदव ने कहा कि जिन शिशुओं को जिस किसी भी कारण से मां का दूध नहीं मिल पाता है उनके लिए दूसरा बेहतर विकल्प वैज्ञानिक तरीके से संचालित मानक दुग्ध बैंक से पाश्चरीकृत मानव दूध लेना है।

उन्होंने कहा कि मुद्रण पूर्व उपलब्ध वैज्ञानिक पत्रिकाओं में इस बात के ठोस सबूत मिले हैं कि होल्डर पाश्चरीकृत तरीके से दूध को पाश्चरीकृत करने से कोविड-19 के लिए जिम्मेदार कोरोना वायरस मर जाता है। भारदव ने पीटीआई-भाषा को बताया, “दुग्ध बैंकों से दूध लेना कोविड के समय में सुरक्षित है। अगर किसी भी कारण से मां का दूध उपलब्ध नहीं है तो शिशुओं के लिए दूसरा बेहतर विकल्प वैज्ञानिक तरीके से संचालित मानक दुग्ध बैंक से पाश्चरीकृत मानव दूध लेना है।”

होल्डर पाश्चरीकरण दूध को आधे घंटे तक 62.5 डिग्री सेल्सियस तापमान पर गर्म कर नुकसानदेह कीटाणुओं को मारना और फिर से उसे कमरे के तापमान तक ठंडा करने की प्रक्रिया है।

यह बताते हुए कि पाश्चरीकृत दाता दूध उसकी मांग की तुलना में मुश्किल से मिलने वाला उत्पाद है, उन्होंने कहा कि यह समय से पहले जन्मे शिशुओं को दिया जाता है जिन्हें अपनी मां से पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता है। उन्होंने बताया कि जिन शिशुओं की मांओं को दूध नहीं उतरता या जिन्हें गट सिंड्रोम, सेप्सिस, गेस्ट्रोस्किसिस, आंतों में रुकावट और आंतों में घाव जैसी समस्या होती है उन्हें भी यह दूध दिया जाता है।

'अलाइव एंड थ्राइव इंडिया के वरिष्ठ तकनीकी एवं कार्यक्रम सलाहकार शैलेष जगताप ने कहा कि अब तक कोरोना संक्रमित मांओं से उनके अजन्मे या नवजात शिशुओं में वायरस के सीधे या स्तनपान के जरिए फैलने का कोई साक्ष्य नहीं मिला है। उन्होंने कहा, "मौजूदा वैश्विक महामारी के लिए जिम्मेदार सार्स-सीओवी-2 वायरस कोरोना संक्रमित मरीजों के करीब से संपर्क में आने से हवा के माध्यम से फैल रहा है।"

जगताप ने कहा, "कोरोना संक्रमित मां त्वचा से त्वचा का संपर्क दे सकती है और प्रसव के तुरंत बाद स्तनपान करा सकती है तथा बच्चा और मां एक ही कमरे में रह सकते हैं बशर्ते हाथों की साफ-सफाई और सर्जिकल मास्क के प्रयोग का ध्यान रखा जाए।"

Women Empowerment

महिलाओं की एकजुटता लायेगी बदलाव (Dainik Tribune: 20200813)

<https://www.dainiktribuneonline.com/news/comment/women39s-solidarity-will-bring-change-2407>

शराब के कहर से महिलाएं दुखी, परेशान और अनाथ हो जाती हैं। जब कोई पुरुष घर में शराब पीकर आता है तब भी वहां डर का वातावरण बनता है। बच्चे भी पिटते हैं और पत्नी तो बहुत बार पीटी जाती है। जब नकली शराब से मरने वालों की बहुत बड़ी संख्या एक ही बार में मौत के मुंह में चली जाती है तो वहां भी रोने के लिए बुढ़ापा बचता है। महिलाएं विधवा होकर, बुढ़ापा असहाय होकर और बच्चे अनाथ होकर रह जाते हैं।

जहां तक सरकारों का संबंध है, किसी सरकार ने आज तक शराब के विरुद्ध डंडा नहीं उठाया, जैसा पंजाब सरकार तंबाकू के विरुद्ध उठाती है। अगर तंबाकू की तरह ही शराब के विरुद्ध भी डंडा उठा लिया जाए और जनजागरण अभियान सारे साधु-संत, मंदिर, गुरुद्वारा, चर्च और मस्जिद वाले शराब के विरुद्ध चलाएं तब जाकर समाज का कल्याण हो सकता है। सच्ची बात यह है कि जब तक महिलाएं शराब के विरुद्ध कमर कसकर नहीं खड़ी होतीं, जिस तरह मणिपुर की महिलाओं ने हाथ में मशाल और डंडा लेकर रात-रात भर पहरेदारी की थी, वैसे ही पंजाब और देश की महिलाओं को करनी होगी। पंजाब में 133 से ज्यादा लोग शराब के कारण मौत के मुंह में चले गए। कितने लोग आंखों की रोशनी खो बैठे। इस सारे कांड में ताे विपक्षी राजनेताओं की तो मानो लाँटरी निकल आई।

पुरानी कहावत है—किसे दी थी मरी, किसे दे करम जागे। आजकल इसे कहते हैं—बिल्लियों के भाग से छीका टूटा। पंजाब की हर विरोधी पार्टी के नेता सड़कों पर दिखाई दे रहे हैं। उनके आंसू कितने असली हैं, यह जनता जानती है। राजनेता समयानुसार आंसू बहाने और मुस्कराने में माहिर होते हैं। इन दिनों जब कोरोना का कहर चल रहा है, बार-बार यह कहा जा रहा है कि सामाजिक दूरी रखो, मास्क पहनकर आओ, ऐसे समय में जब ये नेता प्रदर्शन करते हैं तब मास्क लगभग गायब हो जाते हैं और सामाजिक दूरी तो इतनी कम कि पुलिस से झड़प करते हुए एक दूसरे के गले मिलते नहीं, गले पड़ते हैं।

मेरा तो देश भर की महिलाओं से एक आह्वान है कि कोई दैवीय शक्ति शराब के प्रकोप से बचाने के लिए नहीं आने वाली। सरकारें शराब पिलाएंगी, शराब से बचाएंगी नहीं, क्योंकि सरकार की नैया शराब के टैक्स के सहारे चलती है। शराबी के परिवार में शांति कभी नहीं रहती। गरीब आदमी और गरीब हो जाता है। बहुत सी ऐसी महिलाएं हैं जो दिनभर कड़ी मेहनत करके जो कुछ भी कमाकर लाती हैं, वे शराबी या नशेड़ी पति छीन लेता है। एक घटना है कि पोते ने दादी को इसलिए मार दिया क्योंकि दादी ने शराब के लिए रुपये नहीं दिए। कुल मिलाकर यह कि शराबी पति घर में आए, शराबी पुत्र नशे में धुत होकर आए या नकली-असली शराब पीने से रोटी कमाने वाले की मौत हो जाए, रोना तो महिलाओं को ही है।

मुझे आश्चर्य है कि अब पंजाब पुलिस को जैसे कोई दैवीय आकाशवाणी हो गई। पंजाब प्रशासन अचानक कुंभकरण की तरह जाग उठा और अमृतसर से लेकर पूरे पंजाब में छापे पड़ रहे हैं। अल्कोहल बरामद की जा रही है। नकली शराब की भट्ठियां पकड़ी जा रही हैं। ऐसी मेहनत करने की पुलिस को जरूरत ही क्या है। कितना अच्छा हो पहले शराब के कहर से तड़प रहे गांवों के पंच-सरपंच और प्रमुख राजनीतिक कार्यकर्ताओं को निश्चित ही क्षेत्र के पुलिस अधिकारी को बुलाकर जानकारी ले ली जाए कि अपराध कहां से चल रहा है। वैसे हिंदुस्तान की पुलिस जैसा बेचारा कोई नहीं। पुलिस सरकार की नहीं, पुलिस डीजीपी की भी नहीं, पुलिस जनसेवक भी नहीं। वह तो क्षेत्र के विधायक और सांसद की सेवक है।

पंजाब में ही इसके उदाहरण तरनतारन, अमृतसर, पटियाला में कई जगह देखे गए। तरनतारन में तो एसएचओ दूसरे दिन ही बदला गया, क्योंकि विधायक को यह नाराजगी थी कि उन्हें सलाम ठोकने क्यों नहीं आया। ऐसी पुलिस अब अगर सस्पेंड की जा रही है या आबकारी अधिकारियों को सस्पेंड किया जा रहा है तो यह उनके साथ अन्याय है। यह ठीक है कि उन्हें अपनी ड्यूटी पूरी करनी चाहिए। राजनेताओं के इशारे की प्रतीक्षा नहीं। एक बार पुलिस और आबकारी विभाग से पूछा तो जाए कि उनकी क्या मजबूरी रही।

मणिपुर की पुलिस अधिकारी वृंदा ने ताजा-ताजा उदाहरण दिया है। पंजाब के भी कुछ पुलिस ऑफिसर राजनीतिक दबाव में नहीं आए। अमृतसर के बीचोबीच एक अवैध शराब का ठेका धूमधाम से चल रहा था। डीटीसी यह उत्तर नहीं दे पाए कि ठेका किसके कहने से और क्यों बिना लाइसेंस भरे बाजार में खोल दिया गया है। सीधी बात यह कि जहां शराब पी जाएगी, पिलाई जाएगी वहां न शांति आएगी, न खुशहाली।

Environment Health

पर्यावरण संरक्षण की जिम्मेदारी (Dainik Tribune: 2020813)

<https://www.dainiktribuneonline.com/news/sahitya/environmental-protection-responsibility-2029>

कोरोना काल में पर्यावरण की एक अच्छी तस्वीर देखने को मिल रही है। यह संभवतः इसी बात का संकेत है कि नदी, हवा को जहरीला बनाने में मनुष्य का ही बहुत बड़ा हाथ है। अनियोजित विकास के कारण प्रदूषित होता पर्यावरण, दमघोटू माहौल और इन्हीं सब से जुड़े मुद्दों पर योगेश कुमार गोयल की किताब आई है, 'प्रदूषण मुक्त सांसें।' किताब में कोरोना के समय का भी जिक्र किया गया है। लेखक ने प्रदूषण फैलने के कारण और उसके प्रभावों को विस्तार से किताब में बताया है। हालांकि ज्यादातर बातें वे ही हैं, जिसे आम जनमानस जानता तो है, लेकिन अमल नहीं करता।

कुल 19 शीर्षकों के साथ अलग-अलग अध्यायों में सिमटी इस किताब में नदी-नालों के साथ-साथ समुद्र और पहाड़ की भी बातें की हैं। मसलन, माउंट एवरेस्ट पर जिस तरह प्रदूषण फैला और उसके प्रति जो चिंता जताई गयी, उसका भी जिक्र लेखक ने किया है। यह जगजाहिर है कि कुदरत ने खुद के संतुलन के लिए जैव विविधता बनायी है। यानी लाखों किस्म के जीव-जंतु।

लेखक ने इस बात पर चिंता जताई है कि हमारी धरती से करीब दो प्रजातियां विलुप्त हो चुकी हैं। लेखक लिखते हैं कि हमारे पर्व और त्योहार ईको फ्रेंडली थे, लेकिन उन पर आधुनिकता का लेप लगाकर जिस तरह से उनके मूल तत्वों को भुलाया जा रहा है, वह बेहद खतरनाक है। सरल भाषा में लिखी गयी यह किताब हमें पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी से अवगत कराती है साथ ही आगाह करती है।

Yoga and Physical Fitness (The Asian Age: 2020813)

<http://onlinepaper.asianage.com/article/detailpage.aspx?id=15038680>

ABDOMINAL BREATHING

Look at any child resting and you'd notice how much the abdomen expands while breathing. This exercise helps one to cultivate the habit of abdominal breathing. Lie down in *Shavasana* (corpse pose) and place one hand on your navel and the second on your chest. Now breathe very slowly and expand your abdomen like a big balloon, ensuring your chest does not move. Then, slowly exhale, and allow the breath to leave at its own pace. At the end, contract your abdomen to release the last part of the breath. This is one round. Practice this for about 10 rounds each day.



Anulom Vilom Pranayama exercise

THORACIC BREATHING

Here's how to amalgamate thoracic breathing with abdominal breathing. Relax in *Shavasana* with one hand on the navel and other on the chest. Now, slowly start breathing, fill up the abdomen like a big balloon and then slowly start adding more breath to your chest area. Notice how the chest expands. Now, release the breath first from the chest and then the abdomen; at the end, contract your abdomen to release the last part of the breath. This is one round. Practice 10 rounds each day.

CLAVICULAR BREATHING

Practice adding a little more breath to further thoracic breathing. Relax in *Shavasana* with one hand on the navel and the second on the upper part of the chest, close to the collar bone. Now, slowly start breathing first into the abdomen followed by the chest area and then finally inhale just a bit more in the upper parts of the lungs. At this point, notice how your collar bone moves up and you feel your second hand sensing the expansion. Release the breath from the chest first and then the abdomen, and finally contract your abdomen to release the last part of the breath. Repeat and practice 10 rounds of this each day. In addition, here are two very effective *pranayama* techniques.

Yoga to boost lung power

These *pranayama* exercises help improve and strengthen the lungs in breathing efficiently, writes Kamal Maliramani

Experts have repeatedly warned us that the COVID-19 attacks our respiratory organs and depletes our body of oxygen. Especially in times such as these, it becomes imperative to strengthen our immunity as well as our respiratory organs. Given below are some yoga exercises that will help strengthen your lungs into

breathing efficiently. However, here are some points to be cautious before beginning: Ensure you are on an empty stomach, practice with loose comfortable clothing in a well-ventilated room and make sure your breathing is slow and relaxing. And most importantly, abort the practice if it feels uncomfortable.



VRITTI PRANAYAMA

This can be practiced in any comfortable seated posture with your spine straight and eyes closed. The idea is to initially build equal length (1:1 ratio) of inhalation and exhalation. Count in your mind as you inhale and exhale to ensure you are breathing in and out equally. Ensure the breath is slow and deep—do not rush. Start your count from 1 to 3 and then slowly build the count up to 1 to 6. Once you are adept at this, you may increase the exhalation to double the inhalation count (1 inhale: 2 exhale ratio).

ANULOM VILOM PRANAYAMA

This alternate nostril breathing can be done while being seated in any comfortable posture with your spine straight and eyes closed. Fold the index and middle finger of the right hand and then use the thumb for operating the right nostril and ring finger along with little finger for the left nostril. Left hand is on the knee. Practice equal breathing 1:1, inhale—exhale. Close the right nostril, exhale and inhale from the left nostril and then close the left nostril, and exhale and inhale from the right nostril. This completes one round. Continue this for a minimum of ten rounds. Ensure the breath is very slow and has a calming effect.

The author is founder of Energiser Yoga based in Hyderabad. You may also access some of his breath and meditation techniques on the Eka Meditation mobile app.

THE YOGIC ESSENCE

- A yogic diet does not count calories, vitamins or minerals, as prescribed diets do these days. Instead, the focus of yogic diets is on ensuring the intake of *sattvic aahar* (food), which is nutritious, light and lubricating, and does not burden the body.
- *Hatha Yoga Pradipika*, the translation of Swami Svatanmarama's classic fifteenth-century Sanskrit manual on hatha yoga, which is divided into different portions explaining a certain part of yoga, details in depth about yogic food and a few of these even include cereals, fresh fruits, raw or freshly cooked vegetables such as beans and legumes, ghee and milk. *Hatha Yoga Pradipika* also indicates that the practice of *asana*, *pranayama* and meditation should be done in the early hours of the day, on empty stomach and when one's mind is still, silent and *sattvic* after a sound sleep.