



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Wednesday 20210324

कोरोना संक्रमण

इस साल पहली बार एक दिन में 275 मौतें, नए केस 47 हजार के पार (Hindustan: 20210324)

<https://www.livehindustan.com/national/story-corona-cases-in-india-crossed-47000-mark-in-one-day-276-people-dead-on-tuesday-3933803.html>

कोरोना की नई लहर के कहर के चलते अब मौतों का आंकड़ा भी बढ़ने लगा है। मंगलवार को देश भर में कोरोना संक्रमण से 275 लोगों की मौत हो गई। एक ही दिन में कोरोना से इतने लोगों की मौत का यह इस साल का सबसे बड़ा आंकड़ा है। इसके अलावा नए केसों की संख्या भी 47,262 रही है, जो बीते साल 11 नवंबर के बाद किसी एक दिन में मिले सबसे ज्यादा केस हैं। वहीं मौतों की बात करें तो बीते साल 30 दिसंबर के बाद पहली बार इतनी संख्या में लोगों की कोरोना के चलते मौत हुई है। 30 दिसंबर को कोरोना संक्रमण की वजह से 300 लोगों की मौत हो गई थी। बीते दो दिनों से तुलना करें तो मौतों के आंकड़े में यह बड़ा उछाल है।

सोमवार को कोरोना संक्रमण से 197 लोगों की मौत का आंकड़ा दर्ज किया गया था, वहीं रविवार को 213 लोग कोरोना के चलते काल के गाल में समा गए थे। इनमें भी सबसे ज्यादा डरावना आंकड़ा महाराष्ट्र का है। बीते 24 घंटे में महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा 134 मौतें हुई हैं। बीते साल 20 नवंबर के बाद सूबे में कोरोना के चलते यह मौतों का सबसे बड़ा आंकड़ा है। तब महाराष्ट्र में 155 लोगों की मौत हुई थी।

पाबंदियों के बाद भी कोरोना पर लगाम नहीं: कई शहरों में नाइट कर्फ्यू, लॉकडाउन और संस्थानों को बंद करने जैसे कदम उठाने के बाद भी कोरोना के मामलों में हो रहा इजाफा चिंताओं को बढ़ाने वाला है। बता दें कि सीएम उद्धव ठाकरे कई बार यह दोहरा चुके हैं कि यदि कोरोना की लहर पर काबू नहीं पाया गया तो फिर लॉकडाउन का फैसला लिया जा सकता है।

महाराष्ट्र के बाद पंजाब पर कहर: उत्तर भारत में पंजाब में कोरोना का कहर सबसे ज्यादा देखने को मिल रहा है। सूबे में मंगलवार को कोरोना के चलते 53 लोगों की ममौत हो गई। इसके अलावा छत्तीसगढ़ में 20, केरल में 10 और तमिलनाडु में 9 लोगों की मौत की खबर है। महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा 28,699 केस मिले हैं। इससे पहले रविवार को भी सूबे में 30,535 केस मिले थे। अकेले मुंबई शहर में ही लगातार तीसरे दिन 3,000 से ज्यादा नए केस मिले हैं।

दिल्ली, हरियाणा और यूपी में भी बढ़ा संकट: राजधानी दिल्ली में भी कोरोना की नई लहर ने हलचल मचा दी है। मंगलवार को 1,101 नए केस दर्ज किए गए हैं। बीते साल 19 दिसंबर के बाद पहली बार इतनी बड़ी संख्या में एक दिन में इतने केस मिले हैं। हरियाणा में भी नए केसों की संख्या बढ़कर 895 पहुंच गई, जबकि यूपी में 638 केस मिले हैं। यह आंकड़ा इस साल 10 जनवरी के बाद से सबसे ज्यादा है।

1 in 3 COVID-19 survivors suffer long-term health issues: review (The Hindu: 20210324)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/science/1-in-3-covid-19-survivors-suffer-long-term-health-issues-review/article34138919.ece?homepage=true>

Medical staff treat a patient inside of the extracorporeal membrane oxygenation (ECMO) coronavirus disease ward at Poland

30% of patients studied reported at least one symptom, such as fatigue, shortness of breath and psychiatric conditions

At least one in three patients hospitalised with COVID-19 suffer long-term health issues including multiple organ problems and deteriorated mental health, according to a review of studies looking at the lasting impact of the disease.

Published in the journal Nature Medicine on Monday, the review looked at the frequency of symptoms among COVID-19 "long-haulers", the most common of which include fatigue, shortness of breath, anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder.

Authors of the research said the data pointed to an underappreciated health emergency that governments needed to study more closely and find ways to manage.

"Given the millions of people infected by SARS-CoV-2 globally, the long-term cost on physical, cognitive and mental aspects of health still remain to be seen," lead author Kartik Sehgal, a medical oncologist at Boston's Dana-Farber Cancer Institute, told AFP. "We may be capturing only the tip of the iceberg."

While severe COVID-19 infects patients' lungs — leaving many with long term breathing issues — studies have shown that the virus also attacks other organs, leading to a variety of complications including cardiovascular illness and chronic inflammation.

Sehgal and colleagues reviewed nine long-term studies from Europe, the United States and China and found that several patients reported multiple organ problems months after they were discharged from hospital.

Overall, they found that 30% of patients studied reported at least one symptom, such as fatigue, shortness of breath and psychiatric conditions.

One study in Italy of 143 patients found that nearly 90% reported lingering symptoms 60 days after they recovered from initial Covid-19 infection.

The most common symptoms were fatigue (53.1%), shortness of breath (43.4%), joint pain (27.3%) and chest pain (21.7%). In total, more than half of patients experienced multiple symptoms two months after leaving hospital.

Three studies from France, Britain and China showed that between 25-30% of patients reported sleep disturbances weeks after recovering from COVID-19.

And approximately 20% of patients had reported hair loss, according to results from multiple studies.

'Medical needs don't stop'

The results regarding mental health were perhaps equally concerning.

In a cohort of 402 survivors in Italy one month after they were hospitalised, 56% tested positive for at least one psychiatric condition such as PTSD, depression or anxiety.

The authors said that around 30% of patients had developed PTSD after being hospitalised with COVID-19.

"It is important to not forget about the mental health effects of long-COVID-19, while taking care of the physical symptoms, as they can be easily missed," said Sehgal, who is also an instructor at Harvard Medical School.

The researchers called for further investigation into long-COVID-19, and the wider establishment of clinics to treat people with lingering, life-altering symptoms.

Sehgal said he hoped the research showed that simply surviving COVID-19 is not necessarily a satisfactory health outcome.

"Although preventing deaths remains the most important goal, it is also important to recognise the multi-organ morbidity of COVID-19," he said. "The medical needs of patients with COVID-19 don't stop at the time of hospital discharge and they also don't necessarily stop after three to four weeks."

नाक, गले की परेशानियां

**बदलते मौसम में जुकाम, खांसी को 2-3 दिनों में ठीक कर देंगे ये पांच आयुर्वेदिक नुस्खे
(Hindustan: 20210324)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-ayurvedic-home-remedies-for-cold-cough-and-fever-in-changing-weather-3933838.html>

बदलते मौसम में नाक, गले की परेशानियां भी शुरू हो जाती हैं। ऐसे में ज्यादातर लोग डॉक्टर के पास जाना पसंद नहीं करते और घर में रखी कोई पेन किलर खा लेते हैं लेकिन बार-बार दवाई लेने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर असर पड़ता है इसलिए आपको इन छोटी-छोटी परेशानियों का घरेलू उपाय करना चाहिए। आइए, जानते हैं घरेलू उपाय-

गर्मा-गर्म लिक्विड का करें सेवन

बंद नाक और गले में हो रही दिक्कत से बचने के लिए आप गर्म लिक्विड का सेवन करते रहें। पानी भी हल्का गुनगुना लें। अदरक की चाय, ब्लैक टी, ग्रीन टी और काढ़ा जैसी चीजों का सेवन आपको पलूशन और बदलते मौसम के प्रभाव से बचाएगा।

काली मिर्च के साथ शहद का सेवन

सर्दी और पॉल्यूशन के कारण बंद होनेवाली नाक और गले की समस्या से काली मिर्च और शहद का मिश्रण भी बचा सकता है। एक बड़ा चम्मच शहद में 2 से 3 चुटकी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएं और रात को सोने से पहले इसका सेवन करें। ध्यान रखें कि इसे धीरे-धीरे चाटने पर ज्यादा लाभ होगा बजाय इसके कि आप एक बार में खा लें। अगर दिक्कत अधिक है तो दिन में दो बार तक इसका सेवन कर सकते हैं।

भाप लें

विकस के जरिए बंद नाक खोलना सबसे आना तरीका है। गले पर लगाने से भी यह काफी हद तक राहत देता है। आप बंद नाक और गले की दिक्कत के लिए गर्म पानी में विकस डालकर उसकी भाप भी ले सकते हैं।

लहसुन को डाइट में शामिल करें

सर्दी से बचने के लिए लहसुन का इस्तेमाल खाने में जरूर करें। हो सके तो दिन में एक बार लहसुन की एक कली को कच्चा चबाकर खाएं। अगर ऐसा ना कर पाएं तो दाल-सब्जी में लहसुन का उपयोग जरूर करें। लहसुन की चटनी भी शरीर को गर्म रखने और नाक-गले से जुड़ी दिक्कतों से बचाती है।

दूध में अदरक पकाकर पिएं

जुकाम होने पर दूध पीने के लिए मना किया जाता है क्योंकि ऐसी स्थिति में दूध कफ बढ़ाने का काम कर सकता है। लेकिन अदरक डालकर पकाया गया दूध हल्दी मिक्स करके पीने से जुकाम और गले की समस्या में तुरंत राहत देता है। आप सुबह और शाम के वक्त इसका सेवन कर सकते हैं।

वर्ल्ड टीबी डे

वर्ल्ड टीबी डे पर जानें सामान्य खांसी और टीबी में क्या है अंतर, कैसे करें पहचान (Hindustan: 20210324)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-world-tb-day-2021-basic-difference-between-seasonal-cough-and-tb-coughing-know-symptoms-treatment-in-hindi-3933847.html>

कई लोगों को हमेशा खांसने रहने की समस्या रहती है लेकिन हर खांसते हुए व्यक्ति को टीबी की बीमारी हो, यह जरूरी नहीं है। असल में कुछ ऐसे मुख्य लक्षण जो टीबी और आम खांसी को अलग करते हैं। टीबी के लक्षण कितने भी खतरनाक हो लेकिन अगर सही देखभाल और वक्त पर इसकी पहचान की जाए, तो कम समय में टीबी से छुटकारा पाया जा सकता है।

क्या है टीबी

टीबी यानी ट्यूबरक्युलोसिस बैक्टीरिया से होने वाली फेफड़ों की बीमारी है। यह संक्रामक बीमारी है, जो मरीज के लार, बलगम और उसके संपर्क में रहने से होती है। फेफड़ों के अलावा तपेदिक यूटरस, हड्डियों, मस्तिष्क, लिवर, किडनी और गले में भी हो सकती है। खास बात यह है कि फेफड़े की टीबी के अलावा अन्य अंगों की टीबी संक्रामक नहीं होती है।

क्यों खतरनाक है टीबी

टीबी का मरीज जब छींकता है तो दबाव से 10 हजार बूंदे मुंह से निकलती हैं। वहीं, खांसते समय तीन हजार बूंदे मुंह से निकलती हैं। इसलिए टीबी के मरीज को छींकते और खांसते समय रुमाल का प्रयोग करना चाहिए। इसका संक्रमण काफी तेजी फैलता है। इसके अलावा टीबी शरीर के जिस हिस्से को अपना शिकार बनाती है, सही इलाज न मिलने पर वह पूरी तरह बेकार हो जाता है। यूटरस की टीबी के कारण बांझपन होता है, फेफड़ों में तपेदिक होने पर यह कमजोर और बेकार हो जाते हैं। इसी तरह ब्रेन की टीबी होने पर मरीज को दौरे पड़ते और हड्डी की टीबी में हड्डियां गलने लगती हैं।

सामान्य खांसी और टीबी में अंतर

सामान्य खांसी गले में सूजन आ जाती है. रेस्प्रेटरी ट्रैक्ट में जलन हो सकती है. गला बैठने से बोलते वक्त गले में दर्द होता है. वहीं, ज्यादातर मामलों में खांसी के साथ बलगम का आना सामान्यह होता है. जबकि टीबी में खांसी की मूल वजह टीबी पैदा करने वाला बैक्टीरिया होता है। जो अपने प्रसार के लिए

रोगी के शरीर में खांसी पैदा करने वाले अणुओं को पैदा करता है। टीबी, माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकलोसिस नामक बैक्टीरिया से फैलती है, जो हमारे फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है।

यह हैं लक्षण

वजन कम हो रहा हो

भूख कम होने लगे

3 हफ्ते से ज्यादा लगातार खांसी होना

खांसी के साथ बलगम हो

बलगम में कभी-कभार खून आना

शाम या रात में बुखार

सांस लेते हुए सीने में दर्द हो

खांसी का इलाज और रोकथाम

तीन हफ्ते से ज्यादा खांसी होने पर डॉक्टर को दिखाएं। दवा का पूरा कोर्स लें, वह भी नियमित तौर पर। डॉक्टर से बिना पूछे दवा बंद न करें। आमतौर पर बीमारी खत्म होने के लक्षण दिखने पर मरीज को लगता है कि वह ठीक हो गया है और इलाज रोक देता है। ऐसा बिल्कुल न करें। इससे दवा के प्रति रेजिस्टेंट पैदा हो सकता है और बीमारी तो बढ़ ही सकती है, दूसरों में भी टीबी फैलने का खतरा बढ़ जाता है।

-मास्क पहनकर रखें। मास्क नहीं है तो हर बार खांसने या छींकने से पहले मुंह को पेपर नैपकिन से कवर कर लें। इस नैपकिन को ढक्कनवाले डस्टबिन में डालें। बाद में इन नैपकिन को आग लगा दें।

-यहां-वहां थूकें नहीं। मरीज किसी एक प्लास्टिक बैग में थूके और उसमें फिनाइल डालकर अच्छी तरह बंद कर डस्टबिन में डाल दें। प्लास्टिक में आग लगाने से बचें।

-मरीज हवादार और अच्छी रोशनी वाले कमरे में रहे।

-मरीज एसी से परहेज करे क्योंकि तब बैक्टीरिया अंदर ही घूमते रहेंगे और दूसरों को बीमार करेंगे।

-मरीज खूब पौष्टिक खाना खाए, एक्सरसाइज व योग करे और सामान्य जिंदगी जिए।

-मरीज बीडी, सिगरेट, हुक्का, तंबाकू, शराब आदि से परहेज करे।

नवाबों की जमीन पर अंग्रेजों ने बनाया था टीबी अस्पताल, भवाली की आबोहवा टीबी मरीजों के लिए थी वरदान (Dainik Jagran: 20210324)

<https://www.jagran.com/uttarakhand/nainital-british-built-tb-hospital-on-the-land-of-the-nawabs-in-bhawali-jagran-special-21494052.html>

कभी एशिया की पहचान था भवाली सेनितोरियम। देवदार के वृक्षों से घिरे इस क्षेत्र की आबोहवा आमजन ही नहीं क्षय रोगियों के लिए भी वरदान थी। अंग्रेजों ने ही इस जगह की अहमियत समझी और बना दिया गया क्षय रोग अस्पताल यानी भवाली सेनितोरियम।

भवाली (नैनीताल), विनोद कुमार : World TB Day 2021 : कभी एशिया की पहचान था भवाली सेनितोरियम। देवदार के वृक्षों से घिरे इस क्षेत्र की आबोहवा आमजन ही नहीं, क्षय रोगियों के लिए भी वरदान थी। अंग्रेजों ने ही इस जगह की अहमियत समझी और रामपुर के नवाब से जमीन लेकर बना दिया गया क्षय रोग अस्पताल यानी भवाली सेनितोरियम। देश-विदेश से यहां मरीज इलाज को पहुंचने लगे। पूर्व पीएम पंडित जवाहर लाल नेहरू की पत्नी कमला नेहरू भी क्षय रोग (टीबी) के इलाज के लिए 65 दिन सेनितोरियम में रही थी। उन्हें देखने पंडित नेहरू भी यहां पहुंचे थे।

अंग्रेजों ने रामपुर नवाब से ली थी 225 एकड़ भूमि

ब्रिटिशकाल में ही 1912 में टीबी हॉस्पिटल सेनितोरियम की स्थापना हुई थी। संयुक्त प्रांत उत्तर प्रदेश के आगरा व अवध के लोगों ने इक्षकग एडवर्ड सप्तम की स्मृति में अस्पताल बनाया। अस्पताल में उपलब्ध रिकार्ड के मुताबिक यह भूमि रामपुर नवाब हामिद अली खां की थी। अंग्रेजों के अनुरोध पर रामपुर नवाब ने 225 एकड़ भूमि सेनितोरियम के लिए दे दी। आज भी इस जगह पर नवाब की कोठी तो है, लेकिन खंडहर हो चुकी है।

देवदार व चीड़ के पेड़ों की हवा में औषधीय गुण

नैनीताल जिले में स्थित भवाली का यह स्थल समुद्र तल से 6000 फीट ऊंचाई पर है। यहां का मौसम स्विट्जरलैंड की तरह है। चीड़, बांज, देवदार और बुरांश से आच्छादित यह जगह टीबी रोगियों के लिए वरदान मानी जाती है। सात साल तक सेनिटोरियम में तैनात रहे मेडिकल कॉलेज हल्द्वानी के एसोसिएट प्रोफेसर डा. डीसी पुनेरा कहते हैं, तब दवाइयां नहीं थी। सर्जरी ही इलाज था। दूसरा टीबी रोगियों के लिए पौष्टिक भोजन व शुद्ध वातावरण बेहद जरूरी था। मरीजों के लिए यह बेहतरीन जगह थी और आज भी है।

कमला नेहरू के अलावा तमाम हस्तियों ने कराया इलाज

सेनिटोरियम रिकार्ड के अनुसार कमला नेहरू 10 मार्च 1935 से 15 मई 1935 तक भर्ती रही थी। इस दौरान पंडित नेहरू 15 मार्च, 1 अप्रैल, 5 अप्रैल, 1 मई व 14 मई को उनसे मिलने आए थे। इसके अलावा सर कैलाश नाथ काटजू, महान साहित्यकार यशपाल, उत्तर प्रदेश के तत्कालीन सीएम संपूर्णानंद की पत्नी, शौकत अली बंधु, उन्नाव के क्रांतिकारी गया प्रसाद शुक्ला, नैनीताल के एमएलसी बिहारीलाल आदि हस्तियां भी इलाज करा चुकी हैं।

378 बेड का अस्पताल 72 बेड में सिमटा

1912 में 378 यह बेड का अस्पताल था। शुरुआत में सब अच्छा चला, लेकिन पिछले कई वर्षों से अस्पताल बदहाली के कगार में पहुंच गया। इस समय 72 बेड में सिमट गया है। 22 मरीज भर्ती हैं। 11 डाक्टरों के पद स्वीकृत हैं। इसमें से भी सिर्फ चार कार्यरत हैं।

नाम बदला, लेकिन नहीं बदली सूरत

उत्तराखंड सरकार ने 27 अक्टूबर 2006 को इसका नाम स्वर्गीय कमला नेहरू चेस्ट इंस्टीट्यूट भवाली कर दिया। 2006 व 2007 के बीच कई उपकरण भी खरीदे। इसमें सीटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड, माइक्रोस्कोप, एलाइजा सिस्टम रीडर इत्यादि शामिल थे। 2008 में इसे आयुष ग्राम के लिए चुना गया। 2016 में मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल बनाने के लिए प्रस्ताव तैयार हुआ। इसके लिए हाई कोर्ट ने भी आदेश दिया। आज भी कुछ नहीं हुआ। कार्यवाहक अधीक्षक डा. रजत भट्ट कहते हैं, पर्याप्त बजट मिले तो अस्पताल की दशा सुधर सकती है।

नेताजी भी पहुंचे थे भवाली सेनिटोरियम

भारत की तमाम हस्तियों में नेताजी सुभाष चंद्र बोस भी भवाली सेनिटोरियम में इलाज के लिए पहुंचे थे। इसका उल्लेख सेनिटोरियम के रिकार्ड में भी है। प्रसिद्ध इतिहासकार प्रो. अजय रावत ने भी अपनी

पुस्तक पॉलिटिकल हिस्ट्री ऑफ उत्तराखंड फ्रॉम स्टोन एज टू 1949 में इसका जिक्र किया है। पुस्तक में प्रो. रावत उल्लेख करते हैं, उन्हें क्षय रोग के इलाज की सलाह दी गई थी। तब देश में टीबी इलाज के लिए अस्पताल नहीं थे। 1927 में नेताजी भी सेनितोरियम में इलाज को पहुंचे थे।

Opportunity in adversity: Covid set back our fight against TB, but its lessons are strengthening TB management now (The Times of India: 20210324)

<https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/toi-edit-page/opportunity-in-adversity-covid-set-back-our-fight-against-tb-but-its-lessons-are-strengthening-tb-management-now/>

The writer is Union minister of Health & Family Welfare, Science & Technology and Earth Sciences

The year 2020 will be etched in public memory as one where the world found itself amid an unprecedented public health crisis. The outbreak of Covid-19 exerted unimaginable pressure on our health care systems.

The Government of India put forth a strong national response in coordination with states, including imposing the nationwide lockdown and invoking the Epidemic Diseases Act, 1897, and rapid deployment of critical interventions such as contact tracing and active case finding undertaken on a mission mode to identify, isolate and provide timely care to Covid-19 patients.

Chad Crowe

Our healthcare workers from across different programmes, pulled in to combat SARS-CoV-2, worked diligently, day and night to ensure continuity of healthcare services. Despite the hardships, the spirit of collaboration between different sections of society – the healthcare providers, civil society as well as the general public – in tackling the pandemic was inspirational.

For a country as vast as India, this unified action will serve as a learning to ensure similar urgency towards other health challenges like tuberculosis, given that India is home to over a quarter of the global TB cases with an estimated 27.1 lakh patients in 2019.

In every adversity lies an opportunity, and this pandemic has provided us with one to augment TB elimination efforts by strengthening our public health system and infectious

diseases control actions. Dedicated infectious disease hospitals that are being established as part of our pandemic preparedness and response, will contribute significantly to TB care and management.

We've also ramped up molecular diagnostic capacities across the country including in rural areas to ensure that rapid and accurate diagnosis is available in a decentralised manner. Renewed focus on infection control will alter the transmission dynamics, particularly in health facilities. Cough hygiene, use of masks, social distancing, when sustained, will further contribute to reducing transmission of respiratory illnesses such as TB.

The Covid-19 pandemic hampered our efforts to end TB, but we remain committed to regaining the momentum and meeting the 2025 timeline. Active case finding campaigns that were stalled due to the pandemic resumed late last year with house-to-house search for TB cases among mapped vulnerable populations. TB services and reach are also being expanded through the Ayushman Bharat health and wellness centres to identify new cases and treat, promote adherence, and provide support to patients.

Additionally, we've started bi-directional TB-Covid screening and screening for TB among Influenza Like Illness/ Severe Acute Respiratory Illness (ILI/SARI) cases. With the ease in lockdown restrictions TB services are returning to normal with more and more people approaching both government and private health clinics to get themselves tested.

To facilitate free TB care in the private health care sector, public-private partnerships are being launched in over 350 districts across the country. Our community outreach has ensured improvements in counselling, contact tracing, disbursement of nutritional support etc.

Since 2018, for the first time in the history of our country, the National TB Elimination Program (NTEP) transferred over Rs 1,000 crore to over 46 lakh beneficiaries in the form of social support, under Nikshay Poshan Yojana and other direct benefit transfer NTEP schemes. The largest ever prevalence survey is also underway and will provide us with a better understanding of the actual burden of TB in the country and at the sub-national level.

The adoption of online platforms for trainings, meetings and reviews has helped improve efficiency. The increased uptake of telemedicine and teleconsultations during the pandemic will provide additional channels of remote consultation on TB.

I'm also very happy to announce that a mobile application, 'TB Aarogya Saathi', has been developed for patients, giving them access to critical information on TB services, such as treatment updates, nutrition and entitlements among others. To motivate states to become 'TB free' we've initiated a sub-national certification of states to recognise their efforts.

While the NTEP continues to augment efforts to further strengthen TB management and service delivery, it's only when the wider population uses the essence of democracy and the spirit of a collective movement – generating awareness, encouraging healthcare seeking behaviour within their communities, and de-stigmatising TB – that our programme will truly be a success.

Therefore, this year on World TB Day we reiterate our mission through the creation of a Jan Andolan on TB. I'm confident that our collective thoughts and unified action will lead us to a TB free India. We're committed to making India TB free by 2025. It's a resolve, and we're confident and committed to achieving it together for a TB mukt Bharat. TB harega desh jeetega.

महिलाओं की सेहत

महिलाओं की सेहत से जुड़ी हर बड़ी समस्या दूर करता है गाजर के बीज का तेल, जानें कई गजब के फायदे (Hindustan: 20210324)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-health-tips-amazing-health-benefits-of-carrot-seed-oil-or-gajar-ke-beej-ka-tel-in-hindi-3931868.html>

आपने बचपन से सुना होगा कि गाजर खाने से आंखों की सेहत बनी रहती है पर क्या आप गाजर के बीज के तेल से मिलने वाले फायदों के बारे में भी जानते हैं। गाजर के बीज? सुनकर कुछ लोग हैरान भी हो सकते हैं। लेकिन इसके बीज से निकले तेल का इस्तेमाल करने से महिलाओं की कई बड़ी समस्याएं दूर हो सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे।

भाप आसवन द्वारा निकाला गया गाजर के बीज का तेल सेहत के लिए बेहद उपयोगी होता है। इसमें प्रचूर मात्रा में विटामिन ए, कैरोटीन, लिमोनिन, कैरोटॉल आदि यौगिक पाए जाते हैं। जिसकी वजह से इस तेल का उपयोग करने से शरीर की अनेक समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

-झुर्रियां दूर करने में करता है मदद-

कैरेट सीड ऑयल त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। इसमें मौजूद उच्च कैरोटीन शुष्क त्वचा की कोशिकाओं को फिर से जीवित करने का काम करती हैं। खास बात तो यह है कि यह जादुई तेल एंटी एजिंग तेल के नाम से भी काफी फेमस है। इसका नियमित इस्तेमाल झुर्रियों को दूर करने के साथ-साथ फाइन लाइंस से भी छुटकारा दिलाने में मदद करता है।

-मासिक धर्म से जुड़ी परेशानी-

गाजर के बीज का तेल मासिक धर्म की प्रक्रिया को सुधारने में मदद करता है। कैरेट सीड ऑयल न सिर्फ मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द को कम करता है बल्कि अनियमित मासिक धर्म की समस्या को भी ठीक करता है।

-खून साफ करता है गाजर के बीज का तेल-

शरीर की मांसपेशियों, लीवर और किडनी की सफाई करने के लिए गाजर के बीज का तेल बेहद उपयोगी है। गाजर के बीज के तेल का सेवन करने से गठिया का इलाज, एग्जिमा, जोड़ों में यूरिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाला जा सकता है।

- बालों के लिए गाजर के बीज का तेल-

अगर आप अपने रूखे और बेजान बालों को चमकदार और घना बनाना चाहते हैं तो गाजर के बीज के तेल का उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए आपको अपने कंडीशनर में तेल को मिलाकर इस्तेमाल करना है।

- पाचन को बनाए दुरुस्त-

गाजर के बीज का तेल पाचन संबंधी समस्या, गैस की समस्या और पेट फूलने जैसी समस्या को दूर करने में बेहद कारगर है। इस तरह की किसी समस्या के दौरान आप गाजर के बीज का तेल पेट पर लगाएं।

Coronavirus vaccine

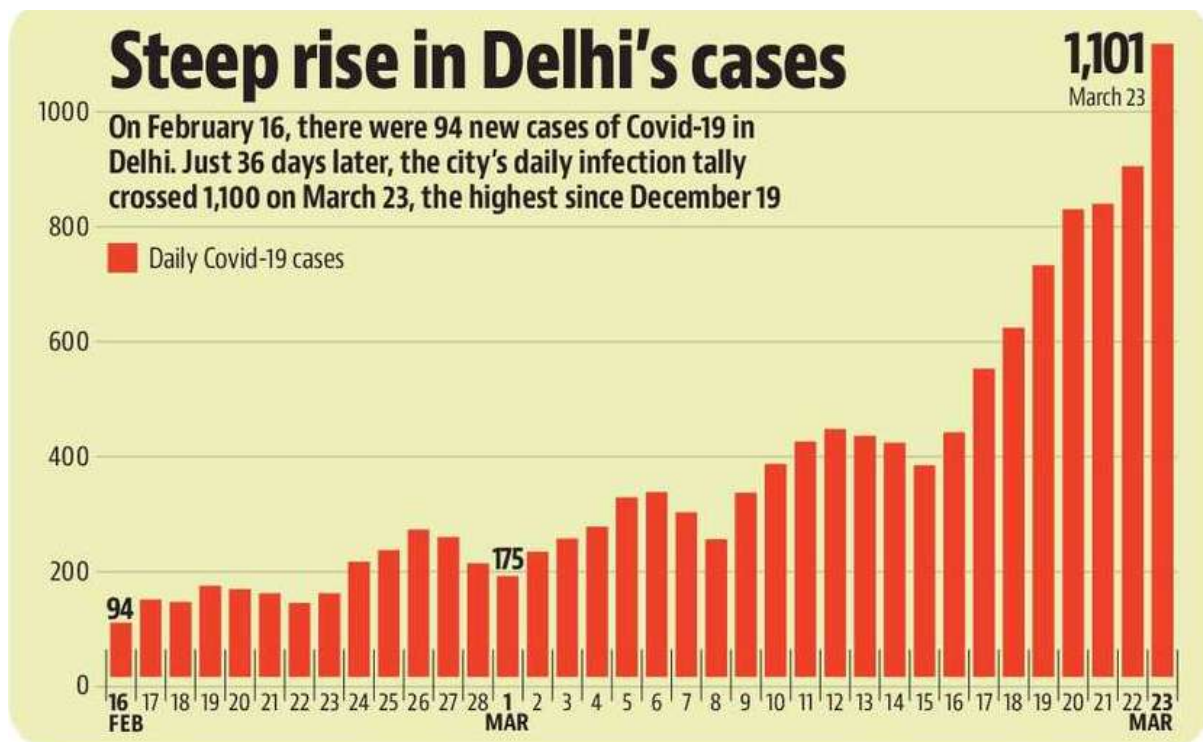
Vaccines for all above 45 (Hindustan Times: 20210324)

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

New Delhi : Everyone above the age of 45 will be eligible to seek a coronavirus vaccine from April 1, the Union government announced on Tuesday, heeding to requests from experts as well as several states to allow more people to take shots at a time when the country is grappling with a sharp resurgence in cases.

India recorded 47,239 cases on Tuesday, according to HT's dashboard of data reported by states, the highest since November 8. The government's Co-WIN dashboard showed that as of 7pm on Tuesday, a little over 41.5 million people have received their first doses, leaving less than 8 million who have gotten both their doses. The country targets inoculating 300 million people by the end of July.

“Our appeal is that all above 45 should take vaccine as early as possible,” Union information and broadcasting minister Prakash Javadekar said following a Cabinet meeting, adding that the decision was based on scientific evidence and recommendations of experts in India's Covid-19 Task Force. “There is no scarcity, and supply chains and supply lines are intact,” Javadekar said.



In the 67 days since the campaign was launched, close to 50 million doses have been administered to people, but the recipients have been limited to those who are at higher risk due to their age (60 and above), pre-existing health conditions (as long as they are 45 and older) or their profession (if they work as health workers or as front line service staff).

Javadekar said that from April 1, people above the age of 45 will not need to present medical certificates showing that they suffer from any of the predetermined medical conditions.

“The registration process for this category will begin from April 1,” said Rajesh Bhushan, Union health secretary. The Co-WIN platform is being tweaked to allow this.

According to an analysis of Covid-19 infection and mortality trends in India, 62% of all infections have been among people below the age of 45. However, people above this age account for almost 9 in 10 (87%) deaths, making targeting this age band more crucial for inoculation.

At least three states — Maharashtra, Punjab and Kerala — urged the government in recent days to allow more people to seek doses and expedite deliveries. The latest of these appeals was by Punjab chief minister Amarinder Singh, who said the urgency deepened after the variant B.1.1.7 (first identified in UK) was detected in 81% of samples taken from the state at random for genomic sequencing.

B.1.1.7, first found in UK's Kent, has been established to spread more readily and has been connected to new waves in several countries. The variant has not been established to reduce the efficacy of vaccines in a significant manner, unlike the B.1.351 and P.1 variants first found in South Africa and Brazil.

Experts welcomed the decision to allow more people to be covered. “There is no other way but to vaccinate as many as possible, and quickly, to cut the cycle of Covid-19 transmission,” said Dr GC Khilnani, former head of pulmonology department, New Delhi's All India Institute of Medical Sciences.

Government data showed that in February, when only health and front-line workers were eligible, around 300,000 doses were being administered on average. This number has increased to at least 1.5 million in March, when the government allowed the first of the general public to come forward.

A second expert said the country should now target higher numbers. “Covering about 10 million a day will ensure that India covers the entire vulnerable population within a month or so, as it will help prevent any sort of second waves in the country,” said Dr Giridhara R Babu, professor and head, epidemiology division, Indian Institute of Public Health.

“It is a wise thing that the government has done as in our country vulnerability does extend to younger population as well, especially in urban areas,” said Dr K Srinath Reddy, founder, Public Health Foundation of India.

Last week, the government placed orders for 120 million more doses of Covishield and Covaxin – the two coronavirus vaccines approved in the country at present.

During the media briefing, Javadekar added that the Cabinet endorsed Union health ministry's decision to increase the interval for administering the second dose of Covishield to a maximum of eight weeks, compared to six before, in order to gain better efficacy.

Some states have also given doses to a few outside the priority groups to avoid vaccine wastage. About 6.5% of India's vaccine doses go to waste, the health ministry said last week, making it vital for health workers to coordinate the flow.

India is also expected to soon approve Russia's Sputnik V vaccine for emergency use.

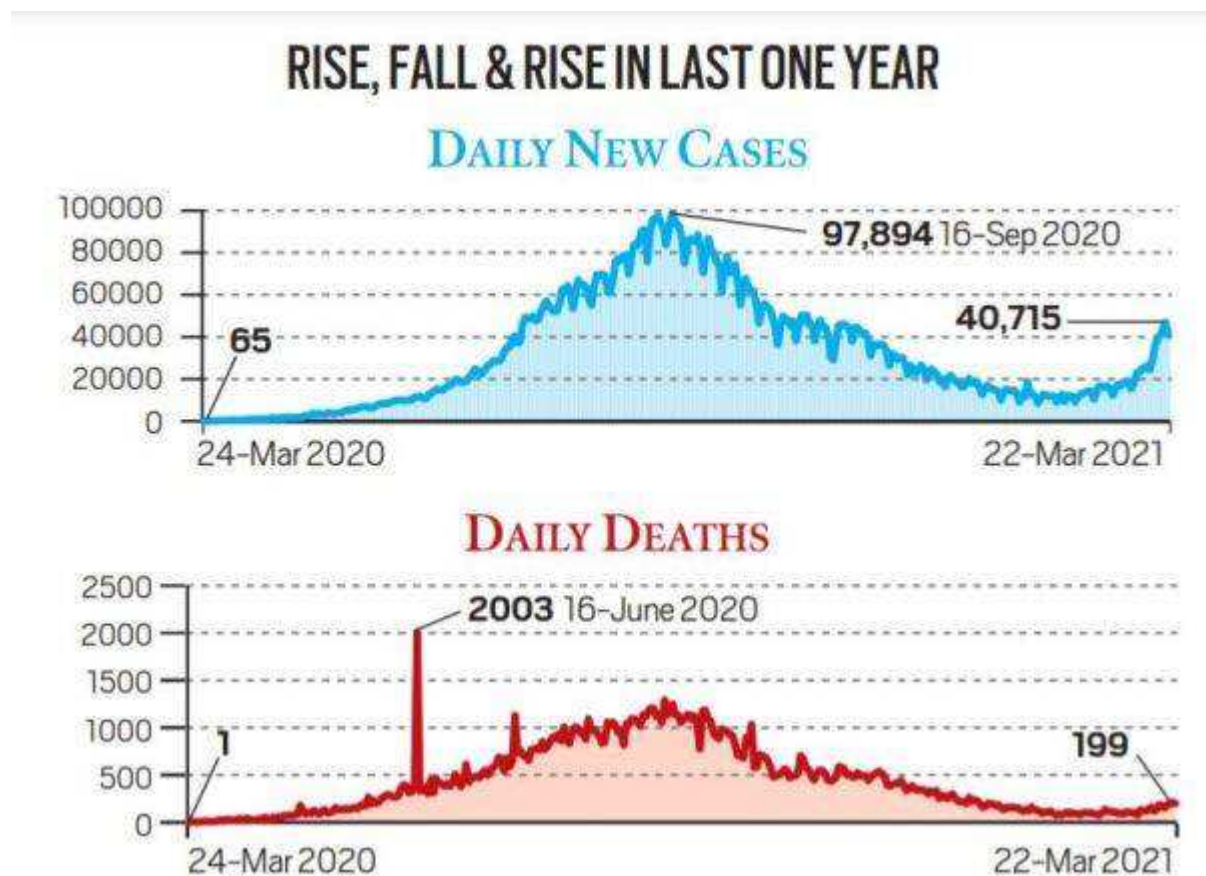
Covid-19 lockdown

One year since India's Covid-19 lockdown: how many cases and deaths did it prevent? (The Indian Express: 20210324)

<https://indianexpress.com/article/explained/one-year-since-coronavirus-nationwide-lockdown-how-many-cases-and-deaths-did-it-prevent-7242053/>

Various studies have assessed the likely impacts of the lockdown and have come up with different estimates of the number of cases and deaths averted.

Wednesday, March 24 marks a year of India's nationwide lockdown. India went in for the strict lockdown when just about 525 positive cases had been detected. But the epidemic was already threatening to spread in an exponential manner. The number of cases had crossed 100 on March 15, 2020, and 1,000 on March 29. Within the next two weeks, by April 13, more than 10,000 cases had been reported. But after that, the lockdown started to have an impact. Although the number of cases continued to increase at a rapid pace, the growth was no longer exponential.



Various studies have assessed the likely impacts of the lockdown and have come up with different estimates of the number of cases and deaths averted. A government-appointed

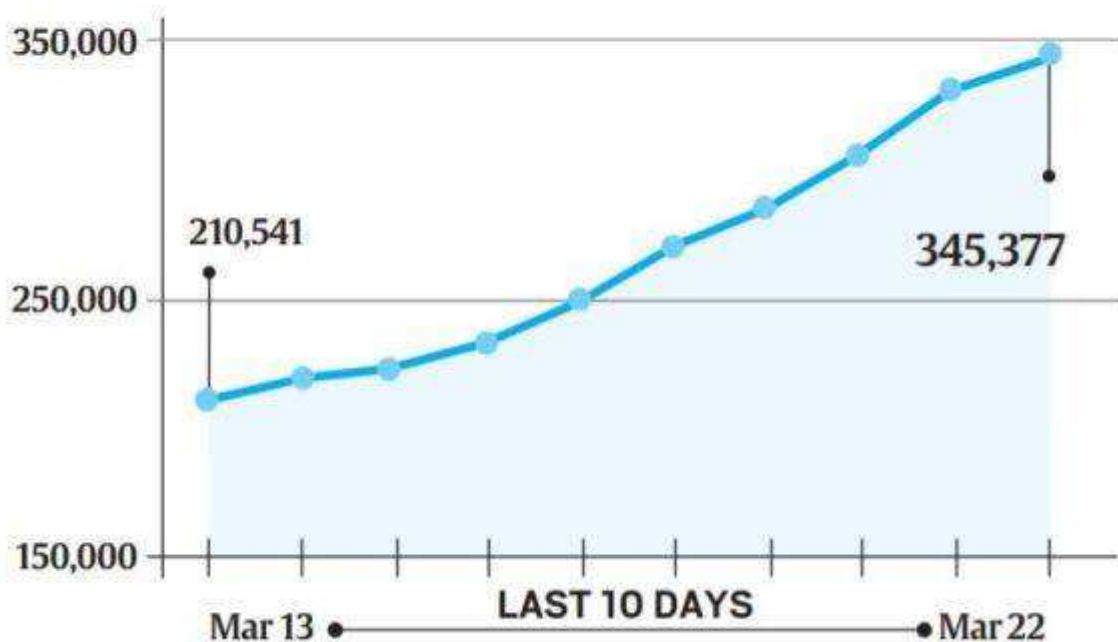
committee led by Professor M Vidyasagar of IIT Hyderabad had estimated that in the absence of the lockdown, infections could have risen to more than 140 lakh by the end of June, and the peak load of active cases could have been around 50 lakh. In reality, the total number of infections at the end of June was less than 6 lakh, while the active cases, even at the peak in September, was just about 10 lakh.

That same committee had also said that there could have been over 26 lakh deaths, if the lockdown had not been imposed. Even if it was imposed with a month's delay, in May, deaths would have crossed ten lakhs. A year after the lockdown, the total number of deaths in India have been about 1.6 lakh, with the death rate remaining one of the lowest in the world.

The lockdown was imposed in the four phases, with the first two, between March 24 and April 30, having the most severe restrictions. During this time, all road, rail, and air travel had been stopped, and except for healthcare staff and emergency workers, no one was allowed to venture out. Localised lockdowns have been experimented with in many places to curb local surges, most recently in Nagpur and some other places in Maharashtra, but they have not had the kind of impact that the complete national lockdown in March and April last year could deliver.

INDIA ACTIVE CASES

345,377



Note: The March 22 figure in this graph is based on the government update on March 23

The power of plank

Planks are exercises that are far tougher than they look, and extremely effective too. Here are some interesting variations of the routine plank

SWATI SHARMA

THE ASIAN AGE

Planks are very versatile exercises — you end up working the major muscle groups of your body. Some may consider planks 'boring' while others look at them as a challenge. Either way, there are variations that will send up the interest in this form of exercise.

HOW IT WORKS:

Inherently unstable, plank exercises force the mind to try and balance the body — and this in turn engages each muscle group, making you work up a good sweat. There are tons of variations of planks, and fitness trainer Zaineb Ali, certified Pilates instructor, shares a few versions to pique your interest:

1 ELBOW PLANK WITH FITNESS CIRCLE

METHOD

Start in elbow plank position with hips parallel to the ground and place the fitness circle between your knees. Hands and feet should be shoulder-width apart, with wrists, elbows and shoulders aligned. Keep the fitness circle squeezed to feel the inner thighs burn.

BENEFITS

Tones inner

thighs and belly. Builds and strengthens core. Strengthens pelvic floor muscles.

DOS AND DON'TS

Try not to rotate the trunk or hike your hips. Keep your whole body in a straight line. Squeeze actively with the circle. Keep elbow in line with shoulder. Keep your heels lifted. Engage your core.



• IMPORTANCE OF HYDRATION

Staying hydrated is important, particularly when you're working out and losing a lot of water through sweating.

The American Council on Exercise recommends drinking 17 to 20 ounces of water two to three hours before a workout. Then, about 20 to 30 minutes beforehand, drink another 8 ounces. While exercising, continue to drink 7 to 10 ounces every 10 to 20 minutes.

• HEALTHY POST-WORKOUT REGIME

Dried fruits are among the top six foods for Post-Workout Recovery. A handful of almonds and raisins helps to replenish muscle glycogen immediately after workout. Wait at least 20 minutes before consuming a high protein meal.

• BENEFITS OF A BATH

Showering should be an important part of your post-workout routine. It not only gets you clean and protects you from breakouts, but also helps your heart rate and core temperature to fall naturally. Taking a lukewarm or cool shower works best.

• WORKOUT WEAR

With a choice of soft fabrics, breathable material, flexible stretch that moves with you or a stylish fit, picking the right workout wear sometimes gets confusing. Definitely, comfort comes first, but keep the intensity and type of workout in mind too.

2 ELBOW PLANK ON TONING BALL

METHOD

Place your elbow on the toning ball, shoulder width apart and flex your ankles to balance on the balls of your toes. Keep your hip lifted; engage your core, keeping your gaze on the ball.

BENEFITS

Improves body balance and posture, since your elbows are resting on an unstable surface. Strengthens your abdom-

inal, shoulder and leg muscles. Improves body flexibility. Reduces belly fat and tones the arms.

DOS AND DON'TS

Try not to rock

forward or backward; keep your gaze steady; do not lift or lower the hips. Try not to round your shoulders



4 SIDE PLANK WITH MINI BALL

METHOD

Place your forearm on the ground and ankles on the ball, maintaining one long line from shoulder to ankle. Brace your core, stabilise your shoulders, and keep your neck stretched.

BENEFITS

Side planks are often overshadowed by the contemporary planks with head down posture. The side planks, as the name suggests, work on the side of the body - all the lateral muscles - and you get to know which your stronger side is. It improves balance and concentration and strengthens arms and legs.

DO AND DON'TS

Do not bend your knees or sink your hips; keep your pelvis levelled and chest open, shoulder blades rolled in and down; keep your gaze in front.



3 ONE LEG PLANK WITH BIG BALL

METHOD

Lie with your stomach on the ball, arms extended, with hands on the floor. Walk body on hands away from the ball, rolling ball to shins. Maintain shoulders, hips, knees and elbows in a straight line. Lift one leg off the ball, bearing the weight on your core.

BENEFITS

Improves stability, tones belly fat, strengthens glutes and hamstrings.

DO AND DON'TS

Keep your arms and legs straight. Don't let yourself droop. Do not jam chin to chest. Focus on one point to keep the balance. In all these exercises, hold the pose as long as possible - 30 seconds to 1 minute at least. And remember to breathe deeply throughout.

