



## DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Thursday 20220317

### कोर्बेवैक्स वैक्सीन

आज से 12-14 साल के बच्चों को लगाई जाएगी वैक्सीन, जानें पूरी डिटेल (Dainik Jagran: 20220317)

<https://www.jagran.com/photogallery/lifestyle-health-national-vaccination-day-2022-from-today-12-14-year-olds-will-be-given-vaccine-know-full-details-29511.html>

इन बच्चों को लगेगा टीका

केंद्र सरकार ने बताया है कि टीका लगवाने के लिए बच्चा पूरा 12 साल होना चाहिए। मतलब उनकी जन्मतिथि 16 मार्च 2010 के बाद की न हो। देश में 12 से 14 साल के 7.11 करोड़ बच्चे हैं।

रजिस्ट्रेशन का पूरा प्रोसेस

वैक्सीनेशन के लिए कोविन पोर्टल [www.cowin.gov.in](http://www.cowin.gov.in) या आरोग्य सेतु ऐप पर रजिस्ट्रेशन करना होगा। एक मोबाइल नंबर पर 4 लोगों का नाम दर्ज हो सकता है। 15 साल से ज्यादा उम्र के बच्चों की तरह इन्हें भी ऑन स्पॉट रजिस्ट्रेशन की सुविधा मिलेगी।

कौन सी वैक्सीन लगाई जाएंगी

12-14 साल के बच्चों को हैदराबाद की बायोलॉजिकल ई. कंपनी की कोर्बेवैक्स वैक्सीन लगेगी। दूसरी डोज 28 दिन बाद लगेगी। यह वैक्सीन 90% असरदार है। इसका ट्रायल बीटा और डेल्टा वेरिएंट पर हुआ है।

कैसे लगेगी ये वैक्सीन

भारत में अभी जिस तरह से कोवैक्सीन और कोविशील्ड लगाई जा रही हैं। ये वैक्सीन भी उसी तरह लगाई जाएगी। ये भी इंटरमस्कूलर वैक्सीन है, जिसे इंजेक्शन के जरिए शरीर में डाला जाएगा। इसे वैक्सीन की दो डोज में 28 दिन का अंतर रहेगा।

आज मनाया जाता है टीकाकरण डे

भारत में, हर साल 16 मार्च राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस (नेशनल वैक्सीनेशन डे) के रूप में मनाया जाता है। राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस पहली बार 16 मार्च, 1995 को मनाया गया था। इस दिन, भारत में साल 1995 में मुंह के ज़रिए पोलियो वैक्सीन की पहली खुराक दी गई थी। भारत से पोलियो को जड़ खत्म करने का अभियान पल्स पोलियो कैम्पेन के ज़रिए सरकार द्वारा शुरू किया गया था।

## ब्लड सर्कुलेशन

**ब्लड सर्कुलेशन सुधारने से लेकर इम्युनिटी बढ़ाने तक में कारगर है हरी मिर्च (Dainik Jagran: 20220317)**

<https://www.jagran.com/photogallery/lifestyle-health-amazing-health-benefits-of-green-chilies-29510.html>

इम्युनिटी को स्ट्रॉन्ग बनाती है हरी मिर्च

हरी मिर्च इम्युनिटी बूस्टर की तरह काम करता है। तो अगर आप अपनी इम्युनिटी बढ़ाना चाहते हैं, तो रोजाना कम से कम एक हरी मिर्च तो जरूर खाएं। हरी मिर्च में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो शरीर को बैक्टीरिया-फ्री रखने का काम करता है।

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती है हरी मिर्च

हरी मिर्च का तीखापन इसमें मौजूद कैप्सियासिन नामक तत्व की वजह से होता है। जो ब्लड को साफ करने का काम करता है। नसों में ब्लड का फ्लो बेहतर होने से शरीर को तो जरूरी मात्रा में न्यूट्रिशन की आपूर्ति होती ही है साथ ही चेहरे पर पिंपल्स वगैरह की समस्या भी नहीं होती।

मूड को दुरुस्त रखती है हरी मिर्च

हरी मिर्च खाने से दिमाग में एंडोर्फिन रिलीज करता है। जिसकी वजह से मूड फ्रेश और हैप्पी रहता है। इसका अलावा हमारी आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी हरी मिर्च का सेवन काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद विटामिन ए और एंटीऑक्सीडेंट्स आंखों की हेल्थ के लिए जरूरी हैं।

चेहरा निखारती है हरी मिर्च

इसमें विटामिन ई और विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद होता है, जिससे स्किन हेल्दी रहती है और चेहरे पर भी निखार आता है। हरी मिर्च में कैलोरी की मात्रा भी काफी कम होती है। मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रखने के लिए भी आपको इसका सेवन करना चाहिए।

सांस की बीमारियों में फायदेमंद

हरी मिर्च में कैप्सेइसिन होता है, जो नाक में ब्लड के सर्कुलेशन को सही रखता है। जिसके कारण सर्दी और साइनस की समस्या में राहत नहीं होती है। ठंड के मौसम में हरी मिर्च का सेवन काफी ज्यादा फायदेमंद होता है।

## कोरोना

**पड़ोस में फैल रहा कोरोना, टेंशन में भारत, खतरे की कितनी बात, 10 पॉइंट्स में समझिए (Navbharat Times: 20220317)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/india/corona-cases-in-india-china-corona-fourth-wave-what-experts-said-about-concern-to-india-corona-vaccine-news/articleshow/90282287.cms>

देश में भले ही कोरोना के मामले कम हो रहे हैं लेकिन चीन, हॉन्गकॉन्ग में कोरोना के बढ़ते मामलों की वजह से टेंशन बढ़ गई है। ऐसे में लोगों के मन में यह सवाल उठ रहा है कि क्या भारत में भी फिर से कोरोना की लहर आ सकती है। कोरोना महामारी की अगली लहर को लेकर देश के एक्सपर्ट क्या कह रहे हैं और दुनिया में कोरोना की क्या स्थिति है, जानते हैं इसके बारे में...

भारत में कोरोना के नई लहर की आशंका कम, एक्सपर्ट ने बताई वजह

नई दिल्ली : देश में कोरोना की रफ्तार भले ही कम हो रही है लेकिन पड़ोसी देशों में कोरोना के बढ़ रहे मामलों ने टेंशन बढ़ा दी है। चीन, हॉन्गकॉन्ग समेत एशिया और यूरोप के अन्य देशों में कोरोना के मामलों में बढ़ोतरी हो रही है। चीन ने कोरोना पर लगाम के लिए कुछ इलाकों में बेहद सख्त लॉकडाउन लगाया है। चीन में कोरोना संक्रमण के मामलों के पीछे ओमीक्रोन का सब वेरिएंट BA.2 सामने आया है। यह ओमीक्रोन से कहीं अधिक संक्रामक है। वहीं, यूरोप में बढ़ रहे मामलों के पीछे डेल्टाक्रोन को बताया जा रहा है। हालांकि, देश में अभी कोरोना के डेली मामले पिछले कई दिन से 3 हजार से कम दर्ज किए जा रहे हैं।

### 1. चीन, हॉन्गकॉन्ग में बढ़ रहे मामले

चीन में कोरोना के बढ़ते मामलों ने भारत समेत दुनिया के कई देशों को टेंशन में डाल दिया है। चीन में कोविड-19 संक्रमण के नए मामले मंगलवार को दोगुने होकर 3,507 पहुंच गए। इनमें से तीन-चौथाई अकेले जिलिन प्रांत में थे। इसके साथ हांगकांग में सोमवार को संक्रमितों की संख्या 26,908 थी। शेंजेन एवं चांगचुन में खानपान, ईंधन एवं अन्य जरूरी सेवाओं को छोड़कर सभी कारोबार बंद करने के आदेश दिए गए हैं। बस एवं मेट्रो सेवाएं भी बंद कर दी गई हैं। वहां के लाखों निवासियों को संक्रमण की जांच कराने को कहा गया है। चीन के ग्वांगडोंग, शंघाई, शेडोंग और जिलिनचीन में एक दिन में स्थानीय स्तर पर संक्रमण के 1,860 नए मामले दर्ज किए गए।

### 2. पाकिस्तान : दक्षिणी सिंध प्रांत सबसे अधिक प्रभावित

पाकिस्तान में भी कोरोना के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। यहां दक्षिणी सिंध प्रांत में अब तक कोरोना के 572,555 मामले सामने आ चुके हैं। यह देश का सबसे ज्यादा प्रभावित क्षेत्र है। इसके बाद पूर्वी पंजाब प्रांत है, जहां कोरोना के 504,045 मामले दर्ज किए गए हैं। पाकिस्तान में बीते 24 घंटे में कोरोना के 493 नए मामले सामने आए। यह जानकारी नेशनल कमांड एंड ऑपरेशन सेंटर (एनसीओसी) ने बुधवार को दी। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, महामारी के खिलाफ देश के अभियान का नेतृत्व करने वाले विभाग एनसीओसी ने कहा कि देश में पुष्ट मामलों की संख्या बढ़कर 1,520,120 हो गई है, जबकि उनमें से 1,472,291 रिकवर हो गए हैं। एनसीओसी के आंकड़ों के अनुसार, देश में डेथ रेट में हाल ही में गिरावट देखी गई। मंगलवार को 4 लोगों की मौत हो गई, जिससे मौतों की कुल संख्या बढ़कर 30,317 हो गई।

### 3. नई लहर का भारत पर नहीं होगा असर

चीन में बढ़ रहे कोरोना मामलों को लेकर देश के एक्सपर्ट की अलग राय है। महामारी विशेषज्ञ डॉ. चंद्रकांत लहारिया का कहना है कि कई देश करीब एक-दो महीने पहले ओमीक्रोन की वेव झेल चुके हैं। अब वहां स्थिति बिल्कुल नियंत्रण में हैं। नई लहर में वायरस का अधिकतर प्रसार उन देशों में फैल रहा है जहां पहले इसका अधिक प्रसार नहीं हुआ था। इस वक्त कई छोटे देशों में यह तेजी से फैल रहा है। लहारिया के अनुसार चूंकि भारत पहले ही ओमीक्रोन की लहर को झेल चुका है इसलिए चीन में कोरोना मामलों के बढ़ने का भारत पर कोई असर नहीं पड़ने वाला है। पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. के श्रीनाथ रेड्डी का कहना है कि 'लोगों कोविड उपयुक्त व्यवहार को अपनाना चाहिए खासतौर से सार्वजनिक स्थलों पर। लोगों को भीड़भाड़ वाली जगहों पर मास्क पहनना चाहिए और सामाजिक दूरी बनाए रखनी चाहिए।'

चीन कोरोना को लेकर जीरो-टॉलरेंस की पॉलिसी पर चल रहा है। कम केस आने पर ही वह पूरे शहर में लॉकडाउन लगा देते हैं। इसलिए चीन से किसी अन्य देश पर फर्क पड़ना मुमकिन नहीं है। भारत को इससे घबराने की जरूरत नहीं है, लेकिन सतर्कता हमेशा बरतनी है।

- डॉ. चंद्रकांत लहारिया, महामारी एक्सपर्ट

#### 4. हॉन्गकॉन्ग में क्यों बढ़ रहे केस

चीन और हॉन्गकॉन्ग में कोरोना के बढ़ते मामलों को लेकर एम्स के पूर्व डीन और इम्यूनोलॉजिस्ट डॉ. एनके मेहरा का कहना है कि हॉन्ग कॉन्ग में, वैक्सीनेशन रेट कम है। ऐसे में मौजूदा समय में वहां केस बढ़ने और उसके खतरनाक रूप धारण करने की ये सबसे बड़ी वजह हो सकती है। डॉ. मेहरा का कहना है कि भारत कोरोना की आने वाली लहर को टाल सकता है। उन्होंने कहा कि इसके पीछे दो बड़ी वजहें हैं। पहला, ज्यादातर भारतीय वायरस के संपर्क में आ चुके हैं और वे स्वाभाविक रूप से इम्युनिटी प्राप्त कर चुके हैं। दूसरा, देश में लगभग सभी वयस्क और बड़ी संख्या में 15 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों को कोरोना का टीका लगाया जा चुका है।

कोरोना है कि जाता नहीं: चीन में फिर ओमीक्रोन, यूरोप में डेल्टाक्रोन, भारत में टेंशन देने वाली हैं ये 5 बातें

चीन में कोरोना वायरस के मामलों में इतनी बढ़त के बीच ओमीक्रोन के एक वेरिएंट को जिम्मेदार बताया गया है। 'स्ट्रेलथ ओमीक्रोन' कहा जा रहा यह वेरिएंट असल में BA.2 सब-वेरिएंट है जो कि मूल ओमीक्रोन स्ट्रेन से कहीं ज्यादा संक्रामक है।

महामारी विशेषज्ञ डॉ. चंद्रकांत लहारिया ने कहा कि करीब एक-दो महीने पहले ओमीक्रोन की वेव कई देश झेल चुके हैं और अब वहां स्थिति बिल्कुल कंट्रोल में हैं। जिन देशों में पहले यह वायरस नहीं फैला, वहां अब फैल रहा है। इस वक्त कई छोटे देशों में यह तेजी से फैल रहा है। चूंकि भारत ओमीक्रोन की वेव झेल चुका है इसलिए चीन में केस बढ़ने का भारत पर कोई असर नहीं पड़ने वाला है। साथ ही चीन के खुद के नियम इतने सख्त हैं कि मामूली से केस आने पर ही वह पूरे शहर में लॉकडाउन लगा देते हैं इसलिए चीन से किसी ओर देश पर फर्क पड़ना मुमकिन नहीं है। भारत को इससे घबराने की जरूरत नहीं है, लेकिन सतर्कता हमेशा बरतनी है।

24-

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, भारत से पिछले 24 घंटों में कोरोना वायरस के 2,568 नए मामले आए। 4,722 लोग डिस्चार्ज हुए और 97 लोगों की कोरोना से मौत हुई। देश में वायरस के कुल मामलों की संख्या 4,29,96,062 हो गई है जिनमें से 33,917 सक्रिय मामले हैं। अब तक कोरोना से 5,15,974 मरीजों की मौत हुई है जबकि 4,24,46,171 रिकवर हो चुके हैं।

महामारी की शुरुआत के बाद से चीन में दूसरी बार सबसे ज्यादा मामले सामने आए हैं। AFP के अनुसार, चीन से कोरोना वायरस के रेकॉर्ड 5,280 नए मामले मिले। चीन में 12 फरवरी, 2020 को 15,000 से ज्यादा नए मामले मिले थे। उसके अगले दिन 5,090 केस आए थे। इस वक्त कई शहरों में लॉकडाउन लगा है। 5,000 से ज्यादा केसेज आना चिंता की बात है क्योंकि बीजिंग ने सख्त 'जीरो कोविड' रणनीति के जरिए अब तक वायरस के प्रसार को काबू में रखा हुआ था।

कई देशों ने सामान्य स्थिति में लौटने की उम्मीद में कोरोना प्रतिबंधों में पूरी तरह से ढील दे दी है, तो वहीं अब खासकर यूरोप और एशिया में संक्रमण के मामले बढ़ने लगे हैं। इससे वैश्विक मामलों में एक बार फिर उछाल होने की संभावना है, जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) सहित वैज्ञानिक चेतावनी देते रहे हैं। यूएसए टुडे की रिपोर्ट के मुताबिक, जॉन्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय के आंकड़े बता रहे हैं कि यूके, नीदरलैंड, जर्मनी, स्विटजरलैंड और इटली में पिछले सप्ताह कोरोना मामलों में वृद्धि हुई। जिन देशों के डेटा में मामलों में वृद्धि हुई है, उनमें से कुछ ने आयरलैंड, यूके और नीदरलैंड सहित अस्पताल में भर्ती होने में भी वृद्धि देखी है। बीबीसी ने बताया कि ऑफिस फॉर नेशनल स्टैटिस्टिक्स (ओएनएस) के नए अनुमान के अनुसार पूरे ब्रिटेन में कोरोना संक्रमण बढ़ रहा है, जिसमें लगभग 25 लोगों में से एक संक्रमित है। गार्जियन ने बताया कि कोरोना के साथ अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों की संख्या भी पिछले सप्ताह बढ़ने लगी और 9 मार्च को 1,521 को इंग्लैंड में भर्ती कराया गया, जो जनवरी के अंत के बाद से सबसे अधिक संख्या है।

अगर एवरेज डेली केसेज के आंकड़े देखें तो चीन और हॉन्ग-कॉन्ग टॉप 10 में भी नहीं हैं। यूरोप के कई देशों में संक्रमण के मामले बढ़ रहे हैं। सबसे ज्यादा मामलों वाले 10 देश इस प्रकार हैं :

साउथ कोरिया वियतनाम जर्मनी नीदरलैंड्स यूके रूस जापान इटली फ्रांस ब्राजील

-जर्मनी में कोरोना वायरस संक्रमण रेकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया है। स्वास्थ्य अधिकारियों ने मौतों की संख्या तेजी से बढ़ने की चेतावनी दी है। जर्मनी में आधे से ज्यादा कोविड केस ओमीक्रोन के सब-वेरिएंट BA.2 की वजह से हैं।

यूरोप के कई देशों में डेल्टाक्रोन नाम के कोविड वेरिएंट के मामले बढ़ रहे हैं। यह डेल्टा और ओमीक्रोन वेरिएंट के मिले-जुले गुणों वाला स्ट्रेन है। हालांकि अभी इसकी संक्रामकता और मारक क्षमता को लेकर वैज्ञानिकों ने कुछ भी साफ नहीं कहा है। WHO ने कन्फर्म किया है कि यह वेरिएंट फ्रांस, नीदरलैंड्स और डेनमार्क में मिला है।

#### 5. WHO ने केस बढ़ने की दी चेतावनी

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कम टेस्ट और कई हफ्तों के संक्रमण में गिरावट के बावजूद, कोविड -19 मामलों में वैश्विक बढ़ोतरी को लेकर चेतावनी दी है। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, डब्ल्यूएचओ ने कहा कि विशेष रूप से एशिया के कुछ हिस्सों में मामले बढ़ रहे हैं। वैक्सिनेशन कवरेज को बढ़ाने और महामारी प्रतिक्रिया उपायों को उठाने में सावधानी बरतने का आग्रह किया गया है। डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक टेड्रोस अदनोम गेब्येयियस ने कहा कि कम टेस्ट के बावजूद विश्व स्तर पर मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि निरंतर स्थानीय प्रकोप और वृद्धि की उम्मीद की जा रही है, खासकर उन क्षेत्रों में जहां संचरण को रोकने के उपायों को हटा दिया गया है।

#### 6. दुनियाभर में कोरोना से होने वाली मौत में कमी

दुनियाभर में पिछले हफ्ते कोरोना वायरस के कारण होने वाली मौत के मामलों में 17 फीसदी तक की गिरावट दर्ज की गई है जबकि संक्रमण के मामलों में बढ़ोतरी देखी गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने यह जानकारी दी। डब्ल्यूएचओ ने महामारी पर अपनी साप्ताहिक रिपोर्ट में कहा कि पिछले हफ्ते 1.1 करोड़ नए संक्रमित मिले जो पिछले हफ्ते की तुलना में 8% अधिक हैं जबकि 43,000 और लोगों की जान चली गई। कोविड के कारण दुनियाभर में होने वाली मौतों की संख्या में पिछले तीन हफ्तों से गिरावट देखी जा रही है।

## 7. पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र, अफ्रीका में बढ़े केस

संक्रमण के सबसे ज्यादा मामले पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र और अफ्रीका में बढ़े हैं। पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र में 29% और अफ्रीका में कोरोना केस में 12% की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। हालांकि, पश्चिम एशिया, दक्षिण पूर्व एशिया और अमेरिका में 20% से ज्यादा मामले कम हुए हैं। यूरोप में करीब दो प्रतिशत की वृद्धि हुई है। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि कई देशों ने कोविड-19 जांच की अपनी रणनीति को बदला है और वे अब कम नमूनों की जांच कर रहे हैं जिससे नए मामलों का पता नहीं चल पा रहा है।

## 8. अफ्रीका में कोरोना मामले 1.13 करोड़ के करीब पहुंचे

अफ्रीका सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (अफ्रीका सीडीसी) का कहना है कि अफ्रीका में कोविड-19 केस की संख्या 1,12,84,902 पहुंच गई है। अफ्रीकी संघ की विशेष स्वास्थ्य सेवा एजेंसी के अनुसार पूरे महाद्वीप में कोविड-19 की मौत का आंकड़ा 2,50,403 के करीब है। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, अफ्रीका सीडीसी ने कहा कि दक्षिण अफ्रीका, मोरक्को, ट्यूनीशिया और लीबिया महाद्वीप पर सबसे अधिक मामलों वाले देशों में शामिल है। दक्षिण अफ्रीका ने अफ्रीका में 36,95,175 मामलों के साथ सबसे अधिक कोविड-19 मामले दर्ज किए हैं। इसके बाद दो उत्तरी अफ्रीकी देशों मोरक्को और ट्यूनीशिया में क्रमशः 11,62,125 और 10,29,762 मामले दर्ज किए गए हैं।

वायरस कुछ और समय तक रह सकता है। इससे कहीं-कहीं केस में उछाल देखा जा सकता है लेकिन टीकाकरण के साथ इस तरह के संक्रमण का प्रभाव और गंभीर रूप से बीमार करने की इसकी क्षमता न्यूनतम होगी।

- डॉ. कामेश्वर प्रसाद, RIMS डायरेक्टर और एम्स के पूर्व न्यूरोलॉजी हेड

## 9. अमेरिका में बढ़ते मामलों के पीछे BA.2 सब वेरिएंट

यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, ओमीक्रॉन वेरिएंट का बीए 2 सब वेरिएंट अब अमेरिका में लगभग एक चौथाई नए कोविड -19 संक्रमण का कारण बन गया है। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, यह डेटा सिर्फ एक हफ्ते पहले 10 में से 1 नए मामले से ऊपर है। सीडीसी के आंकड़ों के अनुसार, बीए.2 सब वेरिएंट देश में तेजी से फैल रहा है। अमेरिका में संक्रमण लगभग हर हफ्ते दोगुना हो रहा है। प्रारंभिक अध्ययनों से पता चला है कि बीए2 मूल ओमिक्रॉन की तुलना में 30 प्रतिशत तक अधिक संचरणीय हो सकता है।

## 10. वायरस के साथ रहना सीखना होगा



एम्स में न्यूरोलॉजी के पूर्व हेड और रांची इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के मौजूदा डायरेक्टर डॉ. कामेश्वर प्रसाद का कहना है कि लोगों को अब कोरोना वायरस के साथ रहना सीखना होगा। प्रसाद ने कहा कि वायरस कुछ और समय तक रह सकता है। उन्होंने कहा कि इससे कहीं-कहीं कोरोना संक्रमण को मामलों में बढ़ोतरी हो सकती है। हालांकि, वैक्सीनेशन के बाद बीमार का प्रभाव और इसके गंभीर असर की क्षमता में कमी आएगी। देश में 90% से ज्यादा व्यस्क लोगों को कोरोना का टीका लगाया जा चुका है।

### **WHO: New COVID deaths fell 17% last week, but cases rising (The Hindu: 20220317)**

<https://www.thehindu.com/news/international/who-new-covid-deaths-fell-17-last-week-but-cases-rising/article65231199.ece?homepage=true>

A general view of a temporary isolation facility to house Covid-19 patients is seen at Tsing Yi on March 8, 2022 in Hong Kong, China.

The World Health Organization says the number of new coronavirus deaths reported worldwide fell by 17% in the last week even as COVID-19 infections rose

The number of new coronavirus deaths reported worldwide fell by 17% in the last week while COVID-19 infections rose, reversing a decline in cases that first began in January, according to the World Health Organization.

In the UN health agency's weekly report on the pandemic issued on late Tuesday, WHO said there were more than 11 million new COVID-19 infections last week - about an 8% rise - and 43,000 new deaths. The number of COVID-19 deaths globally has been dropping for the past three weeks.

The biggest increase in cases were seen in the Western Pacific and Africa, where infections rose by 29% and 12% respectively. Elsewhere, cases dropped by more than 20% in the Middle East, Southeast Asia and the Americas. In Europe, cases inched up by about 2%.

WHO said those numbers "should be interpreted with caution." It noted that many countries are changing their COVID-19 testing strategies as they exit the acute phase of the pandemic, and are testing far less than previously, meaning that many new cases are going undetected.

In recent weeks, countries including Sweden and the U.K. have announced plans to drop widespread testing for COVID-19, saying the massive investment is no longer worth the effort. Still, infections, hospitalisations and deaths have increased slightly in Britain, driven

by the more infectious omicron subvariant BA.2. Another contributing factor has been the suspension of nearly all COVID-19 protocols as more people abandon masks and gather in larger numbers.

WHO noted that although COVID-19 has been dropping in numerous regions, the Western Pacific has seen rising numbers since December.

China banned most people from leaving a coronavirus-hit northeastern province and mobilised military reservists Monday, as the fast-spreading “stealth omicron” variant fuels the country’s biggest outbreak since the start of the pandemic two years ago. Officials also locked down the southern city of Shenzhen, which has 17.5 million people and is a major tech and finance hub that borders Hong Kong — which itself has reported some of the highest COVID-19 death rates recently.

## अच्छी नींद

**अच्छी नींद लेने के बाद भी थके रहते हैं? माइंड रिचार्ज करने के लिए ध्यान रखें ये 5 बातें (Navbharat Times: 20220317)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/how-to-recharge-your-mind-and-body-when-you-feel-tired-all-the-time/articleshow/90282321.cms?story=5>

रोज-रोज एक ही काम करके आप थक गए हैं या घर के कामों को करना आपको बोरिंग लगने लगा है, तो यह अपनी बॉडी को रिचार्ज करने का सही समय है। यहां बताए गए 5 तरीके आपकी खुद की देखभाल करने और खुशहाल जीवन जीने में मदद करेंगे।

तेजी से दौड़ती-भागती दुनिया में व्यस्त रहना बहुत अच्छा है। हममें से ज्यादातर लोगों के पास व्यस्तता के चलते इतना भी समय नहीं रहता, कि वे खुद के लिए वक्त निकाल सकें। बहुत ज्यादा काम और कम आराम करने से दिन के अंत में थकान महसूस होने लगती है। एक दो दिन तो इसे मैनेज किया जा सकता है, लेकिन अगर रोजाना थकावट महसूस करें , तो इसे क्रॉनिक फैटिग कहा जाता है। इसे दूर करना बेहद कठिन है। विशेषज्ञ कहते हैं कि यदि आप हर समय थका हुआ महसूस करते हैं, तो यह आपके स्वस्थ होने की निशानी नहीं है।

थकावट आपकी उत्पादकता , सामाजिक जीवन या आपके रिश्तों को प्रभावित करना शुरू कर देती है। इसलिए यह जरूरी है कि आप खुद को रिचार्ज करने के लिए समय निकालें। साथ ही मानसिक रूप से भी इस स्थिति को दूर करने का प्रयास करें। यहां कुछ तरीके दिए गए हैं, जो आपके दिमाग और शरीर को सक्रिय करने में आपकी मदद कर सकते हैं। इनमें से कुछ तरीकों के लिए आपको इंतजार करने की जरूरत नहीं है, आप काम पर या चलते-फिरते अपनी बॉडी को रिचार्ज कर सकते हैं।

अच्छी क्वालिटी की नींद लें

हर दिन आठ से दस घंटे की नींद शारीरिक तनाव में मदद कर सकती है, लेकिन अगले दिन तरोताजा महसूस करने के लिए अच्छी नींद लेना महत्वपूर्ण है। दरअसल, एक अच्छी नींद लेकर आप अगले दिन सुबह अच्छा फील करेंगे। अपनी नींद की गुणवत्ता पर नजर रखें और बिस्तर पर जाने से आधे घंटे पहले स्क्रीन से दूर रहने जैसे तरीकों को आजमाकर नींद की गुणवत्ता में सुधार करने की कोशिश करें।

वॉक पर जाएं

खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल और किफायती तरीका है वॉक पर जाएं। सुबह या शाम अपने बच्चों या जीवनसाथी के साथ टहलना बहुत प्यारा होता है। आप चाहें, तो कभी-कभी अकेले भी टहलने जा सकते हैं। लेकिन जब भी आप टहलने जाएं, तो न तो तेज आवाज में म्यूजिक सुनने और न ही वजन घटाने के बारे में सोचें। बल्कि इस दौरान आपका ध्यान आसपास की आवाजों और गतिविधियों पर होना चाहिए। 10-15 मिनट की सैर में ताजी हवा में सांस लेने से आप एक बार फिर पहले जैसे फ्रेश और एनर्जेटिक हो जाएंगे।

कोई भी शौक अपनाएं

बहुत ज्यादा काम करना आपको जरूरत से ज्यादा थका सकता है। इसलिए ऐसा कुछ करें, जिसमें आपको ज्यादा दिलचस्पी हो और जो आपके मन और शरीर पर अच्छा प्रभाव डाले। यह आपको खुद से बेहतर तरीके से जुड़ने में मदद करेगा। कोई भी एक शौक को अपनाएं और सप्ताह में कम से कम एक बार उसके लिए समय निकालें। कुछ दिन की थकान चुटकियों में दूर हो जाएगी और आप एक नए दिन के लिए रिचार्ज हो जाएंगे।

डी-स्ट्रेस करने के लिए समय निकालें

एक और चीज है, जो हमारी तेज तर्रार जीवनशैली को थका हुआ बनाती है, वह है तनाव। तनाव होना सामान्य है, लेकिन अधिक मात्रा में तनाव से बहुत सारी मानसिक जटिलताएं हो सकती हैं, जिसके

आपको गंभीर परिणाम मिल सकते हैं। पुरानी थकान उनमें से एक है। ऐसे में आप हर दिन खुद को डी-स्ट्रेस करने के लिए समय निकालें।

ट्रिप प्लान करें

बोरिंगनेस और काम के दबाव के चलते आप थका हुआ महसूस कर सकते हैं। ऐसे में बेहतर है कि अपने दोस्तों के साथ एक ट्रिप प्लान करें। दृश्यों में बदलाव मन और शरीर को आराम देने में मदद कर सकता है। इसके अलावा जो कुछ भी आप चाहते हैं, उसके साथ दिन बिताएं। आप खुद बहुत अच्छा फील करने लगेंगे। आपको एनर्जेटिक रखने के लिए एक ट्रिप वास्तव में बहुत अच्छा सॉल्यूशन है।

अपनी बॉडी को रिचार्ज करना बहुत महंगी प्रक्रिया नहीं है। यहां बताई गई गतिविधियों में से किसी एक का चुनाव करें और कोशिश करें कि अपने सेलफोन और अन्य गैजेट्स को खुद से दूर रखें, ताकि आप वास्तव में इन पलों का आनंद ले सकें।

## कैंसर

**हर तरह के कैंसर की जड़ हैं ये 3 चीजें, जानते हुए भी लोग रोजाना खाते हैं दूसरी चीज (Navbharat Times: 20220317)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/3-foods-that-can-cause-of-different-type-of-cancer/articleshow/90268102.cms?story=1>

अगर आपको कैंसर से बचना है, तो आपको सबसे पहले खाने-पीने से जुड़ी आदतों में सुधार करना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि विभिन्न शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में धीरे-धीरे कैंसर पैदा कर सकती हैं।

कैंसर (Cancer) एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। कैंसर के कई अलग-अलग प्रकार हैं और कई संभावित कारण भी हैं। खाने-पीने से जुड़ी गलत आदतें भी कैंसर का एक प्रमुख कारण हैं। हालांकि जन्मजात कारणों को रोकना मुश्किल है लेकिन बाहरी कारक जैसे जीवनशैली और खान-पान की आदतों पर कंट्रोल करके कैंसर से बचा जा सकता है।

शोध से पता चलता है कि 80 से 90 प्रतिशत घातक ट्यूमर बाहरी कारकों से संबंधित होते हैं। अगर आपको कैंसर से बचना है, तो आपको सबसे पहले खाने-पीने से जुड़ी आदतों में सुधार करना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि विभिन्न शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में धीरे-धीरे कैंसर पैदा कर सकती हैं।

कुछ खाद्य पदार्थ टाइप 2 डायबिटीज-मोटापे के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, तो कुछ कैंसर से जुड़े होते हैं। कई खाद्य पदार्थों में कार्सिनोजेन्स (carcinogens) होते हैं, जो हानिकारक पदार्थ होते हैं, जिनमें कैंसर पैदा करने की क्षमता होती है। चलिए जानते हैं कि किन खाद्य पदार्थों के बारे में शोध में लिखा, जो विभिन्न प्रकार के कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

मोटापा कई तरह के कैंसर का कारण बनता है इसलिए स्वस्थ वजन बनाए रखना जरूरी है। नियमित रूप से सॉफ्ट ड्रिंक और सोडा जैसी चीजों का सेवन करने से मोटापा बढ़ता है और यह समस्या आगे चलकर कैंसर पैदा करती है।

फास्ट फूड से शरीर में बनता है कैंसर

फास्ट फूड, जिसे जंक फूड भी कहा जाता है, में जहरीले रसायन होते हैं, जो कैंसर और कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का कारण बनते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, फास्ट फूड में phthalates होता है। Phthalate एक यौगिक है जो प्लास्टिक सामग्री को लचीला बनाता है। यह रासायनिक यौगिक कई स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है, जिसमें कैंसर, इनफर्टिलिटी, लीवर डैमेज और यहां तक कि अस्थमा अटैक भी शामिल है।

कैंसर का बड़ा कारण है शराब

बहुत से लोग कभी-कभार शराब पीने का आनंद लेते हैं। डॉक्टरों का सुझाव है कि शराब का सेवन जितना हो सके कम करना चाहिए। शराब के सेवन से कैंसर के कई रूप जुड़े हुए हैं, जिसमें पेट, ब्रेस्ट, लीवर, मुंह, गला और एसोफैगस आदि शामिल हैं। जब आप शराब का सेवन करते हैं, तो आपका लीवर अल्कोहल को एसिटालडिहाइड (एक कार्सिनोजेनिक यौगिक) में तोड़ देता है।

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

## **Tuberculosis**

### **TB's steep socio-economic cost to women (The Indian Express: 20220317)**

<https://indianexpress.com/article/opinion/columns/tb-steep-socio-economic-cost-to-women-7823318/>

Heena Gavit writes: From social ostracisation and lack of family support to the negative impact on marital prospects, women absorb the repercussions of tuberculosis beyond the clinical metrics.

While policy mechanisms and political will exist, it's a question of further refining our implementation strategies on the ground, as a collective. To this end, there are a few considerations.

As India steadily steers its way through the pandemic to safer shores, we must foreground a disease which has been impacting our country for years, and disproportionately affecting women – tuberculosis.

Approximately 1.5 million people died from TB in 2020. In India, the TB case fatality ratio increased from 17 per cent in 2019 to 20 per cent in 2020. According to a joint report (2010-13) of the Registrar General of India and the Centre for Global Health Research, TB was the fifth-leading cause of death among women in the country, accounting for nearly 5 per cent of fatalities in women aged 30–69. While both men and women suffer the consequences of this debilitating disease, women patients pay a much steeper socio-economic price. From social ostracisation and lack of family support to the negative impact on marital prospects, women absorb the repercussions of TB beyond the clinical metrics. Stigma also acts as a strong deterrent when it comes to health-seeking behaviour. Fewer women, therefore, get included in the available cascade of care for TB.

There needs to be a multi-pronged approach to removing these barriers and bring equitable access to TB care. The government must be commended for being prescient: In 2019, the Health Ministry-Central TB Division developed a national framework for a gender-responsive approach to TB in India. The document takes cognisance of the challenges faced by women in accessing treatment and offers actionable solutions. Conversations on this issue need to be further elevated at a national level. In December 2021, a parliamentary conference on 'Women Winning Against TB' was organised by the Ministry of Women and Child Development where gender-responsive policy interventions were discussed. The Vice-President of India urged states to take proactive steps such as ensuring nutritional support to women and children and the doorstep delivery of TB services, especially for women from socio-economically weaker backgrounds.

While policy mechanisms and political will exist, it's a question of further refining our implementation strategies on the ground, as a collective. To this end, there are a few considerations. One, as elected representatives, we need to come together more to highlight the issue at all relevant forums and spaces. I, along with many of my respected colleagues, carry out reviews of the TB programme in our respective districts and communities. I hope these meetings see increased participation of women leaders from all walks of life in the community going forward.

Two, we need to strengthen counselling networks for women patients and their families. Irrespective of where the patient seeks care – public or private sector – build the capacity of healthcare workers to educate the patient's family about the importance of providing her a supportive environment during the course of her treatment. Three, ensure that the nutritional needs of women are being met. Deep-seated patriarchal notions warp the place of a woman in the family: Women are often the last ones to eat, preferring to feed elders, husbands, and children first. Undernutrition is a serious risk factor for TB and research indicates such risks are higher for women. It is commendable that the government, through Nikshay Poshan Yojana, has effectively provided a monthly benefit of Rs 500 to enable a nutritious diet for TB patients in the last few years. For the 2020 cohort, the total amount paid under NPY via DBT has been over Rs 200 crore. Additionally, we can look to further strengthen inter-departmental coordination, wherein the Public Distribution System can explore appropriate linkages with relevant departments of the MoHFW and even include a protein-rich diet for TB patients. This will ensure that patients, especially women, have access to a balanced diet.

Four, at a community level, we must amplify accurate TB messaging and showcase how gender plays a role in determining the course of action on the ground.

The world celebrates Women's Day in March and spotlights women's issues in society. However, it is time to revisit notions of what constitutes a "women's issue" and confront such gender constructs. Especially in the context of public health, challenges faced by women aren't challenges that only women have the obligation to resolve. These are universal problems that must transcend gender binaries. Only when equitable solutions are offered to vulnerable sections of society will we be able to realise the dream of TB-Mukt Bharat.

## Omicron

### **Omicron infection linked with common respiratory illness in children: Study (The Indian Express: 20220317)**

<https://indianexpress.com/article/parenting/health-fitness/omicron-infection-linked-common-respiratory-illness-children-study-7823111/>

The observational study, published recently in the journal Pediatrics, describes 75 children who came to the Boston Children's Hospital emergency department (ED) with croup and COVID-19 from March 1, 2020 to January 15, 2022.

Infection with the Omicron variant of the SARS-CoV-2 virus is associated with a common respiratory illness in young children, known as croup, a previously unrecognised complication of COVID-19, according to a study.

The observational study, published recently in the journal Pediatrics, describes 75 children who came to the Boston Children's Hospital emergency department (ED) with croup and COVID-19 from March 1, 2020 to January 15, 2022.

The researchers noted that some cases were surprisingly severe, requiring hospitalisation and more medication doses compared to croup caused by other viruses, adding that just over 80 per cent occurred during the Omicron period.

“There was a very clear delineation from when Omicron became the dominant variant to when we started seeing a rise in the number of croup patients,” said study first author Ryan Brewster, from Boston Children's Hospital and Boston Medical Center.

Pixabay-covid-omicron-759 Overall, 97 per cent of the children were treated with dexamethasone, a steroid. (Source: Representative image/Pixabay)

Croup, also known as laryngotracheitis, is a common respiratory illness in babies and young children. The illness is marked by a distinctive barking cough and sometimes noisy, high-pitched intakes of breath known as stridor.

It happens when colds and other viral infections cause inflammation and swelling around the voice box, windpipe, and bronchial tubes. In severe cases, including some seen at Boston Children's, croup can dangerously constrict breathing, the researchers said.

Previous studies of COVID-19 in animals have found that the Omicron variant has more of a “preference” for the upper airway than earlier variants, which mainly targeted the lower respiratory tract.

This may account for the sudden appearance of croup during the Omicron surge, Brewster said. Most of the children with COVID-19 and croup were under age 2, and 72 per cent were



boys. Except for one child with a common cold virus, all others were infected with SARS-CoV-2.

Although no children died, nine of the 75 children with COVID-19-associated croup (12 per cent) needed to be hospitalised and four of them (44 per cent, or 5 per cent of the total) required intensive care, the researchers said.

By comparison, before COVID-19, fewer than 5 per cent of children with croup were hospitalised, and of those, only 1 to 3 per cent required intubation, they said.

Overall, 97 per cent of the children were treated with dexamethasone, a steroid. All of those who were hospitalised received treatment which is reserved for moderate or severe cases, as did 29 per cent of children treated in the ED.

“Most cases of croup can be managed in the outpatient setting with dexamethasone and supportive care,” said Brewster. “The relatively high hospitalisation rate and the large number of medication doses our COVID-19 croup patients required suggests that COVID-19 might cause more severe croup compared to other viruses,” he added.

## **Public Health**

### **Investment in Primary Health Care: COVID-19 and beyond (Hindustan Times: 20220317)**

<https://www.hindustantimes.com/ht-insight/public-health/investment-in-primary-health-care-covid-19-and-beyond-101647415796747.html>

Investing in primary healthcare is foundational for achieving UHC and Sustainable Development Goals.

As the world gears up to advance towards universal health coverage (UHC), primary health care (PHC) is a driving force to help achieve this ambitious goal of ensuring everyone, everywhere has access to quality healthcare, irrespective of who they are or where they live. Health systems with focus on PHC bring enormous benefits but require substantial financial investments. Investing in primary healthcare is foundational for achieving UHC and Sustainable Development Goals. Government of India (GoI) has made concerted efforts in strengthening the healthcare system with an increase in government health expenditure as share of total health expenditure to 40.8%. With the launch of Ayushman Bharat programme, the country has set the ball rolling to achieve comprehensive primary health care.

The advent of the Covid-19 pandemic made the steadily improving health systems vulnerabilities more profound. The pandemic has brought into forefront the importance of a robust and resilient health system and has shown the governments, decision-makers, implementation agencies and communities, that, what happens when health systems stall to thrive. It further reiterated the need for enhancing primary health care to not only manage the pressure on the health systems, but also function as a gate-keeping mechanism to avoid burdening the tertiary care facilities. The disruption in the non-Covid essential services, highlighted the felt need to revitalise PHC, and provide health services in comprehensive and equitable manner. Investing in primary health care will enable access to quality healthcare for vulnerable populations and bring health care closer to the communities, thereby reducing the out of pocket expenditure on health. A robust primary health care system is essential to help tackle any future unforeseen adversity, the pandemic has emphasised this aspect now more than ever.

The GoI acknowledged the shortcomings in the country's health systems and in the endeavour to mitigate COVID-19 pandemic the government focused on strengthening the health infrastructure along with rapid COVID-19 vaccination.

In the effort to build a resilient public health system and have a robust response to pandemic, GoI allocated financial resources to States/UTs through various schemes, namely, India Covid-19 Emergency Response and Health Systems Preparedness Package (referred as ECRP), 15th Finance Commission (FC-XV), Pradhan Mantri Ayushman Bharat Health Infrastructure Mission (PM-ABHIM). ECRP-I, primarily focused on development of dedicated Covid hospitals, additional human resources, procurement of Personal Protection Equipment and masks; enhancing surveillance system; and strengthening of laboratories and diagnostic capacities.

The health system was further augmented with additional resources during the unprecedented second wave of Covid-19, through ECRP Phase-II. The central sector component of ECRP was leveraged to strengthen central hospitals and AIIMS for Covid-19 management, enhanced laboratory surveillance capacities including genome sequencing, strengthened surveillance at port of entry points, promoted IT interventions for Covid-19 vaccination. ECRP-II supported States/UTs in strengthening health infrastructure, increase the availability of essentials drugs, along with enhancing testing capacities through establishing RT-PCR labs.

ECRP-II is a scheme which dovetails the quintessential support required for Covid management, and layers on the foundation to develop resilient comprehensive public health system. The hospital management information system (HMIS) aims to streamline the processes and provide digitized patients' data. The teleconsultation platforms will enable access to health care for remote patient management especially the vulnerable section of the communities. The prefab units being set up at primary care level will be repurposed for comprehensive primary health care services post-pandemic. The ambulatory services strengthened in this process will aid in better referral linkages.

The government is investing in healthcare with an integrated and comprehensive approach through FC-XV and PM-ABHIM schemes as well. The aim is to upgrade the health infrastructure and services in rural and urban areas. This will be achieved through infrastructural support to primary health care facilities with prioritisation of geographical inaccessible areas, and increase in urban HWCs catering to poor and vulnerable populations. These schemes will bolster block level healthcare planning through establishing Block Public Health Units which will encompass HMIS cell at block level with strengthened clinical and public health laboratory facilities. FC-XV will also give an additional push in conversion of rural Primary Health Centres and Sub-Health Centres to Health and Wellness Centres and ensure effective delivery of comprehensive primary health care. A huge focus has also been provided towards developing effective and efficient diagnostic and laboratory services, wherein an integrated district public health lab will be established under PM-ABHIM, and diagnostic infrastructure at primary facilities will be strengthened through FC-XV.

A systematic and effective implementation of the activities planned under these schemes will aid the health system to reduce the out of pocket expenditure on health, and build a more resilient, robust and responsive public health system. India has a unique socio-epidemiological ecosystem which requires sustained investment in primary health to fulfil our goal of universal health coverage, and these investments of today are a step towards reaping dividends for a healthier tomorrow.

**Hidden hunger is a threat to achieving 2025 global nutrition targets (Hindustan Times: 20220317)**

<https://www.hindustantimes.com/ht-insight/public-health/hidden-hunger-is-a-threat-to-achieving-2025-global-nutrition-targets-101647415689324.html>

Dr. Ashutosh Mishra, clinical epidemiologist and senior Regional technical director, Southeast Asia, Vitamin Angels. Dr. Hema Divakar, senior consultant obstetrician and gynaecologist and is the chairman and CEO of ARTIST for Her, a premier institute based in Bangalore to create a lasting social impact for the advancement of women's health care in India.

Micronutrients are vitamins and minerals required by our bodies in very small quantities. Although required in minimal quantities, their deficiencies during pregnancy can lead to poor pregnancy (women with severe anemia are twice as likely to die during pregnancy) and birth

outcomes (children born to malnourished mothers are more likely to be born too small, too soon, or stillborn).

Micronutrients are vitamins and minerals required by our bodies in very small quantities. Although required in minimal quantities, their deficiencies during pregnancy can lead to poor pregnancy (women with severe anemia are twice as likely to die during pregnancy) and birth outcomes (children born to malnourished mothers are more likely to be born too small, too soon, or stillborn).

Anemia in pregnant women aged 15-49 years reduced from 57.9% in 2005-06 (National Family Health Survey-3) to 50.4% in 2015-16 (NFHS-4), giving us a hope that we are on the right trajectory to addressing maternal anemia. However, the recently released NFHS-5 data is concerning and points towards a trend reversal-anemia prevalence has shot up to 52.2% in 2019-21. With the current state of anemia prevalence, India could miss the World Health Assembly's Global Nutrition Target for 2025 of reducing anemia in women of reproductive age by 50%.

A common misconception is that anemia is only due to low iron levels in the body. While 50% of anemia in the South Asian population is due to low dietary intake of iron, other 50% is caused by malaria, micronutrient deficiencies (especially, folate and vitamins B12, A, and C), genetic conditions (such as sickle cell disease, thalassemia – an inherited blood disorder), and chronic inflammation. Micronutrient deficiencies particularly are prevalent in the population in varying magnitude and severity but are often left undetected until symptoms become severe.

Micronutrients are vitamins and minerals required by our bodies in very small quantities. Although required in minimal quantities, their deficiencies during pregnancy can lead to poor pregnancy (women with severe anemia are twice as likely to die during pregnancy) and birth outcomes (children born to malnourished mothers are more likely to be born too small, too soon, or stillborn). Further, children born to malnourished women who survive infancy are more likely to experience physical and cognitive setbacks affecting their full potential later in life. Secondary data analysis of nutrition data for India shows that 32.35% of pregnant women are vitamin D deficient, 41.6% are folic acid deficient, 16.4% are vitamin A deficient, and 41% are zinc deficient. However, there is a dearth of primary data on micronutrient deficiency beyond anemia and a few other micronutrients among pregnant women and women of reproductive age group-without this evidence, targeted interventions for micronutrient deficiencies take a back seat. These deficiencies become prominent in women who are unable to access or afford nutritious foods, especially, when they are pregnant due to the elevated nutrient requirements of their bodies and their developing babies.

Several interventions like dietary diversification, food fortification, and supplementation are underway to address maternal micronutrient deficiencies. While achieving dietary diversification has a financial cost to it, consuming fortified foods can address only a few micronutrient deficiencies--namely, iron, iodine, Vitamin A and D. Although supplementation is being currently deployed through the existing antenatal care platform to

address iron and folic acid deficiency, these interventions alone are generally insufficient to address the various micronutrient gaps that may exist in pregnancy. A formulation that combines key micronutrients can replenish their dietary requirement and lead to a positive pregnancy experience. One such formulation, backed by global evidence, is United Nations International Multiple Micronutrient Antenatal Preparation's (UNIMMAP's) multiple micronutrient supplementation (MMS)-a once-daily supplement that provides the Recommended Daily Allowance of 15 vitamins and minerals (iron and folic acid, vitamin A, vitamin D, vitamin E, thiamine, riboflavin, niacin, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, zinc, iodine, copper, and selenium) to address a broad spectrum of micronutrient deficiencies and has equivalent benefits as iron folic acid supplementation, the current standard of antenatal care, in preventing maternal anemia.

Multiple micronutrient supplements aren't something new. In fact, they have been prescribed to pregnant women in the private sector for more than a decade. Even the World Health Organization has recognized the role of MMS in improving pregnancy and birth outcomes and included MMS in its Essential Medicines List in October 2021. MMS has also been shown to be highly cost-effective compared to iron and folic acid supplementation. In fact, the cost-benefit tool developed by Nutrition International models that over a period of ten years and with 30% coverage MMS is 'very cost effective' and can avert around 100,000 child deaths in India. However, this is yet to be introduced as part of a comprehensive nutrition policy in India.

The ongoing Covid-19 pandemic has disrupted the food and health systems, affected the availability of micronutrient rich food, and limited the access to antenatal care. This has adversely affected the diets of pregnant women who are unable to meet the micronutrient levels required for their health and well-being. Intensifying advocacy towards communicating the proven benefits of MMS in pregnant mothers to key stakeholders-both policy makers and programme implementers along with instilling a sense of collective responsibility among a range of key players from academia, civil societies, non-governmental organisations, and the public and private sectors needs to be prioritized. With established efficacy and safety data on MMS from high-quality randomized controlled trials of MMS spanning two decades in more than a dozen countries, the government should start exploring the benefits of MMS and integrating it with the country's functional antenatal care platform. We do not want to miss the global nutrition targets this time but emerge as a nation that is progressive in its approach and leverages the global best practices and evidence-based nutrition interventions to address the hidden hunger.