



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Monday

20201221

कोरोना वायरस के नए स्ट्रेन

कोरोना वायरस के नए स्ट्रेन का आंतक, पूरे यूरोप से कटा ब्रिटेन, भारत में भी आपात बैठक
(Hindustan: 20201221)

<https://www.livehindustan.com/international/story-new-strain-of-coronavirus-uncontrolled-in-britain-many-european-countries-ban-airline-from-uk-3696176.html>

ब्रिटेन में कोरोना वायरस का नया स्ट्रेन पूरी दुनिया के लिए चिंता का सबब बन गया है। कोरोना के इस नए स्ट्रेन के आंतक को देखते हुए पूरे यूरोप ने ब्रिटेन से खुद को अलग-थलग कर लिया है। कई यूरोपीय देशों ने ब्रिटेन में कोरोना वायरस के नए स्ट्रेन के खतरे को देखते हुए अपनी सीमाओं को बंद करने के साथ ही यातायात को निलंबित कर दिया है। एक दिन में नए स्ट्रेन के 35 हजार से अधिक मामले मिलने के बाद टेंशन में आए यूरोपीय संघ के कई देशों ने ब्रिटेन से आने वाली उड़ानों पर रोक लगा दी है ताकि इसका प्रकोप उनके देशों में नहीं पहुंचे, जबकि कई अन्य देश ऐसे ही प्रतिबंधों को लेकर विचार कर रहे हैं। फ्रांस, जर्मनी नीदरलैंड, बेल्जियम, ऑस्ट्रिया और इटली ने ब्रिटेन की यात्रा पर रोक लगाने संबंधी घोषणा कर दी है।

वायरस के इस नए स्ट्रेन ने ब्रेक्जिट समझौतों पर भी अनिश्चितता के बादल गहरा दिए हैं। दरअसल, ब्रिटेन और यूरोपीय संघ के पास व्यापार समझौते के लिए 31 दिसंबर तक का वक्त है। स्कॉटलैंड के पहले मंत्री निकोला स्टर्जन ने मांग की है कि 31 दिसंबर को समाप्त होने वाले ब्रेक्सिट ट्रांजिशन अवधि को बढ़ाया जाए, जबकि इस मांग का अब तक प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन ने विरोध किया है।

इधर, फ्रांस ने रविवार मध्यरात्रि के बाद से 48 घंटों के लिए ब्रिटेन से सभी तरह की यात्रा पर रोक लगा दी। प्रधानमंत्री कार्यालय की घोषणा में कहा गया कि ब्रिटेन जाने वाले लोग इससे प्रभावित नहीं होंगे। जर्मनी की सरकार ने कहा कि वह ब्रिटेन से आने वाली उड़ानों को रोक रही है। नीदरलैंड ने कम से कम इस साल के अंत तक ब्रिटेन से आने वाली उड़ानों पर रोक लगा दी है। उम्मीद की जा रही है कि वायरस के इस प्रकोप को देखते हुए उड़ानों पर रोक की अवधि और बढ़ाई जा सकती है।

वहीं, बेल्जियम ने रविवार मध्यरात्रि से लेकर अगले 24 घंटों के लिए ब्रिटेन की उड़ानों पर रोक लगाने की घोषणा की है। साथ ही ब्रिटेन की रेल सेवाओं की आवाजाही पर भी रोक लगा दी है। उधर, ऑस्ट्रिया और इटली ने कहा है कि वह ब्रिटेन से आने वाली उड़ानों पर रोक लगाएंगे। हालांकि, उन्होंने प्रतिबंध के समय से संबंधित कोई भी जानकारी साझा नहीं की।

वहीं, चेक गणराज्य ने ब्रिटेन से आने वाले लोगों के लिए पृथक-वास के नियम को लागू कर दिया है। बेल्जियम के प्रधानमंत्री अलेक्जेंडर डी क्रू ने रविवार को कहा कि वह 'बतौर सावधानी' मध्यरात्रि से अगले 24 घंटों के लिए ब्रिटेन से आने वाली उड़ानों पर रोक लगा रहे हैं। यूरोपीय संघ के सदस्य तीनों देशों की सरकारों ने कहा कि वे ब्रिटिश प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन द्वारा लंदन और आसपास के इलाकों के लिए शनिवार को उठाए गए सख्त कदम के मद्देनजर यह फैसला कर रही हैं।

इससे पहले बोरिस जॉनसन ने श्रेणी-4 के सख्त प्रतिबंधों को तत्काल प्रभाव से लागू करते हुए कहा कि ऐसा प्रतीत होता है कि कोरोना वायरस का एक नया स्ट्रेन सामने आया है, जो पूर्व के वायरस के मुकाबले 70 प्रतिशत अधिक तेजी से फैलता है और लंदन व दक्षिण इंग्लैंड में तेजी से संक्रमण फैला सकता है। हालांकि, ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ने कहा कि अभी तक ऐसा कोई सबूत नहीं मिला है जो साबित करे कि वायरस का नया प्रकार अधिक घातक है और इसपर टीका कम प्रभावी होगा।

भारत में भी आपात बैठक

ब्रिटेन में कोरोना वायरस के नए प्रकार (स्ट्रेन) की पहचान होने के बीच इस पर चर्चा के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सोमवार को संयुक्त निगरानी समूह (जेएमजी) की आपात बैठक बुलाई है। माना जा रहा है कि कोरोना वायरस का नया प्रकार ब्रिटेन में संक्रमण को तेजी से फैलाने के लिए जिम्मेदार है। ब्रिटेन ने रविवार से सख्त लॉकडाउन लागू कर दिया है। सूत्रों की मानें तो ब्रिटेन में कोरोना वायरस के नए प्रकार के चलते इस पर चर्चा के लिए स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक (डीजीएचएस) की अध्यक्षता में सोमवार को संयुक्त निगरानी समूह की बैठक होगी। भारत में विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिनिधि डॉ रॉडरिको एच ऑफ्रिन भी बैठक में शामिल हो सकते हैं जोकि जेएमजी के सदस्य हैं।

कोरोना वैक्सीन

देश में अगले महीने से लग सकती है कोरोना वैक्सीन, ये गुड न्यूज देकर बोली सरकार- बुरा वक्त बीत गया (Hindustan: 20201221)

<https://www.livehindustan.com/national/story-india-may-start-vaccinating-people-against-covid19-in-january-worst-is-over-concerning-covid-19-in-india-says-harsh-varadhan-3696232.html>

कोरोना वायरस के कहर के बीच वैक्सीन का इंतजार कर रहे लोगों को सरकार ने बड़ी राहत वाली सूचना दी है। भारत में जनवरी से कोरोना की पहली वैक्सीन दी जाएगी। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन ने कहा कि भारत में जनवरी में कोरोना का टीकाकरण शुरू हो सकता है और सरकार की पहली प्राथमिकता वैक्सीन की सुरक्षा और प्रभावकारिता है और हम इससे किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहते हैं।

समाचार एजेंसी एएनआई से बातचीत में जब डॉ. हर्षवर्धन से कोरोना वायरस के खिलाफ टीकाकरण अभियान के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि वैक्सीन की क्वालिटी से हम किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहते हैं। मैं व्यक्तिगत रूप से कह सकता हूँ कि हो सकता है कि जनवरी के किसी भी सप्ताह में हम भारत के लोगों को कोरोना का पहला वैक्सीन दे सकने की स्थिति में होंगे।

जब उनसे पूछा गया कि क्या कोरोना का बुरा दौर बीत गया, तो उन्होंने कहा कि मुझे भी ऐसा ही लगता है। देश में अब सिर्फ तीन लाख एक्टिव केस हैं। कुछ महीने पहले तक यह आंकड़ा दस लाख के करीब था। एक करोड़ कोरोना केस में से 95 लाख से अधिक ठीक हो चुके हैं। पूरी दुनिया में भारत का रिकवरी रेट सबसे बेहतर है।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि संभावना है कि कोरोना का बुरा दौर खत्म हो गया है, मगर अभी भी सावधानी की कड़ी जरूरत है। हमें कोविड व्यवहार का पालन अभी भी करने की जरूरत है। हम अभी ज्यादा आराम से नहीं रह सकते हैं। इसलिए कोरोना के खिलाफ जंग में अभी मास्क, हैंड हाइजिन और सोशल डिस्टेंसिंग बड़ा हथियार है।

भारत में टीकाकरण की तैयारियों पर हर्षवर्धन ने कहा कि राज्य सरकारों के साथ केंद्र सरकार पिछले 4 महीनों से राज्य, जिला और ब्लॉक स्तरों पर तैयारी कर रही है। हर्षवर्धन ने कहा कि हमने वैक्सीन की

पहली खुराक के लिए 30 करोड़ लोगों का चुनाव किया है। अभी सरकार ने विशेषज्ञों के साथ पैनल में चर्चा करने के बाद निर्णय लिया है कि पहले किन-किन को वैक्सीन दी जाएगी। जिन लोगों को पहले वैक्सीन दी जाएगी, उनमें हेल्थ वर्कर, सेना के जवान, स्वच्छता विभाग आदि शामिल हैं।

कोरोना वैक्सीन 'रामबाण' नहीं, टीका आपको तो बचाएगा, लेकिन आपके अपनों की सुरक्षा की गारंटी नहीं (Hindustan: 20201221)

<https://www.livehindustan.com/national/story-corona-vaccine-will-protect-you-but-does-not-guarantee-the-safety-of-your-loved-ones-3696139.html>

कोरोना वायरस का टीका आपको तो संक्रमण से बचाता है मगर लापरवाही बरतने पर आप दूसरों तक संक्रमण फैलाने के वाहक बन सकते हैं। जॉर्ज वॉशिंगटन विश्वविद्यालय की महामारी विशेषज्ञ प्रो. लीना वेन ने यह दावा किया है। उनका कहना है कि लोगों को यह बात समझनी होगी कि कोरोना का टीका उन्हें तो बचाएगा पर यह आपके अपनों की सुरक्षा की गारंटी नहीं है। अगर लोग टीका लगवाने के बाद बचाव के तरीकों का पालन नहीं करेंगे तो वे अपनों के लिए खतरा बन जाएंगे।

लीना ने बताया कि फाइजर के टीके के बारे में अभी तक हम यही जानते हैं कि यह कोरोना संक्रमण के लक्षणों को पैदा होने से बचाने में असरदार है। इसके साथ ही टीका लगवाने से मरीज गंभीर रूप से बीमार नहीं होता यानी उसे अस्पताल में भर्ती कराने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

उन्होंने कहा कि अभी हम इस बारे में नहीं जानते कि क्या यह टीका हमारे शरीर में बिना लक्षण वाला कोरोना संक्रमण पैदा कर सकता है? इस बारे में अभी तक अध्ययन नहीं हुआ है। पर इस बात की संभावना है कि वैक्सीन लगवाने वाला व्यक्ति एसिम्प्टोमैटिक कोरोना संक्रमण का वाहक हो सकता है। उस व्यक्ति के नासिका मार्ग में वायरस हो सकता है, जो उसके बोलने, सांस लेने, छींकने पर दूसरे लोगों तक पहुंच सकता है। इसलिए जरूरी है कि टीका लगवाने के बाद भी सभी मास्क पहनें और शारीरिक दूरी का पालन करें।

हर्ड इम्युनिटी पैदा होने तक सतर्कता जरूरी

लीना ने अमेरिका के संदर्भ में कहा कि यहां संक्रमण के खिलाफ झुंड की प्रतिरक्षा या हर्ड इम्युनिटी पैदा होने के लिए जरूरी है कि 70 फीसदी अमेरिकियों को टीका दिया जाए। अभी यहां सीमित मात्रा में ही टीका उपलब्ध है, ऐसे में अगले साल गर्मी तक ही इस लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए जरूरी है कि जो लोग टीका पा रहे हैं, वे बचाव के तरीकों का पालन दूसरों की तरह करें।

टीका सुरक्षा की शत-प्रतिशत गारंटी नहीं

लीना ने कहा कि हमें यह भी ध्यान रखना होगा कि टीका प्रभावी तो है पर यह शत प्रतिशत प्रभावी नहीं साबित हुआ है। यानी इस बात की संभावना है कि टीका लगवाने वाला भी संक्रमण फैला सके या संक्रमित हो जाए।

संक्रमण से बचाव पर रहा ज्यादा जोर

फाइजर के टीका निर्माण की प्रक्रिया की स्वतंत्र जांच पड़ताल करने वाले गैर लाभकारी संगठन एलर्जी एंड अस्थमा नेटवर्क की डॉ. पूर्वी पारिख का कहना है कि इन टीकों के निर्माण में संक्रमण के फैलाव से ज्यादा इसके बचाव पर जोर दिया गया है। वैज्ञानिकों के पास टीका बनाने का बहुत ही कम समय था, ऐसे में उन्होंने संक्रमण से बचाव, संचरण व फैलाव यानी तीनों पक्षों पर गहराई से काम नहीं किया। इसलिए संभावना है कि टीका लगवाने के बाद भी लोग संक्रमण के वाहक बन जाएं।

जरूरतमंद देशों को हर माह 850 टन कोरोना वैक्सीन पहुंचाएगा यूनिसेफ, 2021 के अंत तक चलेगी कवायद (Dainik Jagran: 20201221)

https://www.jagran.com/news/national-unicef-are-ready-to-transport-corona-vaccine-across-the-globe-jagran-special-21185374.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

कोरोना महामारी पर काबू पाने के लिए विकसित की गई वैक्सीन को जरूरतमंद देशों में भेजने के लिए यूनिसेफ पूरी तरह से तैयार है। संगठन पूरी दुनिया में सामान्य आपूर्ति से करीब ढाई गुना अधिक आपूर्ति करने वाला है।

नई दिल्ली (एजेंसी)। कोरोना महामारी का सामना कर रहे विश्व के लिए जहां इसकी वैक्सीन की शुरुआत एक सुखद खबर है वहीं कोवैक्स की खरीद भी राहत देने वाली है। इस बीच इस जानलेवा वायरस की रोकथाम करने वाली वैक्सीन को अपने लक्ष्य तक पहुंचाने के लिए यूनिसेफ ने भी कमर कस ली है। इसकी खुराक को संरक्षित करने को लेकर पहले से ही यूनिसेफ काम कर रहा था।

अब संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनीसेफ) ने कहा है कि वो अगले वर्ष हर माह इस वैक्सीन की करीब 850 टन खुराकों को उनके लक्षित देशों में पहुंचाने के लिए पूरी तरह से तैयार है। यूनिसेफ की तरफ से ये भी कहा गया है कि इस काम में किसी भी तरह की कोई कोताही नहीं बरती जाएगी और प्राथमिकता के आधार पर इसको किया जाएगा। आपको बता दें कि यूनिसेफ ने जो ढुलाई आने वाले वर्ष में हर माह करने की बात कही है वो संगठन द्वारा की जाने वाली सामान्य ढुलाई से दोगुना अधिक है।

संगठन की तरफ से इस बारे में कहा गया है कि इसके लिए ज्यादातर वो कमर्शियल प्लेन का इस्तेमाल ही करने वाला है, लेकिन यदि जरूरत हुई तो वो चार्टर प्लेन को भी इस काम में लेने से पीछे नहीं हटेगा। संगठन की कार्यकारी निदेशक हैनरिएटा फोर ने इसकी जानकारी देते हुए कहा है कि संगठन के ऊपर ये एक बेहद बड़ी और एतिहासिक जिम्मेदारी है। इस काम में दांव पर काफी कुछ लगा हुआ है। इसके बाद भी संगठन इस जिम्मेदारी को पूरी तरह से निभाने के लिए तैयार है।

उनके मुताबिक इस जानलेवा वायरस की कारगर वैक्सीन विकसित करने वाले गावी गठबंधन के जरिए गरीब देशों में 70 हजार आपूर्ति फ्रिज की खरीद कर उन्हें अगले वर्ष के अंत तक स्थापित भी कर दिया जाएगा। इन आधुनिक फ्रिज के जरिए कोरोना महामारी की वैक्सीन की उपलब्धता का दायरा बढ़ाया जा सकेगा। आपको बता दें कि इस कोवैक्स को सुरक्षित बनाए रखने के लिए 2 से 8 डिग्री सेल्सियस के तापमान की जरूरत होगी। इस काम में ये फ्रिज कारगर साबित होंगे। इनकी सबसे बड़ी खासियत होगी कि ये सौर ऊर्जा से संचालित होंगे। इस तरह से इन फ्रिज के जरिए गरीब और निम्न आय वाले देशों में वैक्सीन की उपलब्धता को सहज किया जा सकेगा।

इस बीच WHO के महानिदेशक टैड्रॉस ऐडहेनॉम गेबरेयेसस ने एक बार फिर कहा है कि वैक्सीन होने के बाद भी एहतियात बरतने में कोई ढिलाई नहीं दी जानी चाहिए। यदि ऐसा हुआ हम हालात सुधारने से पहले ही उन्हें खराब कर देंगे। उन्होंने समूचे विश्व को आगाह किया है कि वैक्सीन की उपलब्धता के बाद भी मास्क लगाना, लोगों के बीच दूरी बनाए रखने के नियमों का कड़ाई से पालन करना होगा, नहीं तो सारी मेहनत पर पानी फिर जाएगा।

पीरियड्स

पीरियड्स के दर्द और मूड स्विंग से राहत दिला सकती हैं इन 5 जादुई चाय की चुस्कियां (Hindustan: 20201221)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-these-5-magical-teas-can-relieve-period-pain-and-mood-swings-3696218.html>

किसी भी महिला से पूछें कि पीरियड्स के बारे में उन्हें सबसे नापसंद क्या है, और सभी का जवाब होगा पीरियड्स क्रैम्प्स और मूड स्विंग। स्वाभाविक सी बात है, तीन से पांच दिन हर महीने हमें एब्डोमेन में बेहद दर्द सहना ही पड़ता है। और उसे और बदतर बनाते हैं मूड स्विंग। पर इन दोनों से निपटने में ये खास चाय आपकी मदद कर सकती हैं।

हम हमेशा ही पीरियड्स क्रैम्प्स से राहत पाने की नई नई तरकीब खोजा करते हैं। कभी हॉट वॉटर बैग, कभी टाइगर बाम तो कभी कोल्ड कंप्रेस। हर नुस्खा हर महिला के लिए काम करे जरूरी नहीं, लेकिन एक चीज है जो सबके लिए कारगर है- चाय। यहां हम दूध वाली मसाला चाय की बात नहीं कर रहे हैं, बल्कि इन खास हर्बल चाय की बात कर रहे हैं। ये हमारे शरीर पर अंदर से असर करती हैं और यही कारण है ये सभी के लिए कारगर साबित होती हैं।

तो हम आपको बताते हैं 5 हर्बल चाय जो आपको पीरियड्स के क्रैम्प और पीएमएस से राहत देती हैं।

1. अदरक की चाय (Ginger Tea)

अदरक के एन्टी इन्फ्लामेट्री गुण उसे पीरियड्स के दर्द को दूर करने में कारगर बनाते हैं। यही नहीं कई रिसर्च में पाया गया है कि अदरक के सेवन से प्रोस्टाग्लैंडीन में कमी आती है। प्रोस्टाग्लैंडीन ही पीएमएस के लक्षणों जैसे क्रैम्प्स, सिर दर्द और मूड स्विंग के लिए जिम्मेदार है।

2. पेपरमिंट टी (Peppermint Tea)

पेपरमिंट अपनी मांसपेशियों को आराम देने वाले प्रभाव के कारण पीरियड्स क्रैम्प के लिए बेहतरीन हर्बल चाय है। पबमेड सेंटरल में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि पीरियड के दर्द पर पेपरमिंट के सेवन से दर्द की गंभीरता कम होती है और मासिक धर्म से संबंधित लक्षणों को सुधारने में मदद मिलती है। पेपरमिंट को पीरियड्स के दर्द के इलाज के लिए सलाह दी जाती है क्योंकि इसमें दवाओं की तुलना में कम दुष्प्रभाव होते हैं।

3. मेथी की चाय (Fenugreek Tea)

मेथी पीरियड्स में होने वाली ऐंठन के लिए एक हर्बल चाय है, जो पीएमएस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती है। कई अध्ययन बताते हैं कि मेथी दर्द के साथ-साथ चिड़चिड़ापन कम करने में भी मदद कर सकती है। मेथी के बीज में फाइटोएस्ट्रोजेन होते हैं, जो एस्ट्रोजेन को संतुलित करने में मदद करते हैं, जिससे यह महिला हार्मोन को संतुलित करने के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है।

4. दालचीनी की चाय (Cinnamon Tea)

दालचीनी पीरियड के दर्द और ऐंठन को कम करने में मदद कर सकती है। पीरियड के दर्द से राहत पाने में दालचीनी की चाय का प्रभाव अद्भुत है। जर्नल ऑफ बायोटेकनिकल रिसर्च में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि दालचीनी पीएमएस के लक्षणों की गंभीरता को कम कर सकती है।

प्रतिभागियों ने अपने मेंस्ट्रुअल सायकिल के पहले तीन दिनों के दौरान लगातार दो सायकिल के लिए 1000 मिलीग्राम दालचीनी का सेवन किया। तीसरे सायकिल तक महिलाओं में लक्षण काफी कम हो गए थे। यह मासिक धर्म की ऐंठन के लिए दालचीनी को एक बेहतरीन हर्बल चाय बनाता है।

5. सौंफ की चाय (Fennel Tea)

सौंफ में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो इसे एक बेहतरीन पेन किलर (Pain killer) बनाते हैं। सौंफ की चाय पीने से आपको पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द को कम करने में मदद मिलती है। बहुत सी महिलाओं को अनियमित पीरियड्स की समस्या होती है और सौंफ की चाय अनियमित पीरियड साइकिल से भी निपटने में सहायक होती है।

महिला सशक्तिकरण

महिला सशक्तिकरण की राह में बाधा बनता बाल विवाह (Amar Ujala: 20201221)

<https://www.amarujala.com/columns/blog/child-marriage-act-in-india-bal-vivah-law-women-empowerment-in-india-coronavirus-and-unemployment-in-india?pageId=1>

कोरोना महामारी के दौरान यूं तो कई तरह के बदलाव देखें गए। जिनका सीधा संबंध मानव जीवन से रहा है, लेकिन इस महामारी से उपजे लॉकडाउन में सबसे ज्यादा महिलाओं और बच्चों को प्रभावित किया। इस दौरान महिलाओं पर अत्याचार पहले से भी ज्यादा बढ़े हैं।

अचानक हुए लॉकडाउन ने मजदूरों की बड़ी संख्या को अपने गांव की ओर पलायन करने पर मजबूर कर दिया और इस मजबूरी का खामयाजा बच्चों और महिलाओं को भुगतना पड़ा। वैसे तो गरीबी बाल विवाह की मुख्य वजहों में से एक है, लेकिन अब जब सारे काम-धंधे ठप पड़े थे तो बाल मजदूरी और बाल विवाह की तादाद पहले से भी ज्यादा बढ़ गई, जिसने महिला सशक्तिकरण की राह में कई बाधाएं उत्पन्न कर दी हैं। ऐसे समय में जब हम समानता और स्वतंत्रता जैसे मूल्यों की बात करते हैं, बालविवाह सभ्य समाज में एक प्रश्नचिन्ह लगाता है।

कर्नाटक हाई कोर्ट ने एक फैसले में बाल श्रम और बाल विवाह जैसे मामलों में वृद्धि की मुख्य वजह स्कूल न जाना बताया है। महामारी के इस दौर में ज्यादातर ऑनलाइन पढ़ाई ही कराई जा रही है, ऐसे में जिन माता-पिता को अपने बच्चों का पेट पालना ही दूभर हो रहा है, ऑनलाइन पढ़ाई के लिए महंगे-महंगे सेल फोन ला कर देना, आसमान से तारे तोड़ कर लाने के बराबर जान पड़ता होगा लिहाजा अपने बच्चों को या तो वे किसी काम-धंधे में लगा रहे हैं या कम उम्र में बच्चों की शादियां कराकर उनकी जिम्मेदारियों से मुक्त हो रहे हैं।

कुछ मामले तो ऐसे भी देखने में आए हैं, जिनमें काम न मिलने की वजह से माता-पिता अपने छोटे बच्चों को एक राज्य से दूसरे राज्य चंद रुपयों के लिए काम पर भेजने को तैयार हो गए।

वैश्विक स्तर पर प्रत्येक वर्ष लगभग 12 मिलियन लड़कियों की शादी 18 वर्ष से पहले ही कर दी जाती है। जिसका अर्थ है कि प्रत्येक मिनट 23 लड़कियां एवं प्रत्येक 3 सेकेंड में एक लड़की बाल विवाह में जकड़ दी जाती है। चाइल्ड लाइन इंडिया की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में मार्च से जून के बीच लगभग 5214 बाल विवाह की घटनाएं सामने आई हैं।

आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 1970 में लगभग 75 फीसदी महिलाओं की शादी 18 वर्ष से कम उम्र में कर दी जाती थी, जो कि वर्तमान में 27 प्रतिशत है। भारत में आज भी 15 वर्ष से कम उम्र वाले विवाहों की दर 7 प्रतिशत है।

बाल विवाह का चलन पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा है, पुरुषों में 4 फीसदी लड़कों की शादी 18 वर्ष से पहले कर दी जाती है। हालांकि जैसे-जैसे भारत कामयाबी के नए पायदान छूते गया इन मामलों में कमी देखी गई है।

स्वतंत्रता से पूर्व ब्रह्मसमाज और आर्यसमाज जैसी संस्थाओं के माध्यम से बाल विवाह की समस्या को उठाया गया था...

भारत एक पितृसत्तात्मक देश है, यहां आज भी लड़कियों से ज्यादा लड़कों को अहमियत दी जाती है। कहने को हम महिलाओं के सशक्तिकरण की बात करते हैं लेकिन कई मामलों में आज भी बेटियां एक बोझ और जिम्मेदारी ही समझी जाती हैं। हालांकि समाज अब पहले जैसा नहीं रहा लेकिन अपवाद अब भी कम नहीं हैं।

बाल विवाह महिला सशक्तिकरण की राह में एक बड़ी बाधा है जो कई तरह की चुनौती उत्पन्न करता है। कम उम्र में शादी लड़कियों के शिक्षा के अधिकार का हनन करता है। इससे वैश्विक स्तर पर महिलाओं के विकास में कमी देखी जाती है। महिला असमानता को बढ़ावा मिलता है। शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा जैसे मूलभूत अधिकारों का उल्लंघन होता है, जिससे कोई भी समाज तरक्की की दौड़ में पिछड़ सकता है।

देश में महिला सुरक्षा, दहेज प्रथा, बाल विवाह जैसी समस्याओं से निपटने के लिए ढेरों कानून बनाए गए हैं उनका पालन भी होता है, इन कानूनों का गलत उपयोग भी अपवाद स्वरूप होते रहते हैं लेकिन ज्यादातर मामलों में इनका सही से पालन न हो पाना महिला विकास के अधिकारों से वंचित कर देने वाला होता है।

स्वतंत्रता से पूर्व ब्रह्मसमाज और आर्यसमाज जैसी संस्थाओं के माध्यम से बाल विवाह की समस्या को उठाया गया था। नेटिव मैरिज एक्ट 1872, में 14 वर्ष से कम आयु की लड़कियों का विवाह वर्जित कर दिया गया। सम्मति आयु अधिनियम(Age Consent Act) 1891, में 12 वर्ष से कम आयु की लड़कियों के विवाह पर रोक लगा दी गई।

समाज सुधारक हर विलास शारदा के प्रयासों से शारदा अधिनियम 1930 में पारित किया गया, जिसके अनुसार 18 वर्ष से कम लड़के और 14 वर्ष से कम आयु की लड़की का विवाह अवैध घोषित कर दिया

गया। 1978 में इसमें संशोधन करके लड़कों के लिए 21 वर्ष और लड़कियों के लिए 18 वर्ष शादी की न्यूनतम आयु तय की गई।

स्वतंत्रता के बाद बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 लागू किया गया, जिसके अनुसार बाल विवाह को संज्ञेय और गैर जमानती अपराध की श्रेणी में रखा गया है। समाज से इस बाल विवाह की समस्या को समाप्त करने के लिए सरकार के साथ साथ समाज को भी बढ़ चढ़ कर आगे आना होगा।

सरकार को महिला शिक्षा के साथ रोजगार के अवसरों पर भी जोर देना होगा। अशिक्षा, गरीबी और रोजगार जैसे मुद्दों को हल करके बाल विवाह की महामारी से मुक्त हुआ जा सकता है। जिसके लिए हमें एकजुटता से काम करना होगा।

Child Malnutrition

Economics behind India's rising child malnutrition (The Indian Express: 20201221)

<https://indianexpress.com/article/explained/explainspeaking-economics-behind-indias-rising-child-malnutrition-7112946/>

The latest National Family Health Survey data shows that in several parts of India, children born between 2014 and 2019 are more malnourished than the previous generation

Consider some of the biggest challenges facing the world — armed conflict, chronic disease, education, infectious disease, population growth, biodiversity, climate change, hunger & malnutrition, natural disasters, water and sanitation.

What would be your response if you were given billions of dollars to invest in one intervention?

In 2004, the Copenhagen Consensus, which is a think tank devoted to finding the most efficient ways to solving the world's biggest problems, tossed this very compelling question before an expert panel of scientists and economists, which included four Nobel winners.

“If you had \$75 billion for worthwhile causes, where should you start?” the panel was asked.

The idea was to find out that one intervention which gives the most bang for the buck — the one that scored the highest in cost-benefit analyses as limited budgets are a global reality.

This exercise was repeated again in 2008 and then 2012 and in each of these three attempts the winning solution turned out to be the same.

The highest-ranking choice, which was informed by a whole host of research papers, was to invest in “Interventions to Reduce Chronic Undernutrition in Preschoolers”.

By preschoolers, we refer to children below the age of 5 years and the standout measure of chronic malnutrition in such children is stunting — that is, having a low height for one’s age.

According to the 2012 results, each dollar spent towards reducing child stunting results in benefits of 30 dollars.

In fact, a research paper — titled “Hunger and Malnutrition” by John Hoddinott et. al. — found benefits of spending a dollar towards this goal in India were far more than most countries.

In India, the benefits ranged from anywhere between \$45 to \$139 for each dollar spent towards reducing child stunting (see the table below). The benefits would come in the form of higher per capita income in the future for the children you were saved from stunting.

Table 3.19: Benefit: cost estimates of investments that reduce stunting

		23.8 percent income increase		15 percent income increase	
		Discount rate		Discount rate	
		Five percent	Three percent	Five percent	Three percent
Bangladesh	Increased income, NPV	3647	7165	2303	4523
	Cost	96.1	96.1	96.1	96.1
	Benefit: Cost ratio	38.0	74.6	24.0	47.1
Ethiopia	Increased income, NPV	2289	4496	1445	2838
	Cost	96.1	96.1	96.1	96.1
	Benefit: Cost ratio	23.8	46.8	15.0	29.5
Kenya	Increased income, NPV	3713	7295	2344	4605
	Cost	96.1	96.1	96.1	96.1
	Benefit: Cost ratio	38.6	75.9	24.4	47.9
India	Increased income, NPV	7875	15470	4972	9767
	Cost	111.62	111.62	111.62	111.62
	Benefit: Cost ratio	70.6	138.6	44.5	87.5

Source: Authors’ calculations.

In India, the benefits ranged from anywhere between to 9 for each dollar spent towards reducing child stunting

No matter which way one calculates, that is a fantastic rate of return for any investment.

But it is not just a matter of making a quick buck or indeed just about kids growing up a few inches short. There are massive downsides to not arresting high levels of child malnutrition.

According to another paper — “The Economic Rationale for Investing in Stunting Reduction” by John Hoddinott, Lawrence Haddad and others — chronic undernutrition has neurological consequences that lead to cognitive impairments.

Moreover, stunting increases the risk of chronic diseases, which, in turn, have direct resource costs including the costs of medication and the costs associated with accessing and using health-care services. Chronic diseases refer to those which last for more than a year such as cardiovascular disease, chronic respiratory disease, cancer, diabetes etc.

It is hardly surprising then that a number of studies have found malnourished kids to have lower earnings in adulthood.

“Everywhere in the world, schooling and cognitive skills are vital for success in the labor market. A useful rule of thumb is that every additional grade of schooling raises wages by eight to 12 per cent,” wrote Hoddinott in his book — “The economic cost of malnutrition”. “So individuals without such skills and with less schooling earn lower wages, which makes it more likely that they will be poor,” he stated.

Of course, child stunting is just one of the measures of child malnutrition. There are several other measures such as child wasting (having low weight for one’s height) and being underweight as well as child mortality.

Given the high incidence of child stunting, wasting and underweight children in India, it is generally regarded as the country with the maximum number of malnourished children in the world. It is for this reason that India routinely languishes at the bottom of global indices such as the Global Hunger Index.

It is in this background that you should read the multiple stories on the latest round of National Family Health Survey. As the table below alongside shows, on several key metrics not only did many states and Union Territories worsen but also that the number of states worsening was more than the number of states staging an improvement.

Summary of NFHS-5 results for 22 states and UTs between 2015 and 2019

Parameter	Number of states improving	Number of states worsening
Neonatal mortality	14	7
Infant mortality	17	4
Child* mortality	17	4
Child* Stunting	9	13
Child* Wasting	8	12
Child* Underweight	6	16
Child* Anemia	4	18
Anemia among non-pregnant women	6	16
Anemia among pregnant women	9	13
Early initiation of breastfeeding	10	12
At least 4 ANC visits	11	11
Full immunisation	14	8
Households with improved drinking water	20	1
Households with improved sanitation facility	21	1
Institutional births	20	2

*Child refers to children below the age of five years

Table: Udit Misra • Source: NFHS-5, IFPRI • Created with Datawrapper

Summary of NFHS-5 results for 22 states and UTs between 2015 and 2019

Purnima Menon of International Food Policy Research Institute spoke to The Indian Express in a podcast and explained why this is an alarming trend and how things might likely get even

worse since this phase of NFHS data was collected before the Covid-19 pandemic. There is an “explained” piece as well on this topic.

In short, the latest data shows that in several parts of India, children born between 2014 and 2019 are more malnourished than the previous generation.

According to the World Health Organisation (see the table below), in 2019 over 8 lakh children under the age of five died in India. In 2020 and the next few years, with the adverse effects of the pandemic in play, this figure could be higher as most of the child mortality is explained by malnutrition.

For a country that already had the most number of malnourished children in the world, this is a scary picture. India cannot be a global superpower unless it first brings down the alarming — and rising — levels of child malnutrition.

Top 10 countries with the highest numbers of deaths (thousands) for children under-5 years, 2019

Country	Under-five deaths	Lower bound	Upper bound
Nigeria	858	675	1118
India	824	738	913
Pakistan	399	343	465
Democratic Republic of the Congo	291	187	440
Ethiopia	178	146	216
China	132	116	152
Indonesia	115	97	139
United Republic of Tanzania	103	78	172
Angola	93	43	172
Bangladesh	90	82	99

According to the World Health Organisation, in 2019 over 8 lakh children under the age of five died in India.

Reading NFHS data: why findings of the latest round are of concern (The Indian Express: 20201221)

<https://indianexpress.com/article/explained/reading-nfhs-data-why-findings-of-the-latest-round-are-of-concern-7112799/>

Between 2015 and 2019, several Indian states suffered a reversal on several child malnutrition parameters. Given the all-round adverse impact of Covid-19, the data from 2020 is expected to be even worse.

Malnutrition in India, India malnutrition in children, children malnutrition, India lockdown children malnutrition, Indian ExpressA child plays with a toy at an empty market in New Delhi amid the Covid-19 lockdown in May. (Express Photo: Tashi Tobgyal)

The Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW) recently released the results from the first phase of the National Family Health Survey (NFHS). This is the fifth such survey and the first phase — for which data was collected in the second half of 2019 — covered 17 states and five Union Territories.

The most important takeaway is that between 2015 and 2019, several Indian states have suffered a reversal on several child malnutrition parameters. In other words, instead of improving, several states have either seen child malnutrition increase or improve at a very slow rate.

The second phase of the survey was disrupted by the Covid-19 pandemic; its results are expected to come out in May 2021. The second phase will cover some of the biggest states such as Uttar Pradesh, Madhya Pradesh, Punjab and Jharkhand. Experts expect the second phase data on child malnutrition to be even worse, given the all-round adverse impact of Covid — be it personal incomes, food availability, healthcare provisioning etc.

What is NFHS?

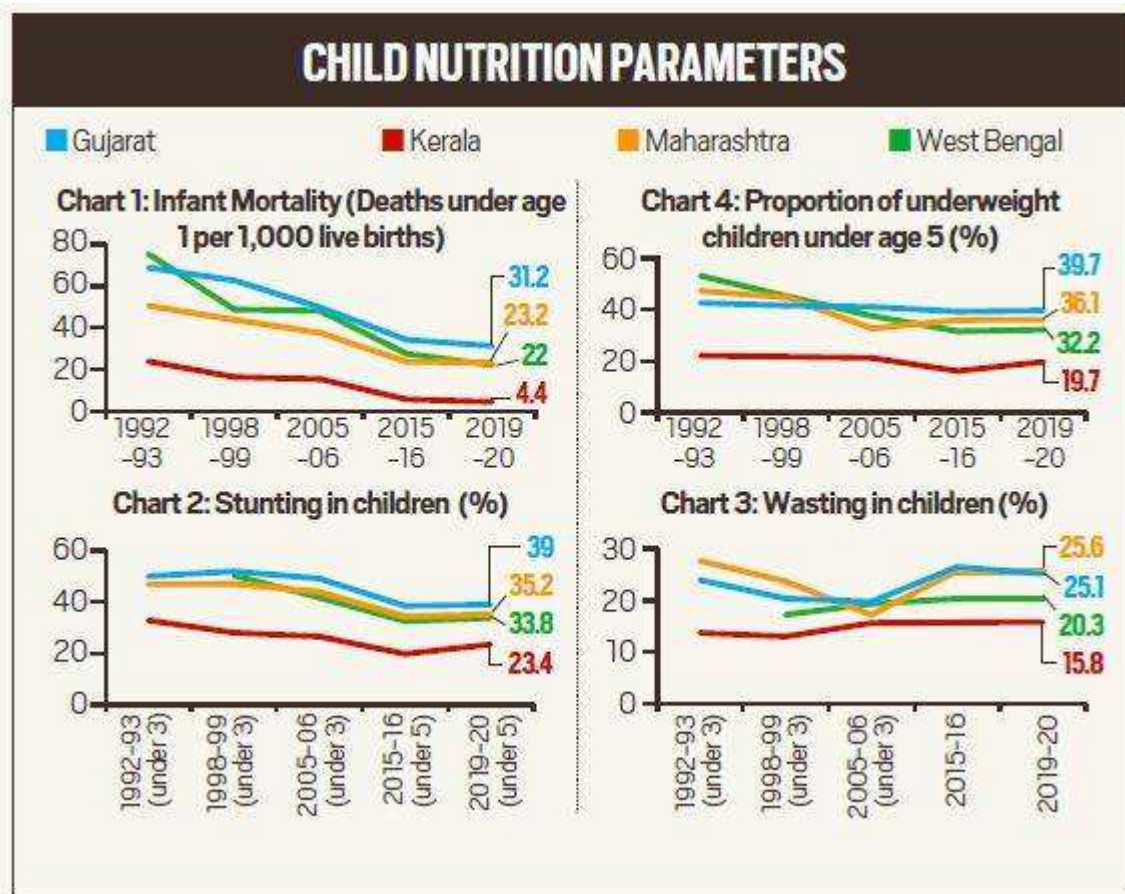
NFHS is a large-scale nationwide survey of representative households. The data is collected over multiple rounds. The MoHFW has designated International Institute for Population Sciences in Mumbai as the nodal agency and the survey is a collaborative effort of IIPS; ORC Macro, Maryland (US); and the East-West Center, Hawaii (US). The survey is funded by the United States Agency for International Development (USAID) with supplementary support from UNICEF.

This is the fifth NFHS and refers to the 2019-20 period. The first four referred to 1992-93, 1998-99, 2005-06 and 2015-16, respectively.

What data does it collect?

The initial factsheet for NFHS-5 provides state-wise data on 131 parameters. These parameters include questions such as how many households get drinking water, electricity and improved sanitation; what is sex ratio at birth, what are infant and child mortality metrics, what is the status of maternal and child health, how many have high blood sugar or high blood pressure etc.

Each round of NFHS has also expanded the scope of inquiry. In the fifth iteration, for instance, there are new questions on preschool education, disability, access to a toilet facility, death registration, bathing practices during menstruation, and methods and reasons for abortion.



Malnutrition in India, India malnutrition in children, children malnutrition, India lockdown children malnutrition, Indian Express Child nutrition parameters

Why are NFHS results important?

The NFHS database is possibly the most important one because it not only feeds into the research needs and informs advocacy but also is central to both central and state-level policymaking. NFHS survey results also provide internationally comparable results. That's because the questions and the methodology is internationally valid. Thus, it places the results of say child malnutrition trends in Bihar in the global context.

What has NFHS-5 found?

Researchers and experts on health and welfare metrics have described the latest results as “shocking”, “alarming” and “very troublesome”.

The graphs alongside show why.

On several parameters, the number of states worsening over the last round — NFHS-4 (2015-16) — is not only high but often more than the number of states improving.

What is most troubling is that on child malnutrition parameters — such as infant and child (under 5 years of age) mortality, child stunting (low height for one’s age), child wasting (low weight for one’s height) and proportion of underweight children — several states have either been stagnant or worsened.

In other words, children born between 2014 and 2019 (that is, 0 to 5 years of age) are more malnourished than the previous generation. The reversal in the proportion of children who are stunted is the most worrisome because unlike wasting and being underweight (which can be due to short term reasons and represent acute malnutrition), stunting represents chronic malnutrition. Reversals in stunting are unheard of in growing economies with stable democracies.

Another cause of concern is the fact that the first phase data is pre-pandemic and it is quite likely that the second phase — which will also incorporate Covid’s impact — may throw up ever poorer results.

Worsening child malnutrition, as well as rising levels of anaemia in women (especially pregnant ones), points to Indian children born in the past 5 years likely suffering from both cognitive and physical deficiencies.

In January 2012, then Prime Minister Manmohan Singh had said that high child malnutrition level in India was “a national shame”. As it turns out, between NFHS-3 (2005-06) and NFHS-4 (2015-16), India registered its most significant reduction in child malnutrition, thanks to a flurry of interventions such nutrition missions, Integrated Child Development Services, the introduction of MGNREGA and expansion of Public Distribution System among others.

The latest results show that health-wise, India has taken a turn for the worse since 2015 despite improvements in water availability and sanitation methods.

Health outcomes such as child malnutrition data are the result of a complex set of reasons — ranging from the state of a family’s income generation to environmental factors to government interventions.

Experts say that only when the full set of raw unit-level data is available can a proper analysis of why India suffered such reversals over the past five years be done.

Heart Disease

Heart disease avoidable deaths caused due to rare hospital visit (Hindustan Times: 20201221)

<https://www.hindustantimes.com/health/covid-19-heart-disease-avoidable-deaths-caused-due-to-rare-hospital-visit/story-xjhTXCV5kCmRohGUHsYU7K.html>

A new study has found out that during the initial phase of the Covid-19 pandemic, lower rates of hospital attendance for urgent heart problems may have contributed towards avoidable deaths in England.

A new study has found out that during the initial phase of the Covid-19 pandemic, lower rates of hospital attendance for urgent heart problems may have contributed towards avoidable deaths in England.

A new study led by UCL researchers has found out that during the initial phase of the Covid-19 pandemic, lower rates of hospital attendance for urgent heart problems may have contributed towards avoidable deaths in England.

In this study, published online in the journal *Circulation cardiovascular quality and outcomes*, researchers at UCL's Institute of Health Informatics estimated the effect of reduced ED visits for suspected cardiac disease on non-Covid-19 related cardiac mortality in England.

In the wake of the Covid-19 pandemic, a marked decline was observed in visits by patients to the Emergency Departments (EDs) in England and the US, including for people with heart problems.

To quantify the number of excess deaths due to cardiac disease, the team used mortality counts from the Office of National Statistics (ONS) for England. To quantify the change in daily ED visits, researchers used data from the Public Health England (PHE) Emergency Department Syndromic Surveillance System (EDSSS): a network of sentinel EDs across England. To explore how the reduction in ED visits may have affected cardiac mortality, researchers implemented causal inference methodology.

Lead author Dr. Michail Katsoulis (UCL Institute of Health Informatics) said: "During the initial phase of the pandemic, between March 12** and April 15, 2020, there was an estimated fewer ED visits of 2,750 per week for suspected cardiac disease; this is around a 35% decrease compared to the pre-pandemic period this year.

"Our analysis suggested that one cardiac death might have been prevented or delayed for every additional 12 ED visits for suspected cardiac conditions. We estimated that the excess cardiac mortality due to non-attendance at EDs, during the initial phase of the pandemic, may have been as high as 232 deaths per week."

Senior author Dr Tom Lumbers (UCL Institute of Health Informatics) said: “While the decline of patients accessing hospital care during the pandemic has been well documented, here we provide an estimate of the health consequences of this change in healthcare utilization.

“The public health messaging to protect the NHS may have led to patients not attending ED out of fear or public-mindedness or difficulty accessing services due to the pandemic.

“Our results suggest that the pandemic response may have led to the under-treatment of non-Covid-19 diseases, including heart conditions, with important impacts on the excess mortality observed during this period.”

Dr. Lumbers added: “These results provide evidence of the stark indirect effects of the Covid-19 pandemic on mortality in England. There is a need to better understand how the pandemic response resulted in a decline in attendance to EDs with suspected cardiac disease and other serious medical conditions to inform future strategies to mitigate both the direct and indirect effects of the pandemic.”

Study limitations

The research team’s estimates rest upon the assumption that the Covid-19 pandemic only affects excess deaths from cardiac disease through the reduction in ED admissions, and not as a result of other factors, such as increased stress and anxiety.

Another potential limitation of this study is the possible misclassification of cardiac deaths as not related to Covid-19 since SARS-CoV-2 viral infection was excluded on clinical grounds and not through systematic viral ribonucleic acid testing.

(This story has been published from a wire agency feed without modifications to the text. Only the headline has been changed.)

Diet/Nutrition

Study reveals how exercise improves metabolic health (Medical News Today: 20201221)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/study-reveals-how-exercise-improves-metabolic-health>

Intensive exercise boosts communication between skeletal muscles and fat tissue, fine-tuning metabolism and improving performance, research in mice and humans suggests. The finding may lead to new treatments for metabolic diseases associated with aging and obesity.

Researchers in Brazil have discovered that aerobic exercise triggers the release of signaling molecules into the bloodstream that free up more energy for use by the muscles.

Previous research has found that aging and obesity impair the production of these signaling molecules, known as microRNAs. This increases the likelihood of metabolic diseases, such as diabetes and dyslipidemia.

The good news is that exercise may help ward off these conditions by stepping up the production of certain microRNAs.

The new research appears in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.

Treadmill exercise program

Marcelo Mori and his colleagues at the University of Campinas Institute of Biology in São Paulo, Brazil, collaborated on a series of experiments with researchers at the University of Copenhagen in Denmark and Harvard University in Cambridge, MA.

They started by putting mice on a treadmill for 60 minutes per day for 8 weeks. As the mice became fitter, the researchers increased the speed and slope of the treadmill.

At the end of the training program, the researchers found a significant increase in the production of a protein called DICER in the animals' fat cells. This increase correlated with reductions in the body weight of the mice and the amount of visceral fat in their abdomens.

DICER is an enzyme that allows fat cells, or adipocytes, to make microRNA signaling molecules. These in turn make more energy available to the muscles.

When the scientists repeated the experiment with genetically modified mice that were unable to make any DICER in their fat cells, the mice did not benefit as much from the training program.

“The animals did not lose weight or visceral fat, and their overall fitness did not improve,” says Mori.

Fat cells in the genetically modified mice failed to supply their muscles with the extra metabolic fuel they needed during strenuous exercise.

Without DICER, says Mori, fat cells actually consume more glucose during exercise, leaving less fuel for muscles. This can lead to hypoglycemia, or low blood sugar levels. In athletes, this can limit their performance.

High intensity training

In human volunteers who underwent 6 weeks of high intensity interval training, the researchers recorded a fivefold increase on average in the amount of DICER in their fat tissue.

Exercise boosted DICER levels in both younger participants, whose average age was 36, and older participants, whose median age was 63. However, there was a considerable variation between individuals, which could help explain why some people benefit from exercise more than others.

To confirm that fat and muscle were communicating via signaling molecules in the bloodstream, the researchers injected blood serum from a mouse that had undergone the exercise program into a mouse that had not.

This infusion of serum from a fit mouse increased production of DICER in the recipient's fat tissue.

“This finding suggests trained individuals have one or more molecules in their bloodstream that directly induce a metabolic improvement in adipose tissue,” explains Mori.

“If we can identify these molecules, we can investigate whether they also induce other benefits of aerobic exercise, such as [improving heart health],” he adds. “Moreover, we may think about converting this knowledge into a drug at some stage.”

The team have already taken a step in this direction by narrowing the field to one particular microRNA molecule called miR-203-3p.

They showed that when muscles have used up all their own glucose stores during prolonged exercise, miR-203-3p signals the fat tissue to make more fuel available.

“We found this metabolic flexibility to be essential to good health as well as performance enhancement,” says Mori.

Caloric restriction

Intriguingly, their previous research in mice has found that caloric restriction also increases production of miR-203-3p.

Evidence from animal research and a few studies in humans suggests that tightly restricting calorie intake — for example, through intermittent fasting — may help stave off conditions associated with aging, such as diabetes and heart disease.

In muscle cells, a molecular sensor called AMPK is activated when the cells consume large amounts of ATP, which is the fuel that powers all the cells' activities.

AMPK activation is known to play a role in the metabolic benefits of both caloric restriction and aerobic exercise.

In their latest series of experiments, the researchers showed that aerobic exercise activated AMPK in the muscle and fat cells of mice. This in turn increased the production of DICER in fat cells to release extra energy supplies.

Mental Health

Study offers a mental well-being 'tool kit' anyone can use (Medical News Today: 20201221)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/study-offers-a-mental-well-being-tool-kit-anyone-can-use#Brain-plasticity-and-well-being>

Researchers at the University of Wisconsin–Madison provide a tool kit for people struggling with pandemic stress.

It is clear the coronavirus pandemic is taking a significant emotional toll even on those without a SARS-CoV-2 infection.

The Kaiser Family Foundation Health Tracking Poll from July 2020 found that 53% of respondents reported pandemic-related stress negatively affecting their health.

The majority of those polled felt the worst was yet to come. Five months from that last sampling, the future remains uncertain even as the first coronavirus vaccines start to emerge.

Stay informed with live updates on the current COVID-19 outbreak and visit our coronavirus hub for more advice on prevention and treatment.

“Traditionally, the focus in psychology research has been on treatment of mental illness,” says Christy Wilson-Mendenhall of the Center for Healthy Minds at the University of Wisconsin–Madison (UW–Madison) and a co-author of a new paper published in Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.

Struggling to cope with the pandemic, however, is not a matter of mental illness.

“We are hoping to broaden the conversation to advocate cultivating well-being at any stage, even when you are relatively healthy,” says Wilson-Mendenhall. “These skills help make us more resilient in moments like we are experiencing now.”

The study presents a four-part, self-taught program for mental well-being that can benefit anyone struggling with stress.

“It is really the ‘how’ of well-being,” Wilson-Mendenhall explains.

The 4 pillars of mental well-being

Wilson-Mendenhall and her colleagues — lead author Dr. Cortland Dahl and Dr. Richard Davidson, both of UW–Madison — have constructed a framework atop four pillars, or practices. They are well-regarded mental health skills that anyone can learn:

awareness — a conscious focusing on one’s surrounding environment and senses

connection — appreciation of others in one’s life, as well as compassion and kindness

insight — an interest in self-knowledge and curiosity

purpose — developing a clear sense of one’s values and motivations

Dr. Dahl says: “There are qualities of a healthy mind that many people do not know are even trainable. We do not think of them as skills. Many of us have thought we are hardwired to be like this or that, but the reality is these qualities are much more trainable and malleable than we think. It is a very empowering view of the human mind — we can learn to be in the driver’s seat of our own mind.”

The researchers want their framework to be available to as many people as possible.

They look forward to healthcare professionals and researchers using the program in their own interactions with people who have a difficult time.

The research is published under a Creative Commons License, so it is freely available to any interested party.

Try a top-rated app for meditation and sleep

Experience 100+ guided meditations with Calm’s award-winning meditation app. Designed for all experience levels, and available when you need it most in your day. Start your free trial today.

Awareness, purpose, and insight

Existing studies support the value of the researchers’ four pillars.

Awareness, for example, involves a self-conscious awareness of being aware. Also called mindfulness, it has been found to reduce stress, promote positive feelings, and reduce the distractibility that can allow unwanted information to get in the way of being able to think clearly, a source of harmful stress.

A person can learn awareness through a range of mental practices, including meditation.

Purpose — having motivating short- and long-term goals — has also been linked to mental and physical well-being.

Dr. Davidson explains: “[The insight pillar is] just about getting curious about your own preconceived thoughts and opinions. Your brain is not set.”

Recognizing that Americans are in the midst of an exceptional period of social unrest and a pandemic, he adds, “You can question your own assumptions and biases, and this has tremendous potential to heal the division and ‘othering’ that we see in today’s society.”

Brain plasticity and well-being

The researchers based their work on the brain’s remarkable elasticity that allows it to adapt to and overcome difficulties. The paper’s title refers to “the plasticity of well-being.”

Dr. Dahl explains: “This work is parallel with what we are learning about human biology. We are just at the beginning of understanding that our biology is also malleable.” He sees reason for optimism in this.

“We are not born a certain fixed way,” says Dr. Dahl. “Our brains and nervous systems and biology can be shaped. That is such a hopeful view to have — there are many ways we can influence our minds, brains, and bodies for the better.”

Having published their framework, the authors of the paper are curious about how widely it will be accepted. The four pillars predate modern Western science, so the researchers expect that they will need to be presented thoughtfully to people so as not to trigger cultural biases.

The authors also have plans to investigate the use of their framework for building resilience and mitigating depression. Other Center for Healthy Minds and UW–Madison projects are already seeing encouraging results from the use of the framework in the form of a mobile application.

For live updates on the latest developments regarding the novel coronavirus and COVID-19, [click here](#).