



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day  
Wednesday

20260715

# Draft health research policy proposes overhaul of India's research ecosystem

**Bindu Shajan Perappadan**  
NEW DELHI

The Centre has released the draft National Health Research Policy, 2026, that seeks to align the country's scientific research more closely with its disease burden and public health priorities, proposing a wide-ranging restructuring of India's health research ecosystem with a sharper focus on indigenous innovation, evidence-based policymaking, and measurable outcomes.

Prepared by the Department of Health Research, the draft is the first attempt at a unified national framework spanning biomedical science, clinical medicine, public health, epidemiology, digital health, health systems, behavioural sciences, and emerging technologies.

The Ministry has invited stakeholder feedback be-



Among the key proposals is a system for identifying priority research areas.

fore the policy is finalised. It aims to address longstanding problems, including fragmented research efforts, wide regional disparities in research capacity, and the slow translation of scientific findings into actual healthcare delivery and policy.

While India has built considerable scientific capability through institutions such as the Indian Council of Medical Research

(ICMR), universities, medical colleges and other research bodies, the policy points out that this capability remains concentrated in a handful of institutions and States.

Research priorities, it notes, do not always track the country's real disease burden, health-system gaps, equity concerns or its preparedness for future public health emergencies. Administrative and regulatory delays, it adds, continue to slow down research even when funding is not the constraint.

Among the key proposals is a system for periodically identifying priority research areas, based on disease burden, scientific opportunity, equity, pandemic preparedness and strategic national interest – an agenda to be drawn up in consultation with States, Union Territories; researchers, health profes-

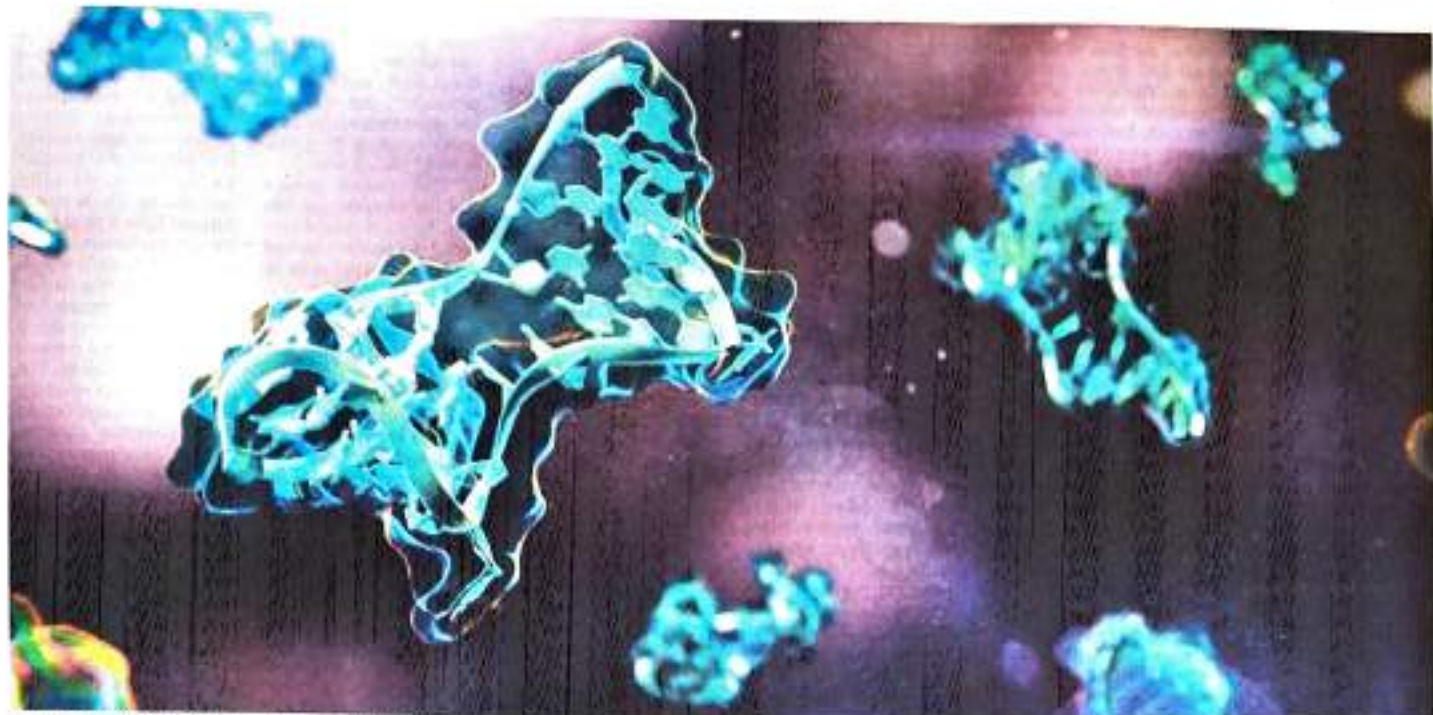
sionals, patients and community representatives.

## Three-tier structure

The draft also lays out a three-tier governance structure: a National Health Research Stewardship Committee for overall strategic coordination, the Department of Health Research as the nodal implementing agency, and the ICMR as the scientific and technical lead. States, in turn, will be expected to weave research more tightly into local health programmes and service delivery.

Ethics, research integrity, data governance, cybersecurity and community participation have been placed at the core of this framework. Long-term national targets have also been proposed for research investment, medical science Ph.D., publications, and patents.





Researchers increasingly turned to aptamers — synthetic DNA or RNA strands that bind selectively to target proteins — because they are cheaper, more stable and easier to manufacture than antibodies. GETTY IMAGES

# How protein biosensors can shrink the timeline of medical emergencies

Proteins are important diagnostic targets because they are involved in almost every biological process; over the last two decades, scientists have developed aptamers for hundreds of disease-relevant proteins and have become the recognition element of choice in advanced biosensor designs

Manjeera Gowravaram

A patient arrives at a hospital showing signs of sepsis, a deadly condition where the immune system attacks its own body after an infection. Sepsis kills 11 million people every year. Doctors must treat it within hours to save lives, but standard blood tests take up to 48 hours for results.

Last year, researchers reported a sensor platform capable of detecting multiple immune proteins linked to sepsis from a blood sample in real time. It was also compact enough for bedside use. The device was a protein biosensor — and it was based on six decades of research and technological development to read the body's molecular signals at a speed compatible with acute medical needs.

## Early-warning system

Proteins are important diagnostic targets because they are involved in almost every biological process. At any given moment, thousands of them are circulating in the blood: they regulate inflammation, carry oxygen, signal between cells, and fight infection.

When something goes wrong, proteins often change first. Troponin levels in the blood rise within hours of a heart attack. Procalcitonin levels increase during bacterial infections. Certain cancer-associated proteins appear in blood long before a tumour is visible on any scan. If these protein levels are measured accurately and quickly, clinicians can gain time to optimise treatment before the disease becomes too severe.

Scientists conceived of protein biosensors when they were studying ways to monitor glucose. In 1962, the American biochemist Leland C. Clark, Jr. and microbiologist Champ Lyons described the first functional biosensor in the form

of an electrode coated with an enzyme that reacted with glucose to produce a measurable electrical current.

Modern biosensor researchers continue to use this basic design, pairing a biological recognition element with a signal-converting transducer. However, glucose is a comparatively simpler target than proteins. Blood contains thousands of structurally diverse proteins at the same time. Identifying a single target requires a way to recognise molecules with extraordinary precision.

Antibodies provided the first visible solution to detect proteins in a targeted way. Since they are produced naturally by the immune system, they can be attached to sensor surfaces to capture and identify specific proteins. The flip side was that antibodies are expensive to produce and even small amounts of heat, movement or improper storage can render them useless. This pushed researchers towards aptamers — short, synthetic strands of DNA or RNA that bind to target proteins with high selectivity. They are also cheaper, more stable, and, unlike antibodies, can be produced entirely within a laboratory, sidestepping the biological systems that make antibody manufacturing difficult.

Over the last two decades, scientists have developed aptamers for hundreds of disease-relevant proteins and have become the recognition element of choice in advanced biosensor designs.

## Current landscape

Today, protein biosensing lies at the intersection of chemistry, materials science, and electronics.

Nanotechnology significantly enhanced the sensitivity of biosensors by incorporating gold nanoparticles, carbon nanotubes, graphene, and materials called MXenes to build sensor surfaces. The high surface area of these nanomaterials gives more protein binding

sites while their electrical properties generate stronger signals. Thus biosensors have become able to detect proteins even at low concentrations, when a disease is just setting in.

This nanotechnology infrastructure has more recently converged with biotechnological tools like Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats (CRISPR). Although best known for gene editing, when CRISPR enzymes are coupled with aptamers on a sensor's surface, a target protein's binding can be made to trigger a large and distinct signal. This approach has already been demonstrated to detect malaria, SARS-CoV-2, and many biomarkers of cancer. Finally, the COVID-19 pandemic allowed these technologies' developers to accelerate scaling, as the pandemic presented a strong demand for rapid, portable diagnostics.

The sepsis platform mentioned earlier paired a gold-silver alloy nanostructure with a machine-learning system trained to analyse complex signals. This setup could confirm an infection and also distinguish between disease stages to guide treatment decisions.

Healthcare workers are also applying multi-marker detection to pancreatic cancer, a disease with high mortality because it is currently usually detected only when it has become advanced. In a June 2025 review, University of Science and Technology Beijing researchers said several protein markers can now be simultaneously detected using a single platform, offering the best chance of improving early diagnosis.

Researchers are also exploring wearable monitoring. For example, in December 2025, a (separate) team from China reported an aptamer-coated microneedle array that could sample proteins through the skin of animals it was tested with. Their goal was to make a patch that could stick on the skin and

monitor inflammatory or cardiac issues continuously and send data to a phone.

Scientists and engineers are also adapting this technology for environmental and industrial uses in the form of cell-free biosensors. Here, using isolated biological machinery like enzymes and regulatory molecules without maintaining live cells, these platforms can detect heavy metal contamination in water, trace antibiotic residues, identify foodborne pathogens in supply chains, and screen for biological threat agents.

## Different future

The next step involves closed-loop systems — devices that can use artificial intelligence to interpret multi-protein sensor outputs and feed that information directly to automated therapeutic responses. This model could, in principle, trigger a drug delivery mechanism or adjust an ongoing infusion in response to real-time protein data. To this end, in November 2025, Turkish researchers published a proof-of-concept implantable sensor that used genetically engineered bacteria to detect target molecules in surrounding tissue and transmit data wirelessly from inside the body.

Several logistical hurdles remain before widespread clinical implementation. Biological recognition elements degrade over time, particularly due to heat. Baseline protein levels vary between individuals, complicating universal calibration. Many performant sensors are only laboratory prototypes, with no indications as to their scalability. Regulatory approval also requires extensive clinical validation, demanding substantial investments.

However, the field seems set to address them over time.

Manjeera Gowravaram has a PhD in RNA biochemistry and works as a freelance science writer.



## TOI HealthTech

TOI

# Weekly Insulin Shots Now In India. Here's How They Work

For those with high diabetes that cannot be controlled by medicines, insulin jabs are the only effective management tool, but a painful one because they need to be administered daily. That changed last week with the launch of Awigli, the first weekly insulin jab, which was introduced in India by pharma giant Novo Nordisk. India is the seventh country to get Awigli



## What does insulin do?

- Acts like a key, helping glucose move from blood into muscle and fat cells for energy or storage
- Tells liver to stop making and releasing extra glucose into bloodstream
- Without enough insulin, glucose builds up in blood and cells starve, leading to organ damage over time

## How many types of insulin do we have?

**Rapid-acting:** Starts in 10-20 minutes; taken just before meals to control post-meal spikes



**Short-acting (regular):** Starts in 30-60 minutes and lasts 6-8 hours; often taken 30 minutes before meals



**Intermediate-acting:** Lasts 12-18 hours; gives "background" coverage, usually twice daily



**Long-acting basal:** Flatter 24-hour effect; taken once a day for steady background insulin



## What makes Awigli different?

- It's a new type of **ultra-long basal insulin** (insulin icodec) in which the molecule has been altered so that it clears more slowly from the blood
- That ensures it replicates the low, steady trickle of insulin a healthy pancreas normally releases between meals and overnight
- When injected under the skin, icodec sticks to albumin to create a circulating 'storage depot'
- From this depot, very small amounts of insulin detach and bind to insulin receptors on cells continuously over 7 days
- One weekly dose is calculated to match seven daily basal doses, giving similar total glucose-lowering over a week

## What Trials Showed

ONWARDS trials (a global clinical programme evaluating once-weekly insulin icodec for adults with Type 1 or Type 2 diabetes) conducted in more than 4,000 patients worldwide, including Indian participants, showed overall drop in HbA1c with weekly insulin was very close to daily basal insulin (differences generally within a few tenths of a percentage point)

- Time spent in healthy blood sugar range was similar; some studies showed a slight advantage for weekly insulin in Type 2 diabetes
- In **Type 2 diabetes**, weekly insulin had broadly similar

rates of low sugar episodes compared with daily basal insulin

- In **Type 1 diabetes**, weekly insulin showed more hypoglycemia than daily basal insulin, especially in early phase of treatment

## What does it mean for costs?

Awigli dose (70 units)

₹261

Equivalent units of daily basal insulin

₹345-453

## India's Diabetes Burden



101 million

Indians estimated to have diabetes; among the highest globally



136 million

may be prediabetic, many undiagnosed

- Prevalence rose to **11.4%** of the population in 2023, from **7.5%** in 2017 (Lancet)

- Only about **6 million** use insulin



# In Census, caste category must not be open-ended TE



**GOWD KIRAN  
KUMAR**

**R**ECENT NEWS reports indicate that the rehearsal for the second phase of Census 2027 includes an "open column" for recording caste. While the government has clarified that the final methodology will be decided after evaluating feedback from the test exercise, experience from previous surveys suggests that relying solely on an open-text response without a standardised coding framework can undermine the objective of caste enumeration.

The experience of the Socio-Economic and Caste Census (SECC), 2011 is a cautionary example. The use of an open column resulted in over 46 lakh different caste entries, largely due to spelling variations, regional names, sub-castes, synonyms, and inconsistent reporting. As a result, the data could not be effectively classified or officially released for policy purposes. This stands in contrast to earlier and more structured exercises. The 1931 Census recorded approximately 4,147 castes, while the Anthropological Survey of India identified around 6,325 castes in 1951. More recently, states that adopted a standardised coding methodology have shown that accurate enumeration is feasible and reliable.

The Bihar Caste Survey (2023) identified 209 castes, including 112 in the recognised state list of Extremely Backward Classes, 30 under OBCs, 22 SCs, 32 STs, seven Upper Castes, and two Other Related Castes. The Telangana Socio-Economic, Educational, Employment, Political and Caste Survey, 2024 identified 242 castes: 133 Backward Classes, 59 Scheduled Castes, 32 Scheduled Tribes, and 18 Other Castes. Both relied on officially recognised caste lists and assigned standardised codes to each caste, ensuring consistency and minimising duplication.

As the Union government finalises the methodology for Census 2027, it must constitute an expert committee to determine the authoritative source for caste coding. The committee should examine what the framework should be based on: State-wise lists of SCs, STs, and OBCs; the central list of OBCs maintained by the National Commission for Backward Classes; the caste database maintained by the Anthropological Survey of India; or a harmonised national master list integrating these while accommodating state-specific variations. The identification of Upper Castes also requires a clear framework. Since EWS certificates are issued to persons belonging to communities not included in the SC, ST, or OBC categories, the government already has an administrative basis for identifying such communities. This can be refined and incorporated into the Census coding methodology. An open column should remain available only to capture genuine omissions, new caste names, or regional variations.

A well-designed caste census is not merely about counting communities; it is about generating accurate data to identify deprivation, measure inequality, and formulate targeted policies for communities that remain socially and educationally backward. The success of Census 2027 will depend on the government's ability to classify every recorded caste through a transparent, standardised, and nationally accepted coding system.

**The experience of the Socio-Economic and Caste Census, 2011 is a cautionary example. The use of an open column resulted in over 46 lakh different caste entries, largely due to spelling variations, sub-castes and inconsistent reporting**



# Congo launches trial of experimental drug for rare Ebola strain

**Reuters**

*July 14*

RESEARCHERS IN the Democratic Republic of Congo said on Tuesday they have started enrolling participants in a trial testing Gilead Sciences' experimental antiviral obeldesivir as a post-exposure treatment for the ongoing Bundibugyo Ebola outbreak in Congo and Uganda.

Congo's National Institute for Biomedical Research and France's ANRS Emerging Infectious Diseases, with support from humanitarian aid groups, Alliance for International Medical Action (ALIMA) and Medecins Sans Frontieres, are leading the trial in Ituri province, the epicentre of the outbreak, the agencies said in a statement.

The trial is designed to assess whether post-exposure treatment can reduce the risk of developing Ebola infection after contact with the virus.

The study aims to enroll about 1,000 people aged 12 years and older, who had high-risk exposure to a confirmed Ebola case within the previous five days but have not developed symptoms.

Participants will be monitored daily for 21 days, with a final follow-up at 42 days.

Obeldesivir has shown activity against filoviruses, including the Bundibugyo Ebola virus, in pre-clinical studies.

Gilead said it has donated 2,400 bottles of obeldesivir and 2,000 vials of remdesivir to support the trial.



# The dangers of being a 'cool teacher'

**T**oday, there is a particular kind of teacher that parents and students celebrate. She explains quadratic equations through trending audio. He goes live on Instagram at eleven at night to give a "real talk" on board exams. They reply to student DMs (direct messages), post staffroom videos, and caption it all with something like "school doesn't have to be boring." The intent is warm but the consequences are serious. In 2026, being a "cool teacher" increasingly means being a content creator. That shift from educator to influencer is quietly dismantling a crucial structure in a child's life: the boundary between adult and child.

The legal architecture around teacher-student relationships is not accidental. The Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act, 2012, imposes specific statutory duties on teachers; *loco parentis* imposes a judicially recognised duty of care; the Juvenile Justice Act, 2015, imposes general duties on persons in charge of a child, which can extend to teachers in some circumstances, but does not target them as a distinct category. That duty does not come with a digital off-switch. When a teacher follows a 15-year-old on Instagram, sends memes at midnight, or comments on a student's personal reel, the adult-child boundary carefully maintained in physical spaces dissolves in digital ones.

Grooming rarely begins with explicit harm – it exploits access, trust, and eroding distance. A teacher sliding into a student's DM with no ill intent can still create such conditions, which is why the boundary matters regardless of motives. Such informal chats do not stay private forever; their screenshots can easily end up as evidence in a POCSO complaint.

## Teaching as performance

There is also a subtler problem: when teaching becomes content, it begins obeying the logic of content. That logic – shaped by



**Nabeela Siddiqui**

Assistant Professor,  
Vinayaka Mission's  
Law School,  
VMRF-DU, Chennai

Meta's recommendation engine – rewards outrage, oversimplification, and para-social intimacy. The semiotics of the classroom shift. The teacher is no longer a symbol of institutional knowledge and fair authority. She becomes an influencer: a personal brand whose value depends on likeability scores. Here, enforcing discipline, giving a student a poor grade, or delivering hard feedback become threats to the brand. Recent research (Ljungblad, 2022; Roy et al., 2024) separates genuine relational teaching from transactional or performative approaches driven by institutional pressure. This is a conceptual distinction, though not one backed by data linking it to grade inflation or student entitlement. The teacher who runs emotional candid sessions with adolescents on YouTube Live is not building connections. She is monetising the vulnerability of her students and, eventually, of her own.

India's Digital Personal Data Protection Act, 2023, provides that a child below the age of 18 cannot provide valid consent for the processing of their personal data. Yet, classroom reels featuring identifiable voices, contexts, and reactions are published daily by teacher-influencers. Even with faces blurred, a student's laugh, a wrong answer, or a moment of embarrassment become raw material for a stranger's algorithm. The UN Convention on the Rights of the Child, in its General Comment 25, affirms children's right to privacy in digital spaces. Indian law is catching up. But the ethical gap between what is legal and what is right has already widened considerably.

Also, the social approval that "coolness" promises is not available to every such teacher equally. Discrimination creeps in there too based on gender, caste, and religion. And, schools increasingly and informally expect teachers to build the institution's brand online.

The regulatory framework is clearer than its enforcement

suggests. CBSE Affiliation Bye-Laws also require teachers to maintain professional dignity and avoid conduct unbecoming of their role. Teachers who collect or publish students' personal data without appropriate consent or lawful authority may incur liability under applicable privacy, data protection, institutional, or information technology laws. Tamil Nadu educational authorities have issued guidelines regulating digital communication between teachers and students and emphasizing professional boundaries. The POCSO Act criminalises sexual harassment, sexual solicitation, grooming, and other sexual communications directed at children. Collectively, these legal frameworks underscore that teacher-student interactions whether offline or online – must remain professional, transparent, and centred on students' welfare and safety.

## Understanding of algorithm

None of this is an argument for returning to fear-based, authoritarian pedagogy. But the answer to a rigid classroom is not a boundary-less one. Schools need enforceable guidelines for teachers: no personal following of students, no DMs, no late-night Lives, and no classroom reels on personal accounts. Teachers need the understanding that the algorithm of a digital platform built to maximise engagement is not a neutral medium for education. And, schools must extend legal protection to teachers when students screen-record, misrepresent, or harass them online. The vulnerability in this relationship runs both ways.

The job of a teacher has never been to be liked. It has been to be trusted. Before the next reel is filmed and the caption typed, it is worth asking one question honestly: who is this for? The child in front of you, or the count at the bottom of the screen? Those two answers are not the same. And the gap between them is exactly where harm begins.

When the classroom meets the algorithm, it is children who pay the price



**MIXED BAG** Sector braces for slower growth amid macro headwinds, pricing pressure

# Health Insurers Seen Outpacing General, Life Peers in Q1 Show <sup>₹7</sup>

Our Bureau

**Mumbai:** The insurance sector is expected to post a mixed set of earnings for the June quarter, with life insurers likely to report slower premium growth amid macroeconomic uncertainty, while health insurers may remain the standout performers, aided by sustained demand and improved affordability. General insurers, meanwhile, are expected to continue grappling with intense pricing pressure in motor and commercial lines.

For life insurers, annualised premium equivalent (APE) growth is expected to soften after a strong April, as geopolitical tensions and a cautious macroeconomic environment weighed on customer demand during May. Even so, profitability is expected to remain strong with value of new business (VNB) margins stable, supported by product mix and growth in protection products, according to Emkay Research.

Among private life insurers, Axis Max Life is expected to remain the fastest growing player, with retail APE projected to rise 17% year-on-year in the June quarter, followed by SBI Life at around 15%. ICICI Prudential Life is likely to report a more modest 9% increase, while HDFC Life's retail APE growth is seen at 7.5%, reflecting slower momentum in the HDFC Bank distribution channel. LIC is expected to post about 9% growth during the quarter.

Emkay expects VNB margins to improve for Max Life and LIC, remain broadly flat for HDFC Life and ICICI Prudential, and decline slightly for SBI Life because of a higher contribution from group business.

"While the removal of GST rela-

ted input tax credits may put pressure on insurers' profitability, the growing focus on higher-margin protection and non-participating products is expected to offset this impact partly," Care Edge Ratings said.

"Additionally, increasing participation by private insurers in the group single business segment is likely to intensify competition," the report said. "The pace of growth will also be influenced by evolving interest rate expectations, financial market volatility stemming from global geopolitical developments, and the performance of the group business."

The general insurance segment is likely to remain under pressure as the absence of a motor third-party premium hike, aggressive competition in the motor own-damage business and pricing pressure in commercial lines weigh on premium growth and underwriting profitability.

ICICI Lombard is expected to report around 8% gross written premium growth, helped by motor and health insurance, while maintaining a modest improvement in claims and combined ratios due to its profitability focus. Go Digit, however, could see flat premium growth along with higher claims ratios amid continued pricing pressure.

Health insurers are expected to outperform the broader sector. Star Health is projected to deliver about 19% growth in gross written premiums, supported by higher affordability following GST exemption on health insurance premiums.

Claims ratios are also expected to improve modestly as the company benefits from strong fresh business and operational measures undertaken over the past year.

**Earnings Preview**





# Statins protect the heart. But are they bad for your muscles?

As 2 global studies renew debate on widely taken drug, doctors here say severe side effects are rare

Shimona.Kanwar@timesofindia.com

British epidemiologist Dr Tim Spector had dodged statins for nearly a decade, though he ticked all the high-risk boxes — high blood pressure, mini stroke in early 50s, a family history of heart attack. Statins, he was convinced, would lead to muscle cramps till another doctor coaxed him to try it to ease chronic inflammation in 2025. "I'm 67 and will likely be on the pill for life," he wrote in The Telegraph UK last week.

The first-line drugs used to lower elevated LDL-C (low density lipoprotein, or 'bad' cholesterol) and thereby reduce heart attack and stroke risks have been lifesavers for high-risk groups. Doctors view them as an indispensable tool for public health. But side effects — such as muscle damage, sleep and hormonal issues — have been debated for years. A June study gave those fears fresh fuel when researchers reported in Science Advances that statins do cause genuine muscle damage or myalgia. It happens, they said, as the drug accidentally switches off a separate chemical pathway in muscle cells and not because it lowers cholesterol.

## Why docs bet on statins

But there's nothing like statins for long-term preventive defence since chronic heart conditions develop over decades of urban living and processed diets. Statin benefits were underlined by results of a recently published Lancet study that looked at data from nearly a million adults in England, Japan, South Korea, Taiwan, Thailand, Finland and the US between 1990 and 2024 to conclude that for obese people over 40 on statins, unhealthy cholesterol and blood pressure levels successfully declined over time, putting them on the same risk spectrum as those who are slim.

Dr Upendra Kaul, cardiologist and chairman of Bhatra Heart Centre, Delhi, says the myalgia reported by Science Advances is a "rare exception". "While minor muscle aches occur in 5-6% of patients, severe muscle destruction is very rare, with other risks limited to cataracts and mild blood sugar rise. In my decades of experience, I am yet to come across severe statin side effects."



## What do statins do?

Stop liver from making LDL cholesterol, cut inflammation in blood vessels. This 'glues down' fatty plaques, keeping them from breaking open & causing sudden, deadly blood clots

### Recommended for...

- 190 mg/dL or higher LDL. Normal is below 100 mg/dL
- Patients of heart attack, stroke or heart disease where plaque builds up in arteries
- Most aged 40-75 with diabetes, family history of very high cholesterol, those with high 10-year heart risk

Dr Kaul stresses that for diabetics, statins are often more effective at preventing adverse cardiac events than glucose control alone. "For them, guidelines call for aggressively lowering LDL-C to below 70 mg/dL, 50 mg/dL, or even 35 mg/dL for young patients with multiple events," he says, assuring that such extreme lows don't cause mental decline. AIIMS Delhi cardiologist Dr Nitin Naik says lifestyle changes are the ideal first defense, but modern constraints mean physical compliance alone rarely brings down LDL-C to safe levels. "That's where statins step in."

## The argument against it

Cholesterol is a waxy, fat-like substance naturally there in every cell, explains Dr Rajesh Vijayvergiya, interventional cardiologist at PGIMER, Chandigarh. "Despite its bad reputation, it's essential for life. It helps build healthy cell membranes, produces hormones such as estrogen, testosterone and cortisol, is needed for vitamin D and bile acid

## Side effects, rare risks



■ **Muscle soreness:** Mild, in around 1 in 100 people, usually during first year



■ **Blood sugar:** Slight rise, in borderline diabetics mostly



■ **Liver enzyme:** Mild fluctuation in blood tests when starting drug harmless



■ **Rhabdomyolysis:** Rare condition where muscles rapidly break down, harming kidneys. Only in 2-3 out of every 100,000



■ **Others:** Brain fog, memory loss, erectile dysfunction, sleep issues, headaches

synthesis, and plays a vital role in brain development. Nearly one-fourth of the body's cholesterol is in the brain."

High LDL-C is not always a bad thing, especially for older adults, argues UK-based cardiologist Dr Aseem Malhotra, author of 'A Statin-Free Life'. In a 2019 article out in European Scientist, he cites data that makes LDL-C inversely proportional to all-cause mortality in those over 60. "And for people who never had a heart attack, taking a statin for five years yields an absolute benefit of only 1% in preventing a non-fatal event, while for past heart attack patients, it's roughly 1 in 39 over five years," he says.

Dr Malhotra points out in a 2020 BMJ Evidence Based Medicine analysis that statin over-prescription is a symptom of colonial medicine influenced by Big Pharma. "It lacks a clear linear relationship between lowering LDL-C and preventing heart events," he says, citing the case of three women in their 50s who had their cholesterol checked for the first time, after being advised a

statin protocol. Their LDLs were as high as 580 mg/dL (normal below 100 mg/dL), but they had no insulin resistance markers. And imaging showed their arteries were completely normal.

He says a high-fibre vegetarian diet, 40 minutes of daily yoga, and meditation has been shown to reverse coronary artery blockages by around 20% over two years, calling for transparency with patients, so they can evaluate under medical supervision whether stopping statins for two weeks resolves side effects like "muscle fatigue, brain fog, or erectile dysfunction".

## Nocebo effect

But Dr Naik attributes much of the muscle pain to a "nocebo effect", something Dr Spector also highlights. It's when patients forewarned about side effects incorrectly blame routine soreness on the drug. "This was proven in double-blind trials where patients reported identical muscle pain rates with a statin and a dummy pill, but said side

**American Heart Association recommends heart healthy lifestyle, regular screening and overall heart risk tests rather than cholesterol values alone**

effects spiked the moment they were told they were taking the real drug," says Dr Naik. In fact, Oxford scientists have come up with a new calculator that predicts risk of serious muscle disorders from statin use. And their data has found that more than 96% people qualifying for statins are at low risk.

Lipid Association of India recommends statins for those at high risk of atherosclerotic cardiovascular disease (ASCVD), or plaque build-up in arteries as they are likely to benefit the most. When in genuine discomfort, doctors strongly advise patients against abruptly halting therapy, as cholesterol levels quickly rebound to hazardous baselines, erasing years of protection. "Instead, doctors should lower dosage, switch to a different drug within statin family, or give other pills like Ezetimibe, which reduces cholesterol absorption in the gut and enhances effects of a lower statin dose," advises Dr Kaul. Injectable Evolocumab and Inclisiran are also powerful options, he says, though they have side effects too, and can be prohibitively expensive. And newer gene-silencing therapies are still awaiting data on long-term outcomes.



# देशभर में एमबीबीएस की 9,911 नई सीटें बढ़ीं

## 25 नए मेडिकल कॉलेजों को भी मंजूरी, इस बार 1.36 लाख अभ्यर्थियों का होगा दाखिला

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। मेडिकल में दाखिले के लिए राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा नीट-2026 में शामिल होने वाले अभ्यर्थियों के लिए खुशखबरी है। राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग (एनएमसी) ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए एम्बीबीएस सीटों के नए आंकड़े जारी कर दिए हैं। इसके तहत देशभर में 9,911 नई एम्बीबीएस सीटों को मंजूरी दी गई है। इसके बाद देश में एम्बीबीएस की कुल सीटों की

संशोधन भी हो सकता है। एनएमसी ने साफ किया है कि यह सीट मेडिकल मेडिकल असेसमेंट एंड रेटिंग बोर्ड (एमएआरबी) की ओर से स्वीकृत नए मेडिकल कॉलेजों और मौजूदा कॉलेजों में सीट वृद्धि के आधार पर तैयार की गई है। अगर अपील समिति या किसी सक्षम प्राधिकरण का कोई नया निर्णय आता है तो इसमें संशोधन भी किया जा सकता है। सभी मेडिकल कॉलेजों को केवल स्वीकृत सीटों पर ही प्रवेश देने के निर्देश दिए गए हैं।

संख्या बढ़कर 1,36,939 हो गई है। सबसे बड़ी बात यह है कि इस बार नई सीटों के साथ 25 नए मेडिकल कॉलेजों को भी मंजूरी दी गई है, जिससे आने वाले वर्षों में डॉक्टरों की उपलब्धता बढ़ने की उम्मीद है।

एनएमसी के अनुसार, इस बार बढ़ाई गई सीटों में 2,111 सीटें सरकारी मेडिकल कॉलेजों और 7,800 सीटें निजी मेडिकल कॉलेजों में जोड़ी गई हैं। कुल मिलाकर अब देश में 823 मेडिकल कॉलेजों में

एमबीबीएस की पढ़ाई होगी, जिनमें 441 सरकारी और 382 निजी मेडिकल कॉलेज शामिल हैं।

नई सीटों में 2,400 सीटें पूरी तरह नए मेडिकल कॉलेजों की हैं। इनमें सात नए सरकारी कॉलेजों में 400 और 18 नए निजी कॉलेजों में 2,000 सीटें शामिल हैं। बाकी सीटें पहले से मौजूद कॉलेजों में प्रवेश क्षमता बढ़ाकर जोड़ी गई हैं। इस फैसले से नीट-यूजी अभ्यर्थियों को सबसे अधिक राहत मिलने की उम्मीद है।

■ कर्नाटक में 1,300 और यूपी में बढ़ीं 800 सीटें

आंकड़ों के अनुसार, सबसे ज्यादा कर्नाटक में 1,300 सीटों का इजाफा हुआ है। तमिलनाडु में 950 सीटों की बढ़ोतरी हुई है।

■ उत्तर प्रदेश में सरकारी मेडिकल कॉलेजों में एक भी सीट नहीं बढ़ी है, जबकि निजी मेडिकल कॉलेजों में कुल 800 सीटों का इजाफा हुआ है। इसी के साथ यहां इस बार 14,000 सीटों पर दाखिला मिलेगा।

■ उत्तराखंड में सिर्फ 150 सीटें बढ़ीं हैं। हिमाचल प्रदेश में सिर्फ एक सीट का इजाफा हुआ है।





शोधकर्ताओं ने वायरसों का एक ऐसा कैटलॉग तैयार किया है, जिससे पता लगाया जा सकता है कि कौन-सा वायरस कितना खतरनाक है।

AJ

# कैटलॉग बताएगा, कौन-सा वायरस कितना खतरनाक

■ मार्क वूल्हाउस

आमतौर पर वैज्ञानिक हर साल दो या तीन ऐसे वायरस खोज लेते हैं, जो इन्सानों में पहले कभी नहीं देखे गए। 1983 में एचआईवी-1 और 2020 में सार्स-कोविड वायरस की खोज ने एड्स और कोविड महामारी की आहट दे दी थी। ऐसे में, सवाल है कि अगली बार जब कोई वैज्ञानिक किसी मरीज में कोई असामान्य या अनजान वायरस पाएगा, तो उन्हें कैसे पता चलेगा कि क्या यह किसी बड़ी महामारी का कारण बन सकता है?

इस सवाल का जवाब खोजने के लिए मेरी टीम वायरसों के इतिहास से मिले सबक का विश्लेषण कर रही है। हमने वायरसों का एक कैटलॉग भी तैयार किया है, जिससे पता लगाया जा सकता है कि कौन-सा वायरस कितना खतरनाक है। दरअसल, महामारियाँ कई तरह की होती हैं, लेकिन हाल में सबसे बड़ी वजह ऐसे वायरस रहे हैं, जिनके जीनोम आरएनए से बने होते हैं, न कि डीएनए से। हमने वायरसों की जो सूची बनाई है, उसमें शामिल दो-तिहाई वायरसों के मामले में संक्रमित व्यक्ति से संक्रमण फैलने की संभावना बहुत कम होती है। इन्हें जूनोटिक वायरस कहा जाता है, यानी जानवरों से इन्सानों में फैलने वाला वायरस। जैसे कि रेबीज। ज्यादा खतरा उन वायरसों से है, जिनमें पहले से ही एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने की क्षमता है, जैसा कि सार्स-कोविड के कई वैरिएंट्स के मामले में देखा गया था। हालांकि, ऐसे वायरस भी हैं, जो इन्सानों के बीच फैलने में सक्षम हैं, पर अब



हाल में महामारियों की सबसे बड़ी वजह ऐसे वायरस रहे हैं, जिनके जीनोम आरएनए से बने होते हैं, न कि डीएनए से।



शोधकर्ताओं का कैटलॉग यह अनुमान लगाने में मदद करता है कि भविष्य में महामारी फैलाने वाला वायरस, जिसे कभी-कभी 'डिजीज-एक्स' कहा जाता है, कैसा हो सकता है।

तक उनसे संक्रमण के सीमित मामले ही सामने आए हैं। हमारी सूची में शामिल कुछ दुर्लभ वायरस अब जाने-पहचाने हो चले हैं। इनमें से एक है एडोज हंतावायरस, जो हाल ही में एक जहाज पर फैले संक्रमण के लिए जिम्मेदार माना गया। दूसरा है बुडिबुग्यो डबोला वायरस, जो अभी मध्य अफ्रीका में फैल रहा है। हमारा डाटा यह अनुमान लगाने में भी मदद करता है कि भविष्य में महामारी फैलाने वाला वायरस, जिसे कभी-कभी 'डिजीज-एक्स' कहा जाता है, कैसा हो सकता है।

एडोज और बुडिबुग्यो एक जरूरी सबक भी सिखाते हैं, वह यह कि दोनों ही वायरस पता चलने से पहले हफ्तों तक फैलते रहे थे। कोविड के साथ भी ऐसा ही हुआ था। वायरस का तेजी से पता लगाने और उन्हें समझने से अगली महामारी को शुरुआती चरण नहीं मिलेगी और इससे नुकसान को कम किया जा सकता है।

-द कन्सर्नेशन



# दवा कंपनियों से 8,447 करोड़ की वसूली अटकी, ब्याज हुआ दोगुना

मरीजों से ज्यादा कीमत लेने का 40 साल पुराना केस

हिमांशु अरविंद मिश्र

ब्याज ने कई मामलों में रकम कई गुना बढ़ाई

नई दिल्ली। मरीजों से तय कीमत से ज्यादा पैसा वसूलने वाली दवा कंपनियों से हिसाब चुकता करने में सरकार को लंबा इंतजार करना पड़ रहा है। सरकार के मार्च 2026 तक के आधिकारिक रिकॉर्ड से पता चलता है कि वर्ष 1979 से लेकर अब तक कई मामलों में दवा कंपनियों से करीब 8,447 करोड़ रुपये की वसूली लंबित है, क्योंकि ज्यादातर बड़े मामले अदालतों में विचाराधीन हैं।

सरकार ने दवाओं की कीमतों पर नियंत्रण के लिए डीपीसीओ कानून बना रखा है। इसके बावजूद कंपनियों की ओर से मरीजों से अधिक कीमत वसूलने

रिकॉर्ड के अनुसार, कई मामलों में मूल ओवरचार्ज कुछ करोड़ रुपये था, लेकिन वर्षों तक मामला लंबित रहने से ब्याज और पेनाल्टी जुड़कर देनदारी कई गुना बढ़ गई। मेरिड लि. पर 21.34 करोड़ के ओवरचार्ज का मामला बढ़कर करीब 88.44 करोड़ तक पहुंच गया, जिसमें अब भी लगभग 20.71 करोड़ की वसूली बाकी है। वायथ के एक मामले में कुल देनदारी करीब 48 करोड़ तक पहुंच गई। लायका लैब्स के एक मामले में कुल बकाया देनदारी 23 करोड़ से अधिक होनी है।

■ बड़ी कंपनियां भी जांच के दायरे में... डाटा में जिन प्रमुख कंपनियों के नाम दर्ज हैं, उनमें एबॉट लैबोरेटरीज, फाइजर, बेयर इंडिया, कैडिला, एलेम्बिक, जे.बी. केमिकल्स, सैंडोज इंडिया, इंटास फार्मास्यूटिकल्स, लाइका लैब्स, वायथ, निकोलस पिरामल (अब पिरामल फार्मा समूह का हिस्सा) शामिल हैं। इनमें अधिकांश मामलों की स्थिति कानूनी विवाद के अधीन दर्ज है, जबकि कुछ मामलों में वसूली की प्रक्रिया अभी भी अंडर प्रॉसेस है।

के मामले वर्षों बाद भी पूरी तरह नहीं सुलझ पा रहे हैं।

राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) के आंकड़ों से पता चलता है कि ओवरचार्जिंग के मामलों में एबॉट, फाइजर, सैंडोज, बायर, जेबी केमिकल्स,

वायथ, कैडिला, एलेम्बिक, इंटास, लायका लैब्स जैसी बड़ी कंपनियों के नाम दर्ज हैं। कई मामलों में मूल ओवरचार्ज की राशि से कई गुना अधिक ब्याज और पेनाल्टी जुड़ चुकी है, जिससे देनदारी लगातार बढ़ती गई।



# काजू के लिए बनेगा पहला अंतरराष्ट्रीय मानक, धनिया व करी पत्ते समेत सात भारतीय प्रस्तावों को वैश्विक मंजूरी

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। भारत ने वैश्विक खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता मानकों के क्षेत्र में बड़ी उपलब्धि हासिल की है। स्विट्जरलैंड के जिनेवा में आयोजित कोडेक्स एल्लोमेंटेरियस कमिशन (सीएससी) के 49वें सत्र में भारत की अगुवाई में तैयार सात अंतरराष्ट्रीय खाद्य मानकों को मंजूरी मिली। भारत के प्रस्ताव पर काजू के लिए पहली बार अंतरराष्ट्रीय कोडेक्स मानक तैयार करने की प्रक्रिया शुरू होगी। बता दें, कोडेक्स मानक किसी भी खाद्य उत्पाद की गुणवत्ता, सुरक्षा और लेबलिंग के लिए दुनियाभर में मान्य मानक होते हैं।

बैठक में भारत की अध्यक्षता में तैयार सूखे धनिया और ताजे करी पत्ते के लिए अंतरराष्ट्रीय मानकों को अपनाया गया। इससे भारतीय मसालों की अंतरराष्ट्रीय बाजार में स्वीकार्यता बढ़ेगी और

## काजू निर्यातकों के लिए बड़ी राहत

भारत की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक काजू के लिए अंतरराष्ट्रीय मानक तैयार करने के प्रस्ताव को मंजूरी मिलना रहा। कोडेक्स आयोग ने भारत के प्रस्ताव का समर्थन किया। अब काजू की गुणवत्ता और सुरक्षा के लिए एक समान वैश्विक मानक बनेगा। इससे भारतीय काजू निर्यातकों को वैश्विक बाजार में बेहतर पहुंच मिलेगी, तकनीकी बाधाएं कम होंगी।



निर्यातकों को अलग-अलग देशों के अलग-अलग नियमों का सामना कम करना पड़ेगा। बैठक में भारत को खाद्य के नए स्रोत और उत्पादन प्रणालियां से जुड़े इलेक्ट्रॉनिक वर्किंग ग्रुप का सह-

जिनेवा में आयोजित सीएससी का 49वां सत्र, वनीला व बड़ी इलायची के मानक भी तय

इन पांच अन्य मानकों को भी मिली मंजूरी... भारत की सह-अध्यक्षता में तैयार पांच अन्य कोडेक्स दस्तावेजों को भी आयोग ने स्वीकार किया। इनमें वनीला और बड़ी इलायची के लिए अंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता मानक की मंजूरी मिली। खाद्य उत्पादन व प्रसंस्करण में पानी के सुरक्षित उपयोग और पुनः उपयोग संबंधी गाइडलाइन पर भी सहमति बनी। चिकन मीट में कैपिलोवैक्टर और साल्मोनेला जैसे बैक्टीरिया को नियंत्रित करने के लिए बनी गाइडलाइन भी मंजूर हो गई।

अध्यक्ष भी चुना गया। यह समूह नई खाद्य तकनीकों व उत्पादन प्रणालियों से जुड़े वैश्विक नियामकीय ढांचे की समीक्षा करेगा और भविष्य में नए दिशा-निर्देशों पर काम करेगा।





सजगता है बचाव का सरल तरीका

इस मौसम में खास सावधान दिनों की जरूरत अधिक लगती है। धूम्र पानियों के सेवन से रोकना और अधिक धूम्र पानियों को खाना भी बचना है। धूम्र पानों के कारण मरीजी की संख्या में बढ़ोतरी हो जाती है।



डॉ. अनिल अरोड़ा  
सीधे मेमोरियल हॉस्पिटल,  
मन मारवाला अस्पताल,  
नई दिल्ली

संजाना के अभाव में  
कैप्टिव, वाइरस  
व फैसल घनी व

खानपान के जरिये शरीर में प्रवेश करते हैं और रमैर बीमारियों का कारण बनते हैं। ऐसे में बचाव का सबसे बेहतर तरीका है कि आप दिनचर्या में छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। जैसे, गिला घनी को लेकर आसपास हो या किनसे दूरी आ रही हो उनका सेवन न करें। बहर चुले में किड़ने वाले भोजन के बजाय घर का बना खाना खाएं। ऐसे कपने से आप संक्रमण के साथ डिवाइडेशन व किड़नी की समस्या से अपना व अपनी का बचाव कर सकते हैं।

नमी और उमस भरे मौसम के चलते इन दिनों स्टमक फ्लू (गैस्ट्रोएन्टेराइटिस) के मामले अधिक देखे जा रहे हैं। स्वच्छता का अभाव, कटे हुए फल और अस्वच्छ खानपान के चलते पेट के संक्रमण, आयरिया, उल्टी, बुखार आदि की आशंका बढ़ जाती है। क्या हैं इसके लक्षण और इससे बचाव के लिए किन बातों का रखना चाहिए ध्यान, बता रही हैं रीष्मा झा...

# इन दिनों नमी भरे मौसम में बचें स्टमक फ्लू से

- स्टमक फ्लू के लक्षण**
- पेट में मरोड़ व ऐंठन होना
  - निरंतर या रुक-रुक कर उल्टी
  - सिर दर्द व हल्का बुखार
  - अत्यधिक कमजोरी या डिहाइड्रेशन होना

मौसम में पेट से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ने का कारण इनका सेवन होता है। इन दिनों में लोग फूड प्रेजर्वेशन के भी अधिक शिकार होते हैं। हालांकि फूड प्रेजर्वेशन होने पर इसके लक्षण तुरंत दिखने लगते हैं, तो जहाँ स्टमक फ्लू को ठीक से उपचार में प्रवेश समझा जाता है। स्टमक फ्लू सामान्य तौर पर ज्वरालासिका के कारण होता है, जबकि फूड प्रेजर्वेशन का कारण शिकार भीजन है। जब दै कि स्टमक फ्लू पेट से जुड़ा एक गंभीर संक्रमण है, जिससे डिहाइड्रेशन और इसके उपजो जटिल समस्य जैसे मोसरोशियों में ऐंठन, रक्तस्राव में घनी कमी के साथ मानविक धम आदि जैसी जटिल स्थिति भी पैदा हो सकती है।

**क्या हैं इसके प्रमुख कारण**

इन दिनों स्टमक फ्लू (गैस्ट्रोएन्टेराइटिस) का खतरा अत्यधिक बढ़ने के पीछे अनेक कारण

## हाथ धोना क्यों है आवश्यक

हाथ धोना सामान्य लगता है पर यह संक्रमण से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। घों, दलाने के हैंडल, कनेक्सी नेट, सर्वजनिक वाहन व ऐसे कई स्थानों से आप खाना खाने से पहले गुप्त हो सकते हैं। संक्रमण इनमें से कहीं से भी आपके खानपान तक पहुंच सकता है। इसलिए खाने से पहले धोना जरूर करना है।

लेकर खाना खाने तक हाथ अच्छी तरह धोना चाहिए। इसी तरह घों के बाद, घालु जलनारी को धुने से या खट्टी के बाद हाथ धोना न भुले।

हैं। इसमें सबसे पहला है, पानी व उमस भरे मौसम में यह बीमारी फैलाने वाले बैक्टीरिया व वायरस का तेजी से प्रसारण। दरअसल, उमस व पानी अनेक प्रकार के सूक्ष्म जीवजन्तु को पनपने के लिए अदर्श परिस्थितियां उपलब्ध कराती है। यदि स्टमक फ्लू का संक्रमण अधिक गंभीर होता है तो वह पाचन तंत्र के अलावा शरीर के दूसरे अंगों को भी प्रभावित कर सकता है।

## इन बातों का रहे ध्यान

- सड़क किनारे बिकने वाली खाद्य सामग्री, कटे हुए फल अर्थात् लंबे समय तक खुले में रखने के कारण दूषित व संक्रमित होने की आशंका अधिक होती है।
- गंधू व अन्य अनाजों का प्रयोग तभी करें जब उनके स्टोर का तरीका सही हो। इन दिनों इनमें फंगस होने की आशंका रहती है।
- डिफ्रिज हो रहा है तो इस दौरान स्वच्छता के साथ डिवाइडेशन का ध्यान रखना जरूरी है। इस दौरान हल्का भोजन करें।

## रसोई में स्वच्छता है बहुत जरूरी

स्टमक फ्लू का संक्रमण कच्चे पदार्थों से भी फैल सकता है, इसलिए खाद्य सुरक्षा का अर्थ केवल रसोई पर तक सीमित नहीं है। रसोई में रखे बर्तन, बोर्ड, चकू, हाथ या किचन फ्लेयरम से भी हो सकता है। इसलिए बर्तनों को अच्छी तरह धोने के बाद-साथ खाना तैयार करने के लिए उपयोग किए जाने वाले सफाई को भी अच्छी तरह धो ले व इसे सुखाना रखें। इसके साथ ही पके हुए खाने को तब समय तक बाहर खुला न छोड़ें। कच्चे हुए खाने को फ्रीज में तब समय तक रखने के बाद उन्हें बार-बार गर्म करने से भी बचना चाहिए।

## सुख नशरी के दौरान इन्हें सावधानी

नमी भरे मौसम में अंतर्गत अनाज पर बैक्टीरिया को आसानी अधिक रहती है। धिक्कर सेवन करने के बजाय इन्हें पकवाना चाहिए। इससे जटिल कम हो सकता है।



लेख विस्तार से पढ़ने के लिए स्कैन करें।

# ईयरफोन लगाकर सोना कितना सही

## न्यू यार्क टाइम्स से

कुछ लोग सोते समय कानों में ईयरफोन लगा लेते हैं ताकि वे म्यूजिक, पॉडकास्ट का आनंद ले सकें या आसपास की आवाज या बगल में सो रहे व्यक्ति के खरटे या फिर दिमाग में चल रहे अल-जलुल विचारों से बच सकें। यह एक हद तक ठीक है, पर कुछ बातें आपके खिलाफ भी जा सकती हैं...

**आ** पके कान खुले होते हैं, जल्दी बकर को ध्वनि और आ लगे, इसी खुलेपन के चलते कानों की ऑस्टिक बपी बाहर निकलती है। कानों से बंद करने वाले ईयर हेडफोन, फिलेयर जैसे सिल बमोते हैं, उससे बाहर निकलने से रोकता आ सकता है, जिससे बैक्टीरिया पनपने की आशंका बढ़ती है। क

कानों के संक्रमण का कारण बन सकती है। संक्रमण को आसानी बहुत अधिक नहीं होती, बसता कि आप पहले से संक्रमण के प्रति संवेदनशील न हों। अगर लवचा में जलन, खरोंच या कान के पदों को फले नुकसान हुआ है, तो जॉरिम बंद सकता है। संक्रमण होने पर दर्द, बरने में खुजली और तरल का रिवाज होने जैसी समस्य हो सकती हैं।

मिलेकरी की सने तो ईयरबड्स से कान को नली का बैकव और को तरक जा सकता है। यदि आप अपने ईयरबड्स की टिप पर वैकस फंस हुआ देखते हैं, तो यह इसका एक संकेत हो सकता है। कान में वैकस जमने से हर किसी को लक्षण महसूस नहीं होते, लेकिन सुनने में दिक्कत हो रही है या कान में दबाव, भरापन व खजली महसूस हो तो डॉक्टर के परामर्श पर धन साफ करवा लेना चाहिए। अगर ईयरबड्स से खजली या दर्द हो रहा है तो ईयरबड्स बंद देव चाहिए।



अखिल कम रखें : डॉक्टर बताते हैं कि लगातार जैव आवाज के प्रभाव में रहने से सुनने की क्षमता स्थायी तौर पर खाल्य हो सकती है। हालांकि, सोने के लिए हल्के आवाज में संगीत से कोई ऐसी समस्या नहीं होती। उच्चतरध्वनी के अनुसार, बातचीत के दौरान आवाज 60 से 70 डेसिबल की ध्वनि होती है और यह हमेशा सुरक्षित रहती है। लेकिन 80 डेसिबल से ऊपर की आवाज सुनने या हेडफोन से तेज संगीत सुनने से श्रवण क्षमता को नुकसान हो सकता है। आइफोन में डिफ़ॉल्ट के डेसिबल स्तर को नियंत्रित करने व निगरानी की सुविधा होती

## थोड़ी सी सतर्कता बरतकर सुरक्षित रहेंगे ऐसी समस्याओं से

ऊपर लोते समय ईयरबड्स पहनना आपके लिए ठीक रहता है और आपको निक्कन सेंसिटिविटी या कान के इन्फेक्शन की समस्या नहीं है तो एचएसडी का कहना है कि आपका इन्फेक्शन के मामूली जॉरिम के बारे में ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है। ऐसे ईयरबड्स दुने को कान की नली। इयर कैनाल को पूरी तरह से बंद न करें। कुछ हेडफोन को ज्यादा मुलायम और कम उभार वाला बनाया जाता है, जल्दी लोते समय उन्हें पहनने में आसानी हो और कानों में दर्द न हो। उभार और -ड-इयर हेडफोन या इन-बिड स्पीकर वाले हेडबैंड को भी अच्छा विकल्प बताते हैं। इनमें इन-डिड बड्स की तुलना में हवा का बहाव बेहतर रहता है और नमी कम जमा होती है। आप छोटे, चपटे स्पीकर भी देख सकते हैं, जिन्हें तबिए के कवर के अंदर रखा जा सकता है, तबिक कपड़े में मौजूद किन्नी और को परेशन किए बिना आप अपना स्लीप वाइकल सुन सकते हैं।

संक्रमण होने के लिए हल्के आवाज में संगीत से कोई ऐसी समस्या नहीं होती। उच्चतरध्वनी के अनुसार, बातचीत के दौरान आवाज 60 से 70 डेसिबल की ध्वनि होती है और यह हमेशा सुरक्षित रहती है। लेकिन 80 डेसिबल से ऊपर की आवाज सुनने या हेडफोन से तेज संगीत सुनने से श्रवण क्षमता को नुकसान हो सकता है। आइफोन में डिफ़ॉल्ट के डेसिबल स्तर को नियंत्रित करने व निगरानी की सुविधा होती





# कुर्सी से चिपके रहने से हो सकता है सूजन, मोटापा और कैंसर!

जीवनशैली



सुबह जिम में पसीना बहाना या रोजाना सुबह टहलना अच्छी आदत है, लेकिन अगर दिन के बाकी 8 से 10 घंटे कुर्सी पर बैठे-बैठे गुजरते हैं तो यह आपकी सेहत के लिए बड़ा खतरा बन सकता है, आइए जानें...

**आ**ज की कारपोरेट लाइफस्टाइल में कुछ लोग नियमित एक्सरसाइज तो करते हैं, लेकिन वे दिनभर लगातार बैठे भी रहते हैं। केवल 45-60 मिनट की एक्सरसाइज पूरे दिन की निष्क्रियता की भरपाई नहीं कर सकती। शरीर को पूरे दिन नियमित अंतराल पर सक्रिय रखना उतना ही जरूरी है। बीएलओएस मेडिसिन में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया है कि लगातार बैठे रहने वालों को कैंसर का जोखिम अधिक रहता है। दरअसल, आरामदेह मुद्रा में रहने से मेटाबोलिज्म धीमा हो जाता है। इससे इंसुलिन रेजिस्टेंस, क्रोनिक इन्फ्लेमेशन व मोटापे जैसी समस्याएं बढ़ती हैं।



डॉ. अंशुमान कुमार  
डिप्लोमा डॉक्टर,  
सर्जिकल अल्ट्रासाउंड  
मेड अस्पताल, दिल्ली

**कैसे प्रभावित होता है मेटाबोलिज्म :** लगातार बैठने से मांसपेशियों की गतिविधियां काफी कम हो जाती हैं। इससे शरीर को कैलोरी खर्च करने की क्षमता घटती है और शरीर ग्लूकोज का सही उपयोग नहीं कर पाता। परिणामस्वरूप, मेटाबोलिज्म धीमा पड़ने लगता है और अतिरिक्त ऊर्जा शरीर में फैट के रूप में जमा होने लगती है।

**क्यों बढ़ता है इंसुलिन रेजिस्टेंस :** आरामदेह मुद्रा में रहने से कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील हो जाती हैं। इसे इंसुलिन रेजिस्टेंस कहा जाता है। ऐसे में ब्लडशुगर नियंत्रित रखने के लिए अग्नशाय को अधिक इंसुलिन बनानी पड़ती है। यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो टाइप-2 डायबिटीज और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। यही आगे चलकर

## इन उपायों से कम करें जोखिम

- हर 30-45 मिनट में कुर्सी से उठकर दो से पांच मिनट के लिए टहलें या खंडी स्ट्रेचिंग करें।
- प्रतिदिन कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम करना चाहिए।
- आफिस में लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करने से सक्रियता बनी रहती है।
- स्क्रीन टाइम कम करें और घर में भी लंबे समय तक बैठने से बचना चाहिए।
- वजन नियंत्रित रखें। स्वस्थ और संतुलित आहार की आदत बनाएं।
- हर दिन पर्याप्त और सही नींद लेना जरूरी है। साथ ही तनाव को नियंत्रण में रखने का अभ्यास करना चाहिए।

कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा सकते हैं।

**क्रोनिक सूजन भी बनती है डजल :** लगातार बैठे रहने से शरीर में लो-ग्रेड क्रोनिक इन्फ्लेमेशन विकसित हो सकती है। यह सूजन बाहर से दिखाई नहीं देती, लेकिन कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। मोटापा, हार्मोनल असंतुलन और लगातार बनी रहने वाली सूजन कई प्रकार के कैंसर के लिए अनुकूल वातावरण तैयार कर सकती है।

सिर्फ जिम नहीं, बीच-बीच में उठना भी जरूरी: यदि आफिस में हैं तो फोन पर बात करते समय खड़े, सीढ़ियों का उपयोग करें और पानी खूब पीजिए। आरामदायक से भी रातभर सोना भी लंबे समय तक लगातार बैठे रहने के बजाय हाथी-फुल्की शारीरिक गतिविधियों से जोखिम कम हो सकता है। स्वस्थ जीवनशैली का मतलब केवल जिम जाना नहीं है, बल्कि पूरे दिन शरीर को सक्रिय रखना होता है।

छोटी-छोटी गतिविधियां भी लंबे समय में मेटाबोलिज्म को बेताप बनाए रखने, इंसुलिन रेजिस्टेंस कम करने और कई गंभीर बीमारियों के जोखिम को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।





# नाबालिगों के अपराध से दहली राजधानी, बढ़ गए हत्या के मामले

एकेल दुआर सिंह • जयपुर

बड़े दिल्ली: राजधानी में अपराध पर अंकुर लगने में जुटी दिल्ली पुलिस के लिए नाबालिग बड़ी चुनौती बनते दिखाई दे रहे हैं। नाबालिगों के अपराध से न सिर्फ दिल्ली में हत्या का ग्राफ बढ़ रहा है, बल्कि लोगों में भी दहशत है। हालांकि, हत्या के मामलों को छोड़ दिया जाए तो ज्यादातर संगीन अपराधों में पिछले साल के शुरुआती छह माह की तुलना में इस साल गिरावट देखने को मिली है। पुलिस ने इस साल केस भी तेजी से सुलझाए हैं।

एक जनवरी से 30 जून तक के आंकड़ों के मुताबिक पिछले साल छह माहों में हत्या की 250 बारदातें हुई थीं, जो इस साल बढ़कर 289 हो गई हैं। हत्या के इन बढ़ते मामलों के पीछे पुलिस का दावा है कि करीब 78 प्रतिशत से ज्यादा मामलों में कानून कोई बाहरी नहीं, बल्कि 'अपने' (रिश्तेदार, दोस्त या परिचित) ही थे। हत्या की सबसे

- चोरी, सेंधमारी, वाहन चोरी और रंगदारी के मामलों में आई कमी
- पिछले वर्ष की तुलना में इस वर्ष केस सुलझाने की दर सुधरी
- पिछले साल बीएनएस के तहत 1,18,822 केस दर्ज हुए थे, इस साल 104502 केस दर्ज हुए



बड़ी कज्झ अचानक आध गुस्सा और मामूली विवाद है। इसके अलावा पुरानी दुश्मनी, पैसे वा प्रापटी का विवाद, पारिवारिक झगड़े, प्रेम प्रसंग और अवैध संबंध इसके मुख्य कारण रहे हैं। चौकाने वाली बात यह है कि लूटपाट, डकैती या

## राष्ट्रीय राजधानी में दर्ज हुए मुकदमों

| वारदात              | केस दर्ज हुए |       | केस सुलझाए |      |
|---------------------|--------------|-------|------------|------|
|                     | 2025         | 2026  | 2025       | 2026 |
| डकैती               | 16           | 9     | 16         | 9    |
| लूटपाट              | 639          | 573   | 610        | 565  |
| झपटमारी             | 2503         | 2393  | 1406       | 1481 |
| हत्या               | 250          | 289   | 239        | 275  |
| हत्या का प्रयास     | 389          | 380   | 371        | 374  |
| दुष्कर्म-पावसो      | 809          | 671   | 772        | 658  |
| फितीली के लिए अख़रण | 4            | 3     | 2          | 3    |
| रंगदारी             | 117          | 82    | 74         | 37   |
| सेधमारी             | 3186         | 2833  | 1182       | 1211 |
| घरो में चोरी        | 7360         | 7121  | 2037       | 2210 |
| वाहन चोरी           | 77512        | 14641 | 4453       | 3832 |

झपटमारी जैसे आपराधिक इरादों के दौरान सिर्फ छह प्रतिशत हत्याएं हुईं। पुलिस के लिए इस साल सबसे बड़ी चुनौती नाबालिग गिरोह रहे, जिन्होंने आपसी रंजिश में एक-दूसरे पर चक्कु से वार कर हत्या की बारदातों को अंजाम दिया, जो

आंकड़ा बढ़ने का मूल कारण है। हत्या के मामले में पिछले साल की तुलना में इस साल के छमाही आंकड़ों में 15.60 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। पिछले साल बीएनएस के तहत कुल 11,88,22 आपराधिक मामले दर्ज हुए थे, इस साल कुल

10,45,02 केस दर्ज हुए हैं।

राजधानी में महिलाओं की सुरक्षा हमेशा से बड़ा मुद्दा रही है, लेकिन इस साल के आंकड़े राहत देने वाले हैं। पिछले साल छह माह में दुष्कर्म और पावसो के 809 केस दर्ज थे, जो इस साल घटकर 671 रह गए हैं। विदेश में बैठे नैसटर द्वारा व्यापारियों और प्रापटी डीलरों से रंगदारी मांगने की खबरों के बीच पिछले साल जहां रंगदारी के 117 मामले सामने आए थे। इस साल 30 जून तक यह संख्या घटकर केवल 82 रह गई है। आम लोगों को सबसे ज्यादा परेशान करने वाले स्ट्रीट क्राइम में भी कमी आई है। पिछले साल जहां 2503 बारदातें हुई थीं, वहीं इस साल 2393 मामले सामने आए। इसके अलावा, हर साल पुलिस के लिए सिरदर्द बनने वाली वाहन चोरी की बारदातों में भी बड़ी गिरावट आई है। पिछले साल दर्ज 17,512 मामलों के मुकाबले इस साल केवल 14,641 वाहन चोरी के केस दर्ज हुए हैं।



## जागरण विशेष

## ये दूध-दही सेहत ही नहीं सुधारेगा, दिल और शुगर की बीमारी से भी बचाएगा

1018 1018 • जनता

कमल: बदलते जीवनशैली, वार्षिक तनाव और खान-पान के बदल रहे करने से भी बीमारियों को चुनौती से पार पाने के लिए राष्ट्रीय डेरी अनुसंधान संस्थान (एनडीआरआई) के विज्ञानियों ने सफल शोध किया है। संस्थान ने फंक्शनल डेरी फूड्स के सिद्धांत पर काम करते हुए स्वास्थ्य दूध को सुपर मिल्क (औषधि) में बदल दिया है। ये सेहत से नहीं सुखी, बल्कि दिल व शुगर की बीमारियों से भी बचाएगा।

एनडीआरआई में प्रोबियोटिक (पेट के लिए सुरक्षा कवच बनने वाले मित्र बैक्टीरिया) और दूध के औषधीय गुण बढ़ाने पर कामकाज से पहले पहले शोध शुरू हुआ था, पर दूध में ओमेगा-3, कैल्शियम, लिनोलेनिक एसिड (सीएलए) और विविध हार्मोन प्रोबायोटिक्स को प्रकृतिक रूप से शामिल करने के प्रोजेक्टों ने वर्ष 2012 से 2015 के बीच प्रस्ताव पकड़ों। इस दौरान यह सिद्ध गया कि लोगों में तेल से बढ़ाई दिल की बीमारियों, शुगर

एनडीआरआई के विज्ञानियों ने फंक्शनल डेरी फूड्स के सिद्धांत पर काम करते हुए साधारण दूध को सुपर मिल्क (औषधि) में बदला

## सुही और पीसीआइ में मरीजों पर दूध का सफल ट्रायल

प्रयोगशाला में सुही पर सफल प्रयोग ट्रायल के बाद संस्थान ने सुपर मिल्क का पीसीआइएफएल रजिस्ट्रार के सहायक से टाइम-2 इन्फेक्शन, हाई कोलेस्ट्रॉल और पेट के अल्सर से पीड़ित मरीजों पर ट्रायल किया। मरीजों को निर्यात उपधि (तेल से छाना) तक प्रतिदिन एक लिटर ओमेगा-3 समृद्ध दूध दिया गया, जिससे काद शुगर और लिपिड प्रोफाइल, कोलेस्ट्रॉल में उल्लेखनीय सुधार दर्ज किए गए।



संस्थान में एनडीआरआई में मरीजों • कमल आर्य

और कमजोर इम्युनिटी की समस्या को दवाओं के बजाय दूध-पनी से ही ठीक किया जाए। इसके लिए विज्ञानियों ने दो अलग-अलग तरीकों पर कार्य किया। पहले, प्राकृतिक तरीका, जिसमें विज्ञानियों ने बिना किसी जेनेटिक बदलाव या केमिकल इंजेक्शन के

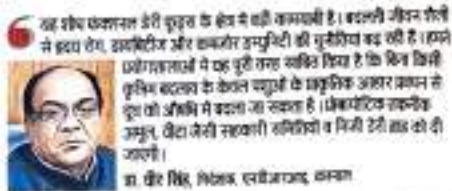
गव-पीसी के अहार में बदलाव कर दूध की तालीर बदल दी। पशुओं को अहार के बीच, विविध हार्मोन मिश्रण देकर ऐसा दूध प्राप्त किया, जिसमें ओमेगा-3 की मात्रा सामान्य दूध से कई गुना अधिक है।

दूसरा, विविध प्रोबायोटिक

बैक्टीरिया जोड़ने, जो पेट के बैक्टीरिया कोलेस्ट्रॉल और अल्सर जैसी बीमारियों से लड़ सकते हैं। इसके लिए विज्ञानियों ने पशुओं के रोबर, नमकदार बरतों को अंशों, पारंपरिक रूप से पशु में डालने वाले पौधे और चों (पशु) के दूध में हजारों बैक्टीरिया के सौल किया।

## सुपर मिल्क के तीन सबसे बड़े औषधीय लाभ

हार्ट अटैक से बचाव - दूध में कैल्शियम ओमेगा-3 और सीलन का संयुक्त प्रभाव हार्मोन को रक्त में हार्मोनल बदलेटों को जमने से रोकता है। इससे रक्तचाप नहीं बढ़े और हार्ट अटैक व स्ट्रोक का खतरा दूर रहता है।  
मेमुरल इन्फेक्शन सुधार - प्रोबायोटिक बैक्टीरिया और एंटीबैक्टीरियल उपध कमी और सुगंध की टोंग प्रतिरोधक क्षमता को प्रोबियोटिकों का कठरी सपोर्टेड्स की तुलना में कई अधिक सुरक्षित और बेहतर तरीके से बढ़ाते हैं।  
हृदी-अवधि - एक लिटर एनडीआरआई-सुरक्षित प्रोबायोटिक दही, जो टाइम-2 इन्फेक्शन के मरीजों में मधुमेह रक्त को नियंत्रित करने में सक्षम और पराबल्य लक्षित हुआ है।



डा. रीश, डायरेक्टर, एनडीआरआई, कमल

## दैनिक आहार का खर्च 25 से 30 रुपये प्रतिदिन बढ़ जाता है

संस्थान वाले की तुलना में अलसी के बीज, बाईजस पेट और लिंबा फिलम मिश्रण को शामिल करने से पशु के दैनिक आहार का खर्च 25 से 30 रुपये प्रतिदिन बढ़ जाता है। हालांकि, ओमेगा-3 और सीलन से प्राप्त इस सुपर मिल्क की बीमार कला में कईगुना निर्धारित करनी।

लैब में इनमें से कुछ बैक्टीरिया को अलग किया गया। हमने पेट में खतरनाक अम्ल छोड़े हैं, जो बैक्टीरिया को पार देते हैं। ऐसे में विज्ञानियों ने केवल उन बैक्टीरिया को चुना, जो पेट के अम्ल को तोड़कर अंशों तक निर्यात पहुंच सकते हैं। इस प्रकार एनडीआरआई-

1097 और एनडीआरआई-400 जैसे विशिष्ट बैक्टीरिया जोड़ने पर, जो पेट के बैक्टीरिया और कोलेस्ट्रॉल कम करने में सक्षम हैं। इनको सिरा दूध में जोड़ने में मिलाने जाते हैं, यह सुपर मिल्क में बदल जाता है। इसके तहत प्रोबायोटिक दही, लाम्पो और आइसक्रीम के पामुले

लेखा किए गए हैं, जो शुगर-अल होने के साथ-साथ दिल के मरीजों के लिए भी लाभदायक हैं।



अतिरिक्त जानकारी  
पाने के लिए  
स्कैन करें।







# जच्चा-बच्चा को 40 नए बेड मिलेंगे



**अच्छी खबर**

**नई दिल्ली, प्र.सं.।** स्वामी दयानंद अस्पताल में जच्चा-बच्चा को 40 नए बेड मिलेंगे। बढ़ती मरीजों की संख्या को देखते हुए स्वास्थ्य सुविधाओं का विस्तार किया जा रहा है।

अस्पताल में पुराने कैजुअल्टी भवन की जगह करीब 16 करोड़ रुपये की लागत से दो मंजिला नया ब्लॉक बनाने का प्रस्ताव तैयार कर संबंधित विभाग को भेजा गया है। मंजूरी मिलने के बाद निर्माण कार्य शुरू होगा।

नई इमारत में दो अलग-अलग फ्लोर होंगे। भूतल और पहली मंजिल

## सफदरजंग अस्पताल में जांच की सुविधा बढ़ी

सफदरजंग अस्पताल को सीएसआर (कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी) के तहत बीएसईएस ने अल्ट्रासाउंड, हैडहेल्ड एक्सरे व कॉर्निंगल टोमोग्राफी की मास्टर मायोपिया मशीन उपलब्ध कराई है। इसके अलावा टैंडल व पीडियाट्रिक विभाग के लिए भी आवश्यक उपकरण उपलब्ध कराए हैं। सफदरजंग अस्पताल की निदेशक डॉ. कविता शर्मा ने कहा कि इस पहल से अस्पताल की जांच क्षमता बढ़ेगी। इससे जरूरतमंद मरीजों को अल्ट्रासाउंड जांच आसानी से हो सकेगी। हैडहेल्ड एक्सरे मशीन से वार्ड में भी जरूरतमंद मरीजों की एक्सरे जांच आसानी से हो सकेगी। इससे मरीजों को उपचार में फायदा होगा।

पर 20-20 बेड लगाए जाएंगे। इस तरह अस्पताल में 40 नए बेड जुड़ेंगे। इनका उपयोग मुख्य रूप से स्त्री एवं प्रसूति रोग (गायनी) और शिशु रोग (पीडियाट्रिक) विभाग के गंभीर मरीजों के इलाज के लिए किया जाएगा।

भवन में एक स्टोर रूम भी बनाया जाएगा, जहां नए चिकित्सा उपकरण सुरक्षित रखे जा सकेंगे। पूर्वी दिल्ली के प्रमुख सरकारी अस्पतालों में शामिल एसडीएन अस्पताल लाखों लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराता है।



# अल नीनो से फसलों पर खतरा



**मौसम की मार**

नई दिल्ली, एजेंसी। मजबूत होते अल नीनो और देश के प्रमुख वर्षा आधारित कृषि क्षेत्रों में सामान्य से कम बारिश के पूर्वानुमान के कारण आने वाले हफ्तों में भारत की खरीफ तिलहन और कपास की फसलों को मौसम संबंधी चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। भारतीय कंपनी दोलत कैपिटल की

## ये भी असर पड़ने की संभावना

- फसलों की वृद्धि धीमी पड़ सकती है। पौधे ठीक से विकसित नहीं होंगे।
- पैदावार कम हो सकती है। प्रति हेक्टेयर उत्पादन घट सकता है।
- तिलहन और कपास की गुणवत्ता

प्रभावित हो सकती है।

- किसानों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।
- अगर उत्पादन कम हुआ, तो तिलहन-खाद्य तेलों की कीमतों पर भी दबाव बढ़ सकता है।

रिपोर्ट में ये जानकारी सामने आई।

रिपोर्ट के अनुसार, खरीफ फसलों की बुवाई में लगातार तेजी बनी हुई है और कुल बोया गया क्षेत्रफल बढ़कर

531.3 लाख हेक्टेयर हो गया है। इसके साथ ही, पिछले पांच वर्षों के औसत की तुलना में मौसमी बुवाई का अंतर घटकर 18.1 लाख हेक्टेयर रह गया। भारतीय

मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के विस्तारित अवधि के पूर्वानुमान के अनुसार, अगले दो सप्ताह के दौरान देश में कुल मिलाकर सामान्य से कम बारिश होने की संभावना है।

**कई राज्यों में कम बारिश की संभावना:** राजस्थान, एमहाराष्ट्र, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक में सामान्य से कम बारिश होने की संभावना है। केरल, पूर्व-मध्य भारत के कुछ हिस्सों और पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र में सामान्य से अधिक बारिश हो सकती है।

असर | विशेषज्ञों ने कहा- शुरुआती उछाल के बाद धीमी हुई बिक्री, अब मांग स्थिर, जानकारों ने जेनेरिक दवा बनाने वाली योजनाएं प्रभावित होने की आशंका जताई

# वजन घटाने वाली जेनेरिक दवाओं में लोगों की दिलचस्पी कम हुई

शुरुआती उछाल के बाद जेनेरिक सेमाग्लूटाइड ब्रांड्स की बिक्री स्थिर हो गई है। मांग के स्थिर होने के साथ, उद्योग विशेषकों को उम्मीद है कि जून का यह रुझान पूरे साल जारी रहेगा। इसने उन कई जेनेरिक दवा निर्माताओं की योजनाओं पर पानी फेर दिया है जिन्होंने इस प्रतिस्पर्धी बाजार में कदम रखा था। **जेनेरिका जानी की रिपोर्ट...**



82

बीसवीं शताब्दी की जून में कुल वृद्धि का प्रतिशत है।

## जेनेरिक सेमाग्लूटाइड क्या हैं?

सेमाग्लूटाइड, नोवो नॉर्डिस्क की वजन घटाने और टाइप-2 डायबिटीज की दवा का नाम है, जिसे वेगोवी और ओजेम्पिक ब्रांड नामों से जाना जाता है। इस दवा ने मार्च के अंत में भारत में अपना फीट अविश्वसनीय को दिया, जिसके बाद इसके कई जेनेरिक दवा कंपीटिव डॉन बाजार में आ गए। इसमें डॉ. रेड्डीज लैबोरेटरीज, सन कार्मर, टीएल फार्मा, ग्लोबमार्क, एनिस लाइफसाइंसेज, जेनरल लाइफसाइंसेज शामिल हैं।

## विशेषज्ञों की राय

फार्मा की रिपोर्ट के अनुसार, जेनेरिक ब्रांडों ने मार्च के माह में बाजार को काफी आगे बढ़ाया। जून में कुल वृद्धि की बिक्री में उनकी वृद्धिदारी 82% थी। यह विश्व अर्थव्यवस्था पर बहुत प्रभाव है, अब इसमें उछाल की गुंजाइश नहीं है। जो मरीज मूल दवाओं तक नहीं पहुंच पा रहे थे, वे शायद पहले ही इस सिस्टम से जुड़ चुके हैं। अब चुनौती उन्हें बनाने की है। अक्सर की से फल प्राप्त है कि सबसे ज्यादा खर्च के कारण एक साल के भीतर जीएसपी-1 द्वारा लेने वाले 30-50% मरीज उन्हें बीच में ही छोड़ देते हैं।

## जेनेरिक दवाओं की मांग स्थिर

(बिक्री, करोड़ रुपये में)

| महीना       | जेनेरिक | मूल निर्माता |
|-------------|---------|--------------|
| जनवरी 2026  | —       | 18           |
| फरवरी 2026  | —       | 24           |
| मार्च 2026  | 12      | 22           |
| अप्रैल 2026 | 38      | 23           |
| मई 2026     | 40      | 24           |
| जून 2026    | 40      | 25           |

(स्रोत: फार्मा)

## मूल निर्माता आगे बढ़ रहे

जेनेरिक दवाओं के आने से बाजार हिस्सेदारी खोने के डर को खारिज करते हुए, मूल निर्माता कंपनियां 'नोवो नॉर्डिस्क' और 'एली लिपि' ने अपने फोर्मुला साझेदारी के साथ मिलकर लगातार महीने-दर-महीने बढ़त दिखाई है। यह डॉक्टरों के भरोसे और नए मरीजों के जुड़ने को दर्शाता है। जेनेरिक दवाओं के लॉन्च होने के कुछ बाद, नोवो नॉर्डिस्क ने फोर्मुला कंपनियों से मुकाबला करने के लिए अपने ब्रांड्स की कीमतों में 48% तक की कटौती कर दी थी।

## अभी भी वृद्धि की उम्मीद

फार्मा की अनुसार, जून के मामले में अपने छह महीने में जीएसपी-1 कैटेगरी में अभी भी 117% की वृद्धि होने की उम्मीद है। अब नए मरीजों को जोड़ने की रफादरा खिंची हो सकती है। अगले एक साल में, केवल की जेनेरिक ब्रांड बाजार में टिक पाएंगे जिसका डिस्ट्रीब्यूशन नेटवर्क मजबूत है और जो डॉक्टरों के बीच भरोसा व ब्रांड पैपु बनाने में कामयाब रहेंगे।



**रिपोर्ट | एडीपी रिसर्च इंस्टीट्यूट के अनुसार, देश में 80 प्रतिशत कर्मचारी हफ्ते में कई बार और 41 प्रतिशत रोजाना एआई का इस्तेमाल करते हैं**

# पुरुषों से ज्यादा महिलाएं कर रही एआई का इस्तेमाल

नई दिल्ली, एजेंसी। कामकाज में एआई का इस्तेमाल करने के मामले में भारतीय महिलाएं पुरुषों से आगे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, देश में 44 प्रतिशत महिलाएं लगभग रोजाना एआई का इस्तेमाल करती हैं, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 40 प्रतिशत है।

एडीपी रिसर्च इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट के अनुसार, देश में 80 प्रतिशत कर्मचारी हफ्ते में कई बार और 41 प्रतिशत रोजाना एआई का इस्तेमाल करते हैं। लगभग 31 प्रतिशत कर्मचारियों का मानना है कि आने वाले साल में एआई उनकी जीकरी की जिम्मेदारियों पर सकारात्मक असर डालेगा।

**काम में जुड़ा महसूस कर रहे:**

रिपोर्ट में कहा गया है कि एआई का बार-बार इस्तेमाल करने वाले कर्मचारी, इस्तेमाल न करने वालों की तुलना में काम में अधिक जुड़े हुए महसूस करते हैं और उन्हें काम से जुड़ा तनाव भी कम होता है, लेकिन वे अपनी प्रोडक्टिविटी पर सवाल भी ज्यादा उठाते हैं।

जानकारी पर आधारित काम करने वाले एआई को लेकर सबसे ज्यादा सकारात्मक हैं। 37 प्रतिशत को अपनी भूमिकाओं पर सकारात्मक असर की उम्मीद है, जबकि स्किल्ड कर्मचारियों में यह आंकड़ा 21 प्रतिशत और बार-बार एक जैसा काम करने वालों में 19 प्रतिशत है। एआई के इस्तेमाल में



नाइजीरिया दूसरे तथा विद्वतनाम तीसरे स्थान पर है। नाइजीरिया में 39 फीसदी कर्मचारी रोजाना एआई का इस्तेमाल कर रहे हैं।

**सभी कंपनियों में इस्तेमाल:** रिपोर्ट बताता है कि सभी तरह की कंपनियों में एआई का इस्तेमाल अब अधिक हो रहा है। बड़ी कंपनियों के

कर्मचारियों में रोजाना इस्तेमाल का आंकड़ा 54 प्रतिशत तक पहुंच गया है। भारतीय कर्मचारी अलग-अलग इंडस्ट्री, उम्र और कंपनी के साइज के हिसाब से अपने वैश्विक साथियों की तुलना में तेजी से एआई को अपना रहे हैं।

एडीपी इंडिया और साउथ-ईस्ट

**युवा कर्मचारी एआई अपनाने में आगे**

आईएनएस की ओर से जारी रिपोर्ट के अनुसार, युवा कर्मचारी एआई को अपनाने में सबसे आगे हैं। 18-39 साल की उम्र के 43 प्रतिशत कर्मचारी लगभग रोजाना एआई का इस्तेमाल करते हैं। महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा बार एआई अपना रही हैं। 44 प्रतिशत महिलाएं लगभग रोजाना एआई का इस्तेमाल करती हैं, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 40 प्रतिशत है।

इंडिया के मैनेजिंग डायरेक्टर राहुल गोयल ने कहा, वर्कप्लेस पर एआई अपनाने में भारत की लीडरशिप यह दिखाती है कि कर्मचारी ऐसी टेक्नोलॉजी को अपनाने के लिए उत्सुक हैं जो उन्हें स्मार्ट तरीके से काम करने और अधिक मुनाफा बनाने में मदद कर सकें।



# सीधे दिल पर वार कर रही मसूड़ों की बीमारी

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के विशेषज्ञों ने किया दावा

## अध्ययन

न्यूयॉर्क, एजेंसी। हम अक्सर ब्रश करते समय मसूड़ों से खून आने या सूजन को नजरअंदाज करते हैं। हमारी यह भूल दिल को बीमार कर रही है।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अध्ययन में पता चला है कि मसूड़ों की बीमारी का खास बैक्टीरिया हमारे दिल के वाल्व को नुकसान पहुंचा सकता है। विशेषज्ञों ने 'पी. जिंजिवलिस' नाम के बैक्टीरिया पर ध्यान केंद्रित किया। यह मसूड़ों के रोग पीरियोडोंटाइटिस के लिए जिम्मेदार है। दिल की बीमारी कैल्सिफिक एओर्टिक वाल्व स्टेनोसिस से पीड़ित मरीजों के वाल्व में यह बैक्टीरिया पाया गया।

विशेषज्ञों का मानना है जब मसूड़ों में कमजोरी या बीमारी से खून बहता है तो यह बैक्टीरिया खून के बहाव में मिल जाता है। खून के रास्ते यह दिल तक पहुंचता है और सूजन पैदा करता है। इससे वाल्व में कैल्शियम जमा होने लगता है, जिससे वाल्व सख्त और



## धीरे-धीरे बढ़ती बीमारी

विशेषज्ञों के अनुसार, हमारा दिल शरीर में साफ खून भेजने के लिए मुख्य दरवाजे (एओर्टिक वाल्व) का इस्तेमाल करता है। जब इस पर कैल्शियम की परत जमती है तो यह सख्त हो जाता है। इस वजह से दिल के लिए खून पंप करना मुश्किल होता है, उस पर दबाव पड़ने लगता है। लंबे समय तक इसका इलाज न किया जाए तो दिल की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

संकरा हो जाता है। शुरू में इसके लक्षण नहीं दिखते पर धीरे-धीरे दिक्कतें बढ़ती हैं, जैसे- ज्यादा थकान, छाती में दर्द, सांस लेने में तकलीफ आदि। कुछ

## अपनाएं बचाव के ये तरीके

- दिन में दो बार ब्रश करने की आदत डालें और डेंटिस्ट से परामर्श के बाद टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें।
- दांतों के बीच की सफाई जरूरी है, फ्लॉस या इंटरडेंटल ब्रश से दांतों के बीच बैक्टीरिया को साफ करें।
- अगर आपके मसूड़ों से अक्सर खून आता है या कई दिनों तक सूज बनी रहती है तो डेंटिस्ट से जरूर मिलें।
- ध्यान रहे कि धूम्रपान करने और तंबाकू खासे से मसूड़ों की बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।
- मधुमेह के मरीजों में मसूड़ों का रोग होने की आशंका ज्यादा है, इसलिए ब्लड शुगर लेवल काबू में रखें।
- डाइट में विटामिन-सी, कैल्शियम से भरपूर चीजें शामिल करें, जो संक्रमण से लड़ने में मददगार हैं।

मामलों में हार्ट अटैक का खतरा रहता है। विशेषज्ञों के अनुसार, फिलहाल, ऐसी कोई दवा नहीं है जो बढ़े हुए एओर्टिक स्टेनोसिस को ठीक कर सके।