



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Wednesday

20260722

147

'50% CAPF vacancies to be reserved for ex-Agniveers'

Prawesh Lama

letters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The ministry of home affairs (MHA) on Tuesday informed Parliament that retired Agniveers will be entitled to 50% reservation in the recruitment to constable (General Duty) and rifleman posts in the Central Armed Police Forces (CAPFs) and Assam Rifles, adding that they will be exempted from written examination, physical standard test (PST) and physical efficiency test (PET).

On March 16, 2023, the government had notified reserving 10% of vacancies for ex-Agniveers, with exemption only from the physical tests. Over the last year, various forces such as the Central Industrial Security Force (CISF) and the Border Security Force (BSF) increased the reservation for ex-Agniveers from 10% to 50% while proposing exemption from both written and physical tests.

Responding to a question by BJP lawmaker Janardan Singh Sigiwal in the Lok Sabha, minister of state for home affairs Nityanand Rai said the govern-

EARLIER, THE GOVERNMENT HAD NOTIFIED RESERVING 10% OF VACANCIES FOR RETIRED AGNIVEERS

ment has created "a new category of Ex-Agniveers" in the recruitment of the post of constable (General Duty) in the CAPFs and rifleman in the Assam Rifles.

The minister also listed several recruitment provisions for retired Agniveers recruitment to CAPFs and Assam Rifles. "Reservation of 50% of vacancies; 3 Years relaxation in prescribed upper age limit. Further, age relaxation of 5 years beyond the prescribed upper age limit will be given to the candidates of the first batch of Ex-Agniveers; and Exemption from the Physical Standards Test (PST), Physical Efficiency Test (PET) and written examination," Rai said in the written reply.

"A dedicated Ex-Agniveer

wing has been established under the Ministry of Home Affairs to coordinate the further progression of Ex-Agniveers. As of now the first batch of Agniveers have not yet completed its term of engagement," the minister added.

To be sure, the government is yet to announce how merit will be determined for retired Agniveers applying for recruitment to the CAPFs and Assam Rifles. The first batch of around 2,600 Agniveers, inducted into the Navy in November 2022, is likely to retire later this year and become eligible to join the various CAPFs.

Some state police forces, including those from Haryana, Delhi and Rajasthan, have also announced 20% reservations for ex-Agniveers.

The Union government in June 2022 announced the Agnipath scheme replacing the legacy system of recruitment to lower the age profile of the armed forces, ensure a fitter military and create a technically skilled war fighting force capable of meeting future challenges.

New Delhi

| OUR TAKE |

Treat the cause, not the symptom

There is acute anxiety among the youth fuelled by paper leaks, and irregularities in board examination evaluation

Under the politics, dust, grime and blood of the sweeping protests that rocked Delhi is a simple truth — that there is acute anxiety among young people fuelled by a string of examination paper leaks, irregularities in board examination evaluation, and little political accountability for breaches that have jeopardised the future of millions. That anxiety — bubbling for months but left unaddressed, even mocked — spewed forth on Monday on the streets of the Capital as tens of thousands of protesters marched to Parliament, clashed with a police force that thrashed many unarmed agitators with batons and fired numerous tear gas shells at the crowd. A string of first information reports (FIRs) filed on Tuesday — including one predictably on the wider conspiracy behind the stir — indicate that the authorities see this march, called by the still-nascent Cockroach Janata Party, as an isolated occurrence. But the government will be well advised to treat the cause for this discontent, not its symptom.

The Constitution promises every citizen the right to peacefully protest, subject to reasonable restrictions. No country can tolerate violence being unleashed on the streets and anarchy inconveniencing ordinary citizens. Similarly, no mature democracy should condone police violence unleashed on unarmed protesters. If people have vandalised property and attacked police personnel, they must be booked. But if policemen have been caught on camera thrashing people, if women have allegedly been assaulted, if students are hospitalised with police-inflicted injuries and a senior minister has met them, then there should be an independent inquiry into those charges too.

In a country with many fault lines, the hope for intergenerational mobility is a unifier for parents and students across regions, religions, castes and communities. Jobs, education and the hope for a better life cut across divides, and so do fears around unemployment and making it through an already skewed system where doing well in a competitive exam is a one-in-a-million chance for someone to pull their family out of penury. This is why student activists and political leaders were joined on the streets of Jantar Mantar by school students, those who had never stepped outside their campuses before, those who had travelled a night or more to be there, those who were worried their futures were being snatched by a compromised system that had allowed two national paper leaks in three years, with only some token arrests to show for the offence. No conspiracy theory can dispel this discontent.

HA LAT Novo sues Lilly in the US over obesity drug ads

Bloomberg

feedback@livemint.com

Novo Nordisk A/S sued Eli Lilly & Co., accusing its rival of misleading advertising as competition in the US market for obesity drugs ratchets up further.

Novo says that Lilly's advertising campaigns rely on outdated weight-loss comparisons with lower doses of Novo's own obesity shot Wegovy than what's currently available, according to the complaint.

Though Lilly's Zepbound beat Wegovy in a head-to-head trial last year, Novo subsequently got approval for a higher dose of its drug than what was used in that study. The two drugmakers are grappling for a bigger slice of a global obesity market that's on track to reach \$120 billion a year by 2030, according to Bloomberg Intelligence. Though Novo beat Lilly to market with Wegovy, the US drugmaker caught up with

Zepbound and now has the lead in sales.

Novo has been working overtime to claw back market share, partnering with telehealth companies and rolling out a new weight-loss pill that's proven to be enormously popular with patients.

Lilly didn't immediately respond to a request for comment outside regular business hours.

Lilly shares were 0.6% lower in premarket trading at 8:35am in New York. Novo shares fell as much as 2% in Copenhagen.

The lawsuit in US federal court in New Jersey centers on an ad that Lilly started airing in April, which relies on the head-to-head Surmount-5 study to say that people on Zepbound lost an average of 50 pounds, while those on Wegovy lost an average of 33 pounds, John Kuckelman, Novo's general counsel, said in an interview.

...cades, with a few unfurling a religious flag atop the historic monument where the tricolour is traditionally raised.

Patient autonomy: Safdarjung doctors write to President

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: Resident doctors from VMMC & Safdarjung Hospital have written to President Droupadi Murmu, seeking her intervention in Sonam Wangchuk's case, raising concerns over patient autonomy, medical ethics, constitutional rights and alleged use of force against protesters Monday. A day after AIIMS Resident Doctors' Association (RDA) wrote to the President, VMMC & Safdarjung RDA Tuesday submitted a four-page representation, saying Wangchuk's medical care and any decision on his continued hospitalisation should rest solely on independent clinical judgement. It stressed that every competent patient is entitled to dignity, informed consent and treatment.

Safdarjung RDA said reports suggesting Wangchuk was allegedly not allowed to take 'leave against medical advice', if accurate, raise "serious concerns regarding informed consent, personal liberty and constitutional rights". It said hospitals are institutions of healing and should never be perceived as places of detention, except where restrictions are authorised by law. The association also questioned the security arrangements at Safdarjung Hospital during Wangchuk's admission, saying reports of restricted access, heavy security deployment and disruption of routine hospital services warranted an independent examination.

Citing reports and videos, it further sought an independent, time-bound inquiry into police action against protesters, besides allegations of intimidation of faculty and students of Lady Hardinge Medical College. Calling its appeal "not political", Safdarjung RDA urged Murmu to safeguard competent patients' right to seek leave against medical advice wherever legally permissible, examine whether security arrangements affected the functioning of Safdarjung Hospital, ensure accountability for any violation of constitutional rights or medical ethics, and protect health-care professionals from intimidation and violence.

TOI

3

205 dengue cases in city so far this year

New Delhi: Delhi has reported 205 dengue cases, 58 malaria cases and 13 chikungunya cases so far this year, with no deaths from any of the three vector-borne diseases, according to the latest MCD data. MCD's vector-borne diseases report, covering the period up to July 18, recorded six new dengue cases and three malaria cases during the week, while no fresh chikungunya infection was reported. Malaria cases stood at 58 till July 18. The report also detailed the civic body's anti-mosquito measures. PTI

701

At 69, AQI now satisfactory; light showers likely today

TIMES NEWS NETWORK

New Delhi: After several areas saw light rain Tuesday, Delhi may receive light to moderate showers till Friday while rain is unlikely from Saturday.

Base station Safdarjung recorded 10.6 mm rainfall, Palam 15 mm, Lodhi Road 12.2 mm, Ayanagar 17.4 mm and Ridge 18.6 mm till 8.30 am Tuesday, as per IMD.

Though the Met department Monday had placed a yellow alert for Tuesday and Wednesday, it has updated its forecast saying that there are chances of light to moderate rain in parts of Delhi Wednesday. No colour-coded warning has been issued for the next seven days.

In July so far, the city logged 148.6 mm rainfall as opposed to the month's normal of 209.7 mm. The maximum temperature Tuesday was 31.2 degrees, four degrees below normal, while the minimum temperature was 25.6 degrees, two notches below normal. It is expected to be between 24 and 26 degrees Wednesday.

Meanwhile, the AQI reading dipped from 127 in 'moderate' category Monday to 69 in 'satisfactory' range Tuesday, marking the fifth satisfactory day in July.

4 out of 10 healthcare workers worldwide face violence: WHO

Malathy.jyer@timesofindia.com

Mumbai: As the medical fraternity continues to press for stronger legal protection following Shiv Sena corporator Ramesh Mhatre's assault on doctors at Dombivli's Shastri Nagar Municipal Hospital, Indian Medical Association (IMA) Tuesday shared an interactive digital grid documenting 100 assaults on doctors reported from across the country in recent years.

The campaign comes even as studies show that violence against healthcare workers by patients or their relatives has emerged as a global public health concern. A review published in the indexed medical journal, *Atención Primaria*, found that doctors in both developed and developing countries face workplace violence. It reported lifetime prevalence rates of 91% in Germany, 90% in China, 84.5% in Peru, 84% in Turkey and 77.3% in India.

According to WHO, four in 10 healthcare workers experience physical violence during their careers. When verbal abuse is included, the proportion rises to over 60%.

The triggers for the attacks are universal, be it Mumbai or Singapore: over-

crowded hospitals, staff shortages, long waiting times, poor communication and unrealistic patient expectations.

Dr Santosh Kadam, former state IMA chief, blames the attacks on impotence. "We are becoming an impatient society. Everyone wants speedy results. People are spending money, so they want a 100% result," he said.

Experts caution that harsher laws alone are unlikely to solve the problem. They underline the need for a combination of measures, including greater investment in health-care, stronger enforcement of laws, improved doctor-patient communication and awareness campaigns. Many European countries observe March 12 as a day to raise awareness about violence against healthcare professionals.

In India, 19 states have enacted laws to protect healthcare workers, attacks continue. "What we need is one national law," said Dr Subhas Pingle, former Maharashtra Medical Council member.

In Maharashtra, 738 cases were registered under Maharashtra Medicare Service Persons and Medicare Service Institutions (Prevention of Violence and Damage or Loss to Property) Act be-

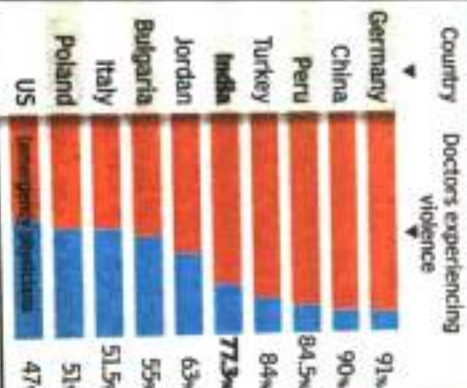
According to World Health Organization

4 in 10

healthcare workers experience physical violence at least once in their career

When verbal abuse is included, 62% experience workplace violence

Prevalence of violence across countries



HOW COUNTRIES ARE TACKLING VIOLENCE AGAINST DOCTORS



CCTV shows Shiv Sena corporator Ramesh Mhatre assaulting doctors and staff at Dombivli's KDMC-run Shastri Nagar Hospital

What countries are doing

- Spain** | Recognised assaults on doctors as crimes against the state
- > Violence reportedly fell 16% within two years after legislative changes**
- Singapore** | Fines (S\$ 5,000), 12-month imprisonment or both, special training for healthcare workers
- United Kingdom** | GPs can remove violent patients from their practice lists
- > Violent patients are flagged within the system**
- United States** | Many states have enacted laws making assaults on healthcare workers more serious offences

Source: Atención Primaria, Elsevier, 2023

tween 2010 and 2021, but only four ended in convictions.

Spain strengthened legal protection by recognising assaults on healthcare workers as crimes against the state; as assaults dropped by half. In Singapore, those who abuse

healthcare workers can face a fine of up to S\$5,000, jail for up to 12 months, or both.

In India, Dr Kadam said, abuse is far more widespread than official records indicate. Dr Pingle said, "Medical practice has become tech-driven

and expectations of patients are sky high. Barely 2% of the budget is meant for health-care. Doctors have to see hundreds of patients in a short span of time. This creates an environment where the risk of violence is high," he said.



Muscle loss is hitting Indians in 40s, diet & diabetes key factors

Sarcopenia is no longer just a geriatric problem, and we must know to distinguish between weight & muscle loss

Edited: Lakshmi @ sarnath@thehind.com

What walks on four legs but walks on two legs in the morning, two in noon, and three in the evening? The answer to this ancient Greek riddle of the Sphinx is man, the third leg a cane used for support as one grows old. It's possibly one of the earliest references to loss of muscle with age, known today as sarcopenia.

It's as old as ageing but the term sarcopenia (meaning 'poverty of muscle') was coined in 1988 by Dr Irwin Rosenberg, and officially recognised as a disease in 2015. Two years on, the Geriatric Society of India has released the country's first guidelines for evaluation and management of sarcopenia, to help doctors detect and treat muscle loss early before it leads to falls, disability and loss of independence.

Muscle overlooked

"For the past several decades, medical science focused on bone health, the rise to osteoporosis and osteoporosis," says Dr P.P. Sharma, internal medicine specialist at Indraprastha Apollo Hospital, Delhi, who authored the guidelines. "We never paid attention to the muscle attached to it, and are now paying the price."

There, so, say doctors, as sarcopenia, thought to have been associated with older adults, is now showing up in younger folk. "Earlier, sarcopenia affected just 4% of younger adults. Our latest research from a 1,000-plus community cohort with an average age of 47 in a Kerala Diabetes Prevention Program shows a prevalence of 20%," says Dr Nalin Kapoor, professor and head of endocrinology, diabetes and metabolism (EDM) department at Christian Medical College, Vellore.

While older adults exhibit primary sarcopenia, which is age-related, young people have secondary sarcopenia, caused by several chronic medical conditions: chronic kidney disease and

WHAT ARE THE SIGNS?

1. Feeling weak, more tired, looking frail, like one has aged
2. Frequently dropping things (even to poor grip)
3. Difficulty climbing stairs, slower walking speed
4. Balance poor, not being able to stand without leaning for support
5. Being prone to falls

EXERCISE

- Focus on flexibility, joint mobility, and balance training to improve stability
- British walking or cycling build endurance, heart health
- Add resistance training with weights, bands or body-weight exercises to build, preserve muscle mass. Even 15 min of 2-3 times a week is good enough

MIND YOUR HABITS FOR MORE MUSCLE

- Don't up protein intake to 100g of ideal weight, but D to prevent tissue breakdown, at B12 to maintain nerve health for muscle contraction
- Sleep: 7 hours daily



SARCOPENIA TESTS

- Handgrip strength:** Squeeze a hand dynamometer as hard as possible for 3-5 seconds. Low grip strength (<28g in men <60g in women) is early sign of probable sarcopenia
- Chair sit-to-stand test:** Stand and sit five times in less than 15 seconds
- Gait speed:** Timed walk @ 1 metre per second
- DEXA scan:** Used to check bone density, also assesses muscle mass

Then 12cm cut for women & 14cm for men suggests sarcopenia

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Sarcopenia and depression reinforce each other: muscle loss reduces activity and social contact, while depression accelerates further decline

may also cause bone muscle, says the Kapoor. "The drugs themselves are not harmful to muscle, and while low can improve mobility and strength, but doctors must advise patients on preserving muscle through protein intake and strength training while not making them lose weight."

But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue. "But this is not a hypodermis. As a result, the loss of muscle mass is not just a cosmetic issue. It's a health issue."

Each GLP-1 drug has its own benefit, and side effect

Meta-analysis of 262 clinical trials (close to 1 lakh people) published in BMJ looked at the most commonly used weight-loss drugs to find each one had its distinct advantages & disadvantages. A look.



How top five drugs fared:

- 1. Tirzepatide (Mounario)**
Most significant average weight loss after one year, at 22.5%
Cut total fat mass by 25%
Cut heart failure risk by 25%
Cause: Caused highest loss of lean muscle mass, at 8.5%
Higher rates of side effects and treatment discontinuation
- 2. Semaglutide (Ozempic)**
Most significant weight loss after a year, at 14.5%
Cause: Highest rates of gastrointestinal side effects and treatment discontinuation
- 3. Oral Semaglutide**
Most significant weight loss after one year, at 14.5%
Cause: Higher weight loss efficacy meant more side effects, resulting in increased patient discontinuation
- 4. Orlistat**
Average weight loss of 3.5% after a year
- 5. Subcutaneous Semaglutide (Wegovy)**
Most significant weight loss of 14.5% after a year
Lowered the risk of heart failure by 57%
Only drug linked to reduced risk of death from any cause, at 10%
Cut heart attack risk 20%
Showed kidney disease progression by 20%

The findings highlight that while evidence for weight loss is strong, developing and differs considerably between individual medications

What study shows:
Weight loss didn't last after treatment stopped. Other health benefits also bound to medication therapy
More showed much improvement in quality-of-life scores at one year than at baseline
Drugs that shed most weight also burdened on body, causing GI distress, severe fatigue, muscle loss

Studies of this size give us a good overarching umbrella assessment of what's happened, but they need granularity. How Indians respond to GLP-1 and how an American will may not be quite the same

Catapult your career

TOI

For Advertising Queries, Call: 18001 205474 (Toll Free)

ADVERTORIAL AND PROMOTIONAL FEATURE

TIMES **ascend**

www.timesascend.com

To book your Ad login to:
ads.timesofindia.com

Scan QR Code



How You Can Derive Value From Personal Development Plans

Raj Bhowmik

Every year, after appraisal, sales, promotions, and no-

he changes are announ-

ced, organisations launch the familiar process of crea-

ting personal development



plans (PDPs).

Despite the ef-

fort invested,

the outcomes

are often disap-

pointing. The

process begins

with enthusiasm but frequ-

ently ends as an administrat-

ive exercise rather than a ca-

talyst for growth.

Yet, some employees con-

sistently derive tremendous

value from these plans. Their

success is neither accidental

nor dependent on a perfect

system. It stems from a disci-

plined approach to personal

growth and the following pro-

cesses:

1. **Take personal owners-**

hip: High-growth professi-

onals do not outsource their

career development to the or-

ganisation. They recognise

that while companies can pro-

vide opportunities, resources,

and support, responsibility

for growth ultimately rests

with them. They treat their de-

velopment plans as personal

commitments rather than HR

requirements.

2. **Revisit goals:** Many

employees continue per-

formance objectives with

little and career goals. The two

are not the same. Key Result

Areas define what must be de-

livered today; goals define

where you want to be tomor-

row. Without a clear defini-

tion, effort becomes scatter-

ed. Successful professionals

periodically revisit their go-

als to ensure their daily ac-

tions are aligned with their

long-term aspirations.

3. **Conduct capability as-**

sessment: Growth requires an

honest assessment of

current capabilities. Ask yo-

urself:

► Which skills and

strengths will help me achie-

ve my goals?

► Which new capabilities

do I need to develop?

► Which existing skills

may become less relevant in

the future?



The most successful pro-

fessionals continuously re-

assess their capability portfolio

and proactively prepare for

changing business realities.

Self-awareness is often the

starting point of meaningful

development.

4. **Search and act on feed-**

back: We can observe the

world around us, but im-

derstanding ourselves requi-

res external perspectives. Pe-

ople who grow consistently

are relentless seekers of feed-

back. Importantly, they are

not seeking validation or

compliments. They actively

invite viewpoints they may

not agree with because they

understand that growth often

lies in uncomfortable truths.

► **Focus on less:** One of the

biggest reasons develop-

ment plans fail is overem-

phasis. Long lists of areas for

improvement may look im-

pressive on paper but are diffi-

cult to sustain. In practice,

high achievers follow a disci-

plined approach: they focus on

one or two priorities at a time

and invest deeply in them.

They are selective about what

they work on and generous

with the effort they make.

► **Choose the right areas**

to work on: Perhaps the

most important question

in any development plan is:

What should I work on? Peter

Drucker distinguished Jan-

uary from management

by defining leadership as de-

termining the right things and im-

plementing as doing things

right. Personal development

requires the same discipline.

Before selecting develop-

ment priorities, ask:

► Which improvements

will benefit both me and the

organisation?

► Is the challenge level

appropriate—neither too so-

phistic nor overwhelmingly diffi-

cult?

► What is the likely pay-

off from the effort invested?

► How long will it take to

be seen? The best develop-

ment plan is not the middle

ground, meaningful enough to

add impact, realistic enough to

sustain effort, and aligned with

both individual aspirations

and organisational needs.

Ultimately, a personal de-

velopment plan is not a docu-

ment. It is a commitment.

When approached with di-

scipline and intent, a develop-

ment plan becomes the most

valuable asset. It be-

comes a road map for sustained

growth, strategic leadership,

and long-term career success.

(The writer is an

executive coach and

leadership adviser)

NATIONAL INSTITUTE OF TECHNOLOGY WARANGAL



FAIRFIELD



• SCIENCE

IISc's novel method holds promise for oral cancer treatment

Arnav Chandrasekhar
Bengaluru, July 21

IN A recent scientific breakthrough, researchers from the Indian Institute of Science (IISc) in Bengaluru, in collaboration with the M S Ramaiah Medical College, have discovered potential applications of an ultrasound stimulation technology in treating oral cancer.

Given the prevalence of chewable tobacco products, oral cancer is a significant health concern in India, accounting for about 1 in 4 of all global cases. The study, titled "Revealing biomechanical vulnerabilities in oral cancer cells using 3D co-culture platform and low-frequency ultrasound", was published in the journal *Materials Today Bio*.

What were the findings?

The study used samples taken from 15 patients with Stage 4 oral cancer. It found that oral cancer cells were selectively vulnerable to Low Frequency Ultrasound (LFU) mechanostimulation, a non-invasive procedure.

The team used a "3D co-culture platform" that essentially mimicked the environment of a tumour. Cancer cells form a barrier-like structure around the centre of a solid tumour, which normally blocks infiltration by drugs and immune cells. The treatment focused on breaking down these cells.

According to assistant professor Ajay Tijore, corresponding author of the study, high-frequency ultrasound is widely used in medicine (mostly for diagnostic and imaging purposes), but it has relatively low penetration depth in the body — only upto a few centimetres. Another type is High Intensity Focused Ultrasound (HIFU), which generates heat to "burn" cells in cases such as prostate cancer, which has certain side effects.

On the other hand, Low Frequency Ultrasound mechanostimulation is quite novel in terms of application in the field of oral cancer.

The first author of the study, PhD student Rashmita Laha, said, "What surprised us most was the consistency of the response across cancer cells derived from multiple patients from different cancer stages. They were highly vulnerable to ultrasound, while normal cells were much less affected."

USE OF ULTRASOUND

● According to professor Ajay Tijore, high-frequency ultrasound is widely used in medicine (mostly for diagnostic and imaging purposes).

● But it has relatively low penetration depth in the body. Another form is High Intensity Focused Ultrasound, which generates heat to "burn" cells in cases such as prostate cancer, with certain side effects.

The reason for this selective effect on cancer cells without affecting normal ones was the presence of a protein called Tropomyosin 2.1, which is present in normal cells but found at a lower level in cancer cells. Professor Tijore said, "Due to the loss of these proteins... when you apply such LFU mechanical stimulation from the outside, cancer cells cannot withstand these forces."

What applications could it have?

A 2024 study in the journal *Oral Oncology* stated that Indians have a five-year survival rate of 50% after treatment, compared with 68% in developed nations. The rate refers to the likelihood of survival after detection, seen in relation to the population without cancer.

According to Tamil Nadu-based oral and maxillofacial surgeon Dr Senthil Kumar, people seeking oral cancer treatment in India currently face several challenges, such as high costs.

"Another issue is identifying the case at earlier stages, and for patients to seek early treatment. Educating patients and inculcating awareness is also important... if there is a benign lesion in the mouth, it has to be followed and evaluated every 3 to 6 months," he said. Generally, treatment includes a combination of surgery and radiation, and chemotherapy.

Before its use, the new IISc ultrasound technology must also consider potential problems, Dr Kumar said. "On application of pressure, the spillage of cancer cells into neighbouring tissues is the biggest concern. Most surgical-onco treatments like neck dissection (to remove lymph nodes from the neck) are designed based on this consideration."

The new LFU method could be used across different cancer treatments, such as breast cancer and melanoma (a type of skin cancer). Professor Tijore said, "This is because these are the relatively superficial cancers which could be monitored easily compared to tumours located deep inside the body." IISc has also patented the ultrasound technology.

Outbound portability of medical scheme benefits Rajasthan patients

Mohammed Iqbal
JAIPUR

The outbound portability of the Mukhyamantri Ayushman Arogya (MAA) Yojana for medical treatment has benefited about 30,000 patients from Rajasthan, who have received free treatment in other States during the last six months.

Over 5,900 claims amounting to ₹17 .crore have been submitted by the patients for speciality treatment in the States such as Gujarat, Haryana, Maharashtra and Delhi. These treatments included heart stent procedures, heart bypass surgery, cancer surgery, chemotherapy, dialysis and Caesarean deliveries.

The inter-State portability was activated earlier this

Over 5,900 claims amounting to ₹17 cr. have been submitted by patients for speciality treatment in other States

year to give beneficiaries under the MAA Yojana access to 16,000 government and 14,000 private hospitals across the country. Premier institutions such as AIIMS Delhi and Bhopal, PGI Chandigarh, Medanta, KGMU Lucknow and U.N. Mehta Institute of Cardiology, Ahmedabad, were included in the scheme.

Principal Medical and Health Secretary Gayatri Rathore said here on Tuesday that the eligible beneficiaries were availing of cashless treatment worth up to ₹25 lakh at the hospitals empanelled under the

Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (PMJAY) in various States.

The integration of MAA Yojana with PMJAY has ensured free and cashless treatment for patients beyond the State's borders. "Every eligible person from Rajasthan can access quality medical treatment even outside the State's boundaries without any financial burden when the need arises," Ms. Rathore said.

1.36 cr. eligible families

There are 1.36 crore eligible families under the MAA Yojana in the State. The scheme includes 2,179 treatment packages, covering common ailments as well as serious conditions such as cancer, heart disease, kidney disease and organ transplants.

Study to evaluate impact of heat stress on health in T.N., Karnataka

Ramya Kannan
CHENNAI

A study to evaluate the effect of heat on physical and mental health in South India and to arrive at a personalised heat-impact metric tool for individuals, homes and communities has been initiated in Tamil Nadu and Karnataka.

The M.S. Swaminathan Research Foundation

government.

ment (UMIED) Act, 2025.

vision," Justice Joymalaya

members.

Mindu

(MSSRF) will work with the State governments, SCARF, the Indian Institute of Science in Bengaluru, and ICMR institutions - the National Institute of Traditional Medicine in Belagavi and the National Institute of Epidemiology, Chennai.

"We are looking at getting a granular understanding of the impact of heat on health in an effort to chart out what different departments need to do," says MSSRF chairperson



The project will look at coping mechanisms to tackle heat stress. V. RAJU

Soumya Swaminathan.

The project will also assess preparedness of the health systems - from primary to tertiary - to handle heat stress.

The sites chosen in Tamil Nadu are Perungudi in Chennai and Poompuhar in Mayiladuthurai while in Karnataka, they are Sirwar in Raichur and Chalakarre in Chitradurga. As many as 1,200 households have

been roped in per site for the study.

"For a one-degree rise in environment temperature, what will be the heat stress, we will study this," explains Mohan Kumar, director, health systems and nutrition, MSSRF.

In preparation, two weather systems will be set up at every site to measure environmental temperature, pollution, air quality,

and humidity. A total of 80 residents in the area and participants in the trial will receive a digital watch to keep track of surface body temperature. The participants will be interviewed in summer and non-summer months. Another endpoint of the study is also to develop an early warning systems app, which could be personalised for the location of the wearer.

Division

Economic Times

Even Healthcare in Talks to Raise \$50m



Bengaluru: Even Healthcare, which offers subscription-based healthcare services and insurance, is in talks to raise about \$50 million in a series B round led by existing investor Khosla Ventures, people aware of the matter told ET. The funding will likely be at a valuation of about \$300 million, nearly double the \$153 million valuation it saw in its last raise in January.

Existing investor Alpha Wave Global will also participate in this round, sources said. Alpha Wave co-led the second tranche of

Even's series A round in January this year — where the company raised \$20 million — along with Lachy Groom. The company had raised \$30 million in the first tranche of its series A last October.

Khosla Ventures first invested in the company's \$5-million seed round in 2021, and has been part of subsequent rounds. —Ayanti Bera

Lightrock holds the largest stake at 15.7%, followed by Khosla Ventures at 10.4%, and Alpha Wave at 7.2%

ACROSS MINISTRIES, DEPTS & AUTONOMOUS BODIES

Parl Panel Seeks Compliance Data on Disability Quota

Under RPwD Act, 4% quota is mandatory for differently-abled persons in govt jobs

Nidhi Sharma

New Delhi: In a major push to ensure inclusive employment, a parliamentary panel has sought detailed data on the implementation of the mandatory 4% reservation for differently-abled persons in government jobs across central ministries, departments and autonomous bodies.

Almost a decade after the Rights of Persons with Disabilities (RPwD) Act, 2016, came into force and benchmark disabilities were identified, the Parliamentary Standing Committee on Social Justice and Empowerment is examining the implementation of the reservation policy. According to sources, the committee wants to examine whether the quota for persons with benchmark disabilities is being implemented and if vacancies are unfilled.

The panel's inquiry addresses persistent concerns over statutory non-compliance and backlog vacancies across public sector establishments. Under Section 34 of the RPwD Act, 2016, every government establishment is required to reserve at least 4% of total vacancies for persons with benchmark disabilities, defined as those with at least 40% of a specified disability. The act specifies 1% of the reservation is earmarked for persons with blindness and low vision, 1% for those who are deaf or hard of hearing, 1% for persons with locomotor disabilities (including cerebral palsy, leprosy cured, dwarfism, acid attack victims and muscular dystrophy), and 1% for persons with autism, intellectual disability, specific learning disability, mental illness and multiple disabilities. To evaluate overall compliance, **the committee has sought detailed data comparing the actual proportion of differently-abled employees in each ministry against prescribed 4% benchmark.**

Sources familiar with the development indicated the panel has issued a standardised questionnaire to ministries, seeking structured information on four parameters: total employee strength (overall headcount in each



FILE PHOTO

QUOTA IMPLEMENTATION



Panel wants to assess whether the quota is being implemented fully and identify backlog vacancies, if any

ministry, department or autonomous body across Groups A, B, C and D); reserved post roster (exact number of posts earmarked for persons with benchmark disabilities in accordance with Department of Personnel and Training guidelines); actual representation (count of differently-abled persons currently in service within these designated posts); and backlog vacancies (number of reserved posts lying vacant, along with timelines and recruitment plans for filling them).

A source, who did not wish to be identified, told ET, "The panel also wants to assess under which categories persons with benchmark disabilities are employed in government and identify which specific sub-quota, if any, remain unfilled." While the DoPT issued comprehensive operational guidelines following the enactment of the 2016 law, systemic gaps have continued to delay full execution. Administrative bottlenecks like non-identification of suitable posts, delays in recruitment and inadequate workplace accommodations have historically led to the underrepresentation of persons with disabilities in public employment.

FSSAI Cracks Down on Misleading 'Healthy Food' Claims, Tightens Noose on Brands

ASCI data shows that around 85% of digital ads touting such benefits in breach of advertising norms

Diha Acharya & Tanishka Dubey

Bengaluru | Mumbai: As the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) cracks down on misleading health benefit claims by food and beverage brands, ET has found that about 85% of their digital ads run afoul of advertising norms, according to data shared by the Advertising Standards Council of India (ASCI).

Between January and June, ASCI reported that 85% of the 158 ads flagged for scrutiny required changes. Over the past two weeks, FSSAI has issued notices to multiple brands over claims such as 'healthy', 'no added sugar', 'fresh', 'protein-packed' and '100% natural', prompting some to quickly revise their labels, packaging and advertising. Earlier this month, direct-to-consumer (D2C) brand The Whole Truth changed its product labels to 'sweetened with dates' from 'no added sugar' following such a notice. FSSAI strictly prohibits the use of sugar substitutes such as date syrup, date powder, honey or fruit concentrates when claiming 'no added sugar'.

Experts said low entry barriers in the health and nutrition segment have enabled a growing number of brands to flood the market, with many products slipping through regulatory gaps.

These brands have attracted \$761.4 million in funding between 2021 and July 2026, according to data shared by Truxen. Clean-label nutrition brand TruNutri closed a \$30 million deal with healthcare-focused global investor Orbimed Advisors, while The Whole Truth raised about \$81 million in a round led by Sofina and Sauce VC. Healthy snacking brand Open Secret recently raised \$5.2 million from Desai Brothers Group, including institutional debt.

"Consumers have become health-conscious after the pandemic. That's why we saw the health food wave, and now we are seeing the clean-label wave. This growth is backed by VC funding because investors do not want to miss out on the trend," said a founder of a health-focused brand.

Kamran Sitarum, co-founder and partner at Fireside Ventures, said due diligence before investment is meant to assess marketing claims as well. "When we evaluate nutrition and health food startups, we've

Reality Check

85% of 158 ads flagged by ASCI (Jan-June) needed changes

FSSAI issued notices over claims such as 'healthy', 'no added sugar' and '100% natural'

Experts say:

Low entry barriers have led to a surge in health-food startups



Many health claims lack scientific backing

Itly whether the ingredients actually support the claims being made."

MISLEADING ASSERTIONS

India's health food market, valued at \$25.8 billion in 2023, is projected to reach \$59.8 billion by 2034, growing at a compound annual growth rate (CAGR) of 9.7%, according to analysts from IMARC Group.

The 'better-for-you' food segment in India has expanded rapidly driven by rising health consciousness. To capitalise on this trend, a growing number of startups are selling protein snacks, sugar-free products, electrolyte drinks and clean-label foods. Nutrition experts, however, say this has fuelled increasingly aggressive marketing.

"The claims attracting regulatory scrutiny are those that can influence a consumer's buying decision, though they are not adequately substantiated," said Ashwin Bhadri, founder and chief executive of Equinox Labs, a Mumbai-based food safety auditing company. Bhadri added that recent enforcement has focused on front-of-pack versus back-of-pack communica-

tion. For instance, a 60-gram pack of 'healthy' chips says it has 10 grams of protein. However, the per-serving amount would not account for a fraction of one's protein requirements. Experts also said that consuming large amounts of protein, fats or chips may help meet protein goals but could also result in a high-calorie intake.

Another example is energy drinks. FSSAI has not issued standards for energy drinks, yet multiple brands have launched in this space claiming therapeutic benefits such as increasing focus and boosting energy levels.

Bengaluru-based nutritionist Poorvi Bhat Khandige said the ambiguity often starts with how loosely these claims are defined, such as 'no sugar'. "No sugar" would only mean no white sugar," she said, cautioning that consumers who assume a product is sugar-free may end up over-consuming it without realising the cumulative caloric load.

According to D2C brand Parim's co-founder Akash Sharma, clearer standards would push companies towards genuine innovation. "If there are clearly defined boundaries within which products must be developed, brands will have to invest in research and development to genuinely stand apart. It may take longer, but it will result in better products coming to market," he said.

MANISHA KAPOOR
CEO, Advertising Standards Council of India

The challenge is not the absence of rules, but ensuring compliance in an environment where new categories, products, digital channels and influencer-led marketing are evolving rapidly

विभाग और नगर निगम के क्षेत्रीय की प्रशासनिक संरचना को ध्यान समान नामकरण से नागरिकों को

अगर उदाहरण

30-50 आयु वर्ग के लोगों में तेजी से बढ़ रहे स्ट्रोक के मामले

विश्व मस्तिष्क दिवस : 40% मरीज लक्षण शुरू होने के बाद पहुंचते हैं अस्पताल

नई दिल्ली। बदलती जीवनशैली, बढ़ते तनाव, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह और धूम्रपान के कारण अब ब्रेन स्ट्रोक केवल बुजुर्गों की बीमारी नहीं रह गई है। विशेषज्ञों के अनुसार 30-50 वर्ष आयु वर्ग के लोगों में स्ट्रोक के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। स्ट्रोक एक मेडिकल इमरजेंसी है। लक्षण दिखाई देने के बाद शुरुआती गोल्डन ऑवर में इलाज मिलने पर मरीज की जान बचाने के साथ स्थायी दिव्यांगता का खतरा भी काफी हद तक कम किया जा सकता है।

विश्व मस्तिष्क दिवस के उपलक्ष्य में प्रेस वार्ता के दौरान मॉडल टाउन स्थित निजी अस्पताल के न्यूरोसर्जरी विभाग के निदेशक डॉ. सुनील कुमार ने बताया कि इलाज में हर मिनट की

हर मिनट की देरी पर 19 लाख मस्तिष्क कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं

देरी के दौरान लगभग 19 लाख मस्तिष्क कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। अगर किसी व्यक्ति का चेहरा अचानक टेढ़ा हो जाए, हाथ या पैर में कमजोरी या सुन्नपन महसूस, बोलने में कठिनाई, अचानक तेज सिरदर्द, चक्कर आए, संबलन बिगड़ जाए या देखने में परेशानी है तो इसे नजरअंदाज न करें और तुरंत स्ट्रोक-रेडी अस्पताल पहुंचें।

आईसीएमआर के राष्ट्रीय स्ट्रोक रजिस्ट्री कार्यक्रम के अनुसार हर सात में से एक (13.8%) स्ट्रोक मरीज की आयु 18-44 वर्ष है।

जबकि लगभग 40 फीसदी मरीज लक्षण शुरू होने के 24 घंटे बाद अस्पताल पहुंचते हैं। जिससे उपचार में देरी होती है और मृत्यु एवं स्थायी दिव्यांगता का खतरा बढ़ जाता है।

अस्पताल के न्यूरोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. रजत चौपड़ा ने बताया कि अस्पताल के न्यूरोलॉजी विभाग में आने वाले 30 फीसदी से अधिक मरीज ब्रेन स्ट्रोक से संबंधित होते हैं। उन्होंने कहा कि देश में हर वर्ष 12 से 18 लाख नए स्ट्रोक के मामले सामने आते हैं। लगभग 80 फीसदी मामलों को नियमित स्वास्थ्य जांच, रक्तचाप, शुगर व कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण, धूम्रपान से दूरी, व्यायाम तथा संतुलित आहार अपनाकर रोका जा सकता है।

अमर उजाला

प्रवाह

अमर उजाला



विभीक प्रभकरिता
का आठवां दशक
स्थापना : 18 अप्रैल 1948 अणगा

मशीनों को यही
के हित में हो।

देश में डेंगू के व्यापक होते प्रसार के मद्देनजर इसकी पहली वैक्सीन को नियामकीय स्वीकृति मिलना सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक निर्णायक कदम है। हालांकि, यह समझना जरूरी है कि वैक्सीन डेंगू नियंत्रण की रणनीतियों का विकल्प नहीं, बल्कि उनकी पूरक है।

डेंगू पर चार

दे

से समय में, जब डेंगू का भौगोलिक दायरा और जलवायु परिवर्तन के कारण मच्छरजनित रोगों का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है, तब देश में चार से 60 वर्ष की आयु के लोगों के लिए डेंगू की पहली वैक्सीन को औपचारिक महानियंत्रक (डीसीजीआई) की मंजूरी मिलना सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में वाकई एक बड़ा कदम है। गौरतलब है कि जापान की कंपनी ताकेदा बायोफार्मा की क्यूडेन्गा वैक्सीन भारत में डेंगू की रोकथाम के लिए स्वीकृत होने वाली पहली वैक्सीन बनी है, जिसे अब तक चालीस से अधिक देशों में मंजूरी मिल चुकी है। दरअसल, डेंगू अब केवल एक मौसमी बीमारी नहीं रह गई है। बदलती जलवायु, अतिवांछित शहरीकरण, जलभराव, स्वच्छता की कमी और मच्छरों के प्रजनन के अनुकूल वातावरण ने इसे देश के तटीय इलाकों में पहुंचा दिया है। पहले यह बीमारी सिर्फ महानगरों तक सीमित बनी होती थी, लेकिन अब छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में

भी इसके मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। असलालों में बुखार के मरीजों की भीड़, प्लेटलेट्स को लेकर फैली आशंकाएं और स्वास्थ्य सेवाओं पर अतिरिक्त बोझ हर वर्ष की एक परिचित तस्वीर बन चुकी है। ऐसे में अगर एक प्रभावी और सुविधा टीका उपलब्ध होता है, तो यह स्थिति को बदलने की दिशा में बड़ा कदम साबित हो सकता है। यह इसलिए भी अहम है, क्योंकि अब तक डेंगू की रोकथाम के लिए मच्छर नियंत्रण, निगरानी और जन-जागरूकता पर आधारित रणनीतियां ही बनाई जाती रही हैं और उपचार भी सिर्फ देखभाल तक ही सीमित रहा है। इस बीमारी का कोई विशिष्ट एंटीवायरल इलाज उपलब्ध न होने का ही नतीजा है कि पिछले दो दशकों में डेंगू के मामलों में 11 गुना से भी अधिक की बढ़ोतरी हुई है और पिछले वर्ष 2025 में डेंगू के एक लाख से भी अधिक मामले दर्ज हुए। इस लिहाज से देखें, तो डीसीजीआई द्वारा अधिक मामलों दर्ज हुए। इस लिहाज से देखें, तो डीसीजीआई द्वारा क्यूडेन्गा को मिली मंजूरी देश में डेंगू से निपटने की अब तक प्रचलित रणनीति में बदलाव को भी इंगित करती है। भारत ने डेंगू के विरुद्ध लड़ाई



में एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया है, लेकिन यह समझना भी जरूरी है कि वैक्सीन डेंगू नियंत्रण की रणनीतियों का विकल्प नहीं, बल्कि उनकी पूरक है। अंतरराष्ट्रीय अनुभव भी बताता है कि मच्छरजनित रोगों पर स्थायी नियंत्रण सिर्फ टीकाकरण से नहीं, बल्कि बहुआयामी रणनीति से ही संभव होता है। लिहाजा, वैक्सीन आने के बावजूद स्वच्छता बनाए रखना, जलभराव को ख़तरा करना और जागरूक बनना पहले की तरह आवश्यक बने रहेंगे। बीमारी के उपचार से अधिक प्रभावी उसकी रोकथाम होती है, और यही इस निर्णय का सबसे बड़ा संदेश भी है।

उन्नति की खुशियां हैं। ब्यूरो

पर्यटकों के लिए पास उपलब्ध होंगे।

प्रदर्शन व मासिक कार्यक्रम होंगे।

खांसी-उच्च रक्तचाप समेत 159 दवाओं के सैंपल फेल

बड़दी (सोलन)। हिमाचल प्रदेश में बर्नो 45 दवाओं समेत देशभर में 159 दवाइयों के सैंपल फेल हो गए हैं। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) की ओर से जारी जून के ड्रग अलर्ट में इसका खुलासा हुआ है।

ड्रग अलर्ट के अनुसार हिमाचल के बड़दी, बरोटीवाला, नालागढ़, दवनी,

झाड़माजरी, गुल्लरवाला, कालाअंब, पांवटा साहिब, परवाणू, सोलन और कांगड़ा की दवा कंपनियों की एलर्जी, संक्रमण, हार्ट, बुखार, दर्द, खांसी की दवा, अल्सर व उच्च रक्तचाप की दवाएं मानकों पर खरी नहीं उतरीं हैं।

जांच के दौरान अधिकांश दवाएं डिस्ऑल्यूशन, कंटेंट, एस्से, स्टेरिलिटी, पीएच, पार्टिकुलेट मैटर और सक्रिय

औषधीय तत्व की निर्धारित मात्रा जैसे महत्वपूर्ण गुणवत्ता मानकों पर फेल हुई हैं। झाड़माजरी स्थित एक फार्मा इकाई की एमोक्सिसिलिन एवं पोटैशियम क्लैवुलानेट टैबलेट और एस्से परीक्षण में ठीक नहीं पाई गईं, जबकि सेफिक्सिम डिस्पर्सिबल टैबलेट भी गुणवत्ता मानकों पर खरी नहीं उतरी। संवाद

अब इलाज और जांच बताने वाले एप भी मेडिकल डिवाइस के दायरे में, पहली बार गाइडलाइन जारी एआई मेडिकल सॉफ्टवेयर पर सरकार ने की सख्ती, मंजूरी अनिवार्य

नई दिल्ली। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन ने पहली बार एआई मेडिकल डिवाइस सॉफ्टवेयर के लिए गाइडलाइन जारी की है। इसके तहत ऐसे सॉफ्टवेयर जो बीमारी की पहचान, स्क्रीनिंग, इलाज, क्लीनिकल निर्णय या मरीज की निगरानी में भूमिका निभाते हैं, उन्हें मेडिकल डिवाइस माना जाएगा। उन्हें मेडिकल डिवाइस नियम, 2017 (एमडीआर-2017) के तहत लाइसेंस और नियामकीय मंजूरी लेनी होगी।

एआई सॉफ्टवेयर के लिए तय होंगे जोखिम के चार स्तर केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन ने मेडिकल डिवाइस सॉफ्टवेयर को जोखिम के आधार पर क्लास-ए, बी, सी और डी में बांटा है। कम जोखिम वाले सॉफ्टवेयर क्लास-ए में होंगे। जीवनरक्षक या गंभीर बीमारियों के इलाज व निदान से जुड़े सॉफ्टवेयर सबसे उच्च जोखिम श्रेणी क्लास-डी में होंगे। किसी सॉफ्टवेयर की श्रेणी उसके उपयोग, बीमारी की गंभीरता व उसके क्लीनिकल निर्णय पर पड़ने वाले प्रभाव के आधार पर तय होगी। नई गाइडलाइन के तहत मेडिकल सॉफ्टवेयर बनाने वाली कंपनियों को मजबूत क्वालिटी मैनेजमेंट सिस्टम लागू करना होगा।

गाइडलाइन में कहा गया है कि हर प्रभावित करते, निदान करते, इलाज हेल्थ एप या सॉफ्टवेयर मेडिकल की सिफारिश देते या मेडिकल डिवाइस नहीं होगा। केवल वे डिवाइस को नियंत्रित करते, वे इस सॉफ्टवेयर जो चिकित्सा निर्णयों को दायरे में आएंगे। ब्यूरो

किशोरावस्था में चिड़चिड़ापन और आक्रामकता बढ़ने के हो रहे शिकार

Collegeville

भीषण गर्मी सहने वाले बच्चों का दिमागी विकास प्रभावित

आमर उजाला नेटवर्क

बासिलोना (स्पेन)। जलवायु परिवर्तन का असर अब केवल मौसम, पर्यावरण और शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रह गया है। नए अध्ययन में संकेत मिले हैं कि गर्भावस्था और जन्म के बाद के शुरुआती महीनों में अत्यधिक गर्मी सहने वाले बच्चों के मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो रहा है। वैज्ञानिकों का कहना है कि जीवन के इस बेहद संवेदनशील दौर में बढ़ता तापमान भविष्य में बच्चों के व्यवहार पर भी असर डालता है।

एनवायरमेंट इंटरनेशनल में प्रकाशित अध्ययन बार्मिंघम इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के शोधकर्ताओं के नेतृत्व में किया गया है। शोध में पाया



वैज्ञानिकों का मानना है कि अत्यधिक गर्मी गर्भवती महिला के शरीर में तनाव संबंधी हार्मोन बढ़ा सकती है। इसके साथ ही एंसेसटा की कार्यप्रणाली, भ्रूण तक रक्त और ऑक्सीजन की आपूर्ति तथा मरिस्तक के विकास को नियंत्रित करने वाले जैविक संकेत भी प्रभावित हो सकते हैं। गर्मी से होने वाली सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव भी इस प्रक्रिया में भूमिका निभा सकते हैं।

ठंड मौसम का ऐसा प्रभाव नहीं मिला... अध्ययन को एक महत्वपूर्ण बात यह रही कि कम तापमान या ठंड के संपर्क में रहने से बच्चों के मस्तिष्क पर ऐसा कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार समस्या विशेष रूप से लंबे समय तक रहने वाली अत्यधिक गर्मी से जुड़ी दिखाई दी।

गया कि अत्यधिक गर्मी का प्रभाव मस्तिष्क के उस हिस्से पर पड़ता है जो शरीर से मिलने वाले संकेतों को संसाधित (प्रोसेस) करने और उन्हें मस्तिष्क के अन्य भागों तक पहुंचाने का काम करता है। यही हिस्सा सीखने,

भावनाओं को समझने, निर्णय लेने और व्यवहार को नियंत्रित करने जैसी महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं में भी भूमिका निभाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि इसका विकास सामान्य गति से नहीं हो पाता, तो आगे चलकर

बच्चों के व्यवहार में बदलाव देखने को मिलते हैं। उनमें किशोरावस्था तक पहुँचने पर चिड़चिड़ापन, आक्रामक व्यवहार और नियमों का उल्लंघन करने जैसी प्रवृत्तियाँ अपेक्षाकृत बढ़ जाती हैं।

बच्चों में तेजी से बढ़ रहा है एंटीबायोटिक प्रतिरोध का बैक्टीरिया खतरा, इलाज की राह हो रही कठिन दो खतरनाक बैक्टीरिया तेजी से विकसित कर रहे दवा-प्रतिरोध

अमर उजाला नेटवर्क

मेलबर्न। दुनियाभर में बच्चों में एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति बढ़ता प्रतिरोध बैक्टीरिया के स्वास्थ्य व्यवस्था के लिए नई चुनौती बन रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि एंटीबायोटिक दवाओं के अनियंत्रित और गलत इस्तेमाल पर रोक नहीं लगी तो आने वाले वर्षों में सामान्य संक्रमणों का इलाज भी बेहद कठिन हो सकता है। इसका सबसे अधिक असर बच्चों पर पड़ने की आशंका है, क्योंकि उनके लिए प्रभावी और सुरक्षित दवाओं के विकल्प पहले से ही सीमित हैं।

अमेरिकी चिकित्सा पत्रिका जामा पीडियाट्रिक्स में प्रकाशित एक नए



अध्ययन में बताया गया है कि बच्चों में संक्रमण फैलाने वाले दो प्रमुख ग्राम-नेगेटिव बैक्टीरिया एसिनेटोबैक्टर बाउमानी और क्लोबसिएला तेजी से एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति प्रतिरोध विकसित कर रहे हैं। अध्ययन में रॉयल चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल, यूनिवर्सिटी ऑफ मेलबर्न और ब्राउन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने भाग लिया है। शोधकर्ताओं का कहना है कि यदि इस प्रवृत्ति पर समय रहते नियंत्रण नहीं

किया गया तो गंभीर संक्रमणों के उपचार के लिए उपलब्ध प्रभावी दवाएं लगातार कम होती जाएंगी।

शोध के अनुसार एसिनेटोबैक्टर बाउमानी सबसे अधिक दवा-प्रतिरोधी बैक्टीरिया के रूप में सामने आया है। यह बैक्टीरिया अस्पतालों में भर्ती मरीजों में रक्त संक्रमण, निमोनिया और अन्य गंभीर संक्रमणों का कारण बनता है। दूसरी ओर क्लोबसिएला बैक्टीरिया मूत्र मार्ग संक्रमण, लिवर एब्ससेस और कई अन्य गंभीर बीमारियों से जुड़ा है। विशेषज्ञों के मुताबिक क्लोबसिएला में एंटीबायोटिक प्रतिरोध की रफ्तार सबसे तेज देखी जा रही है, विशेष रूप से दक्षिण-पूर्व एशिया, पूर्वी यूरोप और पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र में।

बनने का संकल्प लिया है। व्यूरो

होगी। मामला शुरुआत में उत्तर प्रदेश स्थान यहीं माना गया। व्यूरो

कंपनियाँ ने उत्पाद को बताया घाटे का सौदा, एनपीपीए ने कहा- सप्लाई कम हो इसलिए उठाया गया कदम

कैंसर और टिटनेस का इलाज महंगा, दवा की कीमतें 50 फीसदी बढ़ीं

हिमांशु अरविंद मिश्र

नई दिल्ली। कैंसर और टिटनेस जैसी गंभीर बीमारियों का इलाज अब महंगा हो जाएगा। इसमें इस्तेमाल होने वाली कुछ जीवनरक्षक दवाओं को क्रोमते बढ़ा दी गई है।

राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) ने दवाओं को लगातार घटती उपलब्धता और कंपनियों के उत्पादन को घाटे का सौदा बनाए जाने के बाद चार जरूरी दवाओं को सीलिंग प्राइस में एकमुश्त 50% तक बढ़ाते की मंजूरी दी है। प्राधिकरण का कहना है कि उद्देश्य दवाओं को महंगा करना नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करना है कि मरीजों को ये जीवनरक्षक दवाएं बाजार में लगातार मिलती रहें।



एनपीपीए ने तीन राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम में जुड़े टीकों की सीलिंग प्राइस भी संशोधित की है। इसमें बीसीजी वैक्सीन की कीमत 8.20 रुपये से बढ़ाकर 9.89 रुपये प्रति डोज कर दी गई है। इसके अलावा मौजल्स-रूबेला (एमआर) वैक्सीन के दोम 72.90 रुपये से बढ़ाकर 87.93 प्रति 0.5 एमएल वायल हो गई है। मौजल्स वैक्सीन की कीमत 51.40 रुपये से बढ़ाकर 62.00 रुपये प्रति 0.5 एमएल वायल हो गई है।

इन दवाओं के बड़े नाम	पुरानी कीमत	नई कीमत
कार्बोपेनैटिन इंजेक्शन (10 एमजी/एमएल)	60.49 रुपये प्रति एमएल	90.74 रुपये प्रति एमएल
सिस्प्लैटिन इंजेक्शन (1 एमजी/एमएल)	7.26 रुपये प्रति एमएल	10.89 रुपये प्रति एमएल
एंटी-टिटनेस इम्यूनोग्लोबुलिन 250 आईयू	1,274.68 रुपये प्रति वायल	1,912.02 रुपये प्रति वायल
एंटी-टिटनेस इम्यूनोग्लोबुलिन 500 आईयू	1,920.79 रुपये प्रति वायल	2,881.19 रुपये प्रति वायल

कैंसर मरीजों के लिए क्या अहम है फैसला : कार्बोपेनैटिन और सिस्प्लैटिन कैंसर के इलाज में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली शुरुआती कीमोथेरेपी दवाओं में शामिल हैं। एनपीपीए के सामने यह चिंता रखी गई कि इनके सक्रिय दवा घटक (एपीआई) की कीमतें लगातार बढ़ रही हैं, जिससे कंपनियों के लिए उत्पादन मुश्किल हो रहा है और बाजार में इनकी कमी का खतरा पैदा हो गया है। इसी वजह से प्राधिकरण ने सार्वजनिक हित में विशेष अधिकारों का इस्तेमाल करते हुए कीमतों में 50 फीसदी तक की बढ़ोतरी का फैसला लिया। छह महीने बाद इसकी दोबारा समीक्षा भी की जाएगी।

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज होगा आसान
4 नई दवाओं के दायल को भी मंजूरी
 ब्रेस्ट कैंसर के मरीजों के लिए भी राहत भरी खबर है। केद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) की विशेषज्ञ समिति ने एनहर्ट दवा के दो नए इस्तेमाल को मंजूरी देने की सिफारिश की है। अगर अंतिम मंजूरी मिल जाती है तो इस दवा का इस्तेमाल ऑपरेशन से पहले भी किया जा सकेगा और ऑपरेशन के बाद भी।

इससे शुरुआती चरण के एवर्टेअर2-पॉजिटिव ब्रेस्ट कैंसर से जुड़ा रहे मरीजों के इलाज के विकल्प बढ़ेंगे और बेहतर नतीजे मिलने की उम्मीद है।

संयुक्त जांच से नेटवर्क का इलेक्ट्रॉनिक डेटोनेटर और 9 मिमी ने

भारत में बनेगी सर्वाइकल कैंसर की नई दवा और टाइफाइड के नए टीके एमक्योर व बायोलॉजिकल ई को सौंपी तकनीक

नई दिल्ली। भारत में जल्द ही सर्वाइकल कैंसर के इलाज के लिए नई दवा और टाइफाइड जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव के नए टीके विकसित होने शुरू हो जाएंगे।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद ने तीन स्वदेशी स्वास्थ्य तकनीकों का लाइसेंस भारतीय कंपनियों एमक्योर व बायोलॉजिकल ई को सौंप दिया है। इनमें सर्वाइकल कैंसर की नई दवा शेटा-2 और टाइफाइड व अन्य आंतों के संक्रमण से बचाव के लिए दो नए वैक्सीन कैडिडेट शामिल हैं। अब कंपनियां सभी जरूरी परीक्षण और सरकारी मंजूरी मिलने के बाद इन्हें मरीजों के लिए बाजार में उतारेगी। ब्यूरो

सर्वाइकल कैंसर के इलाज में नई उम्मीद

शेटा-2 एक नई दवा है, जिसे आईसीएमआर के राष्ट्रीय कैंसर रोकथाम एवं अनुसंधान संस्थान (एनआईसीपीआर) ने अमेरिका के वैज्ञानिकों के साथ मिलकर विकसित किया है। यह दवा एचपीवी (एचपीवी) संक्रमण से होने वाले सर्वाइकल कैंसर और कैंसर बनने से पहले की खतरनाक स्थिति (सीआईएन) के इलाज के लिए तैयार की गई है। इसकी खासियत यह है कि यह बीमारी वाली कोशिकाओं पर असर करती है और स्वस्थ कोशिकाओं को कम नुकसान पहुंचाने की कोशिश करती है। अगर आगे के परीक्षण सफल रहते हैं तो यह महिलाओं के लिए कम खर्च और बेहतर इलाज का विकल्प बन सकती है।

कठोर प्रदूषण से गंभीरता से निपटने के

को प्रदूषण स्थल के भीतर प्रवेश को

अन्य स्थलों का भी प्रदूषण होगा।

प्रदूषण से दिमाग पर हो रहा असर

■ तटवर्तीत कोर

नई दिल्ली। दिल्ली को खराब हवा अब केवल फेफड़ों और दिल के लिए ही नहीं, बल्कि दिमाग के लिए भी बड़ा खतरा बनती जा रही है।

द लैंग्वेज फ्लैनेटरी हेल्थ में प्रकाशित रीजि-टर्न एंडर पॉल्यूशन एक्सपोजर एंड इंसिडेंट डिमेंशिया : अ मिस्टेंटिफिक रिज्यू एंड मेटा-ऐनालिसिस के अनुसार, लंबे समय तक वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने से डिमेंशिया का खतरा बढ़ सकता है। शोधकर्ताओं ने 51 अध्ययनों की समीक्षा की, जिनमें से 32 अध्ययनों को मेटा-विश्लेषण में शामिल किया गया। करीब 2.4 करोड़ लोगों के आंकड़ों के विश्लेषण में पाया गया कि पीएम2.5, नाइट्रोजन

■ लैंग्वेज फ्लैनेटरी में प्रदूषण को बताया डिमेंशिया का जोखिम
■ इहबास की विशेषज्ञ बेली-एक्जुआई का अंतर सेव पर पड़ रहा

डाइऑक्साइड और ब्लैक कार्बन के लंबे समय तक संपर्क का संबंध डिमेंशिया के बढ़ते जोखिम से है। शोध का निष्कर्ष है कि अगर वायु प्रदूषण कम किया जाए तो डिमेंशिया के मामलों में भी कमी लाई जा सकती है।

दिल्ली के इंस्टीट्यूट ऑफ ह्यूमन बिहेवियर एंड एलाइड साइंसेज (इहबास) में न्यूरोलॉजी विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. मृदुला

बताती हैं कि दिल्ली में साल के अधिकांश समय एक्जुआई खराब रहता है। इसका असर लोगों की कॉग्निटिव क्षमता यानी सोचने, समझने और याद रखने की क्षमता पर पड़ता है। उनके अनुसार, लगातार प्रदूषण के संपर्क में रहने से धूलने की समस्या बढ़ सकती है और डिमेंशिया के लक्षण तेजी से सामने आ सकते हैं।

डॉ. मृदुला कहती हैं कि हर व्यक्ति को अपने कॉग्निटिव रिजर्व को मजबूत रखने पर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए माइंडफुलनेस, योग, नियमित शारीरिक गतिविधि और मानसिक रूप से सक्रिय रहना बेहद जरूरी है। किसी भी दवा से पहले स्वस्थ जीवनशैली अपनाना सबसे प्रभावी उपाय है।

विज्ञान जगत के

घोषणा में किमोन नतीजा न कला भा
कि पंचाव, हरि कला, विनयल प्रदेश

युवा भाषा भाषा भाषा भाषा भाषा
किमोन को किमोन कर दिया जाणा।

सोमसुंदर, उनकी भाषा मुशलासी और
चिरत अधिकारी ने बताया कि प्रवेला

बलाकन कला भाषा भाषा भाषा भाषा

। अद्ययन | एंटीबायोटिक दवाएं सामान्य इन्फेक्शन पर भी काम नहीं कर रही, भारत समेत 82 देशों के एक लाख से ज्यादा बच्चों के सैपलस का विश्लेषण करने के बाद दवा किया गया बच्चों में साधारण संक्रमण पर भी बेअसर हो रही एंटीबायोटिक दवाएं

मिडवो, एवरेसी। बच्चों में होने वाले
सामान्य संक्रमणों के इलाज में
इन्फेक्शन होने वाली एंटीबायोटिक
दवाएं तेजी से बेअसर हो रही हैं।
मार्को किल्लेस रिसर्च इंस्टीट्यूट और
यूनिवर्सिटी ऑफ मिडवो के
शोधकर्ताओं द्वारा भारत सहित 82
देशों के एक लाख से ज्यादा बच्चों के
सैपलस का विश्लेषण करने के बाद
यह दवा किया है।

बालिका साधारण संक्रमणों में भी
इंफेक्शन को पुराने दवाएं काम नहीं
करती दिख रही। खासकर
एन्सिनेटोबैक्टर, क्लोस्ट्रिडिया जैसे
बैक्टीरिया अब कई सामान्य
एंटीबायोटिक्स के खिलाफ प्रतिरोधी
हो चुके हैं।
वर्ष 2035 तक स्थिति बिगड़ेगी
: वर्ष 2035 तक स्थिति और बिगड़ने
का अनुमान है। शोधकर्ताओं का
कहना है, वक़्त रहते एंटीबायोटिक्स
के दुरुपयोग पर रोक नहीं लगाई गई तो
सामान्य संक्रमण भी बच्चों के लिए
जानलेवा बन सकते हैं। ये नतीजे
नर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल
एसोसिएशन में प्रकाशित हुए हैं।



एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस सबसे बड़े खतरों में से एक



इलाज विकसित करना फार्मास्यूटिकल कंपनियों के लिए काम फायदेमंद हो सकता है।

डब्ल्यूएचओ ने बताया है तीन श्रेणी

एंटीबायोटिक्स को तीन श्रेणियों में बांटा गया। पहली श्रेणी एक्ससेस है, जो गले के दर्द या साधारण
इन्फेक्शन के लिए पहली पसंद है। दूसरी श्रेणी रॉवर है, जिनका इस्तेमाल ज्यादा गंभीर बीमारियों में डॉक्टर
की निगरानी में होना चाहिए, क्योंकि इनके गलत इस्तेमाल से बैक्टीरिया तेजी से दवाओं को हराना सीख
जते हैं। तीसरी व सबसे अलग श्रेणी रिजर्व है, जो हमारी आखिरी उम्मीद होती है, इनसे सिर्फ आइसीयू
जैसे जानलेवा मामलों के लिए बचावर रखा जाता है, जब बाकी सभी दवा फेल हो जाए।

2004 2035
से 2022 के बीच तक हालात और
हर क्षेत्र में खतरा होने की
एंटीबायोटिक आशंका जगमगाई है
प्रतिरोध में वृद्धि हुई शोधकर्ताओं ने
82 देशों में बच्चों को हुए संक्रमण
के सैपलस का विश्लेषण

भारत में भी समस्या
काफ़ी गंभीर
बच्चों में दवाओं के बेअसर
होने की समस्या भारत में भी
काफ़ी गंभीर है। देश में
एक्ससेस एंटीबायोटिक दवाओं
के 82 फीसदी मामले
बेअसर पाए गए। जबकि
ग्रीन कैटेगरी की दवाओं में
यह प्रतिशत 83 फीसदी है।
रिजर्व कैटेगरी, जो
एंटीबायोटिक दवाओं की
आखिरी लाइन हमी होती है
उन्में प्रतिशत 83 फीसदी से
अधिक है।



18 दिसंबर

चिंता: ज्यादा खुश होने से भी बीमार हो रहा दिल

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने 'हैप्पी हार्ट सिंड्रोम' को लेकर किया सतर्क



सेहत

ऑक्सफोर्ड, एजेंसी। अत्यधिक खुशी कभी-कभी दिल की गंभीर बीमारी की वजह बन सकती है। हाल ही में 'ऑक्सफोर्ड मेडिकल केस रिपोर्ट' में प्रकाशित एक अध्ययन में इस संबंध में जानकारी दी गई है।

चिकित्सकों ने इसे टाकोत्सुबो कार्डियोमायोपैथी बताया, जिसे 'हैप्पी हार्ट सिंड्रोम' कहा जाता है। दरअसल, जब कोई व्यक्ति बहुत अधिक खुश होता है या बहुत गहरे सदमे में होता है तो उसका दिमाग शरीर में स्ट्रेस हॉर्मोन (जैसे कैटेकोलामाइन) का रिसाव बहुत तेज कर देता है। हॉर्मोन के इस अचानक उफान से दिल की मांसपेशियां अस्थायी रूप से कमजोर पड़ जाती हैं और दिल के काम करने का तरीका बदल जाता है। जब यह स्थिति किसी बड़े दुख, शोक या सदमे के कारण होती है तो इसे 'ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम' कहा जाता है। वहीं, जब यह शादी, जन्मदिन, पुनर्मिलन या किसी बड़े जश्न जैसी अत्यधिक खुशी की वजह से होती है, तो इसे 'हैप्पी हार्ट सिंड्रोम' कहते हैं।



लक्षणों की पहचान करें

सीने में तेज दर्द, सांस लेने में तकलीफ और अचानक घबराहट होना ऐसे लक्षण हैं, जो पहली नजर में बिल्कुल पारंपरिक हार्ट अटैक जैसे दिखाई देते हैं। हालांकि, ये लक्षण हैप्पी हार्ट सिंड्रोम के कारण उभर सकते हैं। चूंकि इनमें अंतर कर पाना मुश्किल होता है, इसलिए ऐसे लक्षण दिखने पर इन्हें अनदेखा न करें।

बचाव और सुधार के तरीके

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, अगर लगातार सीने में दर्द या सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण महसूस हो रहे हों तो सबसे पहले नजदीकी अस्पताल जाकर ईसीजी कराएं। अत्यधिक खुशी या दुख के पलों में अपनी भावनाओं को अधिक हावी न होने दें और गहरी सांस लेकर खुद को शांत रखने का प्रयास करें। इसके अलावा, योगाभ्यास, संतुलित दिनचर्या और पर्याप्त नींद से नर्वस सिस्टम मजबूत रहता है, जिससे शरीर स्ट्रेस हॉर्मोन के अचानक होने वाले उतार-चढ़ाव को बेहतर ढंग से संभाल पाता है। दिल की सेहत बनाए रखने के लिए समय-समय पर जांच कराना जरूरी है।

दिल का दौरा नहीं, निकला दुर्लभ सिंड्रोम

65 साल की एक महिला को बेटी की शादी के बाद तीन दिन तक सीने में दर्द और सांस लेने में परेशानी हुई। परिवार को लगा कि उन्हें हार्ट अटैक आया है। जांच में पता चला कि दिल की नसों में रुकावट नहीं थी। हालांकि, दिल का बायां हिस्सा फूल गया था, जिससे खून पंप करने में परेशानी हो रही थी।

विशेषज्ञों ने कहा इस सिंड्रोम के लक्षण ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम की तुलना में थोड़े हल्के होते हैं और मरीज जल्दी

ठीक हो जाते हैं। अध्ययन में शामिल मरीज भी सही समय पर इलाज मिलने के बाद पूरी तरह ठीक हो चुके हैं।

देश के पहले डेंगू टीके 'क्यूडेंगा' की बिक्री को मंजूरी

नई दिल्ली, प्रे: भारत सरकार ने देश में डेंगू से बचाव के लिए उपलब्ध होने वाले पहले टीके 'क्यूडेंगा' की बिक्री को मंजूरी दे दी है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने मंगलवार को बताया कि टाकेडा बायोफार्मास्यूटिकल्स इंडिया के इस टीके को गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रभावशीलता के व्यापक परीक्षणों के बाद आम लोगों के उपयोग के लिए अनुमति दी गई है।

मंत्रालय के अनुसार, यह भारत का पहला डेंगू टीका है जिसे इस बीमारी से बचाव के लिए बाजार में



डेंगूरोधी वैक्सीन • इंटरनेट बीडिया

- गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रभाव की जांच के बाद केंद्र सरकार की हरी झंडी
- 42 देशों में पहले से मंजूर, अब तक 2.4 करोड़ डोज वितरित
- 'क्यूडेंगा' को रिकॉबिनेंट डीएनए तकनीक से किया गया है विकसित

वैक्सीन को 'इगस एंड कास्मोटिक्स एक्ट, 1940' और 'इगस रूल्स, 1945' के तहत निर्धारित सभी विज्ञानी मानकों पर खरा पाए जाने के बाद मंजूरी दी है। 'क्यूडेंगा' को रिकॉबिनेंट डीएनए तकनीक से विकसित किया गया है। इस टीके को यूरोपीय संघ, ब्रिटेन, स्विट्जरलैंड, इंडोनेशिया, मलेशिया सहित करीब 42 देशों में पहले ही नियामक मंजूरी मिल चुकी है। अब तक इसकी 2.4 करोड़ से अधिक डोज वितरित की जा चुकी हैं।



नगरानी के दौरान मरीज के संक्रमण का खतरा टलेगा, अलर्ट तुरंत मिलेगा

इंदौर के शोधकर्ताओं ने विकसित की 'प्राणस्पंद' डिवाइस, जो मरीज को बिना छुए उसकी सांस व दिल की धड़कन पर रखती है नजर

कलकत्ता • कर्तुकि

नगरानी विशेष

इंदौर: अस्पताल के आसपास में धर्ती नजर आ रही है, लेकिन, सुलझे या गोपीरूप से भीमार मरीजों को लगातार नगरानी जितनी जरूरी होती है, उतनी ही चुनौतीपूर्ण भी। अभी इसके लिए मरीज के शरीर पर सेंसर और इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो लंबे समय तक लगे रहने पर संक्रमण, लवचा संबंधी संक्रमण और असहजता का कारण बन सकते हैं। इंदौर के शोधकर्ताओं ने इस समस्या का समाधान खोजने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया है। उन्होंने 'प्राणस्पंद' नाम की ऐसी डिवाइस विकसित की है, जो मरीज को बिना छुए करीब एक मीटर की दूरी से उसकी सांस और दिल की धड़कन पर लगातार नजर रख सकती है। इससे संक्रमण का खतरा कम होगा और अस्पताल के साथ-साथ घर पर भी मरीजों को नगरानी फलने की तुलना में अधिक आसान और सुरक्षित हो सकेगी।

डिवाइस को खोज एनए रमना प्रौद्योगिकी केंद्र (अनएनकेड) के पूर्व विज्ञानी डा. संजय खेर, पार्थिव कामरा और देवी अहिल्या उपयोग किया जा सकता है।

- इस डिवाइस में शरीर पर सेंसर या इलेक्ट्रोड लगाने की जरूरत नहीं।
- करीब एक मीटर दूरी से बिना स्पर्श नगरानी से संक्रमण का खतरा नहीं।
- कपड़े, कल और फल अवरोधों के अंतर-घर भी इसके परिणाम अच्छे हैं।
- संक्रमण और लवचा संश्लेषी जटिलताओं का इसमें जोखिम नहीं है।
- अस्पताल और घर, दोनों जगह उपयोग किया जाने से यह सुविधाजनक भी है।

होम केयर में भी हो सकती है उपयोगी, निजता रहती है पूरी तरह सुरक्षित

यह डिवाइस अस्पतालों के साथ-साथ होम केयर में भी उपयोगी साबित हो सकती है। आपरेशन के बाद घर पर आराम कर रहे मरीज, लवचाग्रस्त व्यक्ति, लंबे समय से बीमार व्यक्ति या नरकाल शिशु की नगरानी बिना बार-बार छुए की जा सकती है। यदि मरीज दूसरे कमरे में हो तो भी स्थान अपने रोगमार्त के काम करते हुए उसकी नगरानी कर सकते हैं। कैमरा या वीडियो रिकॉर्डिंग सिस्टम नहीं होने से मरीज की निजता भी इसमें पूरी तरह सुरक्षित रहती है।

बिना स्पर्श मरीज की नगरानी करने वाली तकनीक भविष्य की डिजिटल केयर का महत्वपूर्ण हिस्सा बन सकती है। यदि क्लिनिकल परीक्षा अपेक्षित परिणाम देते हैं, तो इससे गंभीर मरीजों की नगरानी अधिक सहज और सुरक्षित होगी तथा आकलन स्थिति में समस्या पर विकल्पकारी संश्लेषणा संभव हो सकेगी। डा. अमन खारद, आशील अस्पताल, इंदौर



डिवाइस के शोधकर्ता डा. संजय खेर एवं अधिक ककर्ता (दाएं) • कर्तुकि

10 हजार रु. हो सकती है कीमत

प्रॉटेक्टिव का पाठ स्टडसेरी छात्रों पर परीक्षा किया जा चुका है, जिसमें मानक उपकरणों की तुलना में करीब 85 प्रतिशत सटीकता मिली। अब लगभग 100 नरकाल शिशुओं पर विकल्पकारी नगरानी में क्लिनिकल परीक्षा किए जायेंगे। इसके बाद मीडिकल डिवाइस प्रमाणन सहित अन्य नियामकीय मंजूरीयों की प्रक्रिया पूरी होगी। शोधकर्ताओं के अनुसार, एक ड्यूनिट की कीमत करीब 10 हजार रुपये हो सकती है। डा. संजय खेर के अनुसार, तकनीक के वैज्ञानिक सिद्धांत अंतरराष्ट्रीय शोध एनो में प्रकाशित हो चुके हैं और अब पेटेंट व ब्यवसायिक उपकरण की दिशा में काम चल रहा है।



घर में बीमार या बुजुर्ग व्यक्ति की सबसे बड़ी चिंता उसकी हर समय नगरानी की होती है। ऐसी डिवाइस उपलब्ध होने पर परिवार के लोग निश्चिंत होकर अपने दूसरे काम भी कर सकेंगे और जरूरत पड़ने पर समय रहते जानकारी मिल जाएगी। गोमन खिरी, मरीज के रखरखाव



अधिक जानकारी पढ़ने के लिए स्कैन करें।

सड़क दुर्घटनाएं वैश्विक स्तर पर मौतों का मुख्य कारण

नई दिल्ली, प्रेस: साल 2023 में सड़क हादसों में विश्वभर में 13.40 लाख लोगों की मौत हुई जबकि 5.09 करोड़ से अधिक लोग जखमी हुए। एक नए अध्ययन के अनुसार, सड़क पर होने वाली मौतों और चोट लगने की मुख्य वजह वाहनों की टक्कर थी।

द लैंसेट पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित निष्कर्षों से पता चलता है कि सड़क पर लगने वाली चोटें 10-39 वर्ष के युवाओं के बीच मृत्यु का प्रमुख कारण रहीं और पांच से नौ वर्ष के बच्चों की मौत की दूसरी सबसे बड़ी वजह रहीं। कुल मिलाकर सड़क पर लगी वाली चोटें वैश्विक स्तर पर मृत्यु का 11वां प्रमुख कारण रहीं। शोधकर्ताओं ने कहा कि निम्न और मध्य आय वाले देशों में बेहतर ट्रामा केयर कवरेज के माध्यम से हर साल दो लाख से अधिक लोगों की जान बचाई जा

2023 में हादसों में 13.40 लाख लोगों की जान गई,, बेहतर ट्रामा केयर सिस्टम से सालाना बचाई जा सकती हैं दो लाख की जान

सकती है। अमेरिका के वाशिंगटन विश्वविद्यालय के हेल्थ मेट्रिक्स और इवेल्यूएशन इंस्टीट्यूट के शोधकर्ताओं ने पाया कि निम्न-आय वाले देशों में मृत्यु दर उच्च-आय वाले देशों की तुलना में लगभग छह गुना अधिक है। सड़क हादसों से होने वाली मौतों में 90 प्रतिशत से अधिक मौतें निम्न और मध्य-आय वाले देशों में होती हैं। सड़क पर होने वाली मौतों में एक-तिहाई संख्या पैदल चलने वाले लोगों की थी जोकि वाहनों का शिकार हुए। दुपहिया वाहन चालकों की मौत की सबसे बड़ी वजह सिर में चोट लगना रहा।

सुसंगत 22 जुलाई 2026

[illegible]

एकमात्र और निरंतर झपटा में मुहुरः
 लगीं। तबसख्ती का समाधि, अनेक
 कामों को एक साथ स्वीकारना और ध्यान को
 झटकने से बचाना, ये सभी कार्य भस्मिष्ठ के
 एकनिष्ठपूरण फरमानों कलजाने हैं। शीघ्र
 सफलता है।

तेज प्रखराने कलने से
 बड़े, कहींकल इससे
 कुछ लोगों को नींद
 आने में कठिनाई हो
 सकती है।

तेज प्रखराने
 अपने के नि
 भक्ति को।

[illegible]

सिंह अत्यन्तक है। दलाने मलाने या मलाने से चुका है कि सैदने अनेक एकाएकाल से मलाने कलेशिकाओं निगान तेज होना है। मलाने परने, मलाने करे, हर दोन मुख कलान दलाने केनो व मलाने मलानेके या मलानेके सेनो व मलाने रलाने है।

रखने में मदद करता है।

देख दिखाओ
मामों के लिए
संकेत को।



वैभव
। एच.जी.
के.के.

हकि वह
मे की

हने की
ही-ने

य लेने
है

इमेजिना
रह

की

हवाए

र

विशेष

शिल

।

भाव

कमला

ह)

दूस

हस्तों

से

ने

ह

ह

ह

ह

ह

ह

ह

ह

ह

ह

ह



दिमाग का आईना भी हैं आंखें

जीवनशैली

हमारी आंखें व दिमाग मॉनिटर और स्क्रीन की तरह काम करते हैं। यही कारण है कि दिमाग संबंधी कई समस्याएं सबसे पहले आंखों के जरिये संकेत देने लगती हैं। इसकी समय रहते कैस करे पहचान और क्या है इसका निदान, जानें...

यह जानकर आश्चर्य होगा कि दिमाग संबंधी कई समस्याओं को आंखों की जांच करके पता लगा सकते हैं। शरीर में केवल आंखें ही हैं, जहां हम खून की नसों के अंदर देख सकते हैं, बाकी शरीर में हम नई शिल्पी कला भी खून की नसों के अंदर देखना संभव नहीं है। आंखों की ब्लड वेसल्स के जरिये अनेक समस्याओं का पता लगाया जा सकता है। तकनीक ने हमें बहुत सी शारीरिक और मानसिक समस्याओं को समझने में बहुत मदद की है। आजकल आंखों के टेस्ट से अल्जाइमर या पार्किंसंस के शुरुआती लक्षण पता किए जा सकते हैं। अन्य समस्याएं भी होती हैं, जिनमें देखने की क्षमता प्रभावित होती है, जैसे मल्टीपल स्केलेरोसिस। इन समस्याओं को भी हम आंखों के जरिये पकड़ सकते हैं। बच्चों में होने वाली कई प्रकार की मानसिक समस्याएं भी आगे चलकर आंखों की समस्या का कारण बन जाती हैं। उदाहरण के लिए बच्चा पैदा होने के बाद काफी देर से रोता है तो इसका मतलब है कि उसके आक्सीजन सही से नहीं मिल पा रही है। अगर बच्चा देर से रोता है तो इसका असर आगे चलकर दिमाग और आंखों दोनों पर ही पड़ता है। भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण तनाव और अवसाद हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बनता जा रहा है। तनाव और अवसाद का भी आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इस पर रिसर्च हो रही है कि आंखों की जांचों के जरिये यह पता लगाया जा सके कि दिमाग में तनाव या अवसाद का स्तर क्या है। तनाव या अवसाद के कारण आंखों में घावपन होना और अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं।



डॉ. रोहित सखसेना
वरिष्ठ नेत्ररोग विशेषज्ञ,
एम. नई दिल्ली

अध्ययन भी लगाते हैं मुहर दिमाग और आंखों के बीच के संबंध का एक यह भी प्रमाण है कि जब हम तनाव महसूस करते हैं तो शरीर कॉर्टिसोल और एड्रेनलिन हार्मोन का तेजी से



स्कीन का आंखों पर दुष्प्रभाव अधिकतर लोग सल-आउट घंटे कंप्यूटर या टैबलेट पर काम करते हैं, बाकी क्या हुआ समय मोबाइल देखते हुए बीताता है। बच्चे भी मोबाइल, टैबलेट पर कलही समय बिताते हैं। इसका असर आंखों और दिमाग दोनों पर होता है। बच्चों में एकाग्रता की कमी हो रही है। स्क्रीन पर लगातार देखने के कारण आंखों में सूखेपन की समस्या भी आ रही है। काम करने के दौरान हर आधे घंटे पर थोड़ी देर के लिए एक ब्रेक लें, जिसमें आधे घंटे में स्क्रीन से दूसरी जगह पर हों। आंखों और डिवाइस के बीच की दूरी एक फुट होनी चाहिए। अंदरे कमरे में स्क्रीन न देखें। इससे आंखों पर विपरीत असर पड़ता है। पर्याप्त पानी पीना चाहिए। घर से बाहर जाते समय आंखों को घूल-घूप और अन्य तरह के प्रदूषण से भी बचाना चाहिए। इसके लिए आंखों पर चश्मा अवश्य लगाएं।

खाव करता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑप्टोमेट्री के अनुसार, इन हार्मोन का ठीक स्तर चूहे वह बहुत थोड़े समय के लिए ही क्यों न हो, वह हमारी दृष्टि और आंखों के स्वास्थ्य पर असर डालता है। अध्ययन बताते हैं कि तनावपूर्ण स्थिति के बाद आंखों के भीतरी दबाव में थोड़ी देर के लिए अस्थायी वृद्धि हो सकती है। यह ग्लूकोमा से पीड़ितों के लिए चिंताजनक हो सकता है। ग्लूकोमा की समस्या भी दिमाग से जुड़ी होती है।

जरूरी है आंखों की जांच: बच्चा स्कूल जाना शुरू करे, उसकी आंखों की जांच अवश्य करानी चाहिए। इससे शुरुआत में ही आंखों की स्थिति का पता चल जाता है। अगर आंखों में कोई समस्या होगी तो वह दिमाग पर भी असर डालेगी। बड़ों के मामले में, 40 की उम्र के बाद हर साल आंखों की जांच जरूर करानी चाहिए। इससे समय रहते समस्या का पता लगाया जा सकता है।

वाचकता :
दिनेश दीक्षित

विश्व हेपेटाइटिस दिवस (28 जुलाई)



सूजन यानी हेपेटाइटिस से लाखों लोग प्रभावित होते हैं। कैसे यह समस्या गंभीर रूप से लेती है, वया है इससे बचाव का सही तरीका, जानें...

अगर आपको कमजोरी अधिक महसूस होती है, भूख कम होती जा रही है, पेट में दर्द रहता है तो इन लक्षणों को हल्का मानने की गलती न करें। इन्हें हल्के में लेकर कुछ घरेलू उपचार करा लेना जोखिम भरा कदम हो सकता है। वास्तव में ये लक्षण हैं



लिवर में सूजन सजगता से बचाव

तो सोंच है कि आप पीलिया के लिवर हो गए हों अथवा वायरल हेपेटाइटिस की चोट में आ गए हों। दरअसल, उमस और गर्मी के कारण वायरल हेपेटाइटिस की आशंका बनी रहती है। ऐसे में उचित समय पर निदान नहीं होने पर लिवर में सूजन बढ़ी व किसी गंभीर समस्या का कारण बन सकती है। अगर चलकर इससे लिवर में गड़बड़ या कैन्सर भी हो सकता है।

हेपेटाइटिस को जानें : यह वायरल संक्रमण होता है। इसके कई प्रकार जैसे, ए, बी, सी, डी और ई होते हैं। सभी प्रकार की हेपेटाइटिस वायरस के कारण नहीं होती। आर्टिफिशियल हेपेटाइटिस भी होता है। साथ ही कुछ दवाइयां और अनुचित हार्बल सप्लीमेंट

का सेवन भी इसका कारण बन सकते हैं। यह अल्कोहल के अल्ट्रावैक सेवन के कारण भी हो सकता है। बता दें कि हेपेटाइटिस के वायरस शरीर में मौजूद या सुप्राबस्य में बने रहते हैं, इसलिए यदि छोटे बच्चों में एक बार यह संक्रमण हो जाता है तो शरीर इस वायरस से इम्यून हो सकता है या उसमें अधिक लक्षण नहीं दिखते हैं। वयस्क में यह जानलेवा समस्या बन सकती है।

एक बार जांच करनी : लिवर से जुड़ी समस्याओं को भी हल्के में न लें। साल में एक बार विस्तृत जांच या लिवर स्क्रीनिंग कराना चाहिए। यह इसलिए भी जरूरी है कि लिवर में सूजन के स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते। यदि समय पर जांच न हो तो अचानक लिवर

की बीमारी गंभीर हो सकती है। हेपेटाइटिस ए, बी और सी रक्त जांच से पता कर सकते हैं। हेपेटाइटिस ए और बी वैक्सीन के लिए हैं। हेपेटाइटिस बी का टीका 90 से 95 संक्रमण को रोक सकता है। 25 से 30 की उम्र तक भी आप इसे ले सकते हैं।



बचाव के लिए रहे ध्यान

- दुग्धित खाने व जल का प्रयोग न करें।
- वैक्सीन की अनदेखी न करें।
- टैटू कराने या दवा प्रयोग के लिए संक्रमित सुई का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- अल्कोहल के प्रयोग से बचें।

लक्षण को जानें

- हेपेटाइटिस से ग्रसित कई लोगों को बहुत हल्के लक्षण होते हैं और कुछ लोगों में लक्षण नहीं दिखते।
- कमजोरी महसूस होना।
- भूख कम होना।
- हल्का बुखार।
- पेट के दाहिने हिस्से में दर्द
- यूरिन का रंग गहरा होना।

वास्तविक : सीमा झा

अच्छा महसूस करने वाले जानते हैं। वे बनाए रखती हैं। एनजाप्रायल परीक्षा परीक्षा 10 1 1000

आई नई रिपोर्ट

भारत में भूख की दर घटकर 10% से नीचे: UN

■ एपी, न्यू यॉर्क: संयुक्त राष्ट्र (UN) की एक नई रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2025 में लगातार तीसरे साल दुनिया में भूख की समस्या में कमी दर्ज की गई। यूएन के अनुसार,

कहा, इस वजह से एशिया में हंगर रेट में सुधार आया

एशिया में 'हंगर रेट' सुधार का सबसे बड़ा कारण भारत रहा है। दुनिया की लगभग 5वें हिस्से की

आबादी वाले भारत में भूख की दर घटकर 10% से नीचे आ गई है। रिपोर्ट के अनुसार, लक्षित कल्याणकारी योजनाओं और कृषि उत्पादकता में वृद्धि ने इस सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। अफ्रीका के कई देशों में भी सकारात्मक बदलाव देखने को मिले हैं। इथियोपिया, तंजानिया, जिम्बाब्वे, सेनेगल और जाम्बिया में भूख की स्थिति में सुधार के संकेत मिले हैं।