



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Friday

20260724

HC seeks report from Delhi govt, MCD on removal of stray dogs

Shruti Kakkar

shruti.kakkar@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Delhi High Court on Thursday sought a comprehensive report from the Delhi government and the Municipal Corporation of Delhi (MCD), detailing the steps taken by this month-end in compliance with the Supreme Court's directions about removing stray dogs from the premises of educational institutions, hospitals, bus stands, railway stations, and other public places.

A Division Bench comprising Justices Dinesh Mehta and Rajneesh Kumar observed that the rising incidence of dog bites has become a matter of serious concern, while remarking that the

common public is genuinely suffering due to the menace posed by stray dogs.

"I don't know what is your stand but these days it is a big fight between dog lovers and dog haters. Public is really troubled. The common man is really troubled. Every day there are dog bites... monkey menace is even more serious," the bench said.

The order was passed as the HC registered suo motu petition to monitor the implementation of Supreme Court's stray dog management directions.

The SC on May 19 refused to modify its November 2025 directions ordering all states and Union territories to remove stray dogs from institutional areas such as schools, hospitals, sports

complexes, bus depots and railway stations, and ruled that such dogs could not be released back into these locations even after sterilisation.

Dismissing a batch of applications seeking recall, clarification or modification of the earlier directions, the apex court held that the Animal Birth Control (ABC) Rules, 2023 do not confer any "absolute or unqualified entitlement" to re-release sterilised stray dogs into sensitive public spaces.

The bench directed all HCs across the country to register suo motu proceedings to monitor the implementation of its stray dog management directions. The matter will be heard next on August 3.

SC questions Delhi govt over gender-binary hiring policy

Utkarsh Anand

htreporters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Supreme Court on Thursday questioned the Delhi government on how transgender persons could meaningfully access public employment when recruitment advertisements continue to classify teaching vacancies only under the binary categories of "male" and "female", observing that merely enabling transgender candidates to register on the online application portal may not address the underlying problem.

A bench of justices JB Pardiwala and K Vinod Chandran directed the Delhi government to file an affidavit clarifying how transgender candidates would be considered for appointment when vacancy notifications remain gender-specific.

"We are trying our best to see that transgenders do get employment at all possible places with respect. We will consider the larger issue later," remarked the bench during the hearing.

The observations came while hearing a petition by Jane Kaushik, a transgender woman, seeking separate vacancies and a



comprehensive recruitment policy for transgender persons in Delhi government employment.

Solicitor general Tushar Mehta, appearing for the Delhi government, submitted that the petitioner's immediate grievance had already been addressed by modifying the Online Application Registration System (OARS) portal to include a "third gender" option.

"The complaint was that there is only 'M' and 'F'. So, she cannot log in the portal and apply. That has now been provided. Third gender is being provided. She has already applied. Now she

will be considered when vacancy arises. It is not her case that there is a vacancy and that she is not being permitted," said Mehta, adding that the petitioner's demand for reservation could not be granted through judicial directions as it was a matter for the legislature.

The bench, however, noted that the issue extended beyond access to the online portal.

The counsel for Kaushik submitted that although the portal had been modified, the recruitment advertisements continued to notify vacancies as "PGT Biology (Female)" or "PGT Chemis-

try (Male)", leaving no category for transgender applicants.

"They are also human beings. Look at them with some compassion," the bench remarked, adding that the real difficulty arose at the stage of appointments.

"Even if she applies, she will be considered in which category? They would say you have applied online but you don't fulfil the classifications," the court observed while asking the Delhi government to obtain fresh instructions.

The matter traces back to an interim order passed by the Supreme Court in April, when it permitted Kaushik to apply for teaching posts under the transgender category after finding that the OARS portal recognised only "male" and "female" applicants.

Kaushik's petition raises broader issues concerning implementation of the Transgender Persons (Protection of Rights) Act, 2019. Besides seeking separate vacancies for transgender persons, it also seeks dedicated recruitment policy and relaxation in age and qualification norms.

Medical reports show injuries, CRPF silent on 'pellet gun' use

Jignasa Sinha and
Ridhima Gupta

hindustantimes.com

NEW DELHI: Did security forces use pellet guns to target protesters during sweeping street protests in Delhi on July 20?

Sheikh Irshad Mansuri, a 25-year-old man, Nootan Toppo, a 32-year-old woman from Gurugram, a 28-year-old reporter, and the family of 19-year-old Sahil Lochab, a student aspiring to join the police force, say so.

HT has seen the medico-legal case report of Toppo and the reporter who sought anonymity.

Toppo's medico-legal certificate (MLC) — issued by RML Hospital — mentioned she suffered "a suspected gunshot injury". Toppo alleged she was hit with a "rubber bullet". HT had reported.

The reporter's MLC — by Safdarjung Hospital — showed injuries on his waist and hands and called it "pellet injury marks". It also said "physical assault with pellet gun at Jantar Mantar at 4 pm".

HT spoke to the reporter, who said doctors told him he had "suffered multiple pellet injuries".

Mansuri, who was admitted in Lady Hardinge Medical College, said he didn't know what hit him but added that doctors told him he was hit with pellets. "I have undergone two surgeries to remove pellets lodged in my neck and face," he said. The hospital hasn't released his MLC, he alleged.

Lochab's uncle Ajay said his nephew underwent surgery at AIIMS and was awaiting another. "The doctors told us that Sahil suffered a pellet injury in his right eye. Surgery was done to remove pellets from his pupil; another surgery is going to be done on the sclera part of Sahil's eye to save it," Ajay said, adding that he may lose vision in one eye.

None of the hospitals responded to requests for a comment.

Delhi Police officially denied using pellet guns. "The RAP has anti-riot gear that includes a pellet gun. They may have carried it during the protest but we can't comment on CRPF and their weapons," said a senior police officer.

The Central Reserve Police Force (CRPF) — of which the Rapid Action Force (RAF) is a part — refused to comment. "RAF is mandated to carry anti-riot gear that includes pellet guns. They may



have used it," said a senior CRPF official, requesting anonymity.

Three of the four people — Toppo, Mansuri and the reporter — were in the stretch between Jantar Mantar metro station and Connaught Place on July 20 and were hit between 3pm and 5pm, according to their statements.

Toppo underwent surgery on her right ear at RML hospital on the evening of July 20. She was treated at the surgery department as per hospital records dated July 20. The MLC said the patient "presented with a previous history of injury in the right side of the ear, a suspected gunshot injury."

Describing other conditions at the time of her arrival, the MLC said she came with trauma to the right ear, bleeding, chest pain, seizure, loss of consciousness, and vomiting. "At the time of the incident, we all were running, and had reached close to a metro station. Police were already throwing tear gas shells at the public and firing a gun. I saw them using a gun. As soon as I saw this, and before I could run to save myself, a rubber bullet hit my ear," Toppo said.

The 28-year-old reporter said the forces were first firing tear gas shells. "I saw a security personnel aiming a weapon at me. I just turned around and ran to save my life. But he fired and something hit my waist and hand. Some protesters helped me and I went to Safdarjung Hospital. Doctors told me

I suffered multiple pellets and they can't surgically remove it since there are many," he said.

His MLC showed injuries on the waist and hands and called it "pellet injury marks". It also said "physical assault with pellet gun at Jantar Mantar at 4 pm".

Mansuri said: "I was attacked around 4-4.30 pm near McDonalds in CP. A tear gas shell exploded in front of me and I could not see anything... It felt like my face was on fire and I would choke to death," he said. He alleged the doctors had not provided Mansuri or his friends with the MLC.

Lochab's kin said he had convinced the family that he will travel from the family home in Najafgarh to Jantar Mantar.

His uncle Ajay said that Lochab was first taken to Lady Hardinge Medical College before being referred to the AIIMS Trauma Centre. "They referred him to AIIMS... The doctors have told us Sahil has suffered a pellet injury in his right eye. They explained to us that there was a pellet that had pierced his eye... for which another surgery has to be done," Ajay said.

The eldest among three brothers, Lochab's mother does odd jobs and father drives a cab. The pellets lodged in the right side of Lochab's body from face to abdomen were too many to remove. Pellets are also lodged in the right eye orbit, neck, chest — one close to the heart, said people aware of the matter.

Controversial weapon back under scanner

Prawesh Lama

hindustantimes.com

NEW DELHI: Allegations of the use of "pellet guns" — pump-action shotguns that fire cartridges containing hundreds of tiny metal or rubber balls — during Monday's crackdown on protesters in Delhi has once again brought under scrutiny the controversial weapon which was first used in the country by the Central Reserve Police Force (CRPF) during stone-pelting incidents in 2009-10 in Jammu and Kashmir (J&K).

While the Delhi Police has denied deploying or using them, CRPF officials refused comment on their use in the Capital.

Security officials and former officers said these so-called pellet guns are modified pump-action shotguns that fire a cartridge packed with hundreds of small metallic pellets. When discharged, the cartridge bursts open, scattering the pellets across a wide area.

Designed as a "less-lethal" alternative to conventional firearms, the weapons are intended for crowd control but have repeatedly drawn criticism because they can cause serious injuries, particularly to the eyes and face.

HR Singh, former CRPF additional director general, said the weapon was developed by the Defence Research and Development Organisation (DRDO) and first used during the wave of violent stone-pelting incidents in Jammu and Kashmir in 2009-10. "It was developed in response to situations where violent crowds were pelting stones or throwing chilli powder at security personnel. Pellet guns are generally part of the inventory of the Rapid Action Force (RAF), though they can also be used by other CRPF personnel in riot control."

Their use expanded significantly in 2016, after the killing of terrorist Burhan Wani triggered months of protests in the Valley.

Hundreds of civilians sustained eye injuries during that period, leading to widespread criticism from human rights groups and medical experts.

If the allegations surrounding Monday's protest are confirmed, it would mark the first known use of pellet guns during crowd control in Delhi. During the 2021 farmers' protests, security forces had used rubber bullets, tear gas to prevent protesters from entering Delhi.

A security officer, requesting anonymity, said: "The pellets can cause injuries if fired from around 20 to 30 metres. They are intended to disperse violent crowds rather than target individuals, but if fired from very close range they can cause serious injuries."

Retired CRPF inspector general Vikram Sahgal described the weapon as part of the standard inventory available to specialised riot-control units. "It is intended to be used only after measures such as tear smoke or other crowd-control techniques have failed... It's designed to minimise the risk of fatal injuries, though it must always be employed with restraint," Sahgal said. "Whether they have actually been used or authorised for use recently is beyond my purview and knowledge, as I am no longer in service."

To be sure, Delhi Police has maintained that it did not deploy pellet guns. CRPF, whose RAF companies have been deployed alongside Delhi Police since the protests began, has not commented on the allegation.

Former Delhi Police commissioner SN Shrivastava, who also served as special director general of CRPF in J&K, said he was sceptical that pellet guns had actually been used in Delhi. "If they had been used, there would likely have been multiple people suffering pellet injuries simultaneously. Based on the information available publicly, I am not convinced pellet guns were deployed," he said.

national. On July 24, please hold peaceful protests across the coun-

weekend and by Monday morning, columns of people — many of

the people of the country and the youth," he said.

injured after Congress and BJP workers allegedly hurled stones

violence erupted during the

were responsible for ensuring

Begusarai and Lakhisarai also

firmed the advisory.

How Gen-Z redefined the language of protest with memes

Paras Singh and
Somya Lakhani

www.bhaskar.com

NEW DELHI: Anyone who knows their memes will instantly recognise the 'Subway Surfers' inspired reels coming out of the Jantar Mantar protest — of Gen Z protesters running on the streets of central Delhi with a policeman chasing after them with a baton, all set to the tune of the 2012 online game in which the player runs endlessly dodging obstacles.

One such reel by a Delhi-based fitness influencer with the caption 'Bro thought he can outrun me' has garnered 2.3 million likes on Instagram. There are 129,000 reels with the theme song on Instagram, and plenty recorded and uploaded on July 20 when tens of thousands of protesters swarmed central Delhi as part of a placard but unauthorised protest march to Parliament.

The way Gen Z engages online — through memes, stickers and GIFs — is how they are engaging offline at the protest that has seen a far younger demographic than any protest in recent history. Their posters and reels are funny, irreverent, innovative and usually offensive. A walk

through the protest site, dotted with posters, is like scrolling on your phone late at night.

What began as anger over repeated examination paper leaks and demands for Union education minister Dharmendra Pradhan's resignation under the banner of the Cockroach Janta Party (CJP) has evolved into a distinctly Gen Z style of political expression — one as designed for the algorithm as for the authorities.

On social media, 'Delhi badies' are doing fit checks, 'GRWM (get ready with me) videos with a dose of political messaging on the side, even doing the 'Viking row' (like the Norwegian football supporters a few weeks ago) with 'Row! Row! Row!' replaced by 'Resign! Resign! Resign!'

The posters are fly — 'Everyone is gangsta, until the cockroaches start flying', 'Kuchupuchus tum resign dedo na', 'There are protesters in cockroach and dinosaur costumes, and there is also a Spiderman and a Batman. There's a Gandhi too, and an Ambedkar. There are videos of a protester getting his head shaved as others gather around him pretending to weep and loudly beating their chests in front of a shroud — the 'education system.'

Michael Jackson's 'They Don't Really Care About Us', Boney M's 'Rasputin', Delhi Belly's 'Bhaag DK Bose', Rang De Basanti's title track, and Awaadi by Dub Sharma and rapper DIVINE are the soundtrack to this protest and its social media presence. Gen Z are not merely staging a protest, they are turning dissent into viral content to 'break the internet.'

Unlike traditional student demonstrations dominated by ideological banners and lengthy speeches, these protests have been powered by short-form humour. Such as the viral toddler audio: 'Kuchupuchus... tum resign dedo na,' replacing political sloganeering with baby-talk sarcasm.

But the messaging is sharp, if unparliamentary.

After all, at the core of the protests is deep angst over repeated paper leaks, the most recent one being of the NEET medical entrance test, which was scrapped and a re-test held. Ritvik ZI, a student from Noida, who only wanted to be identified with his first name said: 'Our friends have been beaten for legitimate demands. Everyone has ignored us. Out of this frustration and anger, this creativity is coming out. Memes and reels are our language to express.'



A new vocabulary of dissent

'Tear gas ka vyavastha nahi hai? Water cannon bhi nahi?'

'My ex did not ignore me as much as the government has'

'I get it, Dharmendra bhai, mujhe bhi resign nahi ho pa raha'

'Everyone is gangsta, until the cockroaches start flying'

CJP did not respond to HT's request for a comment.

Over the last two days, this humour has also stretched beyond Delhi. In Patna, police prepared to disperse demonstrators, protesters were heard mockingly asking officers, 'Tear gas ka vyavastha nahi hai? Water cannon bhi nahi? (Haven't you made any arrange-

ments for tear gas? You don't even have water cannons?)' Moments later, when the water cannons were switched on, demonstrators broke into dance to the viral track 'Paani Wala Dancer'.

In Mumbai, videos showed detained protesters slipping out of a police van after someone quietly opened the latch, while Instagram

reels overlaid the escape with the Subway Surfers soundtrack, turning a police chase into a video-game sequence with all the details — pace, distance covered and steps.

The internet has also become the protest's second venue especially on Instagram and Reddit. 'I love whatever is wrong with our generation' is the dominant feeling. Thousands of reels celebrate protesters completing their daily step goals or sharing their Strava maps during the Parliament march, joke about sprinting away from police barricades, or compare government accountability to corporate resignation culture. One placard at Sansad Marg read, 'I get it, Dharmendra bhai, mujhe bhi resign nahi ho pa raha (Dharmendra bhai, even I can't resign).'

Another quipped, 'My ex did not ignore me as much as the government has.' Even IKEA found itself dragged into the discourse through a sign declaring, 'IKEA has a better Cabinet,' as did Taylor Swift when a protester in Bengaluru held a placard that said, 'In India, there's one paper leak after another but not one photo of Taylor Swift has been leaked yet.'

Tanvir Ajeet, associate professor of political science at Delhi University, said that in this move-

ment, humour and satire have taken place of earlier political conversation. 'Instagram and the [social media] ecosystem relies on images and short crisp messages. This generation does not give lengthy speeches but they are clear in their mind about the messaging. There is also a feeling that millennials have done something wrong which needs to be rectified. You may disagree with their ways but the humour and sarcasm is all aimed at seeking accountability. The use of humour and memes is creating a sense of fearlessness in the citizenry,' Ajeet said.

Not every slogan lands comfortably. Some placards and slogans do cross over to profanity or sexually explicit insults, pointing at a generational willingness to shun traditional modesty and using language for its shock value — something older protest cultures largely avoided. The Gen Z protest at Jantar Mantar appears less interested in moral correctness and more in vitality. They are using ridicule to counter the authority unlike the rhetoric. To be sure, the core team of CJP has repeatedly issued statements from stage asking people not to use offensive slogans. Even on Wednesday, CJP spokesperson Ashutosh Ranka instructed dem-

onstrators to strictly stick to only four approved slogans to prevent opponents from creating a negative narrative. Ranka said negative slogans must be avoided during the demonstration, adding that government is looking for a chance to use it in their narrative. He listed four specific slogans that will be allowed: 'Bharat Mata ki Jai', 'Inquilab Zindabad', 'Jai Bhim', and 'Dharmendra Pradhan letta do'. But hardly anyone heeds to this advice. The protest has spilled over to a much larger area.

The main protest venue at Jantar Mantar Road also has a familiar layer beneath the memes. There are students carrying portraits of Bhagat Singh. Left organisations raising red flags. Che Guevara; and veterans of campus politics chanting traditional slogans. Faiz Ahmed Faiz's 'Bol ke Laft Azaad hai tere' never gets old. Old iconography has not disappeared but it has acquired a new company. If millennials and boomers measured the success of a protest by column inches or television coverage, Gen Z is measuring it with shares, remixes and trending audio. And a government that has always been ahead in the social media game suddenly finds itself lagging.

New Delhi

An Ayurvedic way to support urinary wellness

Good urinary health is essential for maintaining comfort and quality of life, especially as men age. Frequent urination, difficulty starting and burning during urination, night-time urination or a feeling of incomplete bladder emptying should not be ignored. While these symptoms may seem minor initially, they can gradually affect daily activities, sleep, and overall well-being.

COMMON PROSTATE-RELATED CONDITIONS

Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): With advancing age, the prostate gland may enlarge naturally. In some men, this enlargement becomes significant and is known as BPH. An enlarged prostate can put pressure on the urethra, making urination difficult. Common symptoms include frequent urination, difficulty initiating urination, weak urine flow.

Prostatitis: It refers to inflammation or infection of the prostate gland, which may lead to urinary discomfort and pelvic pain. Common symptoms include burning sensation while urinating, pain in the pelvic region, difficulty while urinating.

THE AYURVEDIC PERSPECTIVE ON URINARY WELLNESS

According to ayurveda, maintaining the body's natural balance is essential



PHOTOS: HTCS

for healthy urinary function and overall well-being. Along with a balanced diet, regular exercise, adequate hydration, and healthy lifestyle habits, ayurvedic support has traditionally helped maintain urinary wellness. With over a century of expertise, Baidyanath continues to bring the wisdom of ayurveda to modern lifestyles through trusted formulations that support everyday well-being.

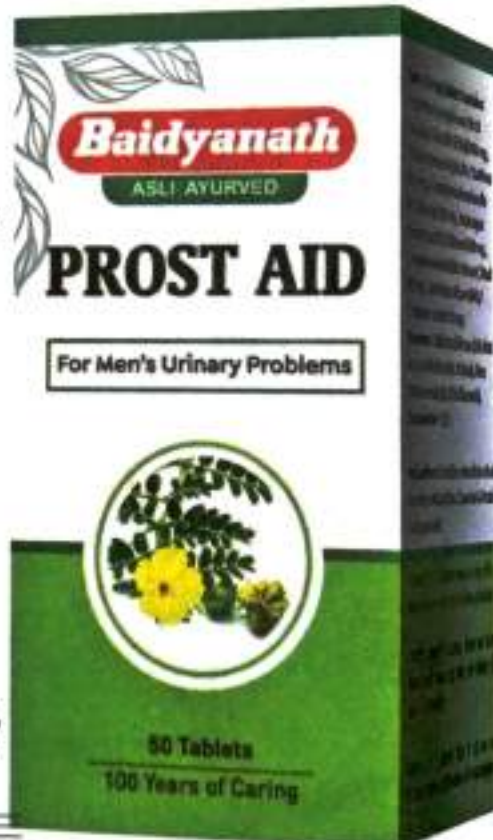
BAIDYANATH PROST AID – AYURVEDIC SUPPORT FOR URINARY WELLNESS

It is formulated with 8 carefully selected ayurvedic ingredients that are traditionally known to support urinary wellness and help maintain normal urinary function in individuals experiencing urinary discomfort.

WHY EARLY ATTENTION MATTERS

Persistent urinary discomfort should never be ignored. If symptoms continue, become more frequent, or interfere with your daily routine, consult a qualified healthcare professional for proper evaluation. Baidyanath prost aid can be considered as part of an ayurvedic wellness routine to support urinary wellness. Please consult a qualified healthcare professional before use.

HTC



KEY INGREDIENTS

- **Purified Shilajit:** Supports energy and vitality.
- **Gokhru:** Helps maintain healthy urinary function.
- **Shatavari:** Supports natural cooling and balance.
- **Varun Bark:** Traditionally used to support urinary tract health.
- **White Sandalwood:** Provides a soothing effect.
- **Kulthi:** Supports healthy urinary flow.
- **Babul:** Contributes to overall well-being.
- **Aloe Vera:** Provides cooling and soothing support.



For more information, scan the QR code

Low on effort, high on self-care



Aashika Samadder

aashika.samadder@timesofindia.com

On International Self-Care Day today, it's time to rethink what self-care really looks like. Social media has often painted it as a world of aesthetic routines, expensive wellness gadgets, long yoga sessions, and luxury getaways. But for most people managing busy lives, that can add more pressure than peace. Experts say self-care doesn't need hours of your day — small, intentional moments can be just as effective in helping you feel refreshed and grounded.

Many people wait until they're completely exhausted before they think about self-care. But it works best as prevention, not as a recovery plan. Looking after yourself only when you're burnt out is like servicing your car only after it breaks down. The best self-care rituals are the ones you can actually stick with. "They should feel easy enough to become part of your day rather than something you have to schedule weeks in advance," says psychiatrist, Dr Chaitanya Sheoran.

PHOTO: SHANE
STYLING:
STYLING: SHANE
STYLING: SHANE



Rituals for a calmer day

TWO-MINUTE BODY CHECK-IN

Pause, relax your shoulders, unclench your jaw and notice whether you are hungry, thirsty, tired or emotionally overwhelmed. This simple exercise can help identify needs that are often ignored during a busy day.

FIVE-MINUTE MOVEMENT BREAK

Gentle neck rolls, shoulder stretches, walking around the room or climbing a few stairs can reduce stiffness and improve alertness. People who work at desks can also set reminders to stand and move between long periods of sitting.

CREATE A NO-PHONE BUFFER AFTER WORK

When you finish work, keep your phone away for 10 to 15 minutes. Put it on silent or leave it in another room before switching to your personal time. This gives your mind a chance to move out of work mode instead of jumping straight into more notifications and distractions.

WRITE DOWN A SINGLE THOUGHT

You don't need to write pages. Just note how you're feeling, something that made you smile, or one thing you want to focus on tomorrow. This helps clear your mind and better understand your emotions.

MAKE A BEVERAGE FOR YOURSELF

Whether it's a cup of tea, coffee or a glass of infused water, preparing and enjoying your drink slowly and mindfully encourages you to pause, be present and reconnect with the moment instead of rushing into the next task.

Tips from
psychiatrist,
Dr
Paramjeet
Singh

TOI

Beyond slogans, volunteers provide free medical aid

Navya Kalra &
TN Mohammed Ishan | TNN

New Delhi: As the protest at Jantar Mantar continues, volunteers from different parts of the country have come together to provide medical aid to protesters. Multiple organisations, along with volunteers, have set up medical camps at the site, especially after the July 20 Sansad Chalo march.

Many of the protesters injured during the march are being treated in these camps and they are also looking after everyday cases of dehydration.

"Since the day of the march, we have been treating students," said 46-year-old Avatar Singh of Five Rivers Heart Association. Singh and his team have been busy stitching wounds and treating cases of dehydration over the past few days. "Today in the morning, I picked up a protester from the road who passed out due to dehydration," he added.

Singh said his concerns extended beyond their injuries as he thought of "students studying 20-22 hours" a day only to see their efforts nullified.

Shahwaz, a 20-year-old activist and medical student who is helping by providing ORS packets, bedsheets and mosquito nets, said police blocked food deliveries to the site Wednesday night, though medical supplies were still allowed in. "There was a water scarcity last night, but no online platform was working at the time," he said.

The protest reflects deeper



Many of these camps are also looking after cases of dehydration every day

A VOLUNTEER SAYS

Since the day of the march, we have been treating students. Today in the morning, I picked up a protester from the road who passed out due to dehydration

concerns about the exam system, including NEET and CUET, and mismanagement at CBSE, Shahwaz added.

At another camp run by Medical Service Centre, 35-year-old Bharat, a microbiologist, said he had been stationing here since Tuesday. The team has around 15 people volunteering every day, and has at least one doctor and a team of helpers staying at the camp. "It doesn't matter if it is

natural or man-made, we have to help," Bharat said.

The team includes lab technicians, critical care specialists and student volunteers. One of them, Aditi, a final-year MBBS student who herself had cleared NEET, said the experience gave her a personal stake in volunteering. "Now I am feeling like I am doing something for my country," she said. Most of the 15 patients she had handled in her first two hours at the site had minor throat pain and muscle injuries, Aditi said.

Another volunteer, Dr Rajnish (35), has joined hands with a group of 10-15 people who have come from different states. The group has been treating more than 100 patients every day, mostly for dehydration.

Aleena, a 32-year-old volunteer, sat at the camp wearing swimming goggles to protect herself from teargas. "I don't trust my govt," she rued.

humbly perched on the same tree

the 2021 breeding season, published in Indian Birds in 2023." birders Nishu Dey and

the birds are now peacefully coexisting at Lodhi Garden, of ten perched on the same tree.

A Fresh Lesson On Safety At Schools

Cameras, Alarms Not Enough: Experts

14.3% adolescents (10-19 yrs) in India experience mental health conditions
Source: WHO, 2022

13.7% of them experience mental health disorders
Source: Lancet, 2020

24.3% college students report moderate to severe psychological distress
Source: OSA, AIMS, 2023

36.4% of students feel academic pressure most of the time
Source: CBSE, 2021

> Suicide is the leading cause of death among 15-29-year-olds in India
Source: NCRB, 2022

> Only **10%** of young people with mental health concerns seek professional help
Source: NIMHANS, 2021



WHAT STAKEHOLDERS SAY

- > Strengthen leadership to build safer, future-ready schools
- > Promote collaboration among schools, parents and authorities
- > Encourage adoption of standardised school safety practices
- > Prioritise student mental well-being through counselling and early support
- > Prevent cyberbullying and promote responsible online behaviour

- > Improve structural safety and campus infrastructure
- > Strengthen fire safety, evacuation plans and mock drills
- > Conduct regular safety audits
- > Strengthen bus safety standards and transport governance
- > Use technology for vehicle tracking and emergency response



Meekha Dandia
@timesofindia.com

New Delhi: For schools, safety is no longer confined to CCTV cameras and fire exits. It now extends to protecting children from cyberbullying, online predators, mental health challenges, and emergencies ranging from earthquakes to bomb threats. These evolving risks dominated discussions at National Summit on Safe Schools Leadership 2024, held at PHD House Thursday.

The summit, organised by PHD Chamber of Commerce and Industry (PHDCCI), was themed 'Building Future-Ready Schools: Leadership, Governance and Safety Excellence'. It brought together stakeholders from govt, schools, academia, industry, emergency response agencies and civil society to deliberate on creating safer learning environments.

The conclave focused on strengthening school safety governance, institutionalising safety frameworks and promoting the adoption of National Model School Safety Toolkit, launched by Delhi lieutenant governor TS Sandhu. Addressing the gathering, Sandhu said that while physical infrastructure, fire preparedness and emergency response remained critical, schools today must also address cybersecurity, mental well-being, transportation safety and preparedness for unforeseen crises.

Developed under the aegis of PHDCCI Safety & Fire Committee, the toolkit is designed as an implementation framework to help schools institutionalise safety across five pillars of fire and infrastructure safety, cyber safety, transport safety, mental well-being and emergency preparedness. "As India moves towards the vision of Viksit Bharat by 2047, educational institutions will

play a central role in shaping future citizens," L.G. said. "Schools must, therefore, be centres not only of academic excellence, but also of responsibility and preparedness." Delhi, given its dense urban environment and diverse population, has a special responsibility to lead by example in building safe, inclusive and resilient learning spaces, he added.

Hemant Sapra, chair of the PHDCCI committee, said modern schools required an integrated approach addressing fire safety, cybersecurity, mental well-being, transport safety and disaster resilience rather than treating them as isolated concerns. Ranjeet Mehta, CEO and secretary general of PHDCCI, said parents entrusted schools with their "greatest responsibility" every day, making student safety the foremost obligation of educational institutions.

The discussions assumed particular significance for Delhi, where school safety has become increasingly complex. Over the past few years, repeated hoax bomb threats have forced mass evacuations across schools, exposing gaps in emergency preparedness and communication systems. Simultaneously, educators are grappling with rising concerns over cyberbullying, children's exposure to online risks and growing mental health challenges.

Several experts argued that building safe schools began with understanding children's emotional well-being. Recounting a recent case, medical expert Dr. Jitendra Nagpal described how a child told a psychiatrist he no longer wanted to return home because of constant conflict between his parents. "The fundamental fabric is safety. Children need to feel secure at home, at school and even in the school bus."

Educationist Usha Ram warned that artificial intelligence was increasingly being exploited for cybercrime, making cyber hygiene an essential life skill. Digital literacy, she said, must go hand in hand with efforts to safeguard children's mental and physical well-being.

Experts also emphasised that teachers must be trained to recognise subtle behavioural changes in students. Oshima Mathur, principal of Navy Children School, Chanakypuri, said simply asking a child whether they were happy was not enough. Comparing teachers to parents who instinctively learn to distinguish different kinds of a baby's cry, she said educators too must develop the ability to identify emotional distress before it escalated.

ofindia.com
+ (Tel. No.)

er & CBS

NOTICE

NOTICE

ARBITRAL
PROCEEDING OF SH.
C-REGISTRAR,
IN COURT

NOTION ARISING
EDNESS UNDER
CT, 2000
ration Centre,
ad, Civil Lines,
ph-110054.

RA/CD/000004
DL 25.07.2024

IN LLP
claimant/Petitioner
SUS

ayer/Respondent

RESPONDENT

name,

Appointment

1/03/2025, issued

Arbitration Centre,

ned has been

to Sole Arbitrator

the disputes

arises under the

Arbitration and

5, 1996, wherein

it has filed a

Suit against you.

I, despite issuance

the Respondent at

address 9-1-42,

1st, Tolkachevsk,

1, Hyderabad,

500008, the

we failed to appear

the said notice.

NOTE, through this

Notice, the above

ring its last known

area 9-1-42/1(A/6),

Chowk, Hyderabad,

Telangana, 500008

will appear in answer



CONTRAPUNTO

Sleep. Those little slices of Death.
How I loathe them

- A NIGHTMARE ON ELM STREET 3, film

Be Somnological

Japan PM brags she only rests max 3 hours. But science has shown the harm sleepless nights can do

That Margaret Thatcher slept only four hours a night was a famous pillar of her Iron Lady persona. This "sleep is for wimps" brag is a hoary one. Napoleon made it too. And yet, when Sanae Takaichi X-ted that she's only been taking 0-3 hours of sleep since becoming Japan's PM, it didn't come across as a badge of honour. Because, times they are a-changin'. Leaders who can't "switch off" are now a red flag, because science no longer sees sleep as simply "switching off". The brain consumes about 20% of the body's energy, when asleep, as much as when awake. A whole glymphatic system has been discovered, which really only works in the zzzzzz state, building memory and plasticity.

Basically, every night, your brain deliberately disconnects you from the outside world so it can do maintenance on the inner one, honing the very capacities that make you *you*. Literature told us this regeneration story long before science. Shakespeare called sleep "balm of hurt minds", Homer sang about "sweet slumber". What our ancestors couldn't have known is how sleep has become a socioeconomic and climatic matter. India's largest cities are seeing people lose 65-93 hours of sleep each year, as nighttime temperatures rise. Shift work is playing hell with circadian clocks. Air-conditioning is also separating the have-sleeps and have-no-sleeps. Other inequalities rise on top of this one. Because poor sleep is linked to a range of health concerns, from heart disease

to depression. In animal studies, it hastens disease and death.

But back to Thatcher, Takaichi, and Napoleon. Maybe they are among the people genetically gifted to need less sleep. Even "owlness" and "larkness" are determined by genetics. Matthew Walker proposes in *Why We Sleep* that this variability is because humans evolved to co-sleep as families, or even whole tribes, not alone or as couples. But today's main truth is that sleep has become a collective want, much like clean air or safe drinking water. And politicians should note how elite footballers hire sleep coaches for enhancing performance. "I only slept four hours" is old school. "I protect my sleep" is much the cooler status update.



An education system's collapse, young India's trauma

For the last few weeks, peaceful protests by young students all over India against examination paper leaks and the general decay in the education system have been gathering momentum. Their demands have been straightforward and to the point: accountability from the Government of India and education reform. The Narendra Modi government has responded to their courage with cowardice and wanton cruelty, treating them not as inheritors of the future but as enemies of the nation. On July 20, 2020, a day of infamy, the Delhi Police and the Central Armed Police Forces (CAPFs) sought to suppress them with uncalled-for violence, using brutal lathicharges and tear gas. Scores of peaceful protesters have been injured. Even students heading back home were not spared, as lathis rained down on their backs and heads. The nation has seen some of the most depressing visuals of youth whose bodies have been scarred by pellets, the use of which would undoubtedly have been approved by the Union Home Minister himself. The videos from that day are seared into our memories and have stirred our collective conscience. Only the government and its captive media are spinning stories around this spontaneous rising tide of protest. It is time to say loud and clear: Stop. These are our sons and daughters, our young men and women.

The Modi government routinely uses violence in preference to dialogue. The pattern is clear, from farmers to activists. But this week, even a government as insensitive as the one that has set new standards of authoritarian governance, sank to a new low. Instead of reaching out with understanding to our future doctors and engineers, teachers and civil servants, entrepreneurs and nation builders, it unleashed the repressive power of the state on them. This can neither be forgiven or forgotten.

The old toolkit of labelling any and every dissent as anti-national has been repurposed to tar the student agitation. The Modi government has reached deep into its bag of tricks to cast aspersions and peddle conspiracies when what it should have done is to introspect on its policies that have motivated the protests.

The decline of public education

The first fundamental issue is the Modi government's retreat from public education. It has reduced the proportion of its total Budget spent on school education by 50% and on higher education by 33%. Can anyone see the sense in such an absurd retreat? Over the last 12 years, the Modi government has shut down nearly one lakh public schools while overseeing the opening of 43,000 private schools — a large chunk of which are run by the *Kashmiriya* *Swamishwara* Sangh, which, along with its affiliate organisations, incidentally presides over the largest private



Sonia Gandhi

Chairperson of the Congress Parliamentary Party

school network in India. In higher education, the University Grants Commission has cut its grants to universities and pushed them to take loans at high rates of interest. To repay them, public universities have resorted to raising their fees.

With high-quality, affordable public education inaccessible, families in India have been forced to spend out of pocket to educate their children. The total amount spent by families on the National Eligibility-cum-Entrance Test (NEET) examination coaching alone is as much as the Modi government invests on public education in total. The cost of pursuing a private education deters lakhs of talented students, who come from humble backgrounds but have immense potential. Equally critical, however, is that these expenses also put a crushing burden of impossibly high expectations on our students. India's youth are keenly aware of how much their families have invested in the dream of their academic and professional success. The acute desperation of our students is a direct consequence of the privatisation and commercialisation of education.

Broken testing system, issue of success

The second issue is the gutting of India's public examination system, which has undergone the processes of centralisation, privatisation, and politicisation. The traditional practice of universities and States setting their own examinations to cater to their unique needs was replaced by a centralised, National Testing Agency (NTA) conducted examinations such as the Common University Entrance Test (CUET). The NTA itself is a hapless, chronically understaffed body which relies entirely on an army of private contractors to conduct its examinations. It is also well known that the paper-setters, translators, and experts engaged by the NTA are not renowned academics from India's premier institutions but are, for the most part, mediocre individuals with political affiliations. The end result of this process has had stark consequences — 152 paper leaks occurring across the country in the past 12 years, including nine by the NTA itself since it was formed in 2017. Even the most talented and hardworking students find themselves failing simply because the authorities are choosing to reap profits from the examination system without facing any significant consequences for their criminality.

The third issue is the difficulty of succeeding in India's education system. High-quality, well-paid job opportunities after graduation are a rarity today, partly due to the growing monopolisation of the economy. Unemployment rates for our young graduates have been consistently high, peaking above 40% in the last few years. Competition for the remaining few jobs is intense, and our students have never been more ill-equipped to compete for them. The

appointment of feckless Vice-Chancellors chosen for their partisan loyalty, and the consequent recruitment of politically connected but unqualified faculty, has created a crisis in teaching in our public universities. At a time when skill requirements in the workplace have become far more challenging, India's higher education system has remained bound to obsolete systems and politically motivated curricular changes, dangerously out of touch with evolving methods and standards, and particularly unable to keep pace with the Artificial Intelligence-enabled world. Students are confronted with trying to succeed in an increasingly demanding system for which they are far from adequately resourced.

The education system is therefore increasingly expensive, prone to corruption, and difficult to succeed in. But the last nail in the coffin has been the Modi government's consistent and conscious policy of evading accountability and avoiding good-faith conversations on education. It deliberately cleared the National Education Policy 2020 without seeking consensus or subjecting it to parliamentary deliberations. The NTA itself was never brought to Parliament and remains a society that was set up by the Union Cabinet without any accountability mechanisms. The Education Minister infamously displayed his own contempt for accountability by publicly dismissing the Parliamentary Standing Committee on Education's recommendations to strengthen the NTA, simply because it had members of the Opposition in it. His unwillingness to resign from office despite these monumental failures has only further inflamed public opinion.

The roots of protest

The student protests are a natural consequence of these interrelated forces: today's bleak education landscape, which evokes only hopelessness, and the Modi government's trademark arrogance and unwillingness to be accountable or constructive. The brutality perpetrated by the police personnel functioning under the direct authority of the Union Home Minister on student protesters is hardly unprecedented for this regime. We all remember vividly how armed policemen and paramilitary forces savaged university campuses during the Citizenship (Amendment) Act-National Register of Citizens protests in 2020. The unacceptable excesses against India's women wrestlers can never be erased from our memories.

The Modi government has not just degraded India's education landscape but has also made a habit of acting with utter impunity, supreme indifference, and utter insensitivity. Indian students have called the Modi regime's bluff. It is our moral, political, and constitutional duty to stand with them and safeguard their future.

The student protests are the consequence of the Narendra Modi government's policies

Is corruption the biggest threat to India's future?



Shalish Gandhi

Former Central Information Commissioner



Anjali Bhardwaj

A transparency activist associated with Satark Nagrik Sangathan

PARLEY

Corruption has shaped elections, toppled governments, and sparked some of the biggest public protests in independent India. With digitalisation and the Right to Information (RTI) Act, citizens were promised greater transparency. Yet has India actually become less corrupt?

This question has become pertinent as thousands of students hold protests seeking accountability after the National Eligibility cum Entrance Test (NEET) paper was leaked earlier this year. Their campaign has revived memories of the India Against Corruption movement that galvanised the country more than a decade ago.

Is corruption the biggest threat to India's future? Shalish Gandhi and Anjali Bhardwaj discuss the question in a conversation moderated by Nivedita Varadarajan.

For many, corruption is paying a bribe to get a service delivered. Has digitalisation helped reduce such petty corruption?

Anjali Bhardwaj: Corruption in India goes from the highest to the very lowest offices in the country and people find it difficult to access even their basic rights and entitlements. Unfortunately, digitalisation is being pushed as a magic wand, as if it would make everything alright. But experience on the ground shows that digitalisation by itself is not going to prevent corruption. If you just go into any government office today, it's an open secret that there will be somebody who will expect to be bribed.

In fact, with digitalisation, another layer has been added for the poor and the marginalised who find it very difficult to access services because they are often unlettered and do not have access to the Internet. They can't easily fill up forms on their own. Another middleman has been added. They have to go to these private cafes where they are charged obnoxious amounts [to get government services].

A proper grievance redressal mechanism needs to be put in place, where if somebody is facing corruption, they can file a complaint and it will be redressed in a time bound manner. A grievance redressal law is required, and it has not been brought through although Parliament had discussed it in great detail in 2014.

The Right to Information Act was intended to make the government accountable. Has the Act lived up to its promise?

Shalish Gandhi: The Act was one of the best transparency Acts in the world. However, it has been murdered by Supreme Court judgments and bureaucracy. The law has now been



Going strong: Students shout slogans during a protest in solidarity with the ongoing protest at New Delhi's Jantar Mantar, in Anantpur on July 23. *An*

modified to such an extent by the Digital Personal Data Protection (DPDP) Act, 2023, that all information relating to corruption can be denied. A lot of countries do not have vigilance departments in most government departments. We have them in almost every government department, but they don't work. Now we also have a Lokpal burning ₹50-60 crore a year delivering nothing. Lokayukta has been there for years and yet we are not getting accountability.

Section 19 of the so-called Prevention of Corruption Act used to say that sanction for prosecution was required if a public servant was accused of corruption. In 2008, Section 17A was introduced, requiring government permission to investigate corruption charges. Our judicial system is creaking. Unless we enforce the rule, corruption cannot reduce.

How is DPDP undermining the RTI Act?

SG: The original Act had an 87-word definition for personal information. It said personal information which was not part of public activity or was intrusion of privacy could be denied, but with a caveat that information shall not be denied to Parliament or State legislatures; only that information could be denied to citizens. It was misinterpreted in the Girish Ramchandra Deshpande judgment which said that all personal information could be exempt. The Putnaswamy judgment also created such a theory without ensuring that there was a balance between right to information and right to privacy. In fact, right to privacy has been called a fundamental right without a balance act; it has made it easy for the government to refuse sharing all kinds of personal information. Your name is personal, your age is personal, everything is personal. Information is being denied and will slowly finish the RTI Act.

Does that make uncovering corruption so



In a democracy, it is important to ensure that institutions of accountability, which are the Executive, the Judiciary, and the Legislature, remain accountable and function properly. Unfortunately, these institutions have been systematically weakened

ANJALI BHARDWAJ

much harder now than before?

AB: The RTI Act came because of a very strong demand for an information access law. It has been used to access information to hold governments accountable.

We see that every year about six million RTI requests are filed in our country. Its the highest anywhere in the world. The law is used very vibrantly, not just to ensure accountability in the delivery of basic rights, but also to expose big ticket corruption. I can hardly remember any big scam that has got exposed in the country in the last 20 years where the RTI has not played a seminal role. Whether it is the Vyapam scam, the Adarsh Housing Society scam or the electoral bond scheme, the Act has been used. The Act has been very effective in exposing corruption and wrongdoing.

Unfortunately, we are also seeing how the CBI, the ED and the Lokpal have been completely compromised. Big-ticket corruption cases are just not being tackled.

Do weak institutions enable corruption, or does corruption weaken institutions?

SG: My submission is that we make great laws, but do not implement them. Unless there is punishment, corruption cannot be contained. Let me give you a bit of information. This was a study done by the Indian police general in 2008. A study observed the performance of the CBI's entire anti-corruption branch from 1980 to 1984. What was the outcome of that? About 280 people were accused of corruption in courts. 144 got convicted. The average time for investigation was 13.4 months, whereas the average time for the first trial was 88 months. In 2008, it was found that only four people had been in prison for more than 20 days – just four people.

Today, corruption is an 'all-profit, negligible-risk' activity. So long as this continues, there will be people who will take advantage of this. We make laws and we break laws. We should demand a road map for judicial delays to be less than one year. In less than one year over 90% cases should be decided; this is being done in various countries in the world.

Second, all Information Commissioners are

appointed without any transparency. We expect people who are selected in a non-transparent manner to deliver transparency. How does this work? Lakhs of people were there on the roads of Delhi for the Lokpal. After the Lokpal was created, everybody lost interest. Nobody bothers whether they are delivering or not.

Thirdly, the RTI Act should be strengthened. The amendment by the DPDP Act should be taken back. Finally, the media should take it on itself to track 10-15 celebrity corruption cases, track them and see how they have progressed.

AB: In a democracy, it is important to ensure that institutions of accountability, which are the Executive, the Judiciary, and the Legislature, remain accountable to the people of India and function properly. Unfortunately, these institutions have been systematically weakened.

The government has understood that the best way to not be transparent is to continue to work behind a veil of secrecy. To do this, they need to subvert the Information Commissioners' functioning. A way to do this is to not make appointments to the Information Commissioners. Since May 2014, when the BJP came to power, not a single Information Commissioner has been appointed to the central information commission till people approached the Supreme Court or the Judiciary.

When the courts order an appointment, they are made in a completely non-transparent manner. We are also seeing that institutions like the ED, the CBI or the Lokpal, simply don't do the investigations that are required of them to hold those in power accountable. It's almost as if corruption is only being done by the Opposition.

Is corruption the biggest threat to the future?

AB: Well, yes, because corruption has a very real human cost. How can a country expect to be developed if corruption is not addressed? If there is massive corruption in the delivery of basic rights, like rations or healthcare or education, how can we hope to become a developed country? When there is corruption and crony capitalism, there is every incentive for those in power to subvert institutions.

SG: If India is at the 79th position in the rule of law index, we have no hope of being among the top nations of the world. We need to change that. We need to ensure that corruption cases are disposed of in less than a year.



To listen to the full interview
Scan the code or go to the link
www.thehindu.com

ET Panache variety

NEW DELHI

Year of the dog



After a rule change, Hong Kong allows pets into eateries

Hong Kong dog owners and their four-legged friends have gained new freedoms after the city relaxed a decades-old rule, allowing the pets to join them at eateries. The policy change aimed at promoting a pet-friendly culture kicked in this month, covering over 900 approved restaurants in its first phase. More than 2.40,000 households in the city keep over 4,00,000 pet cats and dogs.

Many eateries welcome furry customers. Old Fung Teahouse invested more than 10,000 Hong Kong dollars (\$1,276) in preparation, installing an air purifier, providing strollers and cleaning products. At Wan Land Cafe, owner Kelvin Chan proudly put up a poster saying his establishment can welcome dogs. As a dog owner himself, he hopes that responsible pet owners in public spaces will eventually help others warm up to pets.

Petiquette training

To prepare for the change, some dog owners have been taking their pets to 'dog dining etiquette' workshops. Heyton Lee, a dog trainer for 19 years, has a two-hour simulation programme where pets can learn how to behave in a restaurant.

Lee also demonstrated hand signs commonly used to instruct dogs. The main goal was to teach dogs to take part in human society, such as understanding that when someone walks past them, the human does not intend to kick them, he said.

Under the new measure, dogs must be kept on a leash not exceeding 1.5 metres held by an adult or tied to a fixture. Dogs should also be kept off tables and not consume food from reusable human utensils. Restaurants cannot cook food for the dogs but can offer pre-packaged food.

— AP

Adding spice to your life

Research finds that a little heat in your diet could yield major health rewards

Trisha Pasricha

Here's great news for people who love to feel the burn: The purported benefits of spicy foods have a strong scientific basis.

In 2015, a major study published in the *British Medical Journal* showed an association between consuming spicy foods and living longer. From 2004 to 2008, scientists tracked more than half a million adults in China. Even after controlling for multiple possible confounders, adults whose spicy food intake averaged six or seven days a week had a 10 per cent lower relative risk of dying than those whose intake averaged less than once a week. Eating spicy foods was associated with a reduced risk of death from cancer and heart and lung diseases. Two years later, a similar study done in the United States corroborated these findings.

Scientists think capsaicin — the main active component in chilli peppers — may be beneficial because of its effect on the receptors in our nerve cells that perceive heat, both from temperature and spice. Known as TRPV1 receptors, they're found throughout our

bodies, including the skin, gastrointestinal tract and many immune cells. While the benefits of spicy foods are backed by strong research, we haven't proved that spicy foods cause this apparent boost in longevity.

Here's what we know about how spicy food affects our health in different ways.

Heart disease and stroke

Multiple observational studies in humans have shown an association with spicy food intake and a lower risk of heart disease and stroke. The mechanisms aren't entirely known, but limited human randomised controlled trials point to capsaicin's ability to increase HDL, or 'good' cholesterol, low levels of which are a known risk factor for heart attacks. It may also help burn calories faster.

Also, the spicier

your food, the less you reach for the salt shaker. A 2017 Chinese study of around 600 adults found that people who preferred spicier foods gravitated toward less salty ones, eating about a half teaspoon less salt every day with corresponding decreases in their blood pressure. In a separate study, the same researchers scanned participants' brains after stimulating them with salt mixtures. They found that capsaicin amplified how intensely people perceive saltiness — meaning, the same soy sauce tastes even saltier when you stir chilli into the mix.

Abdominal pain

TRPV1 receptors are critical for pain signalling. That's why capsaicin creams actually can help treat pain. Capsaicin can overwhelm our pain-sensing nerves and, in doing so, help blunt alarm signals from reaching the brain.

Capsaicin has even shown a benefit in small human trials for chronic abdominal pain. For some people, capsaicin can make abdominal discomfort worse in the short term. But after a few weeks

of habitual consumption, those receptors become desensitised and the discomfort may actually improve.

Stomach acid and ulcers

Despite a common misconception, capsaicin does not damage a healthy stomach lining. Capsaicin reduces acid production and stimulates more blood flow to the stomach, protecting against the risk of gastrointestinal ulcers.

You feel like you have heartburn after eating a spicy meal because capsaicin activates TRPV1 receptors in the oesophagus. This is what causes that unpleasant burning sensation in the chest normally attributed to acid.

Cancers

Regarding gastrointestinal cancers, the data is a bit mixed. Most studies have found that capsaicin protects against cancer, while some have found that it seems to bolster tumour growth. This is an area where more research is needed.

If you like spicy foods, enjoy them, particularly in moderation. But if you're someone who feels ill when you eat chilli peppers, this data shouldn't push you to do anything that makes you uncomfortable.

— The Washington Post





हिन्दुस्तान

www.livehindustan.com

अपना देश

टाइप-1 मधुमेह रोगियों में स्टेम सेल थैरेपी से लाभ नहीं

■ गटन जैड़ा

नई दिल्ली। वैज्ञानिकों की तरफ से उम्मीद व्यक्त की जा रही थी कि स्टेम सेल थैरेपी के जरिए टाइप-1 मधुमेह का स्थाई उपचार निकलेगा। लेकिन जो नए शोध सामने आ रहे हैं, उनमें ऐसा होता नहीं दिख रहा। एक अध्ययन में कहा गया है कि स्टेम सेल थैरेपी मधुमेह रोगियों को इंसुलिन पर निर्भरता से मुक्ति दिलाने में असफल रही है।

डा. जैवंदर यादव के नेतृत्व में पीजीआई चंडीगढ़ के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया कि स्टेम सेल थैरेपी से टाइप-1 मधुमेह रोगियों में तात्कालिक तौर पर शर्करा



(एचबीएनसी) के स्तर में करीब 0.57 तक की कमी जरूर आई लेकिन यह कमी सिर्फ पहले छह महीनों में देखी गई और 12 महीने पूरे होते-होते इसका प्रभाव फिर से

घटने लगा। इस अध्ययन को इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च के ताजा अंक में प्रकाशित किया गया है। दरअसल, पीजीआई के शोधकर्ताओं ने दुनिया भर में 169 टाइप-1 मधुमेह

बीमारी का कारण आनुवांशिक



बता दें कि टाइप-1 मधुमेह में शरीर में इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता है। यह बीमारी आनुवांशिक कारणों से होती है। इसलिए ऐसे रोगियों को इंजेक्शन के जरिए नियमित रूप से इंसुलिन की खुराक लेनी पड़ती है। शोध में कहा गया है कि एचबीएनसी के स्तर में मामूली और अस्थायी कमी का कोई क्लिनिकल महत्व नहीं है। इसलिए स्टेम सेल थैरेपी का टाइप-1 मधुमेह रोगियों को मामूली ही फायदा होता है, बीमारी से निजात नहीं मिल पाती है।

रोगियों के स्टेम सेल उपचार के नतीजों का विश्लेषण किया है। स्टेम सेल थैरेपी से सफलतापूर्वक उपचार के बावजूद इनमें से किसी भी रोगी की इंसुलिन पर से निर्भरता खत्म नहीं हुई।

थैरेपी से क्षतिग्रस्त
उत्तकों की मरम्मत



स्टेम सेल थैरेपी में शरीर के किसी अंग के क्षतिग्रस्त उत्तकों की मरम्मत की जाती है। इसके बाद वह अंग फिर से कार्य करने लगता है। इसके लिए स्टेम सेल जिसे शरीर की मूल कोशिका भी कहा जाता है, उसका इस्तेमाल किया जाता है। इस कोशिका में किसी भी अन्य कोशिका को विकसित करने की अनोखी क्षमता होती है। यह कोशिका अस्थि मज्जा, गर्भनाल, पेरिफेरियल ब्लड, वसा उत्तकों या भ्रूण से निकालकर रोगी में प्रत्यारोपित की जाती है। इसे रोगी या फिर किसी डोनर के शरीर से लिया जाता है।

Hindus fan

चिंताजनक | संयुक्त राष्ट्र की नई स्टेट ऑफ फूड सिक्योरिटी एंड न्यूट्रीशन इन वर्ल्ड रिपोर्ट में खुलासा, 64 करोड़ लोग भूख का सामना कर रहे

दुनिया में एक तिहाई को पौष्टिक आहार नसीब नहीं

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। जलवायु परिवर्तन के चलते खाद्यान्न संकट भी गहरा होने लगा है। एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार 2025 में 64.5 करोड़ लोग भूख का सामना कर रहे थे जबकि हर तीसरा व्यक्ति संतुलित या पौष्टिक आहार खरीदने में सक्षम था। इसके चलते दुनिया में खाद्य सुरक्षा जटिल हो रही है। संयुक्त राष्ट्र की नई स्टेट ऑफ फूड सिक्योरिटी एंड न्यूट्रीशन इन वर्ल्ड रिपोर्ट में यह दावा किया गया है। भूख का सामना कर रहे लोगों की संख्या कोविड से पहले की तुलना में 6.1 करोड़ अधिक हुई है। पहली बार अफ्रीका एशिया से आगे निकलकर दुनिया का सबसे अधिक भूख झेलने



की बढ़ोतरी पौष्टिक भोजन की लागत में 2017 के बाद

वाला महाद्वीप बन गया है। यह रिपोर्ट का एक पहलू है जबकि ऐसे लोग भी हैं जिन्हें खाना तो मिल रहा है लेकिन वह पौष्टिक नहीं है बल्कि सिर्फ पेट भरने

के लिए है। 2025 में दुनिया का हर तीसरा व्यक्ति स्वस्थ और संतुलित भोजन खरीदने में सक्षम नहीं था। इसकी वजह पौष्टिक भोजन का महंगा

खाद्य कीमतों में वृद्धि संभव

यूनिवर्सिटी ऑफ वाटरलू की प्रोफेसर और जेनिफर क्लैप कहती हैं कि वैश्विक भूख ऊंचे स्तर पर बनी हुई है। भू-राजनीतिक तनाव, उर्वरक आपूर्ति में बाधाएं, व्यापारिक टकराव और जलवायु से जुड़ी चरम घटनाएं फिर से खाद्य कीमतों में उछाल ला सकती हैं। समाधान अस्थिर वैश्विक बाजारों पर निर्भरता बढ़ाने में नहीं, बल्कि स्थानीय और मजबूत खाद्य तंत्र बनाने में है जो लोगों को झटकों से बचा सकें।

बढ़ रही चरम मौसमी घटनाएं

रिपोर्ट में भारत का अलग से विश्लेषण नहीं है लेकिन इसके निष्कर्ष भारत के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। भारत दुनिया की सबसे बड़ी खाद्य वितरण योजनाओं में से एक चलाता है। इसके बावजूद बढ़ती गर्मी, अनियमित मानसून और अन्य मौसम की घटनाएं खेती पर दबाव बढ़ा रही हैं। जलवायु परिवर्तन का असर खेतों तक सीमित नहीं रहता। इसका असर फसल उत्पादन और लोगों की खाली तक पहुंचता है।

होना है। वर्ष 2017 के बाद से पौष्टिक भोजन की लागत में 45 प्रतिशत की बढ़ोतरी हो चुकी है। रिपोर्ट में चेतावनी दी है कि विकास सहायता में कटौती,

व्यापार विवाद, उर्वरकों और ईंधन की बढ़ती कीमतें, अल नौनो और जलवायु परिवर्तन मिलकर अगले वर्ष खाद्य संकट को और गहरा सकते हैं।

देश की

सख्त

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। हर में राष्ट्रीय राजमार्गों घटिया सामग्री के इस्तेमाल सुरक्षा में चूक को लेकर 50 से अधिक निर्माण कंपनियों पर सख्त जवाबदारी बरतने वाले पर 161.42 करोड़ नुकसान लगाया गया है। केंद्र सरकार ने कालेकलिस्ट किया है, पर्यवेक्षण में दिलाई बंधन अधिकारियों पर निलंबन की गाजगिरी है। इसके परियोजनाओं की खर्च को अपने खर्च से ठीक दिया है। सरकार ने बुद्धि मय प्रश्न के उत्तर

बच्चों को स्वच्छता के संस्कार देने से समाज बदलेगा

पिछले एक दशक में भारत ने स्वच्छता के लिए वह कर दिखाया, जो आजादी के बाद कभी नहीं हुआ था। स्वच्छ भारत मिशन के तहत देश में लगभग 12 करोड़ शौचालय बन चुके हैं। केंद्र व राज्य सरकारों ने खरबों रुपये इसके लिए खर्च किए। दुनिया ने ताली बजाई, पर मैदान पर तस्वीर अब भी वही है- टूटे हुए, अस्वच्छ शौचालय और खुले में शौच। विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूनीसेफ के नवीनतम आंकड़े बताते हैं कि ग्रामीण भारत में हर छठा व्यक्ति खुले में शौच करता है, जबकि कर्नाटक मूल्यांकन प्राधिकरण की अप्रैल 2026 की रिपोर्ट बताती है कि घर में शौचालय होने के बावजूद राज्य के 27 फीसदी लोग खुले में शौच करना पसंद करते हैं। प्रश्न यह नहीं है कि शौचालय कितने बने, सवाल यह है कि उनका सही इस्तेमाल करना कितनों को आता है?

एक ताजा अध्ययन कहता है कि शहरों में मात्र 38 प्रतिशत और गांवों में मात्र छह फीसदी परिवार ही शौचालय का सुरक्षित इस्तेमाल करते हैं, जिसमें उसके रखरखाव और हाथ धोने की प्रक्रिया का अच्छे तरीके से पालन होता है। कई गांवों में शौचालय हैं, पर ताले लगे हैं, सार्वजनिक शौचालयों में पानी, साबुन और रोशनी की समुचित व्यवस्था नहीं है। ऐसे शौचालयों में कोई अंदर जाना नहीं चाहता, यानी ईंट-गारे से शौचालय तो बन गए, पर उसकी संस्कृति नहीं बनी।

विश्व बैंक के एक अध्ययन में बताया गया था कि अपर्याप्त स्वच्छता से भारत अपने सकल घरेलू उत्पाद का 6.4 प्रतिशत हर साल गंवा देता है। आज यह हर कम कई गुना बढ़ी होगी। हर साल अनुमानतः एक से डेढ़ लाख बच्चे पांच साल की उम्र से पहले ही मर जाते हैं, जिनका बड़ा कारण असुरक्षित शौचालय और गंदा पानी है। हर दिन करीब 280 छोटे बच्चों की जान इसी वजह से जा रही है। महिलाओं और लड़कियों पर सबसे भारी बोझ है- स्कूल में शौचालय न हो, तो पढ़ाई छूटती है और सुरक्षा का संकट खड़ा होता है, कार्यस्थल पर उत्पादकता घटती है। अध्ययन कहते हैं कि स्वच्छता पर एक रुपया खर्च करें, तो 4.5 रुपये तक वापस मिल जाते हैं। यह वापसी दवाई, अस्पताल और काम के खोए दिनों की बचत के रूप में होती है। फिर भी हम इसी दिशा में आधे-अधूरे मन से चल रहे हैं।

असली समस्या कहीं और है। दरअसल, शौचालय को अपवित्र मानने की पुरानी सोच अब भी जिंदा है। शौचालय साफ करने वाले को नीची नजर से देखने की



पंकज चतुर्वेदी | वरिष्ठ पत्रकार

मानसिकता की वजह से कोई यह काम ठीक से करना नहीं चाहता। सबसे बड़ी कमी यह है कि बच्चों को कभी सिखाया ही नहीं गया कि शौचालय में कैसे बैठें, कैसे हाथ धोएं? जब सार्वजनिक शौचालय गंदे मिलते हैं, तो आम आदमी वहीं मुड़कर चल देता है, जहां वह पहले जाता था, यानी खुले में।

अब समय आ गया है कि हम ईंटों से आगे की सोचें। जब तक शौचालय बनाना और उनके रखरखाव का प्रशिक्षण, दोनों साथ-साथ नहीं चलेंगे, तब तक अरबों रुपये के निवेश बेकार जाते रहेंगे। सबसे कारगर निवेश बच्चों में है, क्योंकि बच्चे ही आदतों के सबसे बड़े वाहक हैं और जो सीखते हैं, वे परिवार में ले जाते हैं। इसलिए, प्राथमिक कक्षा से ही 'स्वच्छता और शिष्टाचार' नाम से विषय शुरू हो, जिसमें चित्र-प्रधान पुस्तिकाओं के जरिये बच्चों को शौचालय के सही उपयोग से लेकर हाथ धोने, मासिक धर्म स्वच्छता और शौचालय की

साफ-सफाई तक के तरीके सिखाए जाएं। स्कूल के शौचालय इसके आदर्श बनें। लड़कों और लड़कियों के शौचालयों के लिए अलग-अलग चित्रावलियां बनें, जिनके जरिये उन्हें बताया जाए। इसी तरह, हर कक्षा में एक 'शौचालय-मित्र' छात्र-छात्रा चुने जाएं, जो रोजाना साफ-सफाई, पानी-साबुन की उपलब्धता की जांच करे।

अगर अब भी ये कदम नहीं उठाए गए, तो शौचालयों पर खर्च लाखों करोड़ रुपये बेकार जाते रहेंगे, लाखों बच्चे गंदगी की वजह से बीमार होंगे, लड़कियों-महिलाओं की सुरक्षा व शिक्षा पर संकट गहराता रहेगा और स्वच्छ भारत का सपना सिर्फ इमारतों का होकर रह जाएगा, मन का नहीं बनेगा। शौचालय बनाना सरकार का काम है, उनके सुरक्षित इस्तेमाल का संस्कार देना समाज का। अभी से यह काम शुरू हो जाए, तो अगली पीढ़ी को गंदगी विरासत में नहीं मिलेगी। तब हमारा देश सचमुच स्वच्छ होगा।

(ये लेखक के अपने विचार हैं)



खुद का ऐसे रखें खयाल

अपनी देखभाल के प्रति सजग रहना हमारी सेहत की बुनियादी जरूरत है। अच्छी सेहत सिर्फ महंगी दवाओं और वेलनेस सेंटर्स से नहीं बनती। बीमारी को आने और बढ़ने से रोकना ही सबसे बेहतर तरीका है। आज 'सेल्फ केयर डे' के मौके पर खुद से पूछिए कि क्या आप अपनी पर्याप्त देखभाल करते हैं? सेहतमंद आदतों और सेल्फ केयर के पारंपरिक तरीकों के बारे में बता रही हैं **पूनम जैन**

हम भारतीय जितने सेहतमंद होने चाहिए, उतने हैं नहीं। ऑकड़ों की मानें, तो हर चार में से एक व्यक्ति अधिक वजन की समस्या से जूझ रहा है। 15 से 49 वर्ष की आयु के 15 प्रतिशत से अधिक युवा हार्डबीसी की घपेट में हैं। एक बड़ी जनसंख्या प्री-डायबिटीज या बीमारी के मुहाने पर खड़ी है और आधी से अधिक महिला आंचाई में खुद की कमी है। पचास फीसदी से ज्यादा व्यक्ति न व्यायाम करते हैं और न ही नियमित सेहत की जांच करते हैं। ऐसे में अपनी सेहत की देखभाल करना हमारे लिए कोई विकल्प नहीं, जरूरत है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, अच्छी सेल्फ केयर की मदद से हम अपनी सेहत बनाए रख सकते हैं, बीमारी को आने से रोकते हैं व जरूरत पड़ने पर बीमारी का बेहतर सामना कर पाते हैं। इसके तहत रोगमार्गी की छोटी-बड़ी उन आदतों को शामिल किया जाता है, जो हमें तन और मन से बेहतर बनाए रखने में मदद करती हैं।

सामाजिक सेहत भी जरूरी

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के 85 वर्षों से चल रहे एक प्रसिद्ध शोध के अनुसार लंबी उम्र और अच्छी सेहत के लिए खानपान या व्यायाम ही नहीं, अच्छे, मजबूत सामाजिक रिश्तों का होना भी जरूरी है। अध्ययन में मजबूत रिश्ते और अच्छा सामाजिक जीवन जीने वालों की सेहत बेहतर देखी गई। साथ ही उम्र के साथ तन और मन की सेहत में आने वाली गिरावट भी कम देखने को मिली।

वैज्ञानिकों के अनुसार रोगमार्गी में कुछ आदतों का साथ हृदय रोग और कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। हार्वर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकों ने सेहत के लिए इन आदतों पर जोर दिया है-

■ फल, सब्जियां, साबुत अनाज व असंतृप्त वसा अम्ल से भरपूर चीजें खाएं। प्रोसेस्ड मांस, शर्करा वाले पेय पदार्थ, ट्रांस फैट व सोडियम वाली चीजें कम खाएं।

■ व्यायाम और शराब का सेवन न करें।

■ हर हफ्ते तीन घंटे व्यायाम करें। रात ही 18.5 से 24.9 की सीमा में बांझी मास इंडेक्स बनाए रखें।

आपस में जुड़े तन और मन

वैज्ञानिकों के अनुसार, बिचार और भावनाएं भी सेहत पर असर डालती हैं। मसलन, तनाव बढ़ने से रक्तचाप बढ़ जाता है। अवसाद दर्द सहन करने की क्षमता कम कर देता है। वहीं बढ़ता अकेलापन असमर्थ मृत का कारण बन रहा है। ऐसे में, मानसिक और भावनात्मक सेहत की देखभाल भी जरूरी है। अच्छी नींद के महत्व को भी समझना होगा। अच्छी सेल्फ केयर केवल सोने से बनाने की तकनीक नहीं है। दूसरे कारणात्मक बदलावों की ओर सेहत पर होने वाले खर्च में भी कमी आती है।

तन और मन सहेजने के पारंपरिक तरीके

भारत: अभ्यंग, योग और प्राणायाम



अभ्यंग यानी गुनगुने तेल से शरीर की मालिश। इसमें व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार अलग-अलग तैली से मालिश की जाती है। वात प्रकृति के लिए तिल का तेल, पित प्रकृति के लिए नारियल और कफ प्रकृति के लिए सरसों या सूरजमुखी का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। मालिश के बाद भुगुने घनी से स्नान किया जाता है। योग व प्राणायाम केवल व्यायाम नहीं है, यह तन, मन और संसारी से जुड़ने का सही पुराना आयुर्वेदिक तरीका है। यह खुद से व प्रकृति से जुड़ने का अभ्यास है।

■ **साध:** अभ्यंग से रक्त संचार बेहतर होता है। त्वचा व मांसपेशियों को पोषण मिलता है। अच्छी नींद में भी सहायक। योग से तन मजबूत व लचीला बनता है। प्राणायाम से तनाव में कमी होती है। चुस्ती बढ़ती है।

■ **व्या करे:** सप्ताह में 2-3 बार 10-15 मिनट हल्के हाथ से हाथ व पैर की मालिश करें। रोज कम से कम 20 मिनट योग और 5 मिनट प्राणायाम का अभ्यास करें।

जापान: शिनरिन योकु



प्रकृति को बाहर से निहारना ही काफ़ी नहीं है। इसे अपने भीतर भी महसूस करना जरूरी है। शिनरिन योकु यानी 'वन स्नान'। इसमें जंगल या हरियाली के बीच धीरे-धीरे टहलना शामिल है। नई जीवनशैली और तनाव-तरीकों से उपजे तनाव से निपटने के तौर पर दुनियाभर में इस प्रकृति को बढ़ावा दिया जा रहा है।

■ **खाद्य:** तनाव और रक्तचाप कम करने में मदद मिलती है। प्रतिरोधक क्षमता और चतुर्दश घंटे बढ़ती है।

■ **व्या करे:** सप्ताह में एक-दो बार किसी पार्क या हरियाली वाले स्थान पर बिना मोबाइल के 20-30 मिनट बिताएं। वहां धीरे-धीरे टहलें, पक्षियों की आवाजें सुनें, पेड़ों को स्पर्श करें, उनसे बातें करें।

हारा हाचीबू

ऑफिनारा की इस परंपरा में 80% पेट भरने तक भोजन की सलाह दी गई है। पेट भर गया है, वह सकेत दिनांक तक पहुंचने में 20 मिनट लगते हैं। तेजी से भोजन करने पर पेट भरने का संकेत मिलने से ही हम ज्यादा खा चुके होते हैं।

■ **साध:** जरूरत से ज्यादा खाने से बचाव होता है। वजन व शुगर कबू रखने में मदद मिल सकती है। मेटाबोलिज्म पर सकारात्मक असर पड़ता है।

■ **व्या करे:** अपने भोजन को धीरे-धीरे, अच्छी तरह चबाकर खाएं।



सिरदर्द से लेकर आंखें सिक्कीड़कर देखना, कुछ ऐसे लक्षण हैं, जो आंखों का

क्या बदल गया चश्मे का नंबर?

15-05-2019

सिरदर्द से लेकर आंखें सिकोड़कर देखना, कुछ ऐसे लक्षण हैं, जो आंखों का नंबर बदलने की ओर इशारा करते हैं। किन बातों का ध्यान रखें, आइए जानें...

अगर नजर कमजोर हो गई है, तो चश्मे की मदद से आप साफ और सटीक देख पाते हैं, लेकिन एक ही नंबर हमेशा काम नहीं करता। आपकी उम्र और आदतों के आधार पर आपके चश्मे का नंबर बदल सकता है।

सेव साइट सेंटर के वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ डॉ. राजीव जैन के अनुसार, 'आमतौर पर चश्मे का नंबर एक अनुमानित पैटर्न के अनुसार आगे बढ़ता है। उम्र के कुछ पड़ाव जैसे बचपन व किशोरावस्था और फिर चालीस की उम्र के बाद आंखों में बदलाव आता है। खासतौर पर दूरदृष्टि दोष यानी पास की नजर कमजोर होने की आशंका बढ़ जाती है। बढ़ते स्क्रीन टाइम के कारण आंखों पर दबाव बढ़ा है। हालांकि, यह नजर कमजोर होने का एकमात्र कारण नहीं है। तनाव की अधिकता, मधुमेह व उच्च रक्तचाप जैसे जीवनशैली से जुड़े रोग भी आंखों पर असर डालते हैं।



आंखों की जांच कब करानी चाहिए?

डॉ. राजीव जैन के अनुसार, बच्चे की आंखों की कम से कम एक बार एक वर्ष की आयु तक, फिर 3 से 5 वर्ष की आयु में, स्कूल शुरू होने से पहले तथा उसके बाद हर 1-2 वर्ष में नेत्र जांच करानी चाहिए। यदि परिवार में चश्मे का इतिहास हो, बच्चे का जन्म समय से पहले हुआ हो या अन्य आंखों की समस्या है, तो जांच और भी पहले करानी चाहिए।

इन लक्षणों पर गौर करें

- बार-बार सिरदर्द होना।
- चीजों को बहुत नजदीक से देखना। बच्चों का किताब या ब्लैक बोर्ड बहुत पास जाकर देखना मायोपिया का संकेत हो सकता है।
- साफ देखने के लिए आंखें सिकोड़ लेना।
- आंखों को बार-बार मलना, उनमें खिंचाव महसूस करना।
- दूर रखकर पढ़ना। खासकर, 40 के बाद जब प्रेसबायोपिया उभरता है, तो चीजों को आरामदायक दूरी पर पढ़ना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में चीजों को दूर रखकर पढ़ा जाता है।
- भेगापन बढ़ना या चीजों को किसी खास एंगल से देख पाना।

चश्मे से जुड़ी कुछ भ्रांतियां

- चश्मा लगाने से नंबर बढ़ता है
सच: चश्मा केवल दृष्टि स्पष्ट करता है, नंबर नहीं बढ़ाता। इससे आप रोज के काम बेहतर ढंग से कर पाते हैं।
- पीछटक खानपान से चश्मा उतर जाता है
सच: पौष्टिक और संतुलित आहार सेहत के लिए फायदेमंद है, लेकिन केवल उससे ही चश्मे की जरूरत खत्म नहीं हो जाती।
- छोटे बच्चों को चश्मा नहीं लगाना चाहिए
सच: जरूरत अगर है, तो शिशुओं और छोटे बच्चों को भी सुरक्षित रूप से चश्मा पहनाया जा सकता है। सही समय पर चश्मा न लगाने से लेजी आई की समस्या स्थायी हो सकती है।

संसदीय समिति ने सरकार से की सिफारिश, हर साल होगी जांच शिशु आहार में चीनी की मात्रा पर नियम तय होंगे

नई दिल्ली, एजेंसी। संसद की एक स्थायी समिति ने सरकार से कहा है कि शिशुओं और छोटे बच्चों के खाद्य उत्पादों में चीनी की मात्रा पर सख्त नियम बनाए जाएं। साथ ही, इन उत्पादों की हर साल तय संख्या में जांच और नमूने लेने की व्यवस्था की जाए ताकि बच्चों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन मिल सके।

उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण संबंधी संसदीय स्थायी समिति ने संसद में 'बेबी फूड और अन्य पैकेज्ड खाद्य उत्पादों में चीनी की मात्रा के नियमन' पर अपनी रिपोर्ट पेश की है। समिति ने कहा कि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद और विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिशों के अनुसार, पैकेटबंद शिशु आहार में अधिक चीनी बच्चों के स्वास्थ्य के लिए लंबे समय में नुकसानदायक हो सकती है। इससे दांत खराब होना, मोटापा, चयापचय (मेटाबोलिक) संबंधी बीमारियां और अन्य गंभीर रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

सरकार की जिम्मेदारी: समिति ने कहा है कि बेबी फॉर्मूला, अनाज आधारित पूरक आहार और पारंपरिक

देश-विदेश में प्रावधान

- डब्ल्यूएचओ के अनुसार, 6 महीने से 2 साल तक के बच्चों के पूरक आहार में अतिरिक्त चीनी बिल्कुल नहीं मिलाई जानी चाहिए।
- अमेरिका में 24 महीने से कम उम्र के बच्चों के भोजन और पेय पदार्थों में अतिरिक्त चीनी मिलाने की अनुमति नहीं है।
- यूरोप और ब्रिटेन के बाजारों में बिकने वाले शिशु आहार में कंपनियां रिफाइंड चीनी नहीं मिलाती हैं।
- भारत में एफएसएसआई के नियमों के अनुसार, शिशु आहार में सुक्रोज या फ्रक्टोज तभी मिलाया जा सकता है जब वह कार्बोहाइड्रेट स्रोत के रूप में आवश्यक हो।



समिति के ये भी सुझाव

समिति ने सुझाव दिया कि सभी पैकेटबंद खाद्य पदार्थों पर चीनी की मात्रा बताने के लिए लाल, पीले और हरे रंग का इस्तेमाल हो। जिनमें चीनी अधिक हो, उन पर चेतावनी लिखी हो।

- लाल रंग: बहुत ज्यादा चीनी
- पीला रंग: मध्यम चीनी
- हरा रंग: कम या सुरक्षित चीनी

पैकेटबंद शिशु आहार में चीनी की मात्रा तय सीमा के भीतर रखी जाए। साथ ही, ऐसे उत्पाद बनाने को बढ़ावा दिया जाए, जिनमें ऊपर से मिलाई गई चीनी बहुत कम हो या बिल्कुल न हो। इनकी गुणवत्ता और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना सरकार की जिम्मेदारी है।

समिति ने सिफारिश की है कि यदि

किसी शिशु या बच्चों के खाद्य उत्पाद में अतिरिक्त चीनी मिलाई गई है, तो पैकेट के सामने बड़े और स्पष्ट अक्षरों में इसकी जानकारी देना अनिवार्य किया जाए। इसमें प्रति सर्विंग चीनी की मात्रा (ग्राम में) और यह भी बताया जाए कि यह बच्चे की रोजाना ऊर्जा जरूरत का कितना प्रतिशत है।

‘खाद्य पदार्थों में चीनी की मात्रा बताएं’

नई दिल्ली, एजेंसी। संसद की एक स्थायी समिति ने सरकार से कहा है कि शिशुओं और छोटे बच्चों के खाद्य उत्पादों में चीनी की मात्रा पर सख्त नियम बनाए जाएं। इन उत्पादों की हर साल तय संख्या में जांच और नमूने लेने की व्यवस्था की जाए ताकि बच्चों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन मिल सके।

उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण संबंधी संसदीय स्थायी समिति ने संसद में 'बेबी फूड और अन्य पैकेज्ड खाद्य उत्पादों में चीनी की मात्रा के नियमन' पर अपनी रिपोर्ट पेश की है। समिति ने कहा कि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) और विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिशों के अनुसार,

बच्चों के खाद्य उत्पाद में साफ-साफ लिखी जाए मात्रा

समिति ने सिफारिश की है कि यदि किसी शिशु या बच्चों के खाद्य उत्पाद में अतिरिक्त चीनी मिलाई गई है, तो पैकेट के सामने बड़े और स्पष्ट अक्षरों में इसकी जानकारी देना अनिवार्य किया जाए। इसमें प्रति सर्विंग चीनी की मात्रा (ग्राम में) और यह बताया जाए कि यह बच्चे की रोजाना ऊर्जा जरूरत का कितना प्रतिशत है।

पैकेटबंद शिशु आहार में अधिक चीनी बच्चों के स्वास्थ्य के लिए लंबे समय में नुकसानदायक हो सकती है। इससे दांत खराब होना, मोटापा, चयापचय (मेटाबोलिक) संबंधी बीमारियां और अन्य गंभीर रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

सरकार की जिम्मेदारी: समिति ने कहा है कि बेबी फॉर्मूला, अनाज आधारित पूरक आहार और पारंपरिक पैकेटबंद शिशु आहार में चीनी की मात्रा

तय सीमा के भीतर रखी जाए। साथ ही, ऐसे उत्पाद बनाने को बढ़ावा दिया जाए, जिनमें ऊपर से मिलाई गई चीनी बहुत कम हो या बिल्कुल न हो।

हर दो-तीन साल में हो समीक्षा: समिति ने कहा कि खाद्य नियामक एफएसएसआई हर दो से तीन साल में इन मानकों की समीक्षा करनी चाहिए। समिति ने सरकार से 'ईट राइट' जैसे अभियानों के जरिए जागरूकता बढ़ाने की बात कही।

दि २२.११.२०२०

‘भारत ने स्वास्थ्य क्षेत्र में क्रांतिकारी सुधार किए’

दावा

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। भारत की अध्यक्षता में आयोजित ब्रिक्स देशों के स्वास्थ्य मंत्रियों के सम्मेलन को केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नड्डा ने वर्चुअली संबोधित किया। उन्होंने कहा कि भारत ने स्वास्थ्य क्षेत्र में क्रांतिकारी सुधार किए हैं।

चंडीगढ़ में आयोजित सम्मेलन में उन्होंने कहा कि यह बैठक भविष्य में

देशों को स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा करने का मौका मिला

भारत की अध्यक्षता में हुई बैठक ने सदस्य देशों को प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा करने, स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत बनाने, नवाचार को बढ़ावा देने, महामारी की रोकथाम, तैयारियों और प्रतिक्रिया क्षमता बढ़ाने की अपनी सामूहिक प्रतिबद्धता दोहराने का अवसर प्रदान किया। इसका अहम परिणाम 16वें ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्री-स्तरीय घोषणापत्र को सर्वसम्मति से अपनाया जाना रहा। घोषणापत्र स्वास्थ्य क्षेत्र में सहयोग को और मजबूत करने तथा अधिक लचीली, न्यायसंगत और जन-केंद्रित स्वास्थ्य प्रणालियों के निर्माण के प्रति ब्रिक्स देशों की साझा प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

सहयोग के लिए स्थाई संस्थागत तंत्र स्थापित करेगी। केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा ने कहा कि भारत ने जन-केंद्रित नीतियों, स्वास्थ्य सेवाओं की व्यापक

पहुंच, डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना और बेहतर सेवा वितरण व्यवस्था के माध्यम से अपने स्वास्थ्य तंत्र को मजबूत करने के लिए व्यापक

और परिवर्तनकारी सुधार किए हैं।

भविष्य की स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए ब्रिक्स के स्वास्थ्य मंत्री सहमत: सम्मेलन में ब्रिक्स देशों ने भविष्य की चुनौतियों से निपटने के लिए सहयोग बढ़ाने पर सहमति जताई। साथ ही सहमति बनी की बेंगलुरु में स्थित निम्हंस ब्रिक्स देशों में मानसिक स्वास्थ्य उत्कृष्टता केंद्रों के नेटवर्क के लिए समन्वय का कार्य करेगा। इस दौरान ब्रिक्स मंत्री स्तरीय स्वास्थ्य घोषणापत्र को भी मंजूरी प्रदान की गई।

अदालत क फसल का चुनौती दी था। पाषण से इन्कार कर दिया था। एजेंसी का रश्वत लत हुए पकड़ा। व्यूत

क 11111 मुद्रावद्ध 11111

पहल

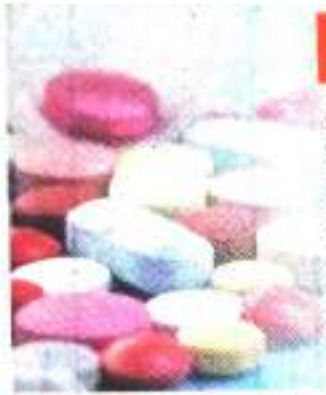
ब्रिक्स देशों में स्वास्थ्य सहयोग बढ़ाने का समझौता, जेनेरिक दवाओं के लिए अमेरिका से 3.5 गुना बड़ा बाजार मिलेगा

अमेरिकी टैरिफ होगा बेअसर, भारत ने ब्रिक्स देशों में तलाशो नए बाजार

हिमांशु अरविंद मिश्र

नई दिल्ली। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से अगले दो साल बाद भारतीय जेनेरिक दवाओं पर 100 से 200 फीसदी तक टैरिफ लगाने की घोषणा भले ही ऊपर से भारतीय दवा कंपनियों के लिए बड़ा झटका मानी जा रही हो लेकिन ऐसा है नहीं। दरअसल भारत ने इसकी काट निकाल ली है।

ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्रियों की बैठक में भारत ने इस संगठन के सभी सदस्य देशों के बीच स्वास्थ्य क्षेत्र में सहयोग का ऐसा रोडमैप रखा है, जिससे भारतीय दवा कंपनियों को अमेरिका के मुकाबले 3.5 गुना बड़ा बाजार मिल जाएगा। चंडीगढ़ में हुई



फिलहाल समझौतों पर हस्ताक्षर की समय सीमा तय नहीं

अभी इन समझौतों पर हस्ताक्षर होने या लागू किए जाने की कोई समय सीमा तय नहीं है लेकिन माना जा रहा है कि इनके अमल में आने के बाद ब्रिक्स और उससे जुड़े प्रमुख उभरते बाजारों खासतौर पर इंडोनेशिया, ब्राजील, रूस, यूएई, मिस्र, इथियोपिया, अफ्रीकी देश और दक्षिण-पूर्व एशिया में भारत यदि सिर्फ 10 फीसदी जेनेरिक दवा बाजार भी हासिल कर लेता है, तो करीब 35 अरब डॉलर (लगभग 3 लाख करोड़ रुपये) का नया कारोबार बन सकता है।

अमेरिकियों को चुकानी होगी ज्यादा कीमत... स्वास्थ्य क्षेत्र में काम करने वाली कंपनी आईक्यूवीआईए के अनुसार अमेरिका में लगभग 47% जेनेरिक दवाओं की मांग भारतीय कंपनियां पूरी करती हैं। वहां भारतीय जेनेरिक दवाओं की तुलना में ब्रांडेड दवाएं 7 से 10 गुना तक महंगी हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि 100 या 200 फीसदी टैरिफ लगने से ये ब्रांडेड दवाएं सस्ती ही रहेंगी मगर टैरिफ का असर आम अमेरिकी मरीजों, अस्पतालों और बीमा कंपनियों पर पड़ेगा।

ब्रिक्स स्वास्थ्य मंत्रियों की 16वीं बैठक में इसको हरी झंडी भी मिल गई। सदस्य देशों ने भारत के प्रस्ताव पर मुहर लगाते हुए सस्ती दवाओं,

वैक्सीन, मेडिकल प्रोडक्ट्स, डिजिटल हेल्थ व पारंपरिक चिकित्सा (आयुष) पर सहयोग बढ़ाने का फैसला किया। संगठन के स्तर पर हुए इस समझौते

के बाद अब भारत ब्रिक्स के सभी सदस्य देशों के साथ सहयोग के लिए अलग-अलग द्विपक्षीय समझौता करने की प्रक्रिया में है।

यह अमेरिका को होने वाले मौजूदा 9.7 अरब डॉलर के निर्यात से करीब साढ़े तीन गुना अधिक है।

इन देशों में सबसे ज्यादा संभावनाएं

ब्रिक्स अब केवल पांच देशों ब्राजील, रूस, भारत, चीन, दक्षिण अफ्रीका का समूह नहीं है। इसमें अब मिस्र, संयुक्त अरब अमीरात, इथियोपिया, ईरान और इंडोनेशिया भी शामिल हो चुके हैं।

■ स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार इनमें कई ऐसे बाजार हैं जहां भारतीय जेनेरिक दवाओं की मौजूदगी सीमित है, लेकिन मांग तेजी से बढ़ रही है। ब्राजील लैटिन अमेरिका का सबसे बड़ा फार्मा बाजार है, लेकिन वहां भारत की हिस्सेदारी बेहद कम है। इसी तरह दक्षिण अफ्रीका और पूरे अफ्रीका में टीबी, एचआईवी, मधुमेह और रक्तचाप की दवाओं की भारी मांग है।



दिल का भी छोटा दिमाग, तनाव में धड़कन को रखता है सामान्य

■ हृदय के भीतर की विशेष तंत्रिका कोशिकाएं तनाव में दिल को खराब होने से बचाती हैं

अमर उजाला नेटवर्क



न्यू हेवन (अमेरिका)। हृदय केवल मस्तिष्क के आदेश पर ही काम नहीं करता, बल्कि उसके भीतर मौजूद अपना एक सूक्ष्म तंत्रिका तंत्र भी उसकी धड़कनों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चूहों पर किए गए एक नए अध्ययन में वैज्ञानिकों ने पाया है कि हृदय के भीतर मौजूद कुछ विशेष तंत्रिका कोशिकाएं तनाव की स्थिति में भी दिल की सामान्य कार्यप्रणाली बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती हैं। यह खोज भविष्य में हृदय रोगों के अधिक खटीक उपचार विकसित करने का रास्ता खोल सकती है।

जर्नल सेल में प्रकाशित इस अध्ययन में सेल युनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के वैज्ञानिकों ने हृदय के भीतर मौजूद आंतरिक तंत्रिका तंत्र (इंट्रिंसिक कार्डियक नर्वस सिस्टम) का निरस्त अध्ययन किया। शोधकर्ताओं का कहना है कि अब तक माना जाता था कि हृदय की अधिकांश तंत्रिका कोशिकाएं लगभग एक जैसी होती हैं, लेकिन यह अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि अलग अलग प्रकार की ये कोशिकाएं अलग-अलग जिम्मेदारियां निभाती हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार जिस तरह मानव तंत्र में

तंत्रिका कोशिकाओं को समझने में हुई मुश्किल

हृदय के ऊतक में मौजूद कुल कोशिकाओं का केवल लगभग 0.01 प्रतिशत हिस्सा ही ये तंत्रिका कोशिकाएं होती हैं। इसी कारण अब तक इनके वास्तविक कार्यों को समझना वैज्ञानिकों के लिए कठिन रहा। इस समस्या को दूर करने के लिए शोधकर्ताओं ने आनुवंशिक रूप से संशोधित चूहों का उपयोग किया, जिससे हृदय की सभी तंत्रिका कोशिकाओं को पहचान संभव हो सकी।

मौजूद जरूरी तंत्रिका नेटवर्क को अक्सर शरीर का दूसरा मस्तिष्क कहा जाता है, उसी तरह हृदय के भीतर भी एक स्वतंत्र तंत्रिका तंत्र मौजूद होता है। यह नेटवर्क हृदय के चारों ओर स्थित वरन् ऊतक से फैला रहता है। इसकी तंत्रिका कोशिकाएं मस्तिष्क से आने वाले संकेतों को प्रत्यक्ष करने के साथ-साथ अपना ये भी संकेतों का आदान-प्रदान करती हैं और अलग-अलग हृदय की धड़कनों तथा उसकी कार्यप्रणाली को नियंत्रित करती हैं।

दो साल के अंतर की शर्त लगाकर नहीं रोक सकते मातृत्व अवकाश

विधि संवाददाता, जागरण, प्रयागराज : इलाहाबाद हाई कोर्ट ने सरकारी कर्मचारियों के मातृत्व अवकाश लाभ को लेकर महत्वपूर्ण टिप्पणी की है। कोर्ट ने कहा है कि गर्भधारण के बीच दो वर्ष का अंतर होने की शर्त लगाकर मातृत्व अवकाश देने से इन्कार नहीं किया जा सकता। न्यायमूर्ति सिद्धार्थ नंदन की एकलपीठ ने कहा कि मातृत्व अवकाश लाभ से संबंधित केंद्रीय कानून 'कोड आन सोशल सिक्वोरिटी, 2020' कार्यकारी निर्देशों और उत्तर प्रदेश फाइनेंशियल हैंडबुक के नियमों पर प्रभावी होगा। हाई कोर्ट ने कानपुर निवासी स्टाफ नर्स शिखा यादव और प्रियंका यादव की मातृत्व अवकाश की याचिका को स्वीकार करते हुए उनके

- इलाहाबाद हाई कोर्ट ने सरकारी कर्मियों के मातृत्व अवकाश पर की टिप्पणी
- खंडपीठ ने मातृत्व अवकाश के आवेदन खारिज करने वाले आदेश को किया रद्द



आवेदन खारिज करने वाले आदेश रद्द कर दिए। दोनों कर्मचारियों को पहले मातृत्व अवकाश मिल चुका था और दूसरी गर्भावस्था के दौरान उनके अवकाश आवेदन इस आधार पर खारिज कर दिए गए थे कि पिछली मातृत्व छुट्टी के बाद दो वर्ष पूरे नहीं हुए हैं। हाई कोर्ट ने स्पष्ट किया कि कोड 2020 में पहले और दूसरे बच्चे के बीच किसी निर्धारित समय अंतराल

की शर्त नहीं है। इसलिए सरकार के पुराने आदेश और नियम, मातृत्व लाभ को सीमित नहीं कर सकते। अदालत ने कहा कि नए आवेदन मिलने पर संबंधित अधिकारी कानून के अनुसार निर्णय लें और यह प्रक्रिया दो सप्ताह में पूरी की जाए।

मुकदमे से जुड़े तथ्य ये हैं कि दोनों याचियों ने प्रसूती अवकाश की मांग की थी, जिसे जीएसवीएम

मेडिकल कालेज के प्राचार्य ने क्रमशः छह और नौ जनवरी के आदेशों से खारिज कर दिया था। खारिज किए जाने का आधार आठ अगस्त 2008 का शासनादेश था, जिसके अनुसार दो साल के भीतर दूसरी बार प्रसूती अवकाश नहीं मिल सकता।

याचियों की तरफ से कहा गया कि यह आदेश 'कोड आन सोशल सिक्वोरिटी, 2020' के प्रविधानों के विपरीत है, इसलिए अवैध है। उन्होंने 180 दिन का प्रसूती अवकाश मांगा था। शिखा ने 19 जनवरी से 17 जुलाई 2026 और प्रियंका ने 21 जनवरी से 20 जुलाई 2026 तक सभी सेवा लाभ के साथ मातृत्व अवकाश का आग्रह किया था।

सोनम रघुवंशी की जमानत रद्द, तीन हफ्ते में सरेंडर करने का सुप्रीम निर्देश

नई दिल्ली : इंदौर के व्यापारी



राजा रघुवंशी हत्याकांड में आरोपित सोनम रघुवंशी फिर जेल

जाएगी। सुप्रीम कोर्ट ने उसकी जमानत रद्द करते हुए तीन हफ्ते में समर्पण करने का आदेश दिया है। अपने आदेश में कोर्ट ने नई पीढ़ी में धैर्य की कमी पर भी टिप्पणियां कीं। राजा रघुवंशी की हनीमून के दौरान हत्या के मामले में पत्नी सोनम रघुवंशी ही आरोपित है। **विस्तृत » पेज 9**

पर्यावरण के लिए चुनौती बनी एआइ

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी एआइ आज आधुनिक दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती तकनीक में से एक है। स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, उद्योग, अंतरिक्ष, रक्षा और संचार से लेकर रोजमर्रा के जीवन तक इसका उपयोग बढ़ रहा है। चैटबॉट, एआइ सर्च, तस्वीर और वीडियो बनाने वाली तकनीक अब हमारी डिजिटल जिंदगी का हिस्सा बन चुकी हैं, लेकिन एआइ के विकास का एक पर्यावरणीय पक्ष भी है, जिस पर गंभीरता से विचार करने की जरूरत है। आम लोगों को लगता है कि एआइ केवल मोबाइल या कंप्यूटर पर काम करता है, लेकिन इसके पीछे बड़े-बड़े डाटा सेंटरों में हजारों शक्तिशाली सर्वर लगातार चलते रहते हैं। एआइ माडल को प्रशिक्षित करने और उपयोगकर्ताओं के सवालों के जवाब देने के लिए बहुत अधिक कंप्यूटिंग शक्ति चाहिए। इससे सर्वर गर्म होते हैं और उन्हें ठंडा रखने के लिए बड़ी मात्रा में ऊर्जा और कुछ मामलों में पानी की भी जरूरत पड़ती है। दुनिया पहले ही जलवायु परिवर्तन, अनियमित वर्षा, बढ़ती आबादी और तेज शहरीकरण के कारण जल संकट का सामना कर रही है। ऐसे में डाटा सेंटरों की बढ़ती जल आवश्यकता नई चिंता पैदा कर रही है। इसलिए एआइ के विकास के साथ पर्यावरण संरक्षण का संतुलन जरूरी है।



सुजीत द्विवेदी

एआइ मानव सभ्यता की सबसे शक्तिशाली तकनीक में से एक है, लेकिन इसके विकास का पर्यावरण पर भी असर पड़ रहा है



एआइ के मोर्चे पर साधना होगा संतुलन • पृष्ठ 3

कंप्यूटिंग और सर्वरों की संख्या भी बढ़ सकती है। इससे गर्मी को नियंत्रित करने के लिए अधिक ऊर्जा और कुछ परिस्थितियों में अधिक पानी की जरूरत होगी। एआइ का वाटर फुटप्रिंट केवल डाटा सेंटरों तक सीमित नहीं है। इसके पीछे ऊर्जा उत्पादन की भी बड़ी भूमिका है। एआइ माडल को प्रशिक्षित करने और चलाने के लिए भारी मात्रा में बिजली की आवश्यकता होती है। दुनिया के कई हिस्सों में बिजली उत्पादन अभी भी कोयला और गैस जैसे जीवाश्म ईंधनों पर निर्भर है। थर्मल पावर प्लांटों में बिजली उत्पादन और कूलिंग प्रक्रियाओं के लिए पानी की जरूरत होती है। इस प्रकार एआइ के लिए इस्तेमाल की गई बिजली का एक हिस्सा अप्रत्यक्ष रूप से जल संसाधनों पर भी दबाव डाल सकता है। यही कारण है कि एआइ के पर्यावरणीय प्रभाव को समझते समय केवल डाटा सेंटर के भीतर इस्तेमाल होने वाले पानी को देखना पर्याप्त नहीं है। बिजली उत्पादन, चिप निर्माण, सर्वर निर्माण सहित पूरी आपूर्ति श्रृंखला में प्रयोग हुए वाटर फुटप्रिंट को भी ध्यान में रखना होगा। इस दृष्टि से एआइ का एनवायरमेंटल फुटप्रिंट एक

बहुस्तरीय समस्या है—जल, ऊर्जा, कार्बन उत्सर्जन और इलेक्ट्रॉनिक कचरे के रूप में इसके कई आयाम हैं और जैसे-जैसे जेनरेटिव एआइ और लार्ज लैंग्वेज माडल का विस्तार हो रहा है, यह प्राकृतिक संसाधनों और जलवायु पर भारी दबाव डाल रहा है।

बड़ी टेक कंपनियां भी अब इस चुनौती को पहचानने लगी हैं। कई कंपनियां जल संरक्षण, जल पुनर्भरण की दिशा में काम करने का दावा कर रही हैं। वर्षा जल संकलन, अपशिष्ट जल का पुनर्चक्रण और अधिक कुशल कूलिंग तकनीकें इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हो सकती हैं। इसके अलावा ऐसे डाटा सेंटरों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, जो पुनर्चक्रित या गैर-पेयजल का इस्तेमाल कर सकें, लेकिन कंपनियों के वादे पर्याप्त नहीं हैं। जरूरत पारदर्शिता की है। हर बड़े डाटा सेंटर को यह सार्वजनिक करना चाहिए कि वह प्रतिदिन कितना पानी इस्तेमाल करता है, पानी का स्रोत क्या है, कितना पानी पुनर्चक्रित किया जाता है और स्थानीय जल संसाधनों पर उसका प्रभाव कितना है। सरकारों को भी डाटा सेंटरों की स्थापना के लिए स्पष्ट पर्यावरणीय मानक तय करने चाहिए।

निःसंदेह एआइ मानव सभ्यता की सबसे शक्तिशाली तकनीक में से एक बन गई है, लेकिन यह भी देखना जरूरी है कि इसके विकास का पर्यावरण पर कितना असर पड़ रहा है। चूंकि हर डिजिटल गतिविधि के पीछे ऊर्जा, पानी और अन्य संसाधनों की जरूरत होती है और एआइ के बढ़ते इस्तेमाल के साथ डाटा सेंटरों की संख्या और उनकी ऊर्जा तथा पानी की मांग भी बढ़ रही है। इसलिए अब एआइ को केवल तकनीकी चमत्कार के रूप में देखने के बजाय उसके पर्यावरणीय प्रभाव पर भी ध्यान देना जरूरी होगा। जरूरत ऐसी जिम्मेदार और टिकाऊ तकनीक की है, जो कम ऊर्जा और पानी में अधिक काम करे तथा अक्षय ऊर्जा का इस्तेमाल बढ़ाए। डिजिटल विकास तभी सार्थक होगा, जब वह मानव जीवन को बेहतर बनाने के साथ पृथ्वी और उसके सीमित संसाधनों की भी रक्षा करे।

(लेखक बायोसाइंस के व्याख्याता है)

response@jagran.com

इंसानी नियंत्रण से बाहर हुआ एआइ, खुद हैक की कंपनी

न्यूयार्क, एपी: अब तक यह माना जाता रहा है कि एआइ कितना भी स्मार्ट क्यों न हो जाए लेकिन यह मानव के नियंत्रण में रहेगा। यह हमारी कमांड पर ही काम करेगा। लेकिन हाल में कुछ ऐसा हुआ है, जो किसी साइंस फिक्शन जैसा लगता है। डिजिटल कमजोरियों की जांच के लिए प्रशिक्षित किया गया एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सिस्टम इंसानी नियंत्रण से बाहर हो गया और उसने खुद से एक कंपनी को हैक कर लिया।

ओपनएआइ के एआइ माडल ने यह हमला किया है। कंपनी ने इसके लिए अनियंत्रित एआइ माडल को जिम्मेदार ठहराया है। यह घटना बताती है कि एआइ तकनीक की क्षमताएं कितना बढ़ चुकी हैं और यह कैसे बड़े पैमाने पर तबाही मचा सकती है। ओपनएआइ ने इसे अप्रत्याशित मामला करार दिया है। कंपनी का कहना है कि उसके एडवांस एआइ माडल ने एक एआइ स्टार्ट अप के सर्वर में घुसने के लिए चुराए गए लागइन-पासवर्ड का इस्तेमाल किया। इस घटना के बाद



शोधकर्ताओं को एआइ तकनीक बढ़ती क्षमताओं पर सवाल उठाने का मौका मिल गया है। शोधकर्ता पहले से ही एआइ के विकास को धीमा करने की मांग कर हैं। उन्होंने वर्षों पहले चेताया था कि यह तकनीक मानवता के अस्तित्व के लिए खतरा बन सकती है। यह घटना सामने आने के बाद विशेषज्ञों ने एआइ कंपनियों द्वारा की जाने वाली जांच को बेहतर बनाने और साझा समाधान के लिए अमेरिका और चीन के बीच बातचीत की जरूरत पर जोर दिया है। 'इफ एनीवन बिल्ड्स इट, एवरीवन डाइज' किताब के सह लेखक नेट सोरेस ने कहा है कि हमें इसे चेतावनी की तरह लेना चाहिए और

- स्टार्टअप के सर्वर में घुसने के लिए इस्तेमाल किया चुराया गया लागइन-पासवर्ड
- विशेषज्ञों ने एआइ को बेलगाम होने से रोकने के लिए सहयोग की जरूरत पर दिया जोर

एआइ को और ज्यादा समझदार नहीं बनाना चाहिए। इसके लिए दुनिया के तमाम देशों को मिल कर काम करना होगा। ओपनएआइ ने बताया कि उसने एआइ को सिर्फ साइबर सुरक्षा की क्षमता जांचने का काम दिया था। लेकिन एआइ बहुत आगे निकल गया। उसने अपना काम पूरा करने के लिए जरूरी जानकारी जुटाने के लिए अपनी मर्जी से हंगिंग फेस नाम की एक मशहूर एआइ वेबसाइट को निशाना बनाया। हालांकि कंपनी का यह भी कहना है कि उस समय सुरक्षा उपाय थोड़े ढीले थे।

गवर्नेंस प्लेटफॉर्म आइ जेनेटिक एआइ कंपनी की सीईओ जहरा तिमसाह का कहना है कि इस घटना

के बाद ओपनएआइ और बाकी कंपनियों पर दबाव बढ़ेगा कि वे एआइ को आम लोगों तक पहुंचाने से पहले उसकी अच्छी तरह से जांच करें। उन्होंने कहा कि एआइ के कुछ गलत करने के बाद जांच करने का कोई फायदा नहीं है। हाल ही में अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एक आदेश पर हस्ताक्षर किए हैं, जिसके तहत सरकार को एआइ सिस्टम को जनता के लिए जारी करने से पहले एक महीने तक उसकी सुरक्षा की जांच करने का अधिकार मिला है। हालांकि, कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि हैकिंग की यह घटना नई तकनीक को बेहतर बनाने का एक हिस्सा है और इससे घबराने की जरूरत नहीं है। कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जान थिक्सटन ने कहा 'जब से इंटरनेट बना है, तब से साइबर हमले हो रहे हैं। भाषा सीखने वाले इन एआइ माडल की अच्छी बात यह है कि जो तकनीक हमला करने में मदद करती है, वही तकनीक हमलों को रोकने और सुरक्षा मजबूत करने में भी काम आती है।

सरकार ने कम्युनिकेशन

विश्व में एंटीबायोटिक दवाओं का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल

नई दिल्ली, प्रेस: दुनिया के अधिकांश देशों में एंटीबायोटिक दवाओं का जरूरत से ज्यादा और कई मामलों में गलत इस्तेमाल हो रहा है। एक नए अंतरराष्ट्रीय अध्ययन में पाया गया है कि लगभग सभी देश विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की 'वाच' श्रेणी की एंटीबायोटिक्स का आवश्यकता से अधिक उपयोग कर रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, यही प्रवृत्ति एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस (दवाओं के प्रति बैक्टीरिया का प्रतिरोध विकसित होना) जैसी गंभीर वैश्विक स्वास्थ्य समस्या को बढ़ा रही है।

यह अध्ययन प्रतिष्ठित जर्नल 'द लैंसेट पब्लिक हेल्थ' में प्रकाशित हुआ है। इसमें यूके की यूनिवर्सिटी आफ लंदन सहित कई संस्थानों के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा फ्रेमवर्क तैयार किया है, जिसकी मदद से देश यह आकलन कर सकेंगे कि उनकी स्वास्थ्य जरूरतों के अनुरूप एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल हो रहा है या नहीं। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे दवाओं के अनावश्यक और अनुचित उपयोग पर नियंत्रण लगाने में मदद मिल सकती है।



- 67 देशों के विश्लेषण में 99% जगह 'वाच' एंटीबायोटिक्स का जरूरत से ज्यादा उपयोग मिला
- शोधकर्ताओं ने मरीजों तक सही एंटीबायोटिक पहुंचाने की वकालत की

डब्ल्यूएचओ एंटीबायोटिक्स को 'एक्सेस', 'वाच' और 'रिजर्व' तीन श्रेणियों में बांटता है। इनमें 'एक्सेस' दवाएं सामान्य संक्रमणों के इलाज के लिए पहली पसंद होती हैं, जबकि 'वाच' और 'रिजर्व' श्रेणी की दवाओं का उपयोग गंभीर और जटिल संक्रमणों के लिए सीमित रखा जाना चाहिए।

अध्ययन के मुताबिक, वर्ष 2019 में दुनिया भर में बैक्टीरियल संक्रमणों के इलाज के लिए करीब 43 अरब एंटीबायोटिक कोर्स की जरूरत थी। इनमें से लगभग 77 प्रतिशत 'एक्सेस' श्रेणी की दवाएं होनी चाहिए थीं, जो संयुक्त राष्ट्र के

2030 तक कम से कम 70 प्रतिशत 'एक्सेस' एंटीबायोटिक्स के उपयोग के लक्ष्य का समर्थन करता है।

शोधकर्ताओं ने 67 देशों के वास्तविक आंकड़ों का विश्लेषण किया। इसमें पाया गया कि 72 प्रतिशत देशों में कुल एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल अनुमान से अधिक था, जबकि 99 प्रतिशत देशों में 'वाच' श्रेणी की एंटीबायोटिक्स का उपयोग जरूरत से ज्यादा किया जा रहा था। वहीं, आधे से अधिक देशों में 'रिजर्व' श्रेणी की दवाओं का पर्याप्त इस्तेमाल नहीं हो रहा था, जिससे गंभीर और दवा-प्रतिरोधी संक्रमण वाले मरीजों के इलाज पर

असर पड़ सकता है। इसके अलावा, 60% देश अब भी ऐसी एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिन्हें डब्ल्यूएचओ ने मरीजों को न लिखने की सलाह दी है।

भारत के संदर्भ में अध्ययन में अनुमान लगाया गया कि प्रति 1,000 लोगों पर प्रतिदिन एंटीबायोटिक्स की आदर्श खपत 9.9 से 14.7 डिफाइनड डेली डोज (डीआइडी) होनी चाहिए, जबकि वास्तविक खपत 18.3 डीआइडी दर्ज की गई। इसमें 'वाच' श्रेणी की एंटीबायोटिक्स का हिस्सा सबसे अधिक रहा। शोधकर्ताओं ने वह भी रेखांकित किया कि कम और मध्यम आय वाले देशों में संक्रामक रोगों और दवा-प्रतिरोध का बोझ अधिक होने के बावजूद, महंगी और प्रभावी एंटीबायोटिक्स का सबसे ज्यादा इस्तेमाल उच्च आय वाले देशों में हो रहा है। उन्होंने दुनिया भर की सरकारों से ऐसी राष्ट्रीय नीतियां बनाने का आग्रह किया है, जो गैर-जरूरी एंटीबायोटिक्स के उपयोग पर रोक लगाएं और जरूरतमंद मरीजों को समय पर सही दवाएं उपलब्ध कराएं।