DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Friday **20260731**

.

Bill of health

Your medical insurance is of great benefit – not to you, but to your insurance company

Jug Suraiya

Bunny and I were facing a dilemma. Going over our domestic expenses, we came across a major item of expenditure, labelled Health Insurance.

Over the last few years, we'd shelled out over ₹9L to our insurance company as a financial safeguard should either of us require serious medical care.

In the event, we had not been in need of costly medical treatment and this was the root of our dilemma. ₹9L was a sum that had not only made a dent in the family coffers, but caused them to resemble a deep excavation at an archaeological site.

We had spent all that money as an investment against physical affliction. But had we got commensurate ROI, return on investment? What in local parlance is called paisa vasool?

In order for our paisa to be adequately vasooled, ought we be obliged to wish for a blight to strike us to make our insurance expenditure be money well spent and not squandered?

Did the principle of VFM, value for money, make medical distress desirable? That was our dilemma.

jugular*vein*

And then, as ill luck, literally, would have it, Bunny developed an agonising pain, caused by neuralgia, that required a hospital visit, an expensive MRI, and two even more expensive spinal surgical procedures.

A dark cloud that had a silver lining of validating our expensive health insurance. But the silver lining turned out to be worthless tinsel.

Our insurance company rejected our claim. Why? The treatment was for an age-related problem and was, therefore, not covered. If age-related problems are not covered, why sell health insurance to senior citizens who need it most?

We realised we'd have done much better to have put the ₹9L spent on insurance in an interest-earning FD as a safety net against medical emergency.

Reportedly, over three crore claims, amounting to ₹30,000cr, are rejected annually, averaging some 9% of all cases, a number that is reportedly growing by 19% year-on-year.

As we pay the hospital bill, we discover that health *is* indeed wealth. Not our wealth, but the increasing wealth of insurance companies.

Researchers develop low-energy system to treat biopharmaceutical wastewater

The Hindu Bureau
HYDERABAD

Researchers at BITS Pilani, Hyderabad on Thursday announced the development of a low-energy wastewater treatment technology that can disinfect biopharmaceutical wastewater while recovering reusable water and methane-rich biogas, offering a sustainable solution for one of the most challenging industrial effluents.

The technology, demonstrated at the laboratory scale, is being taken forward for industrial deployment in collaboration with Biological E. Ltd., a Hyderabad-based vaccine manufacturer. The project is supported by the Department of Science and Technology (DST) under its water technology initiative programme, and the core disinfection technology has been filed for an Indian patent, said an official release.

Sustainable solution: Researchers at BITS Pilani, Hyderabad, have developed an integrated three-stage treatment system.

Biopharmaceutical fermentation wastewater is considered difficult to treat because it contains large quantities of live production microorganisms, residual antibiotics and antibiotic resistance genes. Industries currently rely on chemical treatment and steam-based autoclaving to eliminate biosafety risks, a process that is both energy-intensive and costly.

To address these challenges, researchers developed an integrated three-stage treatment system that combines electrical disinfection, biological treatment and energy recovery.

Professor Sankar Ganesh Palani of the Department of Biological Sciences said the integrated approach demonstrates that complex industrial wastewater can be disinfected using electrical pulses while simultaneously recovering water and energy resources. The research team also consisted of Professor Mithun Mondal and research scholar Ravindra Dnyanaba Kulal.

not a heavy hand, but a soft touch.

Indian inertia around the cholesterol crisis

It's no real surprise: The finding of the 2023 Global Burden of Diseases study, published in the Journal of the American Medical Association (JAMA), that India and China alone accounted for just over a third of the global cholesterol-related disease burden is only the latest in a series of foghorn warnings about India's cholesterol crisis. While sailors rarely ignore foghorns, we Indians haven't even stirred. From an adult prevalence of 79% in 2014, lipid abnormalities (including high "bad" cholesterol levels) have shot past 87%, according to the ICMR-INDIAB studies. Particularly worrying is that dyslipidaemia — the balance of fats in the blood getting skewed towards harm — has been found to often remain hidden behind atypical presentations of health. Unlike in many other geographies, where cholesterol imbalance worsens with age, Indians get hit harder at a much younger age.

The high levels of low density lipid cholesterol (LDL-C) noted among South Asian populations doesn't help our case. While experts see a role of genetics — making a control strategy that much harder to plot — we don't seem to take lifestyle and therapeutic interventions seriously either. Despite the explosion of the health and nutrition industry, the practice of healthy eating, adequate exercise and physical activity, avoiding addictions, is our biggest challenge. In this scenario, enabling greater awareness about and access to statins, which are very effective in fighting dyslipedaemia, must be our prime fall-back option. Wider screening to detect the condition early for better treatment outcomes must be implemented, too. The latest warning should prompt India's public health to shake off inertia to prevent the crisis from spiralling. Get off that semi-comfortable office chair now.

R. N. I. No. 503/1957 • Postal Reg. No. DL(ND)-11/6058/2018-19-20 'Licensed to post

Can Tech Save Education?

India's experience of using technology to solve chronic problems, shows its limits. Our kids won't get a better system minus institutional reliability and trust. Both are in short supply

Shinjini Kumar

The announcement of a high-powered task force under Nandan Nilekani has made big headlines. How much can it change the vibe from protest memes against a system of education and testing that's led some students to take the extreme step of killing themselves, and others to spill their anger on the roads?

It is logical to believe that a group of highly educated and experienced leaders will use their collective understanding of ground realities, to find solutions. For the sake of our future generations, I want to be a believer, and not a cynic who worries that this may be just another committee, like the last one, with its 101 recommendations. Because even if recommendations are made in good faith, implementation is so hard.

Why is implementation so hard? Because it requires institutions and leaders, preferably with integrity, or at least with functional effectiveness. It also requires trust. Nothing significant gets done without the turning of wheels within wheels, and it's important that each part trusts the other to carry the load. Of course, it also requires more mundane things like money, approvals, process, controls etc. But institutional reliability and trust are foundational.

We are not so good at that in general. When it comes to education, we are not just bad, we are metastasised. Most organs have been affected and are at various stages of decay.

Worse, there are no low-hanging fruits. No short-term fixes. And there are incredible complexities. Imagine the mammoth effort required to fix the exam system, standardise tests and evaluation, monitor every part of the process, train millions of people! In addition, the task will involve dealing with incredible linguistic and pedagogical diversity, not to mention scarring digital divide and chronic exclusion.

More people in India access the internet on mobiles than on desktop or laptop computers. Just about 10-11% households own a computer, as against 90% in US and 44% in China. We sometimes show this off as 'leapfrogging'. But when schools moved to remote learning during Covid, almost 70% of Indian students accessed coursework on their mobile devices. While this works well for social media, gaming, communication, it doesn't work for filling forms and for enjoying essays on physics or philosophy!

It's comfortable to look for solutions in the realm of technology vs the pesky space of institutional reforms, because technology makes things so tangible. You can see project plans, divide them up into PERT charts, monitor implementation and timelines. You get to tie a ribbon around it someday and announce completion. Once you mandate the systems, participants and users learn to hack their own solutions, and the ecosystem develops.

Remember train reservations before IRCTC? Remember that short period when you could book Tatkal tickets on your computers, before agents hacked the system, so now you simply call the *bhaia* to send you tickets for extra commission?

In the last few decades, we have gained experience in using technology to solve chronic problems, at scale. While not at the forefront of innovation, we have, through a combination of iterative narratives around selective examples and large-scale supply of talent to global tech giants, built a reputation as something of a tech player. Sadly, the most visible and pervasive of these are stories of how fast *dhania patta* is delivered to Indian kitchens, or how coconut vendors accept digital payments.

A few years ago, it seemed like we were going to simply shut down schools and 'leapfrog' to digital education, on the tailwinds of venture funding of edtech unicorns. This didn't happen. But schools have become extensions of coaching academies. So, should we still be skeptical about the technocratic approach to solving the crisis in education? No. But we should never forget that it will require strong and accountable institutions to implement tech solutions, or to make these user-friendly, safe, reliable, and sustainable.

First principles thinking will be needed, not just in the design of the tech, but also in evaluating the institutional and human architecture. Questions need to be asked. Do we really need one-nation-one exam? Or do we need a multi-tiered system, with decentralisation and autonomy? Can testing and scores constitute one of many parameters for career and college selections? Will improving ground-level institutions (schools, colleges, exam boards) lead to better outcomes?

It is a sad truth that technology by itself can only reduce, not eliminate corruption and fraud. But we have let institutions continue to slide and increasingly looked at technology as the panacea. For example, demonetisation plus digitisation of payments and identity have been touted as weapons of a war on corruption and money laundering. The results are for all to see. On their own, UPI cannot stop corruption, nor Aadhaar stop identity frauds.

Just talking to my cousins in rural Bihar made some of the challenges evident. Most of them tell me that no classes are held in their senior school, college, or technical colleges. All of them have some kind of tuition 'package' from an edtech company. I called the helpline of one such unicorn. It was more complex than a bank call tree. The sales pitch was fierce, service negligible.

It is well-known that most private education is real estate play. Most capital providers are influential in politics and increasingly, there are PE players in the fray. Demand for even the worst kind of English school is insatiable, because govt schools aren't delivering on expectations. Subsidies are poorly designed. Teachers' appointments are riddled with corruption.

In a growth economy, students came out of roofless engineering colleges and got jobs, learnt on the job and sent money home. Everyone was happy. Colleges were disguised employment, jobs were disguised training. With dismal employment, the buck has stopped. Hopefully, in time for taking charge without breaking it all.

The writer is a former banker

Neither government nor Opposition can look youth in the eye on education

SUHAS PALSHIKAR

ONE DOES not need social scientists to explain the meaning and significance of what happened on July 20. It was a protest alright, but it was also an outburst. It is apparent that the government yielded to that pressure with poor grace. This was exemplified by the "welcome" accorded to the minister who had resigned. That act of showing contempt for the protests fits into a pattern — while the government buckled under pressure, the pro-BJP ecosystem has been busy spreading all kinds of explanations for the outburst, conspiracy and "foreign hand" included.

Whether the Cockroach Janta Party is a tool for someone, whether some parties sought to hijack the agitation, or whether the Prime Minister's midnight message on Instagram hit record views are irrelevant tidbits worthy of corner columns in newspapers. The real — and admittedly intriguing — aspect of the CJP protests has been the unexpected and unanticipated spontaneity, right from the first post by Abhijeet Dipke about cockroaches. Instead of examining this aspect, the government seems content with either damage control or talking of the specious issue of "intelligence failure". When you mute all voices, except those reflecting narcissistic praise, intelligence failures are bound to happen.

Besides, on the watch of the current regime, there is a clear lack of reliable empirical data on what people think. This is for two reasons: Methodologically, when public opinion is permeated by extreme toxicity and pressure of social desirability bias, data from public opinion studies can be somewhat distorted. And secondly, this regime has been anti-data and has ensured that no independent actors will be able to collect public opinion. Post-2014, there is a singular lack of data leading to the "all is well" cacophony of the partisans.

No wonder everyone was taken unawares by the extent and intensity expressed during the CJP protests. While pro-government media is still circulating news about the alleged misbehaviour of participants and the weight of the waste left behind, they are oblivious to the real weight in political terms that these protests have left behind for politicians to tackle. Unfortunately, the regime seems to be unwilling to even read these signals properly.

Three issues are flagged by the protests that engulfed politics over the past four or five weeks. For starters, they were pegged around the NEET and exam-leaks, but by no means were they just about that. The government, sheepishly and wrongly, responded to only the technology of conducting the exam. Even before the protests erupted, this intellectual bankruptcy was evident in deploying the Air Force for delivering exam papers. That same mentality has surfaced again in the appointment of the committee to ensure leak-proof exams.

Yes, we have made a mess of exams, but that is not merely because greed and deceit lead to paper leaks. The real elephant in the room is the education system itself. A meaningless system that merely works as boring time-pass or as creches for young adults is the root cause — this malady leads to a senseless premium on exam results, meaningless exams and the coaching industry. Neither the government nor the Opposition can look youth in the eye and explain the meaning of wasting years in the name of education. The latest protests are symptomatic of that larger malaise.

> While pro-government media is still circulating news about the alleged misbehaviour of participants and the weight of the waste left behind, they are oblivious to the real weight in political terms these protests have left for politicians to tackle

Secondly, the protests and the striking energy they displayed represent the utter meaninglessness of life that confronts the youth. This is not merely about employability but about a future that holds only uncertainty. It would be foolhardy to respond to this issue only by throwing numbers — that so many jobs will be created when a corporate house is granted some largesse by the government. Overall life conditions and the deeper inequalities that characterise Indian society are factors that shape the clouds of uncertainty. If at one stage, capitalism was accused of producing the lumpen element, the economy today produces what sociologists have described as the "precariat".

Life is precarious, irrespective of whether you belong to low-income groups or the so-called middle class. This government has discovered a politically advantageous palliative to that — to use the evocative phrase employed by the Prime Minister himself, the *revdis*. But the loss of dignity involved in *revdi* politics and the continued uncertainty of life would surely push large sections into dissatisfaction notwithstanding the heavy rainfall of *revdis*. The CJP protests may not have touched upon these larger aspects of social unrest. But it would be at our own collective peril to ignore these underlying frustrations that are not easily defined. The protests are over for the time being, but these conditions remain and, if not attended to, they are bound to produce more cockroaches than the system can afford to suppress.

Finally, the police action. It represents the political response and tells us what ails our politics. It is not sufficient to smugly say that all protests face some police excesses. Large numbers of handles on social media have been gleefully telling us that the police have video recordings and participating persons will be hounded. This threat — most likely backed by clandestine police follow-up — tells us what is wrong with politics. By invoking election victories, the victors claim carte blanche; by counting votes, politicians denude citizens of agency; by throwing legislative majorities in our face, governments duck both constitutional morality and routine democratic accountability.

In sum, the prelude, the actual protests and now their aftermath tell a common story — protests have stirred many minds but not our political leadership. Because the regime is bent on not learning anything from the protests except the technology to suppress the next round of protests.

The writer, based in Pune, taught Political Science

Farm-to-Fork Food Safety Fix on Niti Menu

Expanded testing, tougher enforcement under consideration; global best practices also being examined

Yogima Seth

New Delhi: The Centre is preparing a sweeping overhaul of India's food safety framework, with Niti Aayog examining measures ranging from farm-to-fork tracking and expanded testing infrastructure to tougher enforcement and compliance-linked incentives to improve food quality across the supply chain.

Aayog member M Srinivas chaired a high-level meeting with stakeholders last week to discuss ways to strengthen food safety surveillance, improve enforcement and enhance coordination among agencies.

Chew on This!

Niti to come up with framework on enhancing food safety

Holds consultation to firm up blueprint

India has 100 m food-borne infections annually

Expected to go up to 150-170 m by 2030

Infants and children more susceptible to **infection**

Policy interventions to focus on:

- Enhancing food safety surveillance
- Strengthening enforcement mechanisms
- Improving inter-agency coordination

Global best practices are being examined to determine how they can be adapted to strengthen India's food safety standards, a senior government official aware of the discussions told **ET**.

"Multiple suggestions have come for checking contamination across the food chain," the official said, adding that the Aayog would recommend policy interventions aimed at significantly reducing food-borne diseases.

The proposals include farm-to-fork traceability to monitor chemical residues at the agricultural production stage and detect contamination and adulteration at the supplier, distributor and retail stages through more intensive on-site inspections. The government is also considering linking access to credit with compliance scores.

Other measures under consideration include expanding the network of accredited food-testing laboratories, increasing independent third-party sampling and deploying mobile testing facilities to improve on-site screening.

The government is also examining the installation of advanced cold-chain infrastructure and transport systems to reduce food spoilage and wastage during storage and transit.

Enhanced surveillance and enforcement could also be introduced at suspected food adulteration hotspots identified through analysis of crop yields, production levels and market prices.

As per official data, India records about 100 million cases of food-borne illness every year, a number projected to rise to 150-170 million by 2030, with implications for public health, productivity and the economy. Food-borne diseases are India's fifth-largest contributor to disease burden, while diarrhoea is the third-leading cause of childhood mortality.

ध्यान के सवाल में है। ... का आदेश दिया था। शीर्ष अदालत ... कि सुरक्षा सिर्फ एक अपेक्षा नहीं, ... बावजूद कोई कार्रवाई नहीं की। ... नहीं माना जा सकता।

जागरण विशेष

दांतों के कीड़े होंगे खत्म, अच्छे बैक्टीरिया को नहीं पहुंचेगा नुकसान

बीएचयू, आइएमएस के विज्ञानियों के शोध से जगी उम्मीद, दांतों की सड़न व संक्रमण से मिलेगी राहत

[illegible] • जागरण

वाराणसी: दांतों की सड़न (कैविटी), दांतों पर जमी प्लाक की परत और रूट कैनाल उपचार (आरसीटी) के बाद दोबारा होने वाले संक्रमण से परेशान लोगों के लिए राहत भरी खबर है। बीएचयू के चिकित्सा विज्ञान संस्थान (आइएमएस) के विज्ञानियों ने ऐसी तकनीक पर काम किया है, जिसमें खास तरह के प्राकृतिक वायरस (बैक्टीरियोफेज) की मदद से केवल नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को खत्म किया जा सकेगा। यह मुंह के लिए जरूरी बैक्टीरिया को क्षति नहीं पहुंचाएगा।

शोध में टीम में शामिल डा. अलका शुक्ला ने बताया कि दंत चिकित्सा के क्षेत्र में यह खोज बड़ा बदलाव लाएगी। इससे न केवल एंटीबायोटिक रेसिस्टेंस (दवाओं के बेअसर होने की समस्या) से निपटने में मदद मिलेगी, बल्कि दांतों के पुराने से पुराने इंफेक्शन का सटीक इलाज संभव हो सकेगा। यह शोध अंतरराष्ट्रीय शोध जर्नल आफ क्लिनिकल इम्यूनोलाजी एंड माइक्रोबायोलाजी में प्रकाशित है।

विज्ञानियों के अनुसार, दांतों की सफाई और संक्रमण रोकने के लिए इस्तेमाल होने वाले एंटीबायोटिक या क्लोरहेक्सिडिन जैसे एंटी-बैक्टीरियल माउथवाश नुकसानदेह बैक्टीरिया के साथ मुंह के लाभकारी बैक्टीरिया को भी खत्म करते हैं। इसके उलट बैक्टीरियोफेज ऐसे प्राकृतिक वायरस हैं, जो इंसानों को नुकसान नहीं पहुंचाते। यह केवल अपने लक्ष्य बैक्टीरिया को खत्म करते हैं। शोध के दौरान बच्चों की लार (सलाइवा) और दांतों पर जमा प्लाक से बैक्टीरियोफेज को अलग किया गया। प्लाक दांतों और मसूड़ों पर जमने वाली बैक्टीरिया की चिपचिपी और चिपचिपी परत होती है, जो दांतों की सड़न का एक प्रमुख कारण बनती है। इन फेजों का प्रयोगशाला में 24 और 72 घंटे तक परीक्षण किया गया। कैविटी पैदा करने वाले प्रमुख बैक्टीरिया स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटंस द्वारा बनाई गई परत पर जब इनका इस्तेमाल किया गया तो नतीजे काफी प्रभावी रहे। परीक्षण में बैक्टीरियोफेज ने डाक्टरों द्वारा लंबे समय से इस्तेमाल किए जा रहे क्लोरहेक्सिडिन से भी तेजी से बैक्टीरिया की परत को खत्म किया। विज्ञानियों के अनुसार, यह तकनीक भविष्य में रूट कैनाल उपचार को अधिक सुरक्षित और प्रभावी बनाने में मददगार साबित हो सकती है। भविष्य में ऐसे टूथपेस्ट, जेल और माउथवाश तैयार किए जा सकते हैं, जो केवल नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को खत्म करेंगे।

रूट कैनाल के बाद संक्रमण से राहत

इस शोध ने रूट कैनाल उपचार (आरसीटी) के बाद दोबारा होने वाले संक्रमण को रोकने में अहम सफलता मिली है। शोधकर्ताओं के अनुसार, आरसीटी के बाद कई बार एंटेरोकोकस फीकेलिस नाम का बैक्टीरिया जड़ों में मजबूत परत बना लेता है, जिससे दोबारा संक्रमण की समस्या हो सकती है। परीक्षण में पाया गया कि जहां सामान्य स्थिति में बैक्टीरिया की संख्या 1.35 लाख सीएफयू प्रति मिली तक थी, वहीं बैक्टीरियोफेज की पहली खुराक के बाद यह घटकर 1,528 रह गई। दूसरी खुराक के बाद रूट कैनाल से बैक्टीरिया पूरी तरह समाप्त हो गए। दांत के किसी ऊतक को नुकसान नहीं पहुंचा।

बीएचयू के डीबीआरडीसीएल लैब में शोध टीम के सदस्य (बाएं से) अलादद, अलका शुक्ला, सुषमा व अजय कुमार • सौ. बीएचयू

मुंह व दांतों में इंफेक्शन फैलने पर बैक्टीरिया आपस में मिलकर बायोफिल्म (मजबूत सुरक्षा परत) तैयार कर लेते हैं, जो ढाल की तरह काम करती है, जिसे सामान्य एंटीबायोटिक या एंटीसेप्टिक द्वारा भेद नहीं पाती। इसी वजह से मरीजों को बार-बार इंफेक्शन की शिकायत होती है और दवाएं असर करना बंद कर देती हैं। बैक्टीरियोफेज इस बायोफिल्म की परत को आसानी से तोड़ देते हैं।

डॉ. गोपालनाथ, पूर्व डीन (रिसर्च), आइएमएस बीएचयू

अतिरिक्त सामग्री पढ़ने के लिए स्कैन करें।

रिपोर्ट में दावा हल्दी खेत में सुरक्षित, लेकिन बाजार में प्रोसेसिंग, पैकेजिंग, मिलावट से बढ़ा लेड (सीसे) का खतरा

बाज़ार पहुंचकर हल्दी हो रही खतरनाक: स्टडी

Poonam.gaur
@timesofindia.com

File

■ **नई दिल्ली:** रसोई में रोजाना इस्तेमाल होने वाली हल्दी (Turmeric) पर नई स्टडी ने राहत और चिंता दोनों तरह की तस्वीर पेश की है। राहत यह कि खेतों में हल्दी सुरक्षित है, लेकिन चिंता यह कि बाजार तक पहुंचते-पहुंचते इसमें सीसे यानी Lead का खतरा बढ़ जाता है।

थिंक टैंक Toxics Link (टॉक्सिक्स लिंक) की रिपोर्ट के मुताबिक, खेतों से सीधे जुटाई गई कच्ची हल्दी में सीसा सुरक्षा सीमा के भीतर मिला। इससे संकेत मिलता है कि बाजार में बिकने वाले हल्दी पाउडर में मिलने वाला अधिक सीसा कटाई के बाद प्रोसेसिंग, पैकेजिंग, हैंडलिंग या जानबूझकर की जाने वाली मिलावट से पहुंच रहा है।

'Lead in Turmeric' नाम की स्टडी में खेतों से ली गई कच्ची हल्दी की जांच की गई। सभी सैंपलों में सीसे की मात्रा 0.05 से 1.87 मिलीग्राम प्रति किलो के बीच रही। यह फूड रेगुलेटर से तय 10 मिलीग्राम प्रति किलो की अधिकतम सीमा से काफी कम है। थिंक टैंक के सीनियर प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर पीयूष महापात्रा ने कहा कि पिछले दिनों विभिन्न रिपोर्ट्स में हल्दी पाउडर में लेड का स्तर 127 से 1248 मिलीग्राम प्रति किलो तक मिला था। फिर हमने जांच की कि हल्दी में लेड कहां से आ रहा है।

मिलावट का असर

बाजार में बिकने वाली हल्दी में अधिक लेड मिलने की वजह प्रोसेसिंग में होने वाली मिलावट हो सकती है। हल्दी को अधिक चमकीला दिखाने के लिए कुछ मामलों में लेड, क्रोमेट जैसे तत्व मिलाने की आशंका है।

कितना खतरनाक

- लेड खतरनाक न्यूरोटॉक्सिन है, जो शरीर के हर अंग को प्रभावित कर सकता है।
- बच्चों में ब्रेन के विकास पर असर, IQ में कमी, गर्भवती महिलाओं में भी दुष्प्रभाव।

ट्रॉमा सेंटर में जल्द हाइब्रिड ओटी खुलेगी

हि अच्छी खबर

- हादसे में गंभीर रूप से घायलों को एक ही जगह मिल सकेगा उपचार
- टेंडर प्रक्रिया जारी, 47 करोड़ रुपये की लागत आएगी

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। एम्स ट्रामा सेंटर में अत्याधुनिक हाइब्रिड ऑपरेशन थियेटर बनाने के लिए अस्पताल प्रबंधन ने सात माह में दूसरी बार टेंडर प्रक्रिया शुरू की है।

यह हाईब्रिड ओटी 47 करोड़ की लागत से बनेगा।इसके बनने से हादसे में गंभीर रूप से घायल मरीजों को जांच और सर्जरी के लिए अलग-अलग जगहों पर लेकर भागदौड़ करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। एम्स प्रशासन ने जनवरी में ओटी बनाने के लिए टेंडर जारी किया था, लेकिन प्रशासनिक कारणों से एक जुलाई को उसे कर रद्द कर दिया गया था।

अब एम्स ने नए सिरे से टेंडर प्रक्रिया शुरू की है, जो रोबोटिक डीएसए (डिजिटल सबट्रैक्शन एंजियोग्राफी), इंट्राऑपरेटिव इमेजिंग और नेविगेशन सिस्टम से युक्त होगा। इसमें 128 स्लाइस की सीटी स्कैन मशीन भी होगी। ट्रॉमा, न्यूरो हाइब्रिड प्रोसीजर, ऑर्थोपिडिक से जुड़ी सर्जरी के अलावा जरूरत पड़ने पर एंजियोग्राफी भी हो सकेगी। टेंडर आवंटन की प्रक्रिया पूरी होने के बाद संबंधित एजेंसी को छह माह में हाईब्रिड ओटी का काम पूरा करना होगा।

दुष्कर्म के बाद बच्ची की हत्या मामले में सुप्रीम कोर्ट की तल्ख टिप्पणी

इलाज नहीं करने वाले अस्पताल आपराधिक रूप से लापरवाह

अदालत से 1

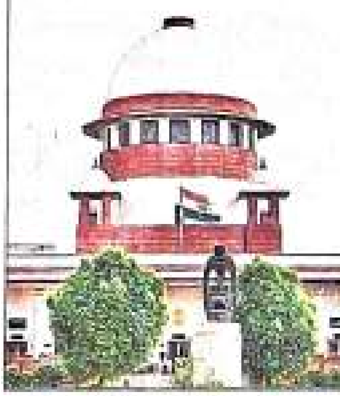
नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को गाजियाबाद में चार साल की बच्ची से दुष्कर्म के बाद हत्या के मामले में कहा कि जिन निजी अस्पतालों ने बच्ची के जीवित रहते हुए इलाज करने से इनकार किया, वे 'आपराधिक रूप से लापरवाह' थे। शीर्ष अदालत ने मामले की जांच के लिए गठित एसआईटी की रिपोर्ट पर यह टिप्पणी की।

देश के प्रधान न्यायाधीश न्यायाधीश सूर्यकांत, न्यायमूर्ति जॉयमाल्य बागची और वी मोहना की पीठ ने यह टिप्पणी तब की, जब बताया गया कि एसआईटी ने रिपोर्ट में दोनों निजी अस्पतालों के साथ-साथ संबंधित थाना के प्रभारी के खिलाफ कार्रवाई की सिफारिश की है। अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल ऐश्वर्या भाटी ने कहा कि संबंधित थाना प्रभारी को उनके पद से हटाकर पुलिस लाइन भेज दिया गया है, पुलिस स्टेशन फुटेज को 6 महीने तक सुरक्षित रखने के लिए कदम उठा रहा है और असामाजिक गतिविधियों से प्रभावित क्षेत्र में सफाई अभियान चलाया गया है। सीजेआई सूर्यकांत ने कहा कि 'पिछली सुनवाई में यह पाया गया कि मामला स्पष्ट 'आपराधिक लापरवाही' और 'संवेदनशीलता की कमी' का है, सिर्फ इसलिए कि पीड़ित एक गरीब परिवार से था। अस्पतालों को पहले सुझाव दिए गए थे और यह देखना बाकी है कि वे इस संबंध में क्या करते हैं।

16 मार्च को बच्ची के साथ मोहल्ले के युवक ने हैवानियत की थी

17 मार्च की रात पुलिस की जवाबी कार्रवाई में आरोपी गोली लगने से घायल हुआ

24 अप्रैल को जांच के लिए सुप्रीम कोर्ट ने एसआईटी बनाने का आदेश दिया



मुख्य आरोपी के खिलाफ आरोपपत्र दाखिल

पीठ ने सभी पक्षों को एसआईटी रिपोर्ट देखने का समय देने के लिए मामले की सुनवाई को स्थगित कर दिया। पीड़ित बच्ची के माता-पिता की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता एन हरिहरन ने कहा कि रिपोर्ट देखने के बाद यदि कोई सुझाव हो तो वे वापस आएंगे। सुप्रीम कोर्ट ने 24 अप्रैल को मामले की जांच लिए एसआईटी गठित करने का आदेश दिया था। अदालत में आरोप लगाया गया था कि पीड़िता के पिता को पुलिस अधिकारियों द्वारा धारा 164 सीआरपीसी के तहत बयान दर्ज करने के लिए घसीटा गया और एफआईआर में दर्ज आरोपों को दोहराने के लिए मजबूर किया गया। दूसरी ओर, राज्य ने इस बात पर जोर दिया कि मुख्य आरोपी के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया जा चुका है और संबंधित अदालत ने मामले का संज्ञान ले लिया है।

दुष्कर्म केस की जांच से परिजन असंतुष्ट

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को **2** गुरुग्राम की एक अदालत को निर्देश दिया कि वह तीन साल की बच्ची से दुष्कर्म की जांच से असंतुष्ट उसके परिवार द्वारा दायर विरोध याचिका पर विचार करे।

मुख्य जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ को अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल ऐश्वर्या भाटी ने बताया कि आरोपी के खिलाफ चार्जशीट दायर कर दी गई है। पीड़िता के वकील ने कहा कि वे एसआईटी की जांच से संतुष्ट नहीं हैं। पीठ ने ट्रायल कोर्ट से कहा कि वह निष्पक्ष रूप से विरोध याचिका पर जल्द फैसला ले और कानून के अनुसार आगे बढ़े।

समाधान योजना में तत्परता न दिखाने पर जीडीए को फटकार

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। **3** सुप्रीम कोर्ट ने अंसल अर्बन कॉन्डोमिनियम्स प्राइवेट लिमिटेड (एयूसीपीएल) के लिए समाधान योजना लागू करने में तत्परता न दिखाने पर गाजियाबाद विकास प्राधिकरण (जीडीए) को फटकार लगाई।

शीर्ष अदालत ने कहा कि जीडीए के अधिकारियों की लापरवाही के चलते 1,600 खरीदार फ्लैट पाने के लिए पिछले दो दशकों से कानूनी लड़ाई लड़ रहे हैं। न्यायमूर्ति जे.बी. पारदीवाला और के. विनोद चंद्रन की पीठ ने कहा कि एयूसीपीएल के लिए समाधान योजना लागू करने के लिए मंजूरी देने में अधिकारियों की ओर से अनावश्यक देरी गई। कोर्ट ने सफल समाधान आवेदक 'वन सिटी इंफ्रास्ट्रक्चर प्राइवेट लिमिटेड' की अपील पर सुनवाई करते हुए टिप्पणी की।

1600 खरीदार परेशान

सुप्रीम कोर्ट ने जीडीए उपाध्यक्ष नंद किशोर कलाल से पूछा कि प्राधिकरण क्या कदम उठाने वाला है। लगभग 1,600 घर खरीदारों का भरोसा आपके हाथों में है। पीठ ने खरीदारों की परेशानी देखते हुए सुस्ती पर यूपी सरकार को भी फटकार लगाई।

रील और ऐप के अधिक उपयोग ने छीनी खुशी

ड्यूसबर्ग-एसेन विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने किया विश्लेषण

शोध

बर्लिन, एजेंसी। इंटरनेट पर जरूरत से ज्यादा समय बिताने से लोग खुद को चिड़चिड़ा, तनावग्रस्त, दुखी और थका हुआ ज्यादा महसूस कर रहे हैं।

जर्मनी स्थित ड्यूसबर्ग-एसेन विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने इस संबंध में एक शोध किया। इसमें पाया गया कि इन समस्याओं की मुख्य वजह अधिक स्क्रीन टाइम और ऑनलाइन ज्यादा समय गुजारना हो सकता है। यह शोध करीब एक हजार लोगों पर किया गया है। इसके अनुसार, जो लोग रील-ऐप और इंटरनेट का अत्यधिक या समस्यापूर्ण इस्तेमाल करते हैं, वे मानसिक रूप से तनावग्रस्त रहते हैं और उनका मूड खराब रहता है। समस्यापूर्ण इंटरनेट उपयोग वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी रोजमर्रा की जिंदगी, काम, परिवार और सामाजिक जिम्मेदारियों को नजरअंदाज करके ऑनलाइन ऐप में लगा रहता है।

विशेषज्ञों और मनोवैज्ञानिकों ने अत्यधिक स्क्रीन टाइम से होने वाले मानसिक नुकसान के कई मुख्य कारण बताए हैं, जैसे - जब हम घंटों रील या ऐप स्क्रॉल करते हैं तो शरीर पूरी तरह निष्क्रिय रहता है। शारीरिक गतिविधि की कमी सीधे तौर पर खुशी के हार्मोन को प्रभावित करती है। लगातार स्क्रीन देखना और एक साथ कई काम करना दिमाग को थका देता है।

इस लत से कैसे निपटें

न्यू जर्सी के मनोवैज्ञानिक पारिन कामदार का कहना है कि इंटरनेट का जरूरत से इस्तेमाल बुरी आदत या लत बन सकता है। कई बार लोग बिना सोचे-समझे बार-बार फोन चलाने लगते हैं, इसलिए इस आदत को पहचानना और समय रहते इसे नियंत्रित करना बहुत जरूरी है।

डिजिटल डिटॉक्स के लिए अपनाएं जरूरी उपाय

- ध्यान दें कि आप किसी तनावपूर्ण बातचीत, थकान या अकेलापन महसूस होने पर फोन उठाते हैं
- जब भी इंटरनेट स्क्रॉल करने की तीव्र इच्छा हो तो कम से कम पांच मिनट का इंतजार जरूर करें
- उस समय में टहलें, संगीत सुनें या गहरी सांस लें। धीरे-धीरे इस इंतजार के समय को बढ़ाएं
- अपने परिवार के साथ बिना फोन या टीवी के समय बिताएं।
- सप्ताहांत में राउटर बंद करके बोर्ड गेम खेलना या प्रकृति के बीच समय बिताना बेहतर विकल्प है

तीन महीने में 6.24 फीसदी बढ़े यूजर

ट्राई की भारतीय दूरसंचार सेवा प्रदर्शन संकेतक रिपोर्ट के अनुसार, मार्च 2026 के आखिर तक इंटरनेट यूजर की संख्या 109.28 करोड़ हो गई, जो दिसंबर 2025 के अंत में 102.86 करोड़ थी। कुल यूजर में 4.65 करोड़ ब्रॉडबैंड और 104.63 करोड़ मोबाइल इंटरनेट यूजर हैं।

क्या आप जानते हैं

केरोसिन लैंप की रोशनी में हुई थी पहली सर्जरी

31 जुलाई 1853 को दुनिया में चिकित्सा और रोशनी के क्षेत्र में बड़ी उपलब्धि हुई। पोलिश आविष्कारक इग्नासी लुकासिएविच द्वारा बनाए गए मिट्टी के तेल के लैंप की रोशनी में पहली बार रात के समय सर्जरी की गई। यह सर्जरी लेम्बर्ग (अब ल्वीव, यूक्रेन) के अस्पताल में हुई थी।

- लैंप में इस्तेमाल होने वाला मिट्टी का तेल (केरोसिन) कच्चे तेल के शोधन से तैयार किया गया था।
- यह पहली बार था, जब रात के समय किसी मरीज का ऑपरेशन लैंप की रोशनी में किया गया था।
- पारंपरिक मोमबत्तियों या चर्बी के दीयों की तुलना में केरोसिन लैंप से साफ और तेज रोशनी मिलती थी।
- लैंप से धुआं और बदबू कम होती थी, जिससे अस्पताल का माहौल डॉक्टरों के लिए अनुकूल बना।

- इस सफलता के बाद अस्पतालों में रात के समय इमरजेंसी ऑपरेशनों का चलन तेजी से बढ़ा।
- व्हेल के तेल के मुकाबले मिट्टी का तेल सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला विकल्प था।
- इस सफल प्रयोग ने कच्चे तेल के उपयोग का रास्ता खोल दिया था।
- प्रकाश और स्वास्थ्य के क्षेत्र में यह मेल मानवता के लिए एक बड़ा वरदान साबित हुआ।
- 31 जुलाई 1853 की यह घटना विज्ञान और चिकित्सा जगत में एक मील का पत्थर मानी जाती है।

भोजन के बाद 10 मिनट टहलने के लाभ

हर भोजन के बाद दस मिनट टहलना कई तरह से फायदेमंद साबित हो सकता है। पाचन समस्याओं से लेकर डायबिटीज काबू रखने तक में इससे मदद मिल सकती है।

पाचन में उपयोगी

धीमी गति से टहलना भोजन को पेट और आंतों में सही ढंग से गुजरने में मदद करता है। एसिडिटी, भारीपन या पेट फूलने जैसी समस्या में राहत मिलती है। हालांकि, भोजन के तुरंत बाद कड़े परिश्रम वाले व्यायाम और तेज गति से चलने से बचना चाहिए।

ब्लड शुगर संतुलित करना

खाने के बाद टहलने से ब्लड शुगर काबू रखने में मदद मिलती है। भोजन के बाद रक्त में ग्लूकोज बढ़ना स्वाभाविक है। खाने के बाद 10 से 30 मिनट टहलने पर मांसपेशियां ग्लूकोज का उपभोग करती हैं, इससे भोजन के बाद ब्लड शुगर का स्तर तेजी से बढ़ने से रुक जाता है। यह सभी लोगों के लिए फायदेमंद है। डायबिटीज व प्री-डायबिटीज से पीड़ित लोगों को इसे जरूर करना चाहिए।

दिल के लिए भी फायदेमंद

टहलना कम तीव्रता वाले एरोबिक अभ्यासों में से एक है, जो बेहतर रक्त संचार और दिल को फायदा पहुंचाता है। लंबे समय तक बैठे रहने वाले लोगों में, हर भोजन के बाद टहलना, बैठे रहने की आदत तोड़ने में मदद करता है। इससे जीवनशैली से जुड़े रोगों का खतरा कम होता है, साथ ही आदर्श वजन बनाए रखने में मदद मिलती है।

दिनभर बनी रहेगी स्फूर्ति

भोजन के बाद छोटी-सी सैर तन ही नहीं, मन व भावनाओं पर भी अच्छा असर डालती है। दिमाग तरोताज़ा और मूड बेहतर रहता है। यह उनके लिए भी अच्छा है, जो सैर के लिए एक साथ ज्यादा समय नहीं निकाल पाते।

- फीचर डेस्क

वजन कम न हो पाने का कारण आपकी नींद तो नहीं !

डाइटिंग और व्यायाम के बाद भी वजन कम नहीं हो रहा है, तो एक बार अपनी नींद पर भी गौर करें। लंबे समय तक नींद की कमी या खराब नींद मोटापा बढ़ा सकती है।

हमारे यहां नींद को बहुत हल्के ढंग से लिया जाता है। कभी-कभार की बात अलग है, पर अगर आप लंबे समय से कम नींद ले रहे हैं तो यह अच्छी बात नहीं है। अगर आप नियमित छह घंटे से कम सोते हैं, तो यह वजन बढ़ने का जोखिम बढ़ा सकता है। नींद की कमी शरीर में एक ऐसी शृंखला शुरू कर देती है, जो वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। रीडायल क्लिनिक के संस्थापक डॉ. गगनदीप सिंह के मुताबिक, 'अकसर नींद की कमी से जूझ रहे लोगों में तीव्र क्रेविंग देखने को मिलती है, जिससे वे सेहत को नुकसान पहुंचाने वाली चीजें खाने लगते हैं। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो शरीर केवल थका हुआ महसूस नहीं करता बल्कि वह शरीर में वसा जमा करने और ऐसी चीजों की क्रेविंग बढ़ाता है, जो इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ाती हैं।

नींद का शरीर पर असर

नींद की कमी शरीर में तनावकारी हार्मोन कोर्टिसोल को बढ़ा देती है और उसे लगातार बढ़े हुए स्तर पर बनाए रखती है। कोर्टिसोल शरीर को वसा जमा करने का निर्देश देता है, खासकर पेट के आसपास। ऐसे में बिना खाए भी ब्लड शुगर बढ़ जाता है और शरीर में भूख काबू करने वाले हार्मोन्स का संतुलन बिगड़ जाता है।

डॉ. सिंह के अनुसार, 'घ्रेलिन हार्मोन जो भूख का संकेत देता है, नींद की कमी के कारण बढ़ जाता है। वहीं, पेट भरने का संकेत देने वाला लेप्टिन हार्मोन घट जाता है। इस कारण आप ज्यादा भी खाते रहते हैं और तृप्ति भी नहीं होती। इसके अलावा हमारा शरीर कम नींद की भरपाई अधिक इंसुलिन बनाकर करता है। इससे वजन बढ़ने, फैटी लिवर व टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम बढ़ने लगता है।

नींद की कमी, प्रजनन प्रक्रिया से जुड़े हार्मोन्स को भी बाधित कर सकती है। विभिन्न शोधों के अनुसार महिलाओं में अनियमित पीरियड्स और पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन व ऊर्जा की कमी, नींद की कमी से भी जुड़ी हो सकती है। सोते समय ही शरीर में मांसपेशियों की मरम्मत की कुदरती प्रक्रिया सबसे बेहतर ढंग से होती है। रात में ढंग से न सोने पर एक तरफ मांसपेशियां कम हो सकती हैं, दर्द बढ़ता है, साथ ही ग्लूकोज को अवशोषित न कर पाने के कारण शुगर बढ़ सकती है।

डॉक्टर से मिलें अगर...

खानपान और नियमित व्यायाम से ही आप कम नींद की भरपाई नहीं कर सकते हैं। रात में अच्छी और गहरी नींद लेने की कोशिश करें। नियमित ध्यान व व्यायाम करें। जीवनशैली सही रखें। अगर नींद की समस्या में आराम न आए, तो डॉक्टरी परामर्श लें।

रोजनामचा

सवाल-जवाब

घुटनों के दर्द में जमीन पर बैठने से बचें

■ **सवाल :** मेरी उम्र 45 वर्ष है। बीते तीन हफ्तों से एक घुटने में लगातार दर्द व हल्की सूजन रहती है। सीढ़ियां चढ़ते-उतरते और जमीन पर बैठने में दर्द होता है। ऐसा क्यों हो रहा है? मैं अपने स्तर पर क्या कर सकता हूं?

जवाब : 45 की उम्र के बाद घुटनों में दर्द की समस्या आजकल सामान्य हो गई है। आपके लक्षण घुटने के शुरुआती घिसाव यानी ऑस्टियोआर्थराइटिस व कार्टिलेज घिसने का संकेत कर रहे हैं। सही कारण की पहचान के लिए डॉक्टरी जांच जरूरी है।

डॉ. [illegible]
वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ, फोर्टिस हॉस्पिटल, शालीमार बाग

सबसे पहले, आप ऐसी गतिविधियों से बचें, जिनसे दर्द बढ़ता है। बार-बार सीढ़ियां चढ़ना, पालथी मारकर बैठना या उकड़ू बैठना फिलहाल टालें। घुटने में सूजन है, तो दिन में तीन से चार बार 10 से 15 मिनट बर्फ की सिंकाई करें। जब सूजन कम हो जाए और केवल जकड़न लगे, तब हल्की गर्म सिंकाई से राहत मिल सकती है।

यदि वजन अधिक है, तो थोड़ा भी वजन कम करने से घुटनों पर पड़ने वाले दबाव में कमी आने से दर्द कम होगा। साथ ही जांघ की मांसपेशियों के भी व्यायाम करें। फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह से क्वाड्रिसेप्स (जांघ के सामने की मांसपेशियां) के व्यायाम, पैर सीधा करके ऊपर उठाना व हल्की स्ट्रेचिंग करना अच्छा रहेगा। मजबूत मांसपेशियां घुटने को सपोर्ट देती हैं। ऐसे व्यायाम करें, जिनसे घुटनों पर दबाव न पड़े।

खानपान में पर्याप्त प्रोटीन व कैल्शियम लें। विटामिन-डी के लिए कुछ समय धूप में गुजारें। यदि दर्द लगातार है, सूजन है, घुटना लाल व गर्म महसूस हो रहा है या बुखार भी है, तो हड्डी रोग विशेषज्ञ से मिलें। रूमेटॉइड आर्थराइटिस यानी गठिया में भी दर्द व सूजन के लक्षण दिखते हैं। इसकी पुष्टि के लिए खून जांच की जाती है। गठिया का इलाज और दवाएं अलग होती हैं, इसका ध्यान रखें।

भेजें अपने सवाल

बारिश में पेट को बीमारियों से बचाएं

बारिश के मौसम में पेट से जुड़ी समस्याओं के मामले तेजी से बढ़ते हैं। इसकी एक बड़ी वजह है दूषित पानी। साफ पानी का इस्तेमाल और सही समय पर इलाज से कई रोगों से बचा जा सकता है। वहीं, थोड़ी-सी लापरवाही अस्पताल के चक्कर लगवा सकती है। ऐसे में किन बातों का ध्यान रखें, बता रही हैं शमीम खान

मानसून में पानी के स्रोतों और खाद्य पदार्थों के संक्रमित होने का खतरा बढ़ जाता है। उमस और नमी बढ़ने से रोगाणु भी तेजी से पनपते हैं। यही वजह है कि इस मौसम कई तरह के संक्रमण के मामले बढ़ जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दुनिया भर में 80 प्रतिशत बीमारियां प्रदूषित और गंदे पानी का सेवन करने या इस तरह के पानी से दूषित हुए खाद्य पदार्थों के सेवन से होती हैं। भारत में पीने के पानी की स्थिति इतनी खराब है कि मार्च 2024 में एन्वायरनमेंटल परफॉर्मेंस इंडेक्स (ईपीआई) द्वारा जारी 180 देशों की सूची में हम 144 वें स्थान पर हैं।

दूषित पानी और पेट की समस्याएं

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दूषित पेयजल बैक्टीरिया, वायरस और परजीवियों के माध्यम से सबसे पहले पाचन तंत्र को प्रभावित करता है, जिससे डायरिया, हैजा, टाइफाइड, पेचिश और हेपेटाइटिस-ए जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं, लंबे समय तक रासायनिक रूप से प्रदूषित पानी (जैसे आर्सेनिक, सीसा या फ्लोराइड युक्त) पीने से लिवर, किडनी और नर्वस सिस्टम जैसे कई महत्वपूर्ण अंग प्रभावित हो सकते हैं। चूंकि दूषित पानी सबसे पहले पाचन मार्ग से शरीर में प्रवेश करता है, इसलिए पेट व आंतों से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं। दूषित पानी से होने वाली कुछ समस्याएं इस प्रकार हैं :

■ **डायरिया :** यूनिसेफ के अनुसार, 5 साल से छोटे बच्चों में मृत्यु का तीसरा सबसे प्रमुख कारण डायरिया है। डायरिया पाचन मार्ग के संक्रमण का एक प्रमुख लक्षण है। दूषित पानी या भोजन खाने से सूक्ष्मजीव सीधे शरीर में पहुंच जाते हैं, जिसके कारण डायरिया के लक्षण दिखते हैं। एक दिन में तीन या अधिक बार पतले दस्त होते हैं। अक्सर लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते और खुद से दवा ले लेते हैं। इससे शरीर में पानी की कमी बढ़ जाती है और जल्दी आराम नहीं आता।

■ **टाइफाइड :** सैल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया वाले पानी, दूषित भोजन और बिना हाथ धोए खाना खाने के जरिए शरीर में जाता है। इसमें लगातार तेज बुखार, सिरदर्द, कमजोरी, भूख कम लगना और पेट दर्द हो सकता है। कुछ लोगों में कब्ज या दस्त, मतली-उल्टी के लक्षण भी दिखते हैं। अक्सर लोग बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक दवाएं लेने लगते हैं व बुखार कम होते ही दवा बीच में छोड़ देते हैं। यह गलती न करें।

■ **हैजा :** यह जलजनित संक्रामक रोग है, जो विब्रियो कोलेरी नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। पानी या सब्जियों को बिना धोए खाना या अधपके मांस के सेवन से भी हैजा हो सकता है। इसमें उल्टी, दस्त होने के कारण शरीर में जल का स्तर कम होने लगता है। पर्याप्त पानी न पीना और खुद से दवा लेना समस्या को गंभीर कर देता है।

■ **पेचिश :** पेचिश आंतों का संक्रमण है। इसमें गंभीर डायरिया हो जाता है, दस्त के साथ रक्त और म्यूकस भी आ सकता है। शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति में सामान्य दस्त की दवाएं लेने लगने से शरीर पर होने वाला नुकसान बढ़ जाता है।

■ **हेपेटाइटिस-ए :** यह लिवर का एक संक्रामक रोग है, जो हेपेटाइटिस-ए वायरस के कारण होता है। यह मुख्य रूप से दूषित पानी या भोजन के सेवन या किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से फैलता है। पीलिया, थकान, कमजोरी, भूख न लगना, पेट के दाहिने ऊपरी हिस्से में दर्द जैसे लक्षण दिखते हैं। अक्सर लोग पीलिया का घरेलू उपचार करते रहते हैं, जिससे लिवर पर दबाव बढ़ जाता है।

■ **वायरल गैस्ट्रोएन्टराइटिस :** यह पेट और आंतों का संक्रमण है, जो मुख्य रूप से नोरोवायरस और रोटावायरस के कारण होता है। इसमें अचानक उल्टी, पानी जैसे दस्त, पेट में मरोड़ उठने लगती है।

■ **लेप्टोस्पायरोसिस :** यह जीवाणुजनित संक्रमण है, जो लेप्टोस्पाइरा बैक्टीरिया से होता है। यह संक्रमित जानवरों, विशेषकर चूहों के मूत्र से दूषित पानी या मिट्टी के संपर्क से फैलता है। समय पर उपचार न मिलने पर यह गंभीर रूप ले सकता है।

हमारे विशेषज्ञ : डॉ. पीयूष रंजन, वरिष्ठ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली
डॉ. अनीश कुमार, कंसल्टेंट, डिजीटिव हेल्थ एंड मेटाबॉलिक डिजीजेज, पीएसआरआई हॉस्पिटल, दिल्ली

शुरुआती 72 घंटों में क्या करें, क्या नहीं

■ दस्त की समस्या के अधिकतर मामले सामान्य देखभाल व घरेलू उपचार से ठीक हो जाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थों का सेवन जरूरी है, ताकि शरीर में पानी की कमी न हो। कोल्ड ड्रिंक्स, कैफीनयुक्त या कार्बोनेटेड पेय पदार्थ न लें। ■ पेट को आराम देने के साथ हल्का भोजन जरूर करते रहें। ■ केले, सफेद चावल, खिचड़ी, उबले आलू, मूंग और दलिया आदि खाएं। ■ दूध और डेयरी उत्पाद कम खाएं। तली-भुनी नमकीन और मसालेदार चीजें न खाएं। प्याज, कच्ची सब्जियां और खट्टे फल का सेवन भी कम करें। तेल और प्रोसेस्ड फूड्स और मसालेदार भोजन कम खाएं। ■ हर पतले दस्त के बाद बच्चों को 50 से 100 एमएल तथा बड़े व्यक्ति को 200 से 250 एमएल ओआरएस का घोल पीने के लिए देते रहें। इस दौरान बिना डॉक्टर से सलाह लिए कोई दवा न लें।

खुद से दवा लेना भारी

एंटीबायोटिक और स्टेरॉयड दवा डॉक्टर से पूछे बिना न लें। ध्यान रखें, दस्त की स्थितियां अलग-अलग होती हैं। पेट में दस्त रोकने की आसानी से मिलने वाली दवाएं हर बार असर नहीं करतीं। खासकर, तेज बुखार और खूनी दस्त हैं, तो खुद से दवा बिल्कुल न लें। डॉक्टर की बताई दवा का कोर्स पूरा करें।

पानी को साफ रखने के तरीके

पानी शुद्ध है या अशुद्ध, इस बात का पता केवल पानी देखकर नहीं किया जा सकता। कई बार साफ दिखने वाले पानी में भी कई प्रकार की अशुद्धियां होती हैं। अगर घर में फिल्टर या आरओ नहीं है, तो पानी साफ करने के लिए निम्न उपाय करें :

■ **उबालना :** 5 से 10 मिनट पानी को उबालें। इससे पानी साफ होता है, रोगाणु भी नष्ट हो जाते हैं।

■ **क्लोरिनेशन :** यह पानी शुद्ध करने के पुराने तरीकों में से एक है। इसका इस्तेमाल इमरजेंसी में ही करें। इसके पानी में 5 प्रतिशत क्लोरीन वाली टैबलेट बाजार में मिलती है।

■ **आयोडीन :** आयोडीन की गोली या लिक्विड से भी पानी साफ कर सकते हैं। अंतिम विकल्प के तौर पर ही इसका प्रयोग करें। अधिक मात्रा में सेवन नुकसान पहुंचा सकता है।

■ **सुरक्षित भंडारण :** पानी साफ बर्तन में रखें। पानी निकालने के लिए साफ बर्तन में न डालें। किसी बर्तन की मदद से या नल वाले कंटेनर रखें।

पेट की सेहत के लिए कुछ बातों का ध्यान हमेशा रखें

■ भोजन से पहले, शौच के बाद और बाहर से घर आने पर हाथों को साबुन व साफ पानी से अच्छी तरह धोएं।

■ खुले व गंदगी के आसपास बिक रहे कटे फल, जूस व बाहर के पानी से बचें। बाहर की डरी व बासी खाने से भी बचें।

■ टाइफाइड व हेपेटाइटिस-ए जैसी वैक्सीन के बारे में डॉक्टर से सलाह लें। कोई भी समस्या होने पर खुद से दवाएं न लें।

■ उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। पीने का पानी साफ बर्तन में रखें। फिल्टर, आरओ व पानी की टंकी की सफाई करते रहें। घर व आसपास गंदगी जमा न होने दें।

■ जहां तक संभव हो, घर का बना ताजा खाना खाएं। बचे भोजन को अच्छी तरह से स्टोर करें और गर्म करके ही खाएं। सब्जियां अच्छी तरह पकाकर खाएं। फल-सब्जी हमेशा धोकर खाएं।

■ घर में ओआरएस का पैकेट रखें। घर पर ओआरएस घोल बनाने के लिए एक लीटर साफ पानी में छह चम्मच चीनी और आधा चम्मच नमक मिलाएं। इसे 24 घंटे के भीतर पिएं। लक्षण गंभीर हैं, तो डॉक्टर से मिलें।

अंग प्रत्यारोपण की कमी, 2021 में दिल की जरूरत का सिर्फ 0.2% ही पूरा हुआ

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। देश में अंग प्रत्यारोपण की मांग और उपलब्धता के बीच बड़ा अंतर है। एक नए अध्ययन के अनुसार, वर्ष 2021 में दिल की कुल जरूरत का केवल 0.2 प्रतिशत ही पूरा हो सका। फेफड़ों की 1.2 प्रतिशत, लिवर की 1.5 प्रतिशत और किडनी की 7.2 प्रतिशत जरूरत ही पूरी हो पाई।

यह अध्ययन द लैंसेट रीजनल हेल्थ साउथईस्ट एशिया जर्नल में प्रकाशित हुआ है। इसमें इंस्टीट्यूट ऑफ लिवर एंड बिलियरी साइंसेज और फोर्टिस वसंत कुंज के विशेषज्ञ शामिल रहे।

वर्ष 2040 तक भारत में सालाना 1.43 लाख किडनी, 2.10 लाख लिवर, 95 हजार दिल और 12 हजार से अधिक फेफड़ों के प्रत्यारोपण की जरूरत का अनुमान है। स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार के बावजूद 2040 तक किडनी प्रत्यारोपण की जरूरत का केवल 32.6 फीसदी हिस्सा ही पूरा हो पाएगा। लिवर, दिल और फेफड़ों के लिए यह आंकड़ा सात फीसदी से भी कम रहने का अनुमान है।

अंग प्रत्यारोपण सुविधा कुछ राज्यों तक सीमित

अध्ययन में सामने आया कि देश में अंग प्रत्यारोपण की सुविधा कुछ ही राज्यों तक सीमित है। तमिलनाडु, दिल्ली-एनसीआर, केरल, महाराष्ट्र और तेलंगाना में वर्ष 2024 के कुल प्रत्यारोपण का बड़ा हिस्सा हुआ। केरल में किडनी प्रत्यारोपण की दर सबसे अधिक 31.1 प्रति दस लाख आबादी रही। शोधकर्ताओं ने अंगदान बढ़ाने, ट्रांसप्लांट सेंटर बढ़ाने और स्वास्थ्य ढांचे को मजबूत करने की जरूरत बताई। उन्होंने व्यापक स्वास्थ्य नीतियों की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

अधिक लोगों ने टाइगर संरक्षण की शपथ ली। ब्यूरो

आईवीएफ इलाज को आसान बनाने की मांग

नई दिल्ली। विश्व आईवीएफ दिवस के अवसर पर आयोजित सातवें इंडिया आईवीएफ समिट एंड अवार्ड्स 2026 में जारी राष्ट्रीय श्वेत पत्र में निसंतानता के बढ़ते मामलों को देखते हुए फर्टिलिटी इलाज को अधिक सुलभ, किफायती और सम्मानजनक बनाने की मांग उठी है। इंटीग्रेटेड हेल्थ एंड वेलबीइंग काउंसिल की ओर से जारी रिपोर्ट में फर्टिलिटी उपचार के लिए बीमा सुविधा, सरकारी आर्थिक मदद और कार्यस्थल पर फर्टिलिटी से जुड़े लाभ बढ़ाने की सिफारिश की गई है। श्वेत पत्र के अनुसार, भारत में लाखों दंपत्ति निसंतानता से जूझ रहे हैं, लेकिन जागरूकता की कमी, सामाजिक झिझक व उपचार के अधिक खर्च के कारण कई लोग समय पर इलाज नहीं करा पाते। रिपोर्ट में पांच प्रमुख सुधार सुझाए गए हैं जिनमें जागरूकता बढ़ाना, बेहतर इंश्योरेंस कवरेज, सरकारी योजनाओं में खर्च वापसी की व्यवस्था मजबूत करना, कम आय वालों को आर्थिक सहायता और कंपनियों में फर्टिलिटी लाभ शामिल करना। ब्यूरो

महिला के सिर पर गिरी

अमर उजाला

देश को विशेषज्ञ डॉक्टर मिलेंगे, एमडी एमएस में 5,000 सीटें बढ़ाने की तैयारी

एनएमसी जल्द ले सकता है फैसला, अब पीजी मेडिकल शिक्षा पर फोकस

नई दिल्ली। देश में विशेषज्ञ चिकित्सकों की कमी दूर होने जा रही है। दरअसल, राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग (एनएमसी) इस एमडी-एमएस और अन्य पीजी चिकित्सा पाठ्यक्रमों की करीब 5,000 नई सीटें बढ़ाने की तैयारी में है। सूत्रों के मुताबिक,आयोग इस संबंध में फैसला ले सकता है।

सबसे अधिक नई सीटें कर्नाटक, उत्तर प्रदेश, तमिलनाडु, मध्य प्रदेश और तेलंगाना जैसे राज्यों में बढ़ाने की तैयारी है। बीते साल एनएमसी ने निजी मेडिकल कॉलेजों में 4,201 नई एमडी-एमएस (ब्रॉड स्पेशियलिटी) सीटों को मंजूरी दी थी। इन सीटों को नीट पीजी काउंसलिंग में शामिल किया गया था।

30 अगस्त को होगी नीट पीजी की परीक्षा

इस वर्ष नीट पीजी 2026 की परीक्षा 30 अगस्त को आयोजित होगी। यह परीक्षा एमडी, एमएस, पीजी डिप्लोमा, पोस्ट-एमबीबीएस डीएनबी, डायरेक्ट छह वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए एकल प्रवेश परीक्षा है। नेशनल बोर्ड ऑफ एग्जामिनेशन इन मेडिकल साइंसेज (एनबीईएमएस) के आवेदन प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। 27 अगस्त को एडमिट कार्ड जारी किए जाएंगे, जबकि 30 सितंबर तक परीक्षा परिणाम घोषित किए जाने की संभावना है। इसके बाद एमसीसीऔर संबंधित राज्य काउंसलिंग प्राधिकरणों द्वारा पीजी मेडिकल काउंसलिंग शुरू होगी

इन विषयों में सीटें ज्यादा बढ़ने का अनुमान करीब 150 से ज्यादा मेडिकल कॉलेजों ने सीटें बढ़ाने के लिए आवेदन किया है। सबसे ज्यादा सीटें एमएस ऑर्थोपेडिक्स, एमडी एनेस्थीसियोलॉजी, एमडी रेडियो डायग्नोसिस, एमडी पीडियाट्रिक्स, एमडी जनरल मेडिसिन, एमएस प्रसूति एवं स्त्री रोग, एमएस ईएनटी, एमएस जनरल सर्जरी, एमएस नेत्र रोग और एमडी पैथोलॉजी में बढ़ सकती हैं।

अध्ययन

आपको तनाव देने वाला हर एक व्यक्ति 1.5 फीसदी की दर से बना रहा बूढ़ा

लंबी उम्र चाहिए तो गुस्सैल लोगों को पास फटकने न दें

वाशिंगटन। अगर आपके आसपास कोई ऐसा व्यक्ति है जो रिश्तों में लगातार तनाव का कारण बन रहा है तो उससे दूरी बना लेना ही आपकी सेहत के लिए बेहतर होगा। साइंस जर्नल प्रोसीडिंग्स ऑफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि किसी एक गुस्सैल इंसान का साथ आपको 1.5 फीसदी की दर से तेजी से बुढ़ापे की ओर धकेल रहा है।

शोध बताता है कि मानसिक शांति में खलल डालने वाले रिश्ते केवल मन को ही नहीं दुखाते, बल्कि लगातार तनाव के जरिये हमारी उम्र को भी तेजी से घटा रहे हैं। पोषण, समाजशास्त्र और स्वास्थ्य विज्ञान के विशेषज्ञों की तरफ से किया गया यह शोध इस पर केंद्रित था कि सामाजिक ताने-बाने का इंसानी शरीर और सेहत पर क्या असर पड़ता है। वैज्ञानिकों ने इस निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए लोगों के सामाजिक दायरे का बारीकी से अध्ययन किया। उनके करीबी रिश्तों और उनमें मिलने वाले तनाव या समर्थन के बारे में जानकारी ली। एजेंसी

डीएनए मेथिलेशन का किया अध्ययन

अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों के थूक के नमूनों से डीएनए मेथिलेशन का विश्लेषण किया गया जिससे इंसान की जैविक उम्र का पता चलता है। ड्यूनेडिनपेस और ग्रिमएज-2 जैसी अत्याधुनिक एपिजेनेटिक क्लॉक का उपयोग करके जांचा गया कि किसी व्यक्ति की शारीरिक या जैविक उम्र उसकी वास्तविक उम्र से कितनी आगे निकल चुकी है।

पति-पत्नी के झगड़ों का नहीं होता असर... अध्ययन में यह परखा गया कि परिवार के लोगों या परिचितों के साथ खराब रिश्तों में कौन ज्यादा नुकसान पहुंचाता है, तो निष्कर्ष काफी चौंकाने वाले रहे। यूं कह सकते हैं कि पति-पत्नी के आपसी झगड़े चाहे कितने भी क्यों न हों, उनसे सेहत पर कोई खास फर्क नहीं पड़ता। बच्चों, माता-पिता, भाई-बहनों के साथ नकारात्मक रिश्तों के बजाय दोस्तों, सहकर्मियों, पड़ोसियों आदि के साथ ऐसे तनावपूर्ण रिश्ते ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं।

तस्करी के लिए बदनाम रहा है। यहां चाचा-भतीजा के खिलाफ आबकारी कर लिया है। आरोपी चाचा अजीत जबकि भतीजा फिलहाल फरार है।

एचआईवी की नई दवा की कीमत तय, दुष्प्रभाव कम

करीब 25.61 लाख एचआईवी पीड़ितों को मिलेंगी दवाएं, किडनी और हड्डियों को कम नुकसान

नई दिल्ली। एचआईवी के इलाज में इस्तेमाल होने वाली नई पीढ़ी की दवा को लेकर राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण की विशेषज्ञ समिति ने बड़ा फैसला लिया है। लैमिवुडीन 300 एमजी + टेनोफोविर अलाफेनामाइड (टीएएफ) 25 एमजी + डोल्यूटेग्राविर 50 एमजी की नई फिक्स्ड डोज कॉम्बिनेशन दवा की खुदरा कीमत 120.07 रुपये प्रति टैबलेट तय की गई है।

यह पहली बार है जब इस नई दवा का आधिकारिक खुदरा मूल्य तय किया गया है। भारत में लगभग 25.61 लाख लोग एचआईवी से संक्रमित हैं। इसमें 55% पुरुष, 44% महिलाएं और करीब 57,000 बच्चे हैं, जिनकी उम्र 0-14 वर्ष है। विशेषज्ञों के अनुसार, इस दवा की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें पहले इस्तेमाल होने वाले टेनोफोविर डिसोप्रोक्सिल फ्यूमरेट की जगह टेनोफोविर अलाफेनामाइड (टीएएफ) का इस्तेमाल किया गया है। ब्यूरो

गले के संक्रमण की दवा को मूल्य नियंत्रण से छूट

विशेषज्ञ समिति ने गले के संक्रमण के इलाज में इस्तेमाल होने वाली पोविडोन आयोडीन थ्रोट स्प्रे 0.45% को ड्रग्स (प्राइस कंट्रोल) ऑर्डर (डीपीसीओ), 2013 के तहत पांच वर्ष तक मूल्य नियंत्रण से छूट दी है। समिति ने माना कि यह भारत में स्वदेशी तरीके से विकसित किया गया नया ड्रग है। कंपनी ने डीएसआईआर से मान्यता प्राप्त अनुसंधान सुविधा, क्लीनिकल ट्रायल, फॉर्मूलेशन विकास और अन्य वैज्ञानिक दस्तावेजों के आधार पर यह साबित किया कि उत्पाद का विकास भारत में ही हुआ है।

डायबिटीज की दवा के दाम भी तय

डायबिटीज के मरीजों को भी राहत देते हुए एनपीपीए ने ग्लाइमेपिराइड 3 एमजी और 4 एमजी टैबलेट की खुदरा कीमत तय कर दी है। अब ग्लाइमेपिराइड 3 एमजी की एक टैबलेट की कीमत 12.48 रुपये, जबकि 4 एमजी की एक टैबलेट की कीमत 13.47 रुपये (जीएसटी अलग) होगी। नई कीमतें यूनिसन फार्मास्युटिकल्स प्राइवेट लिमिटेड की दवा पर लागू होंगी।