DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Sunday **20260802**

.

फोन निर्माता और सेमीकंडक्टर, › दोगुने हुए हवाई अड्डे P08

हिन्दुस्तान

नीट पीजी केंद्र घर के पास होगा, कई विकल्प मिलेंगे

नई दिल्ली, एजेंसी। नीट-पीजी को लेकर केंद्र सरकार ने कई बदलाव किए हैं। परीक्षा केंद्र के विकल्पों को बढ़ाया जाएगा और अभ्यर्थियों को उनके घर के पास केंद्र आवंटित किया जाएगा। इसके साथ ही अभ्यर्थियों को अपने परीक्षा शहरों तक यात्रा की योजना बनाने के लिए अधिक समय मिलेगा। परीक्षा में प्रति प्रश्न अधिक समय आवंटित किया जाएगा।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने शनिवार को नीट-पीजी की तैयारियों की समीक्षा की। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, नई व्यवस्था के तहत अभ्यर्थी केंद्र के लिए तीन राज्यों की प्राथमिकता देंगे, जिसमें उनके पत्राचार का राज्य अनिवार्य रूप से पहली प्राथमिकता होगा। 30 अगस्त को होने वाली इस परीक्षा से लगभग तीन सप्ताह पहले आवंटित परीक्षा शहर की जानकारी दे दी जाएगी। एनबीईएमएस ने 180 प्रश्नों के लिए अब 210 मिनट का समय निर्धारित किया है। इससे अभ्यर्थियों को प्रति प्रश्न अधिक समय मिलेगा।

नीट-यूजी काउंसलिंग चार अगस्त से होगी

नई दिल्ली। एमबीबीएस और अन्य यूजी मेडिकल पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए काउंसलिंग का पहला चरण चार अगस्त से शुरू होगा। इसके तहत दाखिला लेने की अंतिम तिथि 22 अगस्त होगी। वहीं, शैक्षणिक सत्र आठ सितंबर से शुरू होगा। › P08

रोबोटिक सर्जरी से पहली बार हृदय का बायां वाल्व बदला

नई दिल्ली, प्र. सं.। सफदरजंग अस्पताल में एक 39 वर्षीय मरीज के हृदय को रोबोटिक सर्जरी कर बायें एट्रियोवेंट्रिकुलर (वीए) वॉल्व को बदला। इसके बाद अस्पताल ने दावा किया है कि दुनिया में पहली बार किसी मरीज के हृदय के बायें वीए वाल्व को बदलने के लिए रोबोटिक सर्जरी की गई।

अस्पताल के अनुसार मरीज जन्म से ही महाधमनियों के स्थानांतरण और डेक्सट्रोकार्डिया से पीड़ित था। डेक्सट्रोकार्डिया हृदय की एक जन्मजात दुर्लभ बीमारी है। इस बीमारी में मरीज के छाती में हृदय बायीं ओर के बजाए दायीं ओर स्थित होता है।

विशेषज्ञ | लैंसेट मेडिसिन जर्नल में भारत सहित 154 देशों में अवसाद के आर्थिक बोझ पर अध्ययन, वर्ल्ड बैंक और जीबीडी 2021 के आंकड़ों का उपयोग कर तैयार की गई रिपोर्ट

दुनिया की अर्थव्यवस्था पर असर डाल रहा अवसाद का बोझ

नई दिल्ली, एजेंसी। अवसाद का बढ़ता बोझ भारत सहित दुनिया की अर्थव्यवस्था पर भारी पड़ रहा है। कैलिफोर्निया, नीदरलैंड्स, ऑस्ट्रेलिया समेत कई देशों के शोधकर्ताओं के अध्ययन के मुताबिक, अवसाद के कारण भारत को 2050 तक कुल 442.28 अरब डॉलर का आर्थिक नुकसान झेलना पड़ेगा।

शोध नेचर मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित हुआ है। वैश्विक स्तर पर यह नुकसान 12 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंच सकता है, जिससे 2050 तक प्रति व्यक्ति औसतन 1,429 डॉलर का आर्थिक बोझ पड़ेगा। शोधकर्ताओं ने भारत सहित 154 देशों पर अवसाद की वजह से पड़ने वाले आर्थिक बोझ का आकलन किया। वर्ल्ड बैंक और जीबीडी 2021 के आंकड़ों का उपयोग कर यह अनुमान लगाया गया है। आकलन के अनुसार, सबसे अधिक बोझ अमेरिका पर है, अनुमान के मुताबिक 4087 अरब डॉलर का बोझ अमेरिका पर पड़ेगा। वहीं चीन पर 2072 अरब डॉलर और यूके पर 475 अरब डॉलर का बोझ पड़ेगा।

अवसाद प्रमुख मानसिक बीमारी: दुनिया भर में मानसिक बिमारी के बोझ में अवसाद मुख्य कारण है, जिसे 'डिसेबिलिटी-एडजस्टेड लाइफ इयर्स' के जरिए मापा जाता है। अनुमान है, 2023 में दुनिया भर में लगभग 32.2 करोड़ लोग अवसाद से जूझ रहे थे। कोविड-19 महामारी ने इसे और बढ़ा दिया। महामारी के पहले साल में डिप्रेशन व चिंता के वैश्विक प्रसार में क्रमशः 27.6% और 25.6% की वृद्धि हुई। 31% बच्चों और किशोरों में भी अवसाद के लक्षण दिखे।

अर्थव्यवस्था को कैसे नुकसान: अवसाद से लेबर फोर्स में भागीदारी, काम पर होने के बावजूद मन कहीं और रहने से उत्पादकता पर असर, आत्महत्या की वजह से होनेवाले नुकसान इत्यादि का आकलन किया गया है। इसके अलावा, मरीज व उसके परिवार को डॉक्टर की फीस, थैरेपी, महंगी दवाओं और अस्पताल में अपनी जमा पूंजी खर्च करनी पड़ती है। सरकार को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं, अस्पतालों और सामाजिक सुरक्षा पर भारी बजट खर्च करना पड़ता है, जो पैसा इंफ्रास्ट्रक्चर या शिक्षा में लग सकता था, वह बीमारी के प्रबंधन में चला जाता है।

12 ट्रिलियन डॉलर का आर्थिक बोझ अभी दुनियाभर में है

20 में से एक वयस्क अवसाद से पीड़ित है अभी भारत में

इन देशों को इतना नुकसान

देश	आर्थिक नुकसान
अमेरिका	4087
चीन	2072
यूके	475
भारत	442
ऑस्ट्रेलिया	259.58

आंकड़े अरब डॉलर में हैं

शोध की प्रमुख बातें

- भारत में अवसाद से हर साल अभी 14.55 अरब डॉलर का नुकसान
- 2050 तक बढ़कर 17 अरब डॉलर से ज्यादा होने का अनुमान
- देश में प्रति व्यक्ति लागत 283 डॉलर होने का अनुमान

भारत में लगभग 5.6 करोड़ लोग अवसाद से पीड़ित

अनुमान के मुताबिक, भारत में करीब 5.6 करोड़ लोग अवसाद से पीड़ित हैं। देश में लगभग 19.7 करोड़ लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रहे हैं। निम्हांस की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में लगभग हर 20 में से 1 वयस्क अवसाद से पीड़ित है।

कम उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेने के हैं कई फायदे

आजकल की लाइफस्टाइल ने बीमारियों का गणित बदल दिया है। जो बीमारियां पहले 50-60 वर्ष की उम्र में होती थीं, वे अब 25-30 साल के युवाओं को अपनी चपेट में ले रही हैं। इसके साथ ही अस्पताल में भर्ती होने का खर्च बहुत बढ़ गया है। ऐसे में जल्द से जल्द स्वास्थ्य बीमा लेना काफी फायदेमंद है। विशेषज्ञों का मानना है कि जितनी कम उम्र स्वास्थ्य बीमा ले लिया जाता है, उसके उतने ही फायदे होते हैं। मनोज कुमार बता रहे हैं कम उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेने के फायदे...

कम उम्र मतलब कम प्रीमियम

स्वास्थ्य बीमा की दुनिया का एक सीधा सा नियम है : जितनी कम उम्र, उतना कम प्रीमियम। जब आप 20 या 25 की उम्र में पॉलिसी लेते हैं, तो बीमा कंपनी आपको 'कम जोखिम' वाली श्रेणी में रखती है। आप स्वस्थ होते हैं, बीमार होने की संभावना कम होती है, इसलिए आपको बहुत कम खर्च में एक बड़ा कवर मिल जाता है। इसके विपरीत, अगर आप 40 की उम्र के बाद बीमा लेते हैं, तो प्रीमियम की राशि काफी बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, अगर आपको पहले से कोई बीमारी (जैसे डायबिटीज या बीपी) है, तो कंपनियां आपसे 'लोडिंग चार्ज' के नाम पर अतिरिक्त पैसा वसूलती हैं। यानी, देरी करने का मतलब है ज्यादा पैसा और कम फायदे।

वेटिंग पीरियड

स्वास्थ्य बीमा में सबसे पेचीदा चीज होती है वेटिंग पीरियड। ज्यादातर पॉलिसियों में पहले से मौजूद बीमारियों के लिए 2 से 4 साल का वेटिंग पीरियड होता है। अगर आप फिट रहते हुए पॉलिसी लेते हैं, तो आपका वेटिंग पीरियड आपके अच्छे दिनों में ही कट जाता है। जब आपको भविष्य में वाकई इलाज की जरूरत पड़ती है, तब आपकी पॉलिसी पूरी तरह 'मैच्योर' हो चुकी होती है और आपको एक रुपया भी अपनी जेब से नहीं देना पड़ता। इसके विपरीत अगर आप तब बीमा लेते हैं जब बीमारी दस्तक दे चुकी हो, तो आपको कवर के लिए 3 साल इंतजार करना पड़ सकता है। सोचिए, बीमारी आज है और बीमा 3 साल बाद काम आएगा। ऐसी स्थिति में बीमा का क्या फायदा होगा।

परिवार के सुरक्षित भविष्य की नींव

बीमा होने का सबसे बड़ा मानसिक फायदा यह है कि आप अपनी सेहत को लेकर ज्यादा जागरूक हो जाते हैं। जब आपको पता होता है कि आपके पास कवर है, तो आप छोटी बीमारियों को नजरअंदाज नहीं करते और समय रहते जांच कराते हैं। यह व्यवहार आपको बड़ी बीमारियों से बचाता है। बढ़ती महंगाई और अनिश्चित जीवनशैली के इस दौर में स्वास्थ्य बीमा को टालना, अपनी मेहनत की कमाई को जोखिम में डालना है। जल्दी शुरुआत करना सिर्फ समझदारी नहीं, बल्कि आपके परिवार के सुरक्षित भविष्य की नींव है। बीमा तब खरीदा जाना चाहिए जब आपको उसकी जरूरत न हो, क्योंकि जब जरूरत पड़ती है, तब शायद आपको वह मनचाही शर्तों पर न मिले।

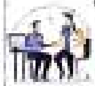
अचानक खर्च से बचत

स्वास्थ्य बीमा को अब एक खर्च की तरह नहीं, बल्कि एक वित्तीय संपत्ति की तरह देखा जाना चाहिए। यह आपको अचानक आने वाले लाखों रुपये के खर्च से बचाता है, जिससे आपकी सालों की जमा-पूंजी सुरक्षित रहती है। स्वास्थ्य बीमा प्रीमियम को जीएसटी के दायरे से बाहर रखकर सरकार ने इसे मध्यम वर्ग के लिए और आसान बना दिया है।

अन्य लाभ

- आज स्वास्थ्य बीमा अस्पताल में इलाज और दवाइयों तक सीमित नहीं है। अगर आप इसे लंबे समय तक बनाए रखते हैं, तो आपको कई अन्य लाभ भी मिलते हैं।

- नो-क्लेम बोनस: अगर आप साल भर क्लेम नहीं लेते तो अगले साल आपका कवर बिना किसी अतिरिक्त प्रीमियम के बढ़ जाता है।



- फ्री हेल्थ चेक-अप: कई कंपनियां हर साल फ्री बॉडी चेक-अप की सुविधा देती हैं।

- वेलनेस रिवार्ड्स: फिट रहने, रोज टहलने या जिम जाने पर भी अब कंपनियां प्रीमियम में छूट या रिवार्ड प्वाइंट्स देती हैं।

जागरण इन्फो

क्या इंसान अमर हो सकता है? नई रिसर्च से मिला इसका जवाब

'194 साल तक ज़िंदा रह सकता है इंसान'

Poonam.Gaur
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** क्या आपने कभी सोचा है कि इंसान अमर हो सकता है? अगर हर बीमारी का इलाज ढूंढ लिया जाए, तो क्या हम हमेशा के लिए जी पाएंगे? हाल में हुई एक रिसर्च के बाद वैज्ञानिकों का जवाब है- नहीं। उनके अनुसार इस आदर्श स्थिति में भी इंसान की उम्र 146 से 194 साल के बीच होगी।

स्कोल्कोवो इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नॉलजी और आर्टिफिशल इंटेलिजेंस रिसर्च इंस्टिट्यूट के वैज्ञानिकों की स्टडी को एनपीजी एजिंग जर्नल ने प्रकाशित किया है। शोधकर्ताओं ने गणितीय मॉडल के जरिए यह समझना चाहा कि अगर उम्र बढ़ने के लगभग सभी ज्ञात कारण और घातक बीमारियां खत्म कर दी जाएं, तब शरीर कितने समय तक काम कर सकेगा। नतीजे बताते हैं

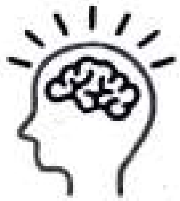
AI Image

कि शरीर की कोशिकाओं में जीवनभर जमा होने वाले सोमैटिक म्यूटेशन जीवन की अधिकतम सीमा तय करते हैं। सोमैटिक म्यूटेशन वे छोटे-छोटे बदलाव हैं, जो समय के साथ शरीर की कोशिकाओं के DNA में होते रहते हैं। उम्र बढ़ने के साथ DNA में टूट-फूट होती रहती है। शरीर हमेशा उन्हें ठीक नहीं कर पाता। धीरे-धीरे कोशिकाएं कमजोर हो जाती हैं।

NBT संडे स्पेशल

मस्तिष्क-हृदय से तय होती है उम्र की सीमा

रिसर्च में यह भी सामने आया कि शरीर के सभी अंग एक जैसी गति से बूढ़े नहीं होते। स्किन और लीवर लगातार नई कोशिकाएं बनाते रहते हैं, इसलिए वे लंबे समय तक काम करते रह सकते हैं। मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाएं (न्यूरॉन) और हृदय की मांसपेशियों की कोशिकाएं (कार्डियोमायोसाइट्स) लगभग दोबारा नहीं बनतीं। इन्हीं कोशिकाओं में जीवनभर सोमैटिक म्यूटेशन जमा होते रहते हैं। ये इंसान की अधिकतम उम्र सीमा तय करने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। स्टडी का मकसद यह जानना था कि शरीर का कौन-सा हिस्सा सबसे पहले कमजोर पड़ता है।



घंटों खड़े रहेंगे तो पैर दे देंगे जवाब!

अगर आप किसी ऐसे प्रफेशन में हैं जहां घंटों तक खड़े ही रहना पड़ता है तो अलर्ट हो जाएं। लंबे समय तक मूवमेंट न करने से मसल्स कमजोर हो सकती हैं, पैरों में दर्द, घुटनों की परेशानी, नसों की समस्याएं शुरू हो सकती हैं। कैसे बचें इन परेशानियों से बता रही हैं रजनी शर्मा

राकेश एक कंपनी में सेल्स पर्सन हैं। उन्हें घंटों तक काउंटर पर खड़े रहना पड़ता है। जब वह घर पहुंचते हैं तो पैरों में दर्द महसूस होता है। ऐसा लगता है कि पैरों की नसें टाइट हो गई हैं। वहीं, अंकिता टीचर हैं, जिन्हें स्कूल में लगातार एक के बाद एक क्लास में जाना होता है और वहां वह बैठ भी नहीं पातीं। उनका वजन भी ज्यादा है। अब उनके घुटनों में दर्द रहने लगा है और एड़ियों के पास सूजन महसूस होती है। लेकिन सिर्फ ये दोनों ही ज्यादा देर तक खड़े रहने से परेशान नहीं हैं। ऐसे और भी प्रफेशन हैं जैसे- सिक्युरिटी गार्ड, ब्यूटिशन, हेयर ड्रेसर, ट्रैफिक पुलिस आदि जिनके लिए लंबे समय तक खड़े रहना सेहत पर भारी पड़ सकता है।

असल में हमारे शरीर का करीब दो तिहाई हिस्सा पानी से बना है। लंबे समय तक खड़े रहने पर पैरों में खून और दूसरे फ्लूइड ज्यादा जमा हो सकते हैं। मसल्स का सिकुड़ना और फैलना (पंपिंग) कम हो जाता है। इससे ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो सकता है तो मांसपेशियों तक ऑक्सीजन और पोषक कम पहुंचते हैं। अगर किसी का पोस्चर ठीक नहीं है तो स्पाइन, हिप्स और घुटनों पर और भी ज्यादा दबाव पड़ता है।

क्या-क्या हो सकती है परेशानियां?

लोअर बैक पेन
कमर की मांसपेशियां थक जाती हैं और रीढ़ की हड्डी व उसके छोटे-छोटे फेसेट जॉइंट्स पर दबाव बढ़ जाता है। 50 की उम्र के बाद भारतीयों की तोंद निकल आती है, उनके शरीर में रीढ़ पर प्रेशर ज्यादा बढ़ जाता है और कमर दर्द की वजह बन सकता है।

घुटनों और जोड़ों पर असर
जिन लोगों को पहले से ऑस्टियोआर्थराइटिस है, उनमें लंबे समय तक खड़े रहने से घुटनों पर दबाव बढ़ता है। मूवमेंट न होने पर जोड़ों की जकड़न भी बढ़ती है।

वेरिकोज वेंस
हार्ट ब्लड को पंप कर शरीर में पहुंचाता है। पैरों की ओर गए खून को दोबारा ऊपर लाने का काम काफ (पिंडली) की मसल्स करती हैं। इन्हें 'दूसरा दिल' भी कहा जाता है। मूवमेंट होने पर ये नसों में मौजूद एक-तरफा वॉल्व की मदद से खून को ऊपर भेजती हैं। मूवमेंट न हो तो नसों में समस्या पैदा होती है। नसें फूलती हैं, गांठें पड़ जाती हैं।

एड़ी और पैरों में दर्द
शरीर का पूरा वजन पैरों और एड़ियों पर पड़ता है। अगर जूते-चप्पल आरामदायक न हों या कठोर सतह पर लंबे समय तक खड़े रहना पड़े तो प्लांटर फेशियाइटिस का खतरा बढ़ सकता है। ज्यादा वजन होने पर पैरों में सूजन हो जाती है।

AI Image

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. अखिलेश यादव
डायरेक्टर ऑर्थोपेडिक्स ऐंड जॉइंट रिप्लेसमेंट
मैक्स हॉस्पिटल

डॉ. राजीव अग्रवाल
इंचार्ज, न्यूरो-फिजियोथेरपी
AIIMS नई दिल्ली

ऐसे बचें इन परेशानियों से...

- मजबूत पैरों के लिए काफ और हैमस्ट्रिंग मसल्स की स्ट्रेचिंग जरूर करें।
- हर 20-30 मिनट में कम से कम 1-2 मिनट के लिए मूवमेंट करें, चलकर आएं, अपनी पोजिशन बदलें।
- अगर एक ही जगह खड़े होकर काम करते हैं तो दो-चार कदम आगे-पीछे या राइट-लेफ्ट चल लें।
- गर्दन, कंधे, कमर, पिंडली की रेग्युलर स्ट्रेचिंग करें।
- लंबे समय तक बैठे रहते हैं तो बीच-बीच में उठकर थोड़ा टहलें।
- हफ्ते में 2-3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।
- आरामदायक और सही फिटिंग वाले जूते पहनें।

- वजन पर कंट्रोल रखें। पैरों के आराम के लिए बहुत ज्यादा वजन न बढ़ने दें।
- लंबे समय तक खड़े रहते हैं तो बीच-बीच में एक पैर छोटे स्टूल पर रख सकते हैं, फिर पैर बदलें और दूसरे पैर को आराम दें।
- वेरीकोज वेंस की परेशानी हो गई है तो डॉक्टर की सलाह से कस्टमाइज्ड कराकर कंप्रेशन स्टॉकिंग्स पहनें। फिटिंग ठीक न हो तो नुकसान हो सकता है।

योग और एक्सरसाइज

हर दिन एक्सरसाइज और योग से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, फ्लेक्सिबिलिटी बनी रहती है। इससे दर्द का रिस्क भी नहीं रहता। रोजाना करीब 30-40 मिनट इसके लिए निकालें। वॉक के अलावा ये आसन कर सकते हैं - सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, सेतुबंधासन, धनुरासन, मकरासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, कैट पोज-काउ पोज आदि।

नोट: योग और एक्सरसाइज पहली बार कर रहे हैं तो किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही करें।

जोड़ों को मूवमेंट क्यों चाहिए?

घुटनों में मौजूद कार्टिलेज मजबूत और लचीला टिशू है। यह हड्डियों के सिरों को ढकता है ताकि वे आपस में रगड़ न खाएं। कार्टिलेज में ब्लड वेसल्स नहीं होतीं। इसे साइनोवियल फ्लूइड से पोषण मिलता है। हम चलते-फिरते हैं तो यह फ्लूइड बेहतर तरीके से जॉइंट में फैलता है। इसलिए मूवमेंट करते रहें।

एक ही पोजिशन में घंटों बैठना

लंबे समय तक लगातार बैठे रहने से गर्दन में दर्द, कमर दर्द, कंधों में जकड़न, जोड़ों में दर्द, पैरों में सूजन, हिप मसल्स का सिकुड़ना जैसी परेशानियां हो सकती हैं। साथ ही, ज्यादा वॉक करना भी मसल्स को थका सकता है। खासकर जब शरीर को भरपूर आराम न मिले या सही जूते-चप्पल न पहने हों।

डॉक्टर से कब मिलें?

जब दर्द एक सप्ताह से 10 दिन तक लगातार बना रहे या दर्द बढ़ता ही जाए। पैरों में सुन्नपन या कमजोरी महसूस हो, चलने-फिरने में दिक्कत हो या पैरों की सूजन और नसों का उभरना लगातार बढ़े।

कौन-से टेस्ट जरूरी

डॉक्टर ब्लड टेस्ट करा सकते हैं। इसमें विटामिन D, विटामिन B12, कैल्शियम, यूरिक एसिड, विटामिन E, विटामिन C आदि का लेवल चेक कर सकते हैं। इलाज के लिए जरूरत के मुताबिक दवाएं, सप्लिमेंट्स, फिजियोथेरपी की सलाह दे सकते हैं। ज्यादातर परेशानियां इलाज और सही लाइफस्टाइल से कंट्रोल हो जाती हैं। कुछ ही मामलों में सर्जरी की जरूरत होती है।

अंगदान करने से जुड़ी गलतफहमियां और सच

मिथ-मंथन

मिथ: उम्र ज्यादा हो गई है, अब अंगदान नहीं कर सकते।

सच: यह बड़ा भ्रम है। बहुत से लोग सोचते हैं कि 60-70 साल की उम्र के बाद अंगदान नहीं हो सकता। जबकि अंगदान में सबसे ज्यादा महत्व अंग की गुणवत्ता का होता है, सिर्फ उम्र का नहीं। कई बार अधिक उम्र के व्यक्ति के लिवर, किडनी या कॉर्निया भी सफलतापूर्वक प्रत्यारोपित किए जा सकते हैं। अंतिम फैसला डॉक्टर जांच के बाद करते हैं, न कि सिर्फ जन्मतिथि देखकर। इसलिए उम्र के कारण खुद ही अंगदान से पीछे हटना सही नहीं है।

मिथ: अंग निकालते हुए पूरे शरीर की चीर-फाड़ कर डालते हैं।

सच: यह गलत धारणा है। अंग निकालने की प्रक्रिया पूरी तरह सर्जरी के नियमों के अनुसार ऑपरेशन थिएटर में की जाती है। इस दौरान केवल एक सीमित चीरा लगाया जाता है और उसी के माध्यम से आवश्यक अंग निकाले जाते हैं। पूरी प्रक्रिया के दौरान शरीर को पूरे सम्मान और गरिमा के साथ रखा जाता है। इसके बाद शरीर को सावधानीपूर्वक बंद करके साफ-सुथरी अवस्था में परिजनों को सौंप दिया जाता है। डॉक्टरों के लिए अंगदाता सिर्फ एक मरीज नहीं, बल्कि कई लोगों को नई जिंदगी देने वाला डोनर होता है, इसलिए उसे पूरा सम्मान और तवज्जो दी जाती है।

मिथ: अंगदान करने पर परिवार को पैसे देने पड़ते हैं।

सच: बिल्कुल नहीं। अंगदान के लिए परिवार से कोई शुल्क नहीं लिया जाता। अंग निकालने और उसे सुरक्षित रखने की प्रक्रिया का खर्च दानदाता के परिवार पर नहीं डाला जाता। वहीं भारत में अंगों की खरीद-फरोख्त कानूनन अपराध है।

मिथ: दिल की धड़कन बंद होने पर ही होती है मौत।

सच: ऐसा जरूरी नहीं है। कई बार सड़क दुर्घटना, सिर में गंभीर चोट या किसी विशेष परिस्थिति में लंबे समय तक मस्तिष्क को ऑक्सीजन न मिलने से ब्रेन डेथ (Brain Death) हो जाती है। इस स्थिति में व्यक्ति का मस्तिष्क स्थायी रूप से काम करना बंद कर देता है और उसे वापस ठीक नहीं किया जा सकता। अगर मरीज को समय रहते वेंटिलेटर पर रखा गया हो, तो मशीन की मदद से शरीर में ऑक्सीजन पहुंचती रहती है। इससे दिल कुछ समय तक धड़कता रहता है और शरीर के दूसरे अंग भी काम करते रहते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति जीवित है। ब्रेन डेथ कानूनी और चिकित्सकीय रूप से मृत्यु मानी जाती है। ऐसी स्थिति में यदि परिवार सहमति देता है, तो हृदय, किडनी, लिवर, फेफड़े, पैंक्रियाज और अन्य उपयुक्त अंग जरूरतमंद मरीजों को प्रत्यारोपित किए जा सकते हैं। एक ब्रेन डेड व्यक्ति कई लोगों को नया जीवन दे सकता है।

मिथ: आंखें दान कीं तो अगले जन्म में अंधे पैदा होंगे।

सच: यह पूरी तरह मनगढ़ंत धारणा और अंधविश्वास है। आज तक ऐसा कोई धार्मिक, वैज्ञानिक या चिकित्सकीय प्रमाण नहीं मिला है कि आंखें दान करने वाला व्यक्ति अगले जन्म में अंधा पैदा होता है। अगर इस तर्क को सही मान लिया जाए, तो फिर जो व्यक्ति किडनी, दिल या लिवर दान करता है, क्या वह अगले जन्म में बिना किडनी, बिना दिल या बिना लिवर के पैदा होगा? यह सोच अपने आप में हास्यास्पद है। हमारी परंपराओं में तो अक्सर यही कहा गया है कि जो चीज सच्चे मन से दान की जाती है, भगवान उसकी कभी कमी नहीं होने देते। फिर यह कैसे माना जा सकता है कि अंगदान करने वाले को अगले जन्म में उसी अंग से वंचित कर दिया जाएगा? सच तो यह है कि अगला जन्म किसी ने नहीं देखा।

मिथ: अगर अंगदान की इच्छा जाहिर कर दी तो डॉक्टर मुझे बचाने की पूरी कोशिश नहीं करेंगे।

सच: यह डर फिल्मों और अफवाहों से पैदा हुआ है। हकीकत बिल्कुल अलग है। अस्पताल में इलाज करने वाली टीम का पहला और सबसे बड़ा उद्देश्य मरीज की जान बचाना होता है। अंगदान की प्रक्रिया तभी शुरू होती है, जब सभी जरूरी जांच के बाद यह तय हो जाता है कि मरीज को बचाया नहीं जा सकता और ब्रेन डेथ की कानूनी पुष्टि हो चुकी होती है।

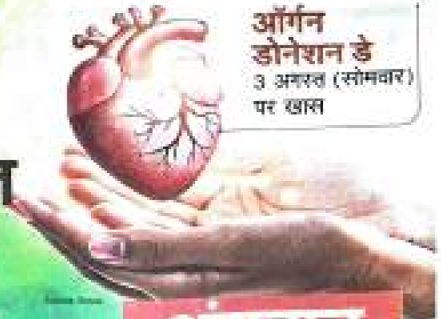
ध्यान दें: अगर इस जानकारी को पढ़ने के बाद आपको लगता है कि अंगदान करना चाहिए, तो आप स्वयं को www.organindia.org पर जाकर अंगदाता के रूप में रजिस्टर कर सकते हैं। इसके अलावा अंगदान से जुड़े किसी भी सवाल के लिए आप ORGAN India को 1800 120 3648 पर संपर्क कर सकते हैं।

ORGAN India में मैनेजर (प्रोजेक्ट्स एवं आउटरीच) डॉ. सौरभ शर्मा से बातचीत पर आधारित।

अंगदान किसी शख्स के जाने के बाद भी कई लोगों को नई जिंदगी दे सकता है। शायद इसीलिए इसे महादान कहते हैं। ऑर्गन डोनेशन डे हमें इस नेक काम के लिए जागरूक होने और दूसरों की जिंदगी बचाने का संदेश देता है। इस मौके पर लोकेश के. भारती ने बात की ऐसे कुछ लोगों से जिनके सीने में किसी महादानी का दिल धड़क रहा है। उन्होंने बताया कि हार्ट ट्रांसप्लांट से पहले जिंदगी कैसी थी और अब क्या बदलाव आए हैं।

ऑर्गन ट्रांसप्लांट

कई ज़िंदगियों की नई शुरुआत



ऑर्गन डोनेशन डे 3 अगस्त (सोमवार) पर खास

देश में हार्ट ट्रांसप्लांट से जुड़े अहम फैक्ट्स

817

50000

1.6%

अंगदान करना एक ऐसा फैसला है जो कई जिंदगियां बचा सकता है

ट्रांसप्लांट के बाद इन बातों का ध्यान रखें

2040 तक अनुमानित सालाना जरूरत

फेफड़े 12846 | हार्ट 95711 | लिवर 1.14 लाख | किडनी 3.14 लाख

स्रोत: The Lancet Regional Health- Southeast Asia

रिस्क तो लेना पड़ता है बेहतर ज़िंदगी के लिए

मैं जॉब कर रही हूं। आउटडोर और इनडोर गेम्स खेलती हूं। मैं अब हर सांस की कीमत समझती हूं।

ट्रांसप्लांट से मेरी जाती हुई सांसें वापस आ गईं

मोहम्मद वसीम

मैं अब सेहत पर काफी ध्यान देता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। मैं गेम्स में अक्सर हिस्सा लेता हूं।

O निगेटिव ब्लड ग्रुप है मेरा, फिर भी मिल गया हार्ट

राहुल कुमार प्रजापति

किसी के धरती पर न होने के बाद भी उस ऑर्गन डोनर के अंग दूसरों के शरीर में मौजूद रहते हैं।

घंटों खड़े रहेंगे तो पैर दे देंगे जवाब!

अगर आप किसी ऐसे प्रोफेशन में हैं जहां घंटों तक खड़े ही रहना...

क्या-क्या हो सकती हैं परेशानियां?

अंगदान करने से जुड़ी ... और सच

अमर उजाला

उल्टे दिल पर रोबोट ने किया कमाल सफदरजंग के डॉक्टरों ने रचा इतिहास

नई दिल्ली। दिल की जटिल सर्जरी के क्षेत्र में वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज (वीएमएमसी) और सफदरजंग अस्पताल ने ऐसा कारनामां कर दिखाया है, जिसने भारत का नाम वैश्विक चिकित्सा जगत में नई ऊंचाई पर पहुंचा दिया है।

अस्पताल के डॉक्टरों ने दुनिया की पहली ऐसी रोबोटिक हार्ट सर्जरी सफलतापूर्वक पूरी की, जिसमें जन्म से दो दुर्लभ हृदय विकृतियों से पीड़ित 38 वर्षीय मरीज का सिस्टमिक एवी वॉल्व बदला गया।

मरीज को कंजिनिटली करेक्टेड ट्रांसपोजिशन ऑफ द ग्रेट आर्टरीज (सीसीटीजीए) और डेक्स्ट्रोकार्डिया जैसी बेहद दुर्लभ बीमारियां थीं।

दायीं ओर है दिल, बायीं ओर से की गई रोबोटिक सर्जरी

आमतौर पर रोबोटिक माइट्रल वॉल्व सर्जरी छाती के दायीं ओर से की जाती है, लेकिन इस मरीज का दिल दायीं ओर होने के कारण प्रोफेसर डॉ. अनुभव गुप्ता और उनकी टीम ने चिकित्सा विज्ञान में नया रास्ता अपनाते हुए छाती के बायीं ओर से रोबोटिक सर्जरी की।

कम हुआ रक्तस्राव

इस अत्याधुनिक तकनीक से मरीज को कम रक्तस्राव हुआ, संक्रमण और दर्द का खतरा घटा तथा उसकी रिकवरी भी सामान्य सर्जरी की तुलना में कहीं अधिक तेज रही। प्रोफेसर डॉ. अनुभव गुप्ता के नेतृत्व में कार्डियोथोरेसिक एंड वैस्कुलर सर्जरी (सीटीवीएस) विभाग की टीम नें यह उपलब्धि हासिल की।

आसान शब्दों में कहें तो सीसीटीजीए में दिल के निचले चैंबर उल्टे होते हैं। ब्यूरो

20
AKTU College Code 225
NAAC

अमर उजाला

कमियां

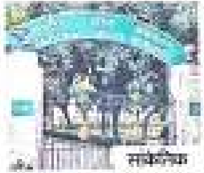
दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति ने राष्ट्रीय हरित अधिकरण में अपनी ताजा स्टेटस रिपोर्ट में किया खुलासा

तुगलकाबाद लोको शेड में प्रदूषण सुधार के दावों की खुली पोल, खामी बरकरार

नितिन राजपूत

नई दिल्ली। तुगलकाबाद स्थित रेलवे के डीजल लोकोमोटिव शेड में प्रदूषण रोकने के लिए किए गए सुधारों के बावजूद कई खामियां अभी भी मौजूद हैं। दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति (डीपीसीसी) ने राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) में दाखिल अपनी ताजा रिपोर्ट में बताया है कि शेड ने कचरा प्रबंधन और गंदे पानी के उपचार की व्यवस्था में सुधार किया है, लेकिन कुछ जरूरी कदम अभी बाकी हैं। रिपोर्ट के अनुसार, रेलवे शेड ने अपने एफ्लुएंट ट्रीटमेंट प्लांट (ईटीपी) में बदलाव किए हैं। इसमें तेल को अलग करने के लिए नया ऑयल स्किमर, एरेशन चैंबर और सेटलिंग चैंबर लगाए गए हैं।

सुधार के बाद भी मानकों पर नहीं खरा उतरा लोको शेड



सांकेतिक

रिपोर्ट के अनुसार, शौचालयों से निकलने वाले गंदे पानी की सफाई के लिए लगा एसटीपी प्लांट चालू था। डीपीसीसी ने पाया कि एसटीपी के पानी की निकासी वाली जगह पर फ्लोमीटर नहीं लगा था। इसके कारण यह पता लगाना मुश्किल है कि साफ किए गए पानी की वास्तविक मात्रा कितनी है और कहीं कोई गड़बड़ी तो नहीं हो रही।

कीचड़ को खुले में जमीन पर सुखाया जा रहा

रिपोर्ट के अनुसार, एसटीपी से निकलने वाले कीचड़ (स्लज) को खुले में जमीन पर सुखाया जा रहा था। डीपीसीसी ने इसे पर्यावरण के लिए खतरा बताया है। रिपोर्ट में रेलवे शेड को जल्द-से-जल्द आउटलेट पर डिजिटल फ्लोमीटर लगाने और स्लज को वैज्ञानिक तरीके से निपटाने के लिए अलग व्यवस्था तैयार करने के निर्देश दिए हैं। डीपीसीसी के अधिकारियों का कहना है कि रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

आरोप, इंजन ऑयल और दूषित पानी नालों के जरिये आगरा नहर तक पहुंच रहा

यह मामला तुगलकाबाद लोको शेड से निकलने वाले गंदे तेल और दूषित पानी से पर्यावरण को नुकसान पहुंचने की शिकायत से जुड़ा है। आरोप था कि शेड से निकलने वाला बिना साफ किया हुआ इंजन ऑयल और दूषित पानी नालों के जरिए आगरा नहर तक पहुंच रहा था। शिकायत के बाद डीपीसीसी ने मामले में कार्रवाई करते हुए रेलवे शेड को पर्यावरण नियमों का पालन करने के निर्देश दिए थे। एनजीटी के आदेश पर डीपीसीसी की टीम ने एक जुलाई को शेड का निरीक्षण किया और अपनी रिपोर्ट अदालत में जमा की।

अमर उजाला

ब्रेस्ट कैंसर से लड़ाई में समय पर जांच सबसे बड़ा हथियार: एलजी

एओएसबीआई कांग्रेस का एलजी तरनजीत सिंह संधू ने उद्घाटन किया। संवाद

नई दिल्ली। दिल्ली के उपराज्यपाल तरनजीत सिंह संधू ने कहा है कि ब्रेस्ट कैंसर के खिलाफ लड़ाई में समय पर जांच सबसे प्रभावी हथियार है। शुरुआती पहचान न केवल मरीज की जान बचाती है, बल्कि उसके सम्मान, उम्मीद और जीवन की गुणवत्ता को भी सुरक्षित रखती है। शनिवार को भारत में पहली बार आयोजित एशियन ओशिनियन सोसायटी ऑफ ब्रेस्ट इमेजिंग (एओएसबीआई) कांग्रेस का उद्घाटन करते हुए उन्होंने चिकित्सा जगत से हर महिला तक सस्ती व समय पर जांच की सुविधा पहुंचाने की बात कही।

एलजी ने कहा कि कैंसर की जांच व उपचार केवल शहरों या सक्षम वर्ग तक सीमित नहीं रहना चाहिए। हर महिला को, चाहे उसकी आर्थिक स्थिति कुछ भी हो, समय पर जांच, उचित इलाज व संवेदनशील देखभाल मिलनी चाहिए। ब्यूरो

समारोह

काहे करे श्रृंगार सजनिया,

स्थानों पर ही दिखाई जाएंगी। ब्यूरो

को मौका मिलेगा जो कि सीएसएएस में

मिड-एंट्री के लिए छात्रों को एक

करने का विकल्प लिया है।

अमर उजाला

जेएनयू के विद्यार्थी पढ़ेंगे नशा मुक्ति का पाठ

नई दिल्ली। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय (जेएनयू) के छात्रों को नशा मुक्ति का पाठ पढ़ाने के लिए दो अगस्त से नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत अभियान शुरू होगा।

केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की इस पहल का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराना और 2047 तक विकसित भारत के संकल्प को मजबूत करना है। विश्वविद्यालय ने सर्कुलर जारी कर सभी स्कूलों, केंद्रों व विभागों को जागरूकता कार्यक्रम, शपथ, रैली, पोस्टर-स्लोगन प्रतियोगिता, व्याख्यान, नुक्कड़ नाटक आदि आयोजित करने के निर्देश दिए हैं।

छात्र-शिक्षकों को माई भारत पोर्टल पर डिजिटल शपथ लेने के लिए भी प्रेरित किया जाएगा। जेएनयू प्रशासन ने डीन ऑफ स्टूडेंट्स व सभी केंद्राध्यक्षों से अधिकतम छात्र भागीदारी सुनिश्चित करने को कहा है। ब्यूरो

जेएनयू में बस्तर की जमीनी हकीकत पर मंथन

नई दिल्ली। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) की जेएनयू इकाई ने विश्वविद्यालय परिसर में बस्तर की जमीनी परिस्थितियों पर केंद्रित एक संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच बस्तर, नक्सलवाद और आदिवासी समाज से जुड़े मुद्दों पर अनुभव आधारित चर्चा करना था। कार्यक्रम में वक्ता के तौर पर विकास रानू तिवारी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बस्तर के सामाजिक परिवेश, नक्सलवाद और आदिवासी समुदाय से जुड़े अपने अनुभव साझा किए। एबीवीपी जेएनयू अध्यक्ष मयंक पांचाल ने कहा कि विश्वविद्यालयों में लंबे समय तक नक्सलवाद को एक वैचारिक आंदोलन के रूप में प्रस्तुत किया गया। ब्यूरो

अमर उजाला

घंटों रील्स देखने की आदत सोचने-समझने की क्षमता छीन रही, शार्ट वीडियो से भी तनाव

शोध के नतीजों ने चौंकाया : इच्छाओं पर नियंत्रण भी हो जाता है खत्म

वॉशिंगटन/कैनबरा। काम करते-करते थक गए हों या लंबा रास्ता काटना बोझिल लगने लगे तब एक-आधे मिनट की बेसिर-पैर की मजेदार रील्स देखकर आप नई ऊर्जा से भर जाते हैं। लेकिन यही रील्स या शॉर्ट वीडियो देखना लत बन जाए तो आपकी सोचने-समझने की क्षमता को कुंद कर सकती है।

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन में प्रकाशित एक वैश्विक मेटा-विश्लेषण से पता चलता है कि शॉर्ट-फॉर्म वीडियो का अत्यधिक उपयोग दिमाग की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को कमजोर कर रहा है और लोगों में तनाव और चिंता बढ़ने का कारण बन रहा है।

13-25 वर्ष के युवाओं को सबसे ज्यादा नुकसान हो रहा

यह हैं हालात

- 90% से 95% इंटरनेट यूजर किसी ने किसी एप पर देखते हैं रील्स, विभिन्न सर्वे के मुताबिक, 120 से 168 मिनट तक औसतन हर दिन शॉर्ट वीडियो स्क्रॉल करने में बिता देते हैं लोग।

एकाग्रता की कमी और तनाव के स्तर को कैसे जांचा

स्ट्रूप टास्क में शब्द के रंग और अर्थ के बीच भ्रम (जैसे लाल को नीले रंग और नीले को लाल रंग से लिखना) उत्पन्न करके देखा गया कि लोग कितनी जल्दी और सटीकता से अंतर समझ पाते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, ज्यादा देर रील्स और शॉर्ट वीडियो देखने वाले अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते। यह नहीं, अपने व्यवहार और इच्छाओं पर नियंत्रण भी खो देते हैं। कई बार तो हालत ऐसी होती है, अगर फोन दूर कर दिया जाए तो उन्हें घबराहट होने लगती है। एजेंसी

नागरिक ... इंटरनेट और अन्य संचार साधनों के उपयोग पर प्रतिबंध रहता है। गोपनीयता हर हाल में बनी रहे।

अमर उजाला

जापान में मूल आबादी पहली बार 12 करोड़ से नीचे, घटती जन्मदर चुनौती

टोक्यो। जापान में रहने वाले मूल जापानी नागरिकों की संख्या 42 वर्षों में पहली बार 12 करोड़ से नीचे आ गई है। देश लगातार घटती जन्मदर, तेजी से बढ़ती बुजुर्ग आबादी और श्रमिकों की कमी जैसी गंभीर जनसांख्यिकीय चुनौतियों का सामना कर रहा है। वहीं, विदेशी नागरिकों की संख्या रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गई है, जो अर्थव्यवस्था की श्रम जरूरतों को पूरा करने में अहम भूमिका निभा रहे हैं। जापान टाइम्स के अनुसार, जापान के आंतरिक मामलों और संचार मंत्रालय के ताजा आंकड़ों में बताया गया है कि एक जनवरी 2026 तक देश में रहने वाले मूल जापानी नागरिकों की आबादी घटकर 11.974 करोड़ रह गई। यह पिछले वर्ष की तुलना में 0.76 प्रतिशत कम है और 1984 के बाद पहली बार यह संख्या 12 करोड़ से नीचे पहुंची है। वर्ष 2009 में आबादी के उच्चतम स्तर पर पहुंचने के बाद से जापानी नागरिकों की संख्या लगातार 17 वर्षों से घट रही है।

अमर उजाला नेटवर्क

अमर उजाला

कम प्रोटीन से धीमी होती है उम्र बढ़ने की प्रक्रिया, मेटाबॉलिज्म भी अच्छा

नई दिल्ली। प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों और सप्लीमेंट्स का बढ़ता चलन अब वैज्ञानिकों की चिंता का विषय बन गया है। सेल प्रेस ब्लू पत्रिका में प्रकाशित 350 से अधिक शोध पत्रों की समीक्षा में दावा किया गया है कि जरूरत से अधिक प्रोटीन का सेवन, विशेषकर कम शारीरिक गतिविधि वाले लोगों के लिए, दीर्घकाल में नुकसानदायक हो सकता है।

शोधकर्ताओं के अनुसार संतुलित प्रोटीन लेने से चयापचय (मेटाबॉलिज्म) बेहतर होता है, कोशिकाओं को कम क्षति पहुंचती है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी पड़ सकती है।

कम प्रोटीन से शरीर को मिल सकते हैं कई लाभ : अध्ययन के अनुसार, शरीर में प्रोटीन का स्तर कम होने पर एफजीएफ-21 नामक हार्मोन का स्राव बढ़ता है। यह ऊर्जा की खपत बढ़ाने, रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने और शरीर की आंतरिक सूजन कम करने में मदद करता है। शोध में यह भी पाया गया कि मेथियोनिन, आइसोल्यूसीन और वैलीन जैसे कुछ अमीनो अम्लों की अधिकता मोटापा और उम्र से जुड़ी बीमारियों के खतरे को बढ़ा सकती है। एजेंसी

RECRUITERS, HOSPITALS REPORT RISE IN HIRING

Appetite Grows for Obesity Care Talent amid GLP-1 Demand

Booster Dose

Roles in demand: Clinical dietitians, medical nutrition advisers, patient educators, GLP-1-focused nutrition specialists

25-30% Month-on-month rise in openings for nutrition professionals since January, as per TeamLease

Key emerging hubs: Bengaluru, Hyderabad, Mumbai

Hospitals and digital health platforms expanding multidisciplinary obesity care teams

Healthcare providers build multidisciplinary teams around weight-loss therapies

Sreeradha Basu & Saumya Bhattacharya

Bengaluru | New Delhi: As GLP-1 drugs reshape obesity treatment, India's pharma and healthcare ecosystem is racing to build specialised teams to support patients beyond the prescription.

Demand is rising for clinical dietitians, medical nutrition advisers, patient educators and GLP-1-focused nutrition specialists, according to recruitment experts and healthcare providers.

TeamLease data shows that openings for nutrition professionals have risen 25-30% month-on-month since January, while overall hiring in the segment has increased nearly 200% between 2024 and 2026.

"We are already seeing hospitals expand their clinical nutrition teams, wellness chains build dedicated diet departments and digital health platforms hire nutrition professionals remotely at scale," said Neeti Sharma, chief executive officer, TeamLease Digital. "With India's GLP-1 market projected to grow nearly fivefold by 2030, demand for nutrition professionals is likely to remain on a strong upward trajectory for several years."

Healthcare providers are adapting as well. Patient enquiries on specialised nutrition care have increased since GLP-1 drugs went off patent, according to Satish Koul, principal director and unit head–internal medicine at Fortis Hospital, Gurugram.

"Our hospital has set up comprehensive obesity clinics, and we are using a multidisciplinary approach in these clinics. Staff hiring also is commensurate with the process. Hiring is happening across the board," he added.

Personal Guidance Preferred ▸▸ 7

The Indian Express

Until my mother was diagnosed with lung cancer

THERE ARE things they don't tell you about lung cancer until your feisty mother is diagnosed with it, and they say it is terminal. They don't tell you that lung cancer has no symptoms in the early stages, and that the lungs have few pain nerve endings, and tumors can grow large before causing any discomfort. They don't tell you that even at an advanced stage, symptoms are mild — a persistent cough, hoarseness, wheezing, a little chest pain, and perhaps some breathlessness, which is what your mother complained about. Because she was a Hindustani classical vocalist, and the breathlessness was interfering with her *riyaz*, which was also her *sadhana*, her deeper, spiritual discipline.

They don't tell you that even if your mother never smoked a single cigarette in her life, bore four healthy children, ate clean, and was rarely sick, a single PET scan can quickly unravel that illusion of good health, show it for what it is — smoke and mirrors — and alter the trajectory of her life on her birthday. They don't tell you that it was the polluted air she breathed for most of her adult life that triggered her disease. And when they do, they say it almost casually, like you should have known. Aren't you the daughter who studies air pollution, simplifies and amplifies that research, and writes to bring awareness about the health harms air pollution triggers? All that information seems to have coalesced in your mother's lungs. What sort of a cosmic joke is this?

SHE SAID

BY JYOTI PANDE LAVAKARE

August 1 is World Lung Cancer Day. Here are some things they don't tell you that you should know. It is preventable, but rising sharply. It was previously mostly linked to smoking, targeting older, male smokers; it now attacks more non-smoking women, and younger people. The WHO classifies outdoor air pollution and PM2.5 as Group 1 carcinogens, the same category as tobacco smoke. Delhi's annual average PM2.5 in 2025 was nearly 20 times the WHO safe limit. Children, older people and pregnant women are the most vulnerable. Every newborn in India is a smoker from their first breath. Smoking kills. Breathing is the new smoking.

But more than data, what they don't tell you is what your family will go through. That, at first, everything will feel normal — until it doesn't. They don't tell you about the collective denial amongst your mother's dearly beloved; the tears and fights that will lead to tests and retests, CT scans, MRIs, X-rays, molecular testing, genetic and biomarker testing. They don't tell you about the many doors of doctors, pathologists, and technicians you will wait outside, the many labs you will visit to repeat biopsies and cytologies in the hope that one of them may cast doubt on the death sentence served to your mother. They don't tell you about the rise and the fall of hope. They especially don't tell you about the despair.

Yes, things will still feel normal — until they draw pleural fluid from your mother's lungs during the first biopsy. The thought of a needle in her lungs is scary, but the relief she feels immediately after makes it bearable. Even when it happens again, and again. You wish you hadn't learnt that pleural effusion is the buildup of fluid in the narrow space between the outer lung lining and the chest wall, so the lung can't expand fully. It feels like slow drowning, someone tells you, and you wish they hadn't. After nearly two litres of pleural fluid are removed over three extractions, tested and retested, malignant cells are found, then a malignant mass, and dismay turns to despair — they don't tell you how quickly. They don't prepare you for the stunned disbelief in your mother's eyes when she finds out, even when no one tells her. A death sentence on a birthday. Just days after Diwali, when you were happy and lit oil lamps and celebrated the Supreme Court banning firecrackers.

Lavakare is the author of 'Breathing Here is Injurious to Your Health'

Editor (Planning & Projects) Shalini Langer curates the fortnightly 'She Said' column

New Delhi