DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Tuesday **20260804**

.

Parents' birth data will help identify how many meet citizenship criteria

▶ **Continued from P 1**

The drop-down menu will only show SC/ST list of the state where the respondent is being enumerated. The spelling of the declared 'caste' will be recorded as cited by the respondent. No document or caste certificate is required to be shown to verify one's SC, ST or 'caste' status.

An officer said while the self-declaration template followed for the socio-economic caste census of 2011 had thrown up over 45,000 castes, making data unusable, digital tools and AI can surmount compilation and segregation challenges.

Phase-2, in a first, will collect date and place of birth of parents, the key factors that determine citizenship. The national population register exercise — conducted alongside Census 2011, intended to be repeated with Census 2021 before it was postponed, but now delinked from Census 2027 — had in 2010 collected details of nationality as declared by respondent, with the rider it would not confer any right of citizenship.

Sources said respondents will not be asked for proof of birth details of parents and these would be recorded "best to the knowledge of the respondent". In fact, where the respondents do not know exact date of birth of parents but only the year, a default date like Jan 1 of that year will be accepted.

The phase-2 questionnaire will also log passport details where available. Aadhaar number will be collected on a voluntary basis.

The purpose of collecting parents' birth data is to know the total number of people who meet citizenship criteria. It will have no impact on the individual as Census Act does not allow the data to be used for "legal evidence, govt benefits or public disclosure," said an officer.

Census phase 2 to begin Aug 17, will capture caste, parents' birth details

Bharti.Jain@timesofindia.com

New Delhi: The population enumeration phase of Census 2027, which will capture caste for the first time since 1931, and most likely also record the date and birthplace of parents, will start in Ladakh and the snow-bound areas, J&K, Himachal Pradesh and Uttarakhand on Aug 17.

The Census is also likely to collect passport numbers (where available) and Aadhaar numbers voluntarily.

A home ministry notification Monday said the population enumeration exercise in snow-bound areas of the four northern states/UTs will be conducted from Sept 1-30, preceded by a self-enumeration window from Aug 17-30. This means that the questionnaire for Phase-2 of Census will also be notified soon.

According to sources, caste will be recorded 'as declared by the respondent'. There will be a drop-down menu for scheduled castes and scheduled tribes, while the 'caste' field will only cater to those in non-SC, non-ST category.

▶ Citizenship criteria, P 18

NO CASTE PROOF

- No proof will be needed to verify SC, ST or caste status
- **Parents' birth details** will help estimate **how many meet citizenship criteria** based on self-declared data
- Self-declaration format used in **2011 caste census threw up over 45k castes**, 'making data unusable'

Hurry! Limited Period Offer

in Sikrona, and attacked her af-

India crosses 20k organ transplants/yr for 1st time

Anuja Jaiswal
@timesofindia.com

New Delhi: India performed a record 20,138 organ transplants in 2025, crossing the 20,000-mark for the first time and registered a 6.5% increase over the previous year, according to National Organ and Tissue Transplant Organisation's (NOTTO) annual report. The figure marks a fourfold rise from 4,990 transplants in 2013.

Delhi-NCR recorded the highest number of transplants in 2025 with 4,564 procedures, followed by Tamil Nadu (2,796), Maharashtra (2,136), Telangana (1,523) and Kerala (1,489). Tamil Nadu topped the country in deceased organ donors with 266, followed by Maharashtra (205), Telangana (198), Karnataka (154) and Kerala (152).

India has emerged as the world's third-largest country in total organ transplants, after the US and China.

GLOBAL LEADER

- India No. 1 globally in **living donor organ transplants**
- Deceased donor transplants still fall **far short of demand**
- **5 lakh** Aadhaar-verified organ donation **pledges recorded since 2023**
- Transplant services launched across 15 AIIMS

▶**Far short of demand, P 18**

Microplastics in all 12 fish species sampled from Yamuna, Delhi stretch impacted most

Priyangi.Agarwal
@timesofindia.com

New Delhi: Microplastics have been detected in all freshwater fish species examined from Yamuna. Fish from the Delhi stretch have significantly higher contamination than those from upstream areas, a study by researchers from University of Delhi has revealed.

Microplastics are small plastic particles less than 5 mm in size. The study assessed 220 fish representing 12 species collected from four locations along the river—Yamuna Nagar and Karnal in Haryana and Sur Ghat and Sonia Vihar in Delhi.

"Microplastics were detected in all examined species, confirming extensive distribution across the river ecosystem. A total of 1,678 microplastics were recovered, with significantly higher abundance in fish from the highly urban Delhi stretch than in those from upstream regions. The findings identify the Delhi stretch of Yamuna as a high microplastic contamination zone and highlight the combined influence of urban pollution and fish ecology on microplastic bioaccumulation," said the study.

The downstream stretches of Delhi (Sonia Vihar and Surghat) showed the greatest microplastic loads, contributing a major proportion of the total microplastic detected, whereas upstream sites (Karnal and Yamuna Nagar, Haryana) recorded lower abundances. "This spatial gradient reflects the influences of urban wastewater discharge, textile effluents and increased suspended particulate load in Delhi's metropolitan section."

The research titled "Environmental drivers and bioaccumulation pathways of microplastics in freshwater fish from the river Yamuna, India" revealed that the highest species-specific microplastic burden was found in the omnivorous Oreochromis niloticus (tilapia) from Sonia Vihar, where researchers recovered 436 microplastic particles, while the carnivorous Xenentodon cancila from Karnal recorded the lowest accumulation at 37 particles.

The study found that the gastrointestinal tract contained the highest number of microplastics (751 particles), followed by the gills (606) and muscle tissues (322). According to the researchers, this indicates that ingestion is the primary route of exposure, while the presence of microplastics in muscle tissue suggests possible translocation to other organs.

"The detection of microplastics in muscle tissues further highlights direct exposure risks for human consumers relying on these fish species as a protein source."

The analysis found 10 diverse polymers, with polyethylene and polypropylene together accounting for 45% of the identified particles.

‘Flavouring neutral alcohol isn’t right in spirit’

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has said alcoholic beverage manufacturers cannot add "rum flavour" to rum or "whisky flavour" to whisky and market them as standard products, saying the practice misrepresents the true nature of the beverage and misleads consumers.

The regulator said the issue is not the use of permitted flavouring substances, but addition of the flavour of the standardised alcoholic beverage itself, which serves no legitimate purpose. It said the characteristic taste and aroma of products such as rum and whisky should develop naturally through the base ingredients, fermentation, distillation and maturation. However, inspections found that some manufacturers were producing beverages largely from neutral alcohol, which has no characteristic flavour, and then adding identical flavouring substances to recreate the taste and aroma of rum or whisky. Such products, FSSAI said, should be labelled as "rum-flavoured spirit" or "whisky-flavoured spirit", with the front of the pack clearly disclosing their true nature. Laboratory testing of rum and whisky samples from multiple manufacturers found the addition of artificial or nature-identical flavours that masked the products' natural characteristics, rendering them sub-standard under existing regulations, FSSAI said.

Based on findings, it prohibited the sale of products manufactured by units of Mohan Rocky Springwater, United Spirits, INBREW Beverages and Associated Alcohol & Breweries. It also inspected Mandexi Distilleries & Breweries in Goa and issued notices to six producers in Maharashtra.

FSSAI also objected to the "7 years old blended" claim on an Old Monk XXX Rum variant, saying the product predominantly contained neutral, unmatured spirit, while matured rum spirit accounted for less than 5% of the blend.

It said the issue is not representative of the entire industry, noting that many manufacturers continue to produce beverages in compliance with the prescribed standards.

FSSAI'S OBJECTIONS

- Adding 'rum flavour' to rum and 'whisky flavour' to whisky
- Products made mainly from neutral alcohol but sold as standard rum or whisky
- Labels that do not disclose the product's true nature
- Misleading age claims such as '7 years old blended'

HC tells MCD, NDMC to start stray dog sterilisation drive

Shruti Kakkar
shruti.kakkar@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Delhi High Court on Monday ordered New Delhi Municipal Council (NDMC) and Municipal Corporation of Delhi (MCD) to launch a pilot project for stray dog sterilisation, directing them to set up camps in one ward each in consultation with court-appointed amicus curiae, Gauri Maulekhi.

A bench of justices Dinesh Mehta and Rajneesh Kumar Gupta stressed that the civic bodies must give wide publicity to the camps, including displaying prominent placards in the areas, to reassure residents that the drive is only for sterilisation and not for capturing or sending dogs to pounds (facilities that hold stray, lost, abandoned, or seized dogs).

"The authorities will give prior publicity of this camp in the area and placards shall be displayed with wide publicity so that stray dogs are not captured and are only brought for sterilisation," the court observed.

The direction came during a suo motu petition filed to monitor the implementation of the Supreme Court's stray dog management guidelines. On May 19, the top court had refused to modify its November 2025 order directing all states and Union territories to remove stray dogs from schools, hospitals, sports complexes, bus depots, and railway stations. The court had ruled that even sterilised dogs cannot be released back into these areas.

Dismissing pleas seeking a recall or clarification, the Supreme Court had held that the Animal Birth Control (ABC) Rules, 2023 do not provide any "absolute or unqualified entitlement" to release sterilised strays into sensitive public spaces.

During Monday's hearing, the bench also asked the MCD to file an application seeking to keep at least 5% of the dog population unsterilised, to ensure the species does not face extinction in the long run.

"As a society, I am conscious that at least one percent of dogs should remain unsterilised so that after 15 years it should not happen that all dogs are gone. You (MCD) make this application that at least 5% should be left unsterilised so that future generations do not see a situation where there is no pet..," the bench added.

The matter is scheduled for the next hearing on September 1.

केंद्र सरकार ने बताया डिजिटल पोर्टल शुरू होने के बाद 5 लाख से ज्यादा लोगो ने अगदान की ली शपथ

अंगदान बढ़ा... रेकॉर्ड 20,138 ट्रांसप्लांट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

देश मे अगदान को लेकर बढ़ रही जागरूकता के बीच साल 2025 मे देशभर मे 20,138 अग प्रत्यारोपण किए गए जो अब तक किसी एक साल मे सबसे अधिक है। केंद्रीय स्वास्थ्य एव परिवार कल्याण राज्य मत्री अनुप्रिया पटेल ने सोमवार को 16वे भारतीय अगदान दिवस के अवसर पर यह जानकारी दी।

उन्होने बताया कि 2023 मे राष्ट्रीय डिजिटल पोर्टल शुरू होने के बाद 5 लाख से अधिक लोग आधार सत्यापित अगदान की शपथ ले चुके है। उन्होने कहा कि अगदान किसी व्यक्ति को जीवन का दूसरा अवसर देने वाला सबसे बड़ा मानवीय कार्य है। मत्री ने बताया कि 2013 मे देश मे 4,990 अग प्रत्यारोपण हुए थे, जबकि 2025 मे यह संख्या बढ़कर 20,138 हो गई। भारत कुल अग प्रत्यारोपण के मामले मे दुनिया मे तीसरे स्थान पर है, जबकि जीवित दाता से होने वाले प्रत्यारोपण मे पहले स्थान पर बना हुआ है। मृत अगदाताओ से होने वाले प्रत्यारोपण की संख्या भी 2013 के 837 से बढ़कर 2025 मे 3,526 हो गई है।

2025 मे बना रेकॉर्ड

- 2013 मे देश मे 4,990 अग प्रत्यारोपण हुए थे
- भारत अग प्रत्यारोपण के मामले मे दुनिया मे तीसरे स्थान पर है
- मृत अगदाताओ से होने वाले प्रत्यारोपण की संख्या भी बढ़ी

Adobe stock

मोबाइल ऐप भी हुआ लॉन्च

केंद्र सरकार ने जुग-जुग जियो अभियान, ई-प्रत्यारोपण डिजिटल प्लैटफॉर्म और अग एव ऊतक प्रत्यारोपण सगठन का मोबाइल ऐप लॉन्च किया। इसके अलावा नैशनल ब्रेन स्टेम डेथ सर्टिफिकेशन गाइडलाइस और स्वैप ट्रासप्लाटेशन गाइडलाइस भी जारी की गई है ताकि अगदान और प्रत्यारोपण से जुड़ी हुई प्रक्रिया को और अधिक पारदर्शी और प्रभावी बनाया जा सके।

इलाज का समय बदलना उचित है। कार्रवाई शिक्षा निदेशालय, राजस्व स्वतंत्र रूप से बातचीत करने से रोका किया जाएगा। सुविधाओं का लोकार्पण किया गया।

तकनीक | आरएमएल अस्पताल ने फिजियोथेरेपी विभाग में हाई-इंटेंसिटी फोक्स्ड इलेक्ट्रोमैग्नेटिक थेरेपी की सुविधा शुरू की

बिना दर्द-सर्जरी के दूर होगी मांसपेशियों की कमजोरी

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। आरएमएल अस्पताल में अत्याधुनिक तकनीक से फिजियोथेरेपी की सुविधा शुरू की गई। नई तकनीक गर्दन और कमर दर्द के पीड़ितों के साथ-साथ घुटने में दर्द, उम्र के साथ मांसपेशियों में होने वाली कमजोरी, स्पोर्ट्स इंजरी (खेल के दौरान लगने वाली चोट) के मरीजों पर ज्यादा असरदार है।

फिजियोथेरेपी विभाग में हाई-इंटेंसिटी फोक्स्ड इलेक्ट्रोमैग्नेटिक (एचआईएफईएम) थेरेपी मशीन लगाई गई है। सोमवार को अस्पताल के निदेशक डॉ. अखिलेश्वरी प्रसाद ने इसका शुभारंभ किया। इस दौरान चिकित्सा अधीक्षक विवेक देवान भी मौजूद थे। फिजियोथेरेपी की विभागाध्यक्ष डॉ. सेजा सेठी ने बताया कि पारंपरिक फिजियोथेरेपी के मुकाबले यह तकनीक अधिक प्रभावी है। गर्दन और कमर दर्द से पीड़ित मरीजों के इलाज के लिए पहले इलेक्ट्रोड आधारित तकनीक इस्तेमाल होती थी। लगातार 15 मिनट तक इसके इस्तेमाल से कुछ मरीज परेशानी महसूस करते हैं। नई तकनीक में उच्च फ्रिक्वेंसी विद्युत चुंबकीय ऊर्जा का इस्तेमाल कर फिजियोथेरेपी कराई जाती है। इसका असर मांसपेशियों में गहराई तक होता है। नई तकनीक पूरी तरह गैर आक्रामक है। इसमें दर्द या बड़े ऑपरेशन की जरूरत नहीं होती है। इस वजह से मरीज को किसी तरह परेशानी नहीं होती है। उच्च फ्रिक्वेंसी विद्युत चुंबकीय ऊर्जा मांसपेशियों को सक्रिय कर उसकी शक्ति बढ़ाने में मदद करती है।

30
वर्ष के युवा भी इस समस्या से पीड़ित हो रहे

60
वर्ष से अधिक आयु के मरीज आते थे पहले

स्क्रीन टाइम बढ़ने से मरीजों की संख्या बढ़ी

स्क्रीन टाइम बढ़ने और गलत पोस्चर में लंबे समय तक बैठने के कारण गर्दन-कमर दर्द की समस्या बढ़ रही है। फिजियोथेरेपी के लिए पहुंचने वाले 50 प्रतिशत मरीज गर्दन-कमर दर्द से पीड़ित होते हैं। पहले ज्यादातर 60 वर्ष से अधिक उम्र के मरीज आते थे। अब 30 वर्ष के युवा भी पीड़ित हो रहे हैं। खास तौर पर 40 से 60 वर्ष की उम्र के मरीजों की संख्या ज्यादा बढ़ी है।

जरूरी बातें

- नई तकनीक से फिजियोथेरेपी का प्रत्येक सेशन 15 से 45 मिनट का होता है और इसे सप्ताह में दो बार कराना होता है।
- लगभग 5 से 6 सेशन में मरीज को काफी आराम मिल जाता है।
- यह सुविधा मरीजों के लिए पूरी तरह निशुल्क है।
- यह तकनीक साइटिका के दर्द को कम करने के साथ-साथ स्ट्रोक के मरीजों के लिए भी उपयोगी है।

विश्व स्तनपान सप्ताह | दिल्ली में छह माह तक स्तनपान के मामलों में 16 फीसदी तक गिरावट आई, राष्ट्रीय औसत भी कम हुआ

मां के दूध से महरूम होने वाले नवजातों की संख्या बढ़ी

■ तरनजीत कौर

नई दिल्ली। देश में छह महीने तक मां का दूध पाने वाले बच्चों का राष्ट्रीय औसत, जो पहले करीब 63 फीसदी था, घटकर 55 फीसदी रह गया है। राजधानी दिल्ली में स्थिति और गंभीर है, जहां छह माह तक स्तनपान के मामलों में 16 % की कमी आई है।

एक से सात अगस्त तक मनाए जा रहे वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक के बीच केंद्र सरकार के आधिकारिक नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस) के आंकड़ों ने चिंता बढ़ा दी है। विशेषज्ञों का कहना है कि सरकारी और निजी संस्थानों में महिलाओं को छह महीने की मैटरनिटी लीव मिलने के बावजूद स्तनपान की स्थिति में सुधार नहीं हो रहा है। स्वामी दयानंद अस्पताल के शिशु रोग विभाग के अध्यक्ष डॉ. सुरेंद्र सिंह के अनुसार, केवल छुट्टी देना पर्याप्त नहीं है। नई माताओं को अस्पतालों में लैक्टेशन काउंसलिंग, प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मियों का मार्गदर्शन, पीयर सपोर्ट ग्रुप और परिवार का सहयोग भी मिलना चाहिए। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ने 'मां कार्यक्रम' जैसी पहल शुरू की थी, लेकिन इसका अपेक्षित असर जमीनी स्तर पर दिखाई नहीं दिया।

63
फीसदी था देशभर में यह औसत जो अब 55% हुआ

इन कारणों से ज्यादा दिक्कतें आ रही

- केवल मैटरनिटी लीव देना पर्याप्त नहीं, नई माताओं को काउंसलिंग और सहयोग की जरूरत।
- अस्पतालों में लैक्टेशन सपोर्ट और फॉलो-अप की कमी।
- फार्मूला (डिब्बाबंद) दूध कंपनियों की आक्रामक मार्केटिंग।
- सीजेरियन डिलीवरी के बाद जल्द फार्मूला दूध शुरू करने की प्रवृत्ति बढ़ी है।
- संयुक्त परिवारों के टूटने से नई माताओं को अनुभव और मार्गदर्शन कम मिल रहा है।
- सार्वजनिक स्थानों पर स्तनपान को लेकर सामाजिक झिझक और अनुकूल माहौल।

मासूमों के लिए है जरूरी

डॉ. सिंह के अनुसार, मां का दूध न मिलने से बच्चों में संक्रमण, कुपोषण और शिशु मृत्यु दर का खतरा बढ़ जाता है। यदि जन्म के पहले घंटे के भीतर स्तनपान शुरू कराया जाए और छह महीने तक केवल मां का दूध दिया जाए तो नवजात मृत्यु के मामलों में उल्लेखनीय कमी लाई जा सकती है।

रिपोर्ट | पॉट्सडैम इंस्टीट्यूट फॉर क्लाइमेट इंपैक्ट रिसर्च के वैज्ञानिकों के अध्ययन में चौंकाने वाले तथ्य सामने आए, 11 साल में बहुत तेजी से ग्लोबल वार्मिंग में इजाफा हुआ

ग्लोबल वार्मिंग की रफ्तार तेज होने से तापमान हो रहा असंतुलित

वाशिंगटन डीसी, एजेंसी। ग्लोबल वार्मिंग की रफ्तार पहले से काफी तेज हो गई है। पॉट्सडैम इंस्टीट्यूट फॉर क्लाइमेट इंपैक्ट रिसर्च के वैज्ञानिकों के अध्ययन के अनुसार वर्ष 2015 के बाद से ग्लोबल वार्मिंग की रफ्तार में अप्रत्याशित तेजी आई है।

1970 से 2015 तक पृथ्वी का तापमान औसतन 0.2 डिग्री सेल्सियस प्रति दशक बढ़ रहा था। जबकि पिछले 10 सालों में (2015 के बाद से) यह बढ़कर 0.35 डिग्री सेल्सियस प्रति दशक हो गया है। शोधकर्ताओं का दावा है कि यदि तापमान इसी गति से बढ़ता रहा, तो 2030 से पहले ही 'पेरिस समझौते' की 1.5 डिग्री सेल्सियस की सुरक्षित सीमा पार हो जाएगी। यह अध्ययन वैज्ञानिक पत्रिका जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्स में प्रकाशित हुआ है।

पहली बार सबूत मिले: जलवायु आंकड़ों में अल नीनो, ज्वालामुखी विस्फोट और सौर चक्र जैसी कारणों से तापमान में अस्थायी उतार-चढ़ाव आता है। वैज्ञानिकों ने इन कुदरती प्रभावों को हटाकर जब जांच की, तो लंबे समय से चले आ रहे ग्लोबल वार्मिंग के संकेत पूरी तरह साफ नजर आए। शोधकर्ताओं ने दुनिया के पांच प्रमुख तापमान डेटासेट्स नासा, एनओएए, बर्कले अर्थ, हैडक्रट और एचएडीक्रट का विश्लेषण किया। सभी में 98% से अधिक सांख्यिकीय सटीकता के साथ वार्मिंग की इस तेजी की पुष्टि हुई है। अमेरिकी सांख्यिकी विशेषज्ञ और अध्ययन के सह-लेखक ग्रांट फोस्टर के अनुसार 2015 के बाद से ग्लोबल वार्मिंग में मजबूत तेजी हुई है।

1970 से 2015 तक पृथ्वी का तापमान औसतन लगभग 0.2° डिग्री सेल्सियस प्रति दशक की दर से बढ़ रहा था

2015 के बाद से यह रफ्तार बढ़कर लगभग 0.35° डिग्री सेल्सियस प्रति दशक हो गई

2023 और 2024 सबसे गर्म साल दर्ज किए गए

शोधकर्ताओं ने जब डाटा से 'अल नीनो' जैसे प्रभाव को हटाया, तब भी 2023 और 2024 इतिहास के सबसे गर्म साल ही रहे। हालांकि, डाटा में ग्लोबल वार्मिंग की यह तेजी 2013-14 से ही दिखने लगी थी लेकिन 2015 तक इसके सबूत पूरी तरह स्पष्ट हो गए। 1970 के बाद से तापमान में ज्यादा बदलाव आया।

पृथ्वी 20वीं सदी के आखिर की तुलना में ज्यादा गर्म

शोधकर्ताओं ने कहा है कि भविष्य में पृथ्वी कितनी तेजी से गर्म होगी, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि दुनिया कितनी जल्दी कोयला, तेल और गैस जैसे जीवाश्म ईंधनों कार्बन का उत्सर्जन शून्य कर पाती है। विश्लेषण बताते हैं कि पृथ्वी अब 20वीं सदी के आखिरी दशकों की तुलना में काफी तेजी से गर्म हो रही है।

दावानल से नष्ट हो सकती हैं अरबों डॉलर की दवाएं

चिंताजनक

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता। जंगलों की आग महज वन संपदा के नुकसान या पर्यावरण के प्रदूषित होने तक सीमित नहीं है। भविष्य की जीवनरक्षक दवाओं के लिए भी उष्ण कटिबंधीय जंगलों को बचाए रखना जरूरी है।

वर्ल्ड वेदर एट्रीब्यूशन की रिपोर्ट के अनुसार दुनिया के उष्णकटिबंधीय जंगलों में अभी तक खोजी न गई फूलदार पौधों से मिलने वाली संभावित दवाओं का व्यावसायिक मूल्य औसतन 714 अरब अमेरिकी डॉलर तक हो सकता है। रिपोर्ट के अनुसार यदि इन दवाओं से समाज को मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ को जोड़ लिया जाए तो इनकी अनुमानित सामाजिक कीमत करीब 7 खरब डॉलर बैठती है। आधुनिक चिकित्सा में प्राकृतिक स्रोतों की भूमिका आज भी बेहद महत्वपूर्ण है। रिपोर्ट बताती है कि 1940 से 2014 के बीच विकसित लगभग तीन-चौथाई कैंसर रोधी दवाएं सीधे प्रकृति से मिलीं या उनसे प्रेरित थीं।

हाथों की पकड़ कमजोर कर रहे हमारे स्मार्टफोन

कानपुर। मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल न सिर्फ आंखों और गर्दन पर भारी पड़ रहा है, बल्कि इससे हाथों की पकड़ भी कमजोर हो रही है।

कानपुर स्थित जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज के विशेषज्ञों द्वारा किए गए अध्ययन में इस संबंध में चौंकाने वाले खुलासे किए हैं। उन्होंने बताया कि जनवरी से जुलाई के बीच 20 से 45 वर्ष के 3,200 मरीज हाथ और कलाई की समस्याओं के साथ अस्पताल पहुंचे। इनमें बड़ी संख्या ऐसे युवाओं की थी, जिन्हें झनझनाहट, सुन्नपन, कलाई और अंगूठे में दर्द, जकड़न व हाथों की पकड़ कमजोर होने जैसी शिकायतें रहीं। घंटों स्क्रॉलिंग, अंगूठे से तेजी से टाइपिंग और लंबे समय तक एक ही तरीके से मोबाइल पकड़ना इन समस्याओं की मुख्य वजह है। चिकित्सक ने बताया कि 38 वर्षीय निजी कंपनी कर्मचारी रोजाना 8 से 10 घंटे मोबाइल पर काम करते थे।

आरएमएल में अत्याधुनिक एचआइएफईएम थेरेपी शुरू

आरएमएल अस्पताल में हाई–इंटेंसिटी फोकस्ड इलेक्ट्रोमैग्नेटिक थेरेपी प्रणाली के शुभारंभ पर अस्पताल के चिकित्सक • सौ. अस्पताल

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: स्ट्रोक के बाद कमजोर हुई मांसपेशियां हों, वर्षों पुराना कमर दर्द, खेल के दौरान लगी चोट या बढ़ती उम्र के कारण शरीर की मांसपेशियों में आई कमजोरी, ऐसे मरीजों के उपचार में नई तकनीक मददगार साबित होगी। डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल में हाई–इंटेंसिटी फोकस्ड इलेक्ट्रोमैग्नेटिक (एचआइएफईएम) थेरेपी शुरू की गई है।

अस्पताल के अधिकारियों के मुताबिक यह प्रणाली उच्च तीव्रता वाली केंद्रित इलेक्ट्रोमैग्नेटिक ऊर्जा से गहरी मांसपेशियों को सक्रिय करती है। इससे ऐसी शक्तिशाली मांसपेशीय संकुचन उत्पन्न होते हैं, जिन्हें सामान्य व्यायाम से प्राप्त करना संभव नहीं होता। यह तकनीक पारंपरिक फिजियोथेरेपी के साथ मिलकर मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने, तंत्रिका-मांसपेशी समन्वय को सुधारने और मरीजों की कार्यक्षमता बेहतर करने में सहायक होगी। इस तकनीक से स्ट्रोक, कमर दर्द, आर्थोपेडिक आपरेशन के बाद पुनर्वास, घुटने की चोट, उम्र के साथ होने वाली मांसपेशियों की कमजोरी और पेल्विक फ्लोर डिसफंक्शन से पीड़ित मरीजों को विशेष लाभ मिलेगा। फिजियोथेरेपी विभाग में इस अत्याधुनिक प्रणाली का उद्घाटन एबीवीआइएमएस एवं आरएमएल अस्पताल की निदेशक डा. अखिलांडेश्वरी प्रसाद ने किया। चिकित्सा अधीक्षक डा. विवेक देवान, प्राचार्य डा. हिमांशु महापात्र, डा. पूजा सेठी आदि रहे।

संख्या में कम, लेकिन प्रदूषण फैलाने में ट्रक-बस नंबर वन

संजीव गुप्ता • जागरण

नई दिल्ली: दिल्ली और एनसीआर सहित देशभर की वायु गुणवत्ता को खराब करने में ट्रकों और बसों जैसे भारी मालवाहक-यात्री वाहनों की भूमिका सबसे घातक साबित हो रही है। इंटरनेशनल काउंसिल आन क्लीन ट्रांसपोर्टेशन (आइसीसीटी) की नई अध्ययन रिपोर्ट के मुताबिक सड़कों पर कुल वाहनों की संख्या में काफी कम हिस्सेदारी होने के बावजूद भारी वाहन असमानुपातिक रूप से सर्वाधिक प्रदूषण फैला रहे हैं।

नाइट्रोजन आक्साइड उत्सर्जन में 79 प्रतिशत की हिस्सेदारी: आइसीसीटी की रिपोर्ट में वाहनों से निकलने वाले टेलपाइप उत्सर्जन का बारीक विश्लेषण किया गया है। इसके अनुसार वर्ष 2024-25 के दौरान देशभर में सड़क परिवहन से निकलने वाली विषैली नाइट्रोजन आक्साइड (नाक्स) गैस में 79 प्रतिशत हिस्सेदारी अकेले भारी वाहनों (ट्रकों व बसों) की रही। वहीं हवा में घुलने वाले सबसे खतरनाक कणों यानी टेलपाइप पीएम 2.5 के उत्सर्जन में भारी वाहनों का योगदान 64 प्रतिशत दर्ज किया गया।

79 प्रतिशत हिस्सेदारी रही भारी वाहनों की 2024-25 में नाइट्रोजन आक्साइड उत्सर्जन में, टेलपाइप पीएम 2.5 के उत्सर्जन में भी 64 प्रतिशत योगदान

डीजल वाले ट्रक से निकलता धुआं बढ़ाता है प्रदूषण। •आर्काइव

वाहनों के टेलपाइप उत्सर्जन को पूरी तरह शून्य करने का एकमात्र रास्ता इनको ई-वाहनों में बदलना है। कड़े उत्सर्जन मानकों के साथ-साथ मजबूत राष्ट्रीय नीतियों की भी तत्काल आवश्यकता है। -अमित भट्ट, प्रबंध निदेशक (भारत), आइसीसीटी

लैब टेस्ट और वास्तविक ड्राइविंग में बड़ा अंतर

रिपोर्ट में इस बात पर भी विशेष चिंता जताई गई है कि गाड़ियां जब प्रयोगशाला में मापी जाती हैं, तो उनका प्रदूषण स्तर कम दिखता है। लेकिन जब यही भारी वाहन सड़कों पर वास्तविक ड्राइविंग स्थितियों में उतरते हैं, तो मानक सीमा से कई गुना अधिक धुआं और विषैली गैसें उत्सर्जित करते हैं।

ट्रकों-बसों को ई-वाहनों में बदलने की जरूरत

अध्ययन में जोर दिया गया है कि जब तक देश में माल-परिवहन और भारी व्यावसायिक वाहनों को साफ-सुथरी तकनीक पर नहीं लाया जाएगा, तब तक केवल छोटी गाड़ियों या कारों को बदलने से वांछित सुधार नहीं दिखेगा। माल-परिवहन को ई-वाहनों में बदलने की जरूरत है।

हाइवे और लाजिस्टिक्स कारिडोर पर असर: अध्ययन के अनुसार, माल-परिवहन वाले मुख्य रास्तों और गंगा के मैदानी इलाकों में हवा के जहरीले होने की सबसे बड़ी वजह डीजल से चलने वाले यही भारी वाहन हैं। अकेले दिल्ली और एनसीआर में 3.3 करोड़ वाहन पंजीकृत हैं। इनमें लगभग 20 हजार डीजल बसें और करीब 16,900 ट्रक दिल्ली में रोजाना प्रवेश करते हैं।

आवारा कुत्तों के लिए बंध्याकरण कैंप शुरू करें एमसीडी और एनडीएमसी : हाई कोर्ट

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: दिल्ली हाई कोर्ट ने सोमवार को एमसीडी और नई दिल्ली नगर पालिका परिषद (एनडीएमसी) को निर्देश दिया कि वे अपने-अपने इलाकों में एक-एक वार्ड की पहचान करें और वहां आवारा कुत्तों के बंध्याकरण और टीकाकरण के लिए एक कैंप लगाएं। न्यायमूर्ति दिनेश मेहता व न्यायमूर्ति रजनीश कुमार गुप्ता की पीठ ने कहा कि यह एक पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर शुरू किया जाएगा। इसके साथ ही दोनों निकाय संबंधित इलाकों में कैंप के बारे में पहले से प्रचार करें और बड़े पैमाने पर पोस्टर लगाएं।

वहीं कोर्ट ने यह भी साफ किया कि कुत्तों को पकड़ा नहीं जाएगा और न ही डाग पाउंड (कुत्तों का आश्रय स्थल) भेजा जाएगा। कोर्ट ने यह आदेश सुप्रीम कोर्ट के आदेश का स्वतः संज्ञान लेकर शुरू की गई जनहित याचिका पर सुनवाई करते हुए दिया है। हाई कोर्ट ने शैक्षणिक संस्थानों, अस्पतालों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशनों से कुत्तों को हटाने के सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के पालन की निगरानी के लिए याचिका पर सुनवाई शुरू की है। सोमवार को सुनवाई के दौरान एमसीडी के अधिवक्ता मनु चतुर्वेदी ने पीठ को बताया कि आठ जोन में अलग-अलग एनिमल बर्थ कंट्रोल (एबीसी) सेंटर की पहचान की गई है, लेकिन तीन जोन के लिए मंजूरी अभी बाकी है।

- कहा कुत्तों को न तो मारा जाएगा न ही भेजा जाएगा डाग पाउंड, एमसीडी दे स्थिति रिपोर्ट
- हाई कोर्ट ने एमसीडी को कैंप के संबंध में व्यापक स्तर पर प्रचार करने भी दिया निर्देश

उन्होंने बताया कि इन तीन जोन के लिए बंध्याकरण का काम दूसरे जोन के सेंटर पर किया जा रहा है। पीठ ने पूछा कि दिल्ली में आवारा कुत्तों की आबादी का कोई आंकड़ा है तो इसके जवाब में मनु चतुर्वेदी ने कहा कि कोई जनगणना नहीं हुई है, लेकिन मोटे तौर पर राजधानी में करीब आठ लाख आवारा कुत्ते हैं पर यह आधिकारिक डेटा नहीं है। उन्होंने बताया कि बंध्याकरण के समय डेटा रखा जाता है।

विस्तृत खबर पढ़ने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें।

के पुत्र को कथित हनीट्रैप और अपहरण हमले करने की साजिश रची जा रही थी। में बाढ़ से दो गांव प्रभावित हुए हैं।

परीक्षाओं की शुचिता के लिए समाज भी नैतिक मूल्यों पर दे जोर

रवि पाल • जागरण

- शिक्षा और परीक्षा में सुधार की जरूरत पर बोले यूजीसी के पूर्व चेयरमैन डा. डीपी सिंह
- कहा-नई शिक्षा नीति ज्ञान व आजीविका के साथ ही नैतिक मूल्यों को भी बढ़ावा देने वाली

डा. डीपी सिंह, यूजीसी के पूर्व चेयरमैन

जागरण विमर्श

नोएडा : प्रतियोगी परीक्षाओं में प्रश्नपत्र आउट होने अथवा परीक्षाओं में नकल जैसी समस्याओं के समाधान के लिए जितने कानूनी और प्रशासनिक उपाय जरूरी हैं, उतना ही समाज के स्तर पर भी नैतिकता की ओर अधिक ध्यान देना भी जरूरी है। शिक्षा केवल ज्ञान अथवा आजीविका अर्जित करने में सक्षम बनाने वाली नहीं होनी चाहिए, यह नैतिक मूल्यों और व्यक्तित्व विकास का भी माध्यम होनी चाहिए।

नीट-यूजी पेपर लीक के विरोध में युवाओं के प्रदर्शन, परीक्षाओं की शुचिता के लिए कानूनी सुधार और इस पर छिड़ी राजनीतिक बहस के बीच शिक्षा और परीक्षा प्रणाली में सुधार को लेकर दैनिक जागरण के राष्ट्रीय विमर्श में यूजीसी के पूर्व चेयरमैन डा. डीपी सिंह ने उपरोक्त विचार रखते हुए लोगों से राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 जैसे सुधारात्मक कदमों के प्रभाव को महसूस करने के लिए कुछ प्रतीक्षा करने पर जोर दिया। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय (इंदौर) और सागर स्थित डा. हरि सिंह गौर विश्वविद्यालय के कुलपति रह चुके डा. डीपी वर्तमान में टाटा इंस्टीट्यूट आफ सोशल साइंसेस के चांसलर हैं। उन्होंने मानवीय मूल्यों और नैतिकता पर जोर देकर कहा कि ये इसलिए भी अहम है, क्योंकि इनके बल पर उन तत्वों का सही तरह मुकाबला किया जा सकता है जो परीक्षा प्रणाली में सेंध लगाने की फिराक में रहते हैं। उनके अनुसार, इस संबंध में सरकार द्वारा उठाए गए कदम जवाबदेही का तंत्र स्थापित करने में मदद करेंगे। पेपर लीक को रोकना है तो स्कूलों और विश्वविद्यालयों में नकल रोकनी होगी।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति शुरुआती कक्षाओं से ही विद्यार्थियों में मानवीय गुणों के विकास का ढांचा उपलब्ध कराती है। शैक्षिक ढांचे में बुनियादी परिवर्तन लाने में समय लगना स्वाभाविक है। उन्होंने इससे असहमति जताई कि परीक्षा प्रणाली में सुधार अथवा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए भारत को किसी अन्य देश की तरफ देखने की जरूरत है। दुनिया ने ऐसे आदर्श और मूल्य भारत से सीखे हैं।

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद (नैक) के निदेशक रह चुके डीपी सिंह ने कहा कि नकल की प्रवृत्ति को रोकने के लिए समाज को भी आगे आना होगा। उन्होंने यह भी कहा कि पेपर लीक को रोकने के लिए हर उस माडल को अपनाया जा सकता है जो परीक्षाओं की शुचिता स्थापित करता हो। यह पूछे जाने पर कि नीट आदि के लिए यूपीएससी परीक्षाओं के अनुभव को क्यों नहीं इस्तेमाल किया जाना चाहिए, डीपी सिंह ने कहा-परीक्षाएं साफ-सुथरी हों, इसके लिए हर उपाय किया जा सकता है।

कौशल विकास पर दिया जा रहा जोर : डा. डीपी सिंह ने कहा कि नई शिक्षा नीति सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और जवाबदेही-दो मूल स्तंभों पर बनाई गई है। इसमें वर्तमान और भविष्य की आवश्यकता के आधार पर कौशल विकास पर जोर दिया गया है।

गांव हों या शहर की संकरी गलियां, मिनटों में पहुंचेगी बाइक एंबुलेंस

नई दिल्ली, प्रेट्र: बढ़ती आबादी, ट्रैफिक जाम और संकरी गलियों वाले शहरों में मरीज तक समय पर आपात चिकित्सा सहायता पहुंचाना बड़ी चुनौती बन गया है। इसी चुनौती से निपटने के लिए केंद्र सरकार देश में दोपहिया सड़क एंबुलेंस सेवा शुरू करने की तैयारी में है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय ने इसके लिए मसौदा अधिसूचना जारी कर नियामक ढांचा प्रस्तावित किया है। इसके तहत पहली बार दोपहिया एंबुलेंस को कानूनी पहचान मिलेगी।

प्रस्तावित एआइएस-209 (भाग-1) 2026 के अनुसार यह एल-2 श्रेणी का विशेष दोपहिया वाहन होगा, जिसके साथ मरीज को ले जाने या प्राथमिक उपचार देने वाली एम्बुलेंस एक्सेसरी यूनिट जुड़ी होगी। इसमें स्ट्रेचर जैसी रोगी-परिवहन प्रणाली, प्राथमिक जीवन रक्षक उपकरण और आपातकालीन चेतावनी लाइटें लगाई जा सकेंगी।

विशेषज्ञों का मानना है कि दुर्घटना या हार्ट अटैक जैसी आपात स्थिति में शुरुआती 'गोल्डन आवर' सबसे महत्वपूर्ण होता है। दोपहिया एंबुलेंस भारी ट्रैफिक, संकरी गलियों, ग्रामीण और पहाड़ी इलाकों में पारंपरिक एंबुलेंस से पहले पहुंचकर प्राथमिक उपचार दे सकेगी। जरूरत पड़ने पर मरीज को नजदीकी स्थान तक पहुंचाकर वहां से बड़ी एंबुलेंस में स्थानांतरित किया जा सकेगा। इससे प्रतिक्रिया समय घटेगा और गंभीर मरीजों की जान बचने की संभावना बढ़ेगी।

विदेश में भी सफल माडल : ब्रिटेन की नेशनल हेल्थ सर्विस (एनएचएस), थाईलैंड, ब्राजील, ईरान, मलावी और फिलीपींस जैसे देशों में मोटरसाइकिल एंबुलेंस या 'मोटरलांस' माडल का उपयोग वर्षों से किया जा रहा है।

कई राज्यों में चल रही है बाइक एंबुलेंस सेवा

भारत में हैदराबाद, गोवा, केरल, कर्नाटक और कुछ अन्य राज्यों में सीमित स्तर पर बाइक एंबुलेंस सेवाएं पहले से संचालित हो रही हैं। इनका उपयोग विशेष रूप से ट्रैफिक जाम, समुद्र तटीय इलाकों, धार्मिक आयोजनों और ग्रामीण क्षेत्रों में प्राथमिक चिकित्सा पहुंचाने के लिए किया जाता है। हालांकि इनके संचालन के लिए अभी कोई एकीकृत राष्ट्रीय मानक नहीं था।

अब ज़हरीली हवा में नहीं खेलेंगे बच्चे

राहत : प्रदूषण बढ़ने से पहले अक्तूबर में ही पूरे कर लिए जाएंगे दिल्ली स्टेट स्कूल गेम्स | डीओई ने हलफनामा देकर अदालत को दी जानकारी | शिक्षा विभाग के नए परिपत्र के बाद हाईकोर्ट ने याचिका का किया निस्तारण

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। अब जहरीली हवा में बच्चे खेलने को मजबूर नहीं होंगे। दिल्ली में बढ़ते वायु प्रदूषण के मद्देनजर प्रांतीय स्कूल खेल सर्दियों के बजाय अक्तूबर तक पूरे कर लिए जाएंगे। शिक्षा विभाग के नए परिपत्र के बाद दिल्ली हाईकोर्ट ने सोमवार को प्रदूषण के चरम महीनों में आउटडोर खेल प्रतियोगिताएं कराने के खिलाफ दायर याचिका का निस्तारण कर दिया।

सरकार की ओर से पेश अधिवक्ता हर्षिता नाथरानी ने अदालत को बताया कि शिक्षा विभाग ने दिल्ली स्टेट स्कूल गेम्स (डीएसएसजी) के लिए संशोधित परिपत्र जारी कर दिया है। नए कार्यक्रम के अनुसार सभी प्रतियोगिताएं अक्तूबर तक समाप्त हो जाएंगी। यही याचिका की मुख्य मांग थी। न्यायमूर्ति स्वर्ण कांता शर्मा ने संशोधित खेल कैलेंडर पर संतोष जताते हुए स्कूली छात्रों के समूह की याचिका बंद कर दी। अदालत ने माना कि नए कार्यक्रम से याचिकाकर्ताओं की मुख्य चिंता का समाधान हो गया है।

याचिका में मांग की गई थी कि वार्षिक खेल कैलेंडर इस तरह तैयार किया जाए, ताकि सर्दियों में जब दिल्ली में वायु प्रदूषण सबसे अधिक होता है, तब आउटडोर खेल प्रतियोगिताएं न कराई जाएं। छात्रों का कहना था कि जोनल, इंटर-जोनल, राज्य और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं ऐसे समय आयोजित होती हैं, जब वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) गंभीर और खतरनाक स्तर पर पहुंच जाता है। ऐसे माहौल में बच्चों से कठिन शारीरिक गतिविधियां कराना उनके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है और संविधान के अनुच्छेद 21 तथा 21ए के तहत मिले जीवन और शिक्षा के अधिकार का उल्लंघन भी है।

26 अक्तूबर 2025 की यह तस्वीर धुंध और स्मॉग की चादर में लिपटी दिल्ली की है। उस दिन राजधानी का एक्यूआई 309 यानी 'बहुत खराब' की श्रेणी में था। अब ऐसे दमघोंटू माहौल में बच्चों को खेलना नहीं पड़ेगा। फाइल फोटो

पहले सरकार ने कहा था-सर्दियों के दौरान आउटडोर गेम रोकना पूरी तरह संभव नहीं

याचिकाकर्ताओं ने यह भी कहा था कि जहरीली हवा में लगातार खेल गतिविधियों से बच्चों के फेफड़ों पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है। इससे पहले फरवरी में सरकार के स्टैंडिंग काउंसिल समीर वशिष्ठ ने अदालत में कहा था कि वार्षिक खेल कैलेंडर में बदलाव कर सर्दियों के दौरान आउटडोर खेल पूरी तरह रोकना संभव नहीं है।

छात्रों की ओर से फैसले का स्वागत किया गया

सोमवार की सुनवाई में छात्रों की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता श्येल त्रेहान ने संशोधित कैलेंडर का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि बच्चों ने इसी उद्देश्य से याचिका दायर की थी और शिक्षा विभाग का यह फैसला सकारात्मक कदम है। नए कार्यक्रम से अब छात्र प्रदूषण के सबसे खराब दौर से पहले सुरक्षित माहौल में प्रतियोगिताओं में हिस्सा ले सकेंगे।

2018-2024 के बीच अक्तू[...] नवंबर का औसत एक्यूआ[...]

वर्ष	अक्तूबर	नवंब[...]
2018	269	335
2019	234	312
2020	266	328
2021	173	377
2022	210	320
2023	219	373
2024	234	374
2025	223	354

अब तक अक्तूबर के बा[...] शुरू होते थे इंटर जोन

दिल्ली स्कूल स्टेट गेम्स में 36 खेल होते हैं। इसमें बैडमिंटन, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, थ्रो बॉल, फुटबॉल, लॉन टेनिस, खो-खो, कबड्डी, एथलेटिक्स समेत अन्य खेल शामिल हैं। अभी तक की व्यवस्था में जुलाई से जोनल स्तर की प्रतियोगिताएं शुरू हो जाती हैं। अक्तूबर से इंटर जोन और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएं दिसंबर-जनवरी तक होती रहती थीं।

दिल्ली सरकार का इस बार से विंटर एक्शन प्लान : दिल्ली सरकार का विंटर एक्शन प्लान इस साल से हर एक नवंबर से 28 फरवरी तक लागू रहेगा। इस बीच सरकारी व निजी कार्यालयों में 50 प्रतिशत कर्मचारी घर से काम करेंगे और ऑफिस के समय में बदलाव किया जाएगा। आउटडोर एक्टिविटी भी बंद रखने की योजना है।

चिंताजनक हार्वर्ड के अध्ययन में खुलासा, दो-तीन गिलास से ज्यादा सेवन 52% तक बढ़ा देता है खतरा

बचपन में ज्यादा जूस-कोल्ड ड्रिंक जवानी में देगा हाई बीपी

वाशिंगटन। बचपन में कोल्ड ड्रिंक, जूस और मीठे पेय पदार्थों का ज्यादा सेवन आगे चलकर हाई बीपी की समस्या का एक बड़ा कारण बन सकता है। यह बात हार्वर्ड के एक हालिया अध्ययन में सामने आई है। शोध में पाया गया कि जो बच्चे दिन में दो-तीन गिलास से ज्यादा सोडा, एनर्जी/स्पोर्ट्स ड्रिंक्स और फ्रूट जूस पीते थे, उनके युवावस्था में हाई बीपी के शिकार होने की संभावना उन लोगों की तुलना में 52% अधिक थी जो शायद ही कभी या हफ्ते में एक-दो बार ही इनका सेवन करते थे।

शोधकर्ताओं ने ग्रोइंग अप टुडे स्टडी (गट्स) के 25,749 प्रतिभागियों के स्वास्थ्य डाटा का विश्लेषण किया। यह एक ऐसा सर्वेक्षण है जो यह ट्रैक करता है कि युवाओं की आदतें आजीवन स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती हैं। अध्ययन में शामिल प्रतिभागी (जिनमें 55% महिलाएं थीं और जिनकी उम्र शुरुआत में लगभग 12 वर्ष थी) की सेहत पर 25 वर्षों तक नजर रखी। हर एक से चार साल के बीच उनके खान-पान का रिकॉर्ड इकट्ठा किया गया। एजेंसी

जूस की तुलना में साबुत फल खाना ज्यादा फायदेमंद

शोध के मुताबिक, हर दिन सोडा के एक अतिरिक्त गिलास के साथ जोखिम 23% अधिक था; स्पोर्ट्स ड्रिंक का हर एक अतिरिक्त गिलास जोखिम 36% बढ़ा देता है। ज्यादा फ्रूट जूस पीने वालों (दिन में 1.5 या उससे अधिक गिलास) में 35% अधिक जोखिम पाया गया।

- शोधकर्ताओं का कहना है कि साबुत फल के अधिक सेवन से बीपी का जोखिम बढ़ने का कोई संबंध नहीं पाया है। इसकी वजह संभवतः यह है कि शरीर फलों के रस की तुलना में साबुत फलों को अलग तरह से पचाता है।

350 लीटर से अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन करता है हर अमेरिकी एक साल में

- **25 लीटर प्रति वर्ष है भारत में यह आंकड़ा, 13% की दर से बढ़ी बिक्री**

ज्यादा पानी पीने से 9% तक कम होता है खतरा

शोधकर्ताओं ने अनुमान लगाया कि मीठे पेय की दैनिक सर्विंग को पानी से बदलने से उच्च रक्तचाप का जोखिम 9% तक कम हो सकता है। इसके अलावा, मीठे पेय पदार्थों की जगह दूध (13%) या साबुत फल (22%) का सेवन से भी जोखिम कम होने के एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष माना जा रहा है।

Deceased donor transplants still far short of demand

▶ Continued from P 1

India continues to rank first globally in living donor organ transplants, according to Global Observatory on Donation and Transplantation report released in 2026.

The 20,000-mark milestone coincided with the 16th Indian Organ Donation Day, when health ministry announced that more than five lakh Aadhaar-verified organ donation pledges have been recorded since the national digital pledge portal was launched in 2023.

Despite the gains, deceased organ donation remains India's biggest challenge. Deceased donor transplants rose from 837 in 2013 to 3,526 in 2025, but continue to fall far short of demand. "A substantial gap still exists between demand for organs and their availability. Addressing this gap remains a national priority," MoS for health Anupriya Patel said.

To strengthen the programme, govt launched 'Jug Jug Jiyo Abhiyaan', a year-long awareness campaign, besides rolling out e-Pratyaropan, a digital platform for donor registration, waitlist management and organ allocation, NOTTO mobile app, and new Brain Stem Death Certification and Swap Transplantation guidelines.

Govt has also expanded transplant services, with 10 new AIIMS now performing kidney transplants, while AIIMS Bhopal has started heart transplantation and AIIMS Jodhpur, Bhubaneswar, Patna, Rishikesh have launched liver transplant programmes.

The report highlights reforms under 'One Nation, One Policy' initiative, including removal of domicile requirements, the upper age limit and registration fees for patients seeking deceased donor organs. With nearly 1.73 lakh road traffic fatalities every year, the report says India has significant potential to increase deceased organ donation.

HOPE THROUGH DONATION

Record in 2025

20,138 organ transplants (highest ever)

6.5% increase over 2024

3rd globally in total organ transplants

1st globally in living donor transplants

Top States/UTs (Organ Transplants)

Delhi-NCR	4,564
Tamil Nadu	2,796
Maharashtra	2,136
Telangana	1,523
Kerala	1,489

Top States (Deceased Donors)

Tamil Nadu	266
Telangana	205
Karnataka	198
Maharashtra	154
Gujarat	152