DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

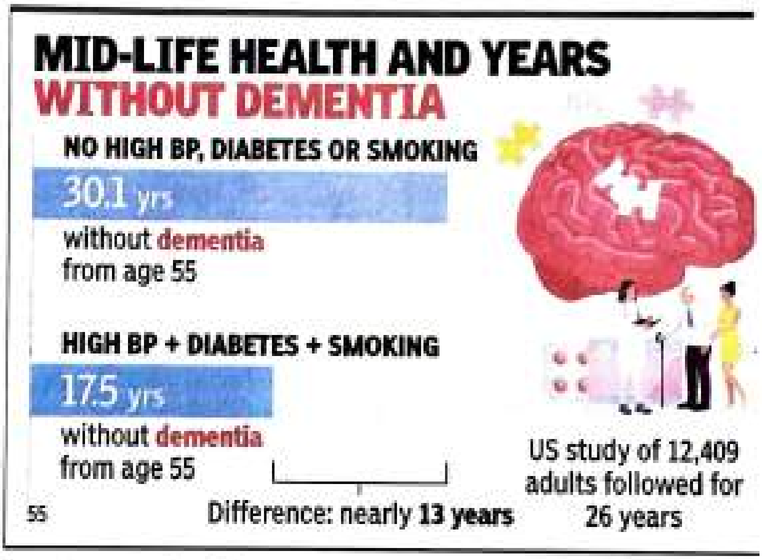
Thursday **20260820**

.

TOI

Diabetes, BP & smoking tied to dementia: Study

Anuja.Jaiswal
@timesofindia.com



New Delhi: People with no high BP, diabetes or smoking habit lived nearly 13 years longer without dementia than those with all three risk factors, a long-term US study has found. Those without any of the three lived an average 30 years without dementia from age 55, compared with 17.5 years among those with all three.

The study, based on the US-based Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, followed 12,409 adults for a median 26.3 years. Researchers assessed three midlife vascular risk factors: diabetes, hypertension and current smoking.

Dementia-free survival fell progressively as the number of risk factors increased. Those with one risk factor had an average 26.3 dementia-free years from age 55, while those with two had 21 years. Participants with all three had 17.5 years, compared with 30.1 years among those with none.

The risk of developing dementia also increased with vascular risk burden. Compared with people with none of the three risk factors, those with all three had a 2.69-fold higher hazard of developing dementia. Their hazard of dying without dementia was 5.61 times higher.

The effect was particularly striking at older ages. Among people with all three risk factors, dementia risk increased from 23% at age 55 to 37% at age 75. By age 85, only 7% remained dementia-free, compared with 35% of those with no risk factors.

Recently, WHO's updated global guidelines say up to 45% of dementia risk could be prevented or delayed by tackling modifiable risk factors, including high BP, diabetes, smoking and physical inactivity. The guidelines also recommend reducing exposure to air pollution.

People with no high BP, diabetes or smoking habit lived nearly 13 years longer without dementia than those with all three risk factors

Dr Manjari Tripathi, head of the neurology department at AIIMS, said, "It is essential to control blood pressure and blood sugar, avoid smoking and excessive alcohol, maintain a healthy weight, stay physically active and control cholesterol from midlife itself."

The researchers said the findings suggest that overall vascular health in midlife, rather than an isolated risk factor, is an important determinant of dementia-free survival.

Preventing vascular risk factors by midlife could therefore help extend the number of years people live without dementia.

The authors pointed to several possible biological mechanisms linking vascular health and dementia, including chronic blood-vessel damage, inflammation and oxidative stress associated with hypertension, diabetes and smoking. These processes may increase stroke risk and contribute to changes associated with Alzheimer's.

The study has limitations. Vascular risk factors were assessed at a single point in midlife, so changes in health over subsequent years were not captured. The authors said this could underestimate the impact of sustained or worsening vascular risk.

Half of Maha homeopathy colleges have political links

Rema.Nagarajan@timesofindia.com

Of the 72 private homeopathy medical colleges in Maharashtra, at least 34 (47%) are established by trusts or societies with political connections cutting across party lines. These colleges account for almost 3,000 seats, or about half of the total homeopathy seats in the state.

The latest data on the status of grant/denial of permission for the academic year 2026-27 as on Aug 3, put out by National Commission for Homeopathy (NCH), shows 74 homeopathy medical colleges, including two govt ones, with intake capacity of 6,248 seats for graduation in homeopathy. One of them has only postgraduate seats. Three new colleges were added this year, with 100 seats each, two private and one govt college in Kolhapur. Though the number of homeopathy colleges in Maharashtra has increased from 59 colleges with 4,645 undergraduate seats in 2021 to 74 colleges, the seats have increased by less than 140 as many colleges did not get permission for intake in 2026 or had their intake slashed due to infrastructure deficiencies, forged documents or other violations.

For most students, taking admission in an Ayush/homeopathy college is often a second choice or one they are forced to make as they are unable to get admission to an affordable MBBS seat in a govt college due to their low NEET-UG score and because they cannot afford a seat in private colleges with exorbitant fees.

With over 22 lakh students appearing for NEET UG and just over 1.2 lakh MBBS seats, many opt for homeopathy in the hope of becoming a 'doctor' even if that is a homeopath. They also hope to be allowed to practise some limited form of allopathy officially, something many of them do informally anyway. They can even get a govt job by doing a one-year Certificate Course in Modern Pharmacology.

Many are also employed in modern medicine hospitals, even those owned by members of Indian Medical Association (IMA) — which objects to them being allowed to prescribe allopathic drugs — as they are far cheaper to hire than MBBS graduates. In fact, many Ayush colleges are set up by MBBS doctors as the investment required to start one is estimated to be about Rs 15 crore if the land acquisition cost is excluded, which is a tenth of what's needed for an MBBS college. For private homeopathy colleges, the economics will work if they can fill the seats. Hence, they lobby hard and go to court almost every year seeking a lowering of the NEET UG cut-off percentile to fill seats ever since NEET UG became mandatory for admission in 2018.

Every year, govt moves a proposal to allow homeopathy grads to be allowed to prescribe allopathic drugs. This boosts admissions to the colleges, many of which are run by politically connected people, said an IMA member

Annual tuition fees usually range from Rs 1 lakh to Rs 2.25 lakh in Maharashtra. Taking an average of Rs 1.5 lakh, a college could collect about Rs 1.2 crore from one batch if the average of 80 seats per college is filled, and about Rs 4.8 crore from four enrolled batches even if other charges like hostel and exam fees are not counted.

"Every year, around admission time, govt will move the proposal to allow homeopathy graduates to be allowed to prescribe allopathic drugs. This boosts admissions to these colleges, many of which are run by politically connected people or politicians themselves. If there are no takers for homeopathy, instead of shutting down the substandard ones, govts allow them to continue due to political pressure," said an IMA member.

in April. The technical bids were opened in mid-May 2022, and by the end of

AAP Tuesday called the case against Jain "fake"...

Rules, security protocols and

red to seek t

65 apply for AIIMS Delhi director post, panel can also consider non-applicants

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: As many as 65 doctors have applied for the post of AIIMS-Delhi director, including 36 from the institute and 29 from other medical institutions. However, the search-cum-selection committee can also consider a highly deserving candidate who has not applied.

The recruitment process was initiated in June, with AIIMS-Delhi inviting applications and nominations from national and international medical education and research institutions. The advertisement requires extensive practical and administrative experience, including experience of running an important scientific or educational institution as its head or head of department.

Among the 36 AIIMS-Delhi applicants are Dr Sudhir K Gupta, Dr Pratap Sharan, Dr Neena Malhotra, Dr Manjari Tripathi, Dr Rakesh Yadav and Dr Manesh Singhal. The 29 external applicants

The AIIMS advertisement requires a postgraduate qualification in medicine, surgery or public health, at least 10 years of teaching and research experience and 25 years' standing in the profession

include doctors from SKIMS, SGPGI, AIIMS-Raipur, AIIMS-Rajkot, PGIMER, AIIMS-Rishikesh, AIIMS-Jodhpur, AIIMS-Darbhanga and KGMU, besides Lt Gen Pankaj P Raa, director of AFMC.

The selection process is also expected to examine vigilance records, annual confidential reports of the past 10 years and integrity records for entire service, sources said.

One prominent name outside the applicant list is Dr Naveet Wig, professor and head of medicine at AIIMS-Delhi. He has not applied, but could still be considered by the committee under the provision allowing it to select a highly deserving non-applicant.

The search-cum-selection committee comprises Dr K Vijay Raghavan, former principal scientific adviser to govt; Dr Loveneesh K Krishna, DGHS; Dr Rajiv Bahl, secretary, department of health research; Dr Rajesh S Gokhale, secretary, department of biotechnology; and Prof Ajay Kumar Sood, principal scientific adviser to govt.

The AIIMS advertisement requires a postgraduate qualification in medicine, surgery or public health, at least 10 years of teaching and research experience and 25 years' standing in the profession, besides extensive practical and administrative experience. The upper age limit is 62 years.

The director will have a five-year tenure or serve until 65, whichever is earlier, and can return to the parent department as professor after completing the directorship.

Census 2027: rights groups flag gaps in disability categories

Bindu Shajan Perappadan
NEW DELHI

Disability rights organisations and activists have raised concerns over the proposed classification of disabilities for enumeration in Census 2027, saying the nine-category framework does not adequately include several disabilities recognised under the Rights of Persons with Disabilities (RPwD) Act, 2016.

The National Platform for the Rights of the Disabled (NPRD) said the proposed Census categories – seeing, hearing, speech, mobility, intellectual disability, mental illness, acid attack, chronic neurological disease and blood disorder – did not adequately reflect the 21 "specified disabilities" recognised under the RPwD Act.

New additions

The organisation pointed out that six of the proposed categories – seeing, hearing, speech, mobility, intellectual disability and mental illness – essentially carry forward the categories used in the 2011 Census, with "mental retardation" renamed "intellectual disability". The additions are acid attack, chronic neurological disease and blood disorder.

The NPRD, citing information shared by the Politics & Disability Forum, said the proposed framework was particularly concerning in view of an assurance by Union Minister of State for Social Justice and Empowerment Ramdas Athawale that data on all 21 disabilities would be captured in the Census.

Poor representation

The RPwD Act recognises a wide range of conditions, including cerebral palsy, dwarfism, muscular dystrophy, specific learning disabilities, autism spectrum disorder and multiple sclerosis.

Activists said several of these conditions had not been distinctly represented in the proposed Census categories.

Autism spectrum disorder, specific learning disabilities, and dwarfism were among those they said risked being left out.

The organisations said such broad categorisation could affect the quality of data generated by enumerators and result in an undercount of specific disability groups.

India to build hospital in West Bank; seeks to deploy field hospital in Gaza

Kallol Bhattacherjee
NEW DELHI

India has reiterated its developmental and health-related commitments to the state of Palestine and emphasised the need for a 'two-state solution' to the Israel-Palestinian conflict. India's message was conveyed during the ongoing visit of Secretary of the Ministry of External Affairs, Sripriya Ranganathan, to Ramallah, the administrative headquarter of the Palestinian Authority (PA).

Ms. Ranganathan, the highest-ranking Indian diplomat to visit the West Bank since Hamas's October 7, 2023 attack, discussed a range of Indian initiatives with Palestinian officials, including the deployment of an Indian field hospital in Gaza Strip, said the Indian Representative Office in Palestine. On Wednesday, the Indian and Palestinian teams launched the construction work of a super-specialty hospital in Jenin, West Bank.

"She highlighted India's expanding support to the Palestinian health sector, including essential medicines and anti-cancer drugs, an Artificial Limb Fitment Camp, and the deployment of an Indian field hospital in Gaza. During the engagement, the Secretary also handed over a consignment of medicines from the Government of India to the Palestinian Ministry of Health, reaffirming India's continued support to Palestinian healthcare services," the Indian mission in Ramallah said in a statement.

Sripriya Ranganathan

Ms. Ranganathan met Dr. Majed Abu Ramadan, the Minister of Health of the State of Palestine and Dr. Varsen Aghabekian Shahin, the Minister of Foreign Affairs, and reiterated India's support for a "two-State solution" and pitched for addressing the "humanitarian situation in Gaza". Ms. Ranganathan called on Dr. Mohammad Mustafa, Prime Minister of Palestine on Wednesday. "Discussions focused on further strengthening the longstanding India-Palestine partnership and advancing bilateral cooperation across key areas of mutual interest," the Indian mission said.

On Wednesday, the Indian and Palestinian teams jointly carried out the groundbreaking ceremony for the 200-seat super-speciality hospital that will be built in the Arrabeh city in Jenin Governorate in northern West Bank.

9 disability categories in Census form, rights groups want all 21

Nikhil Ghanekar
New Delhi, August 19

DISABILITY RIGHTS groups on Wednesday raised concerns that only nine categories have been proposed to enumerate persons with disabilities in Census 2027.

Their concern is based on forms provided under the self-enumeration process which recently went live under Census 2027 for snowbound areas in Ladakh, Uttarakhand, Jammu and Kashmir and Himachal Pradesh. The second phase of population enumeration for snowbound areas will be done from September 1 to 30, followed by a revisional round between October 1 and 5.

However, the option for self-enumeration under this exercise began on Monday and will be open till August 31.

The groups are demanding that the disability questionnaire in Census 2027 should individually capture all 21 disabilities as is officially recognised under the Rights of Persons with Disabilities Act (RPwD), 2016, according to a press statement by the National Platform for the Rights of Disabled (NPRD) and endorsed by more than 400 signatories.

The statement pointed out that Union Minister of State for Social Justice and Empowerment Ramdas Athawale had said in March this year that Census 2027 will capture data of 21 disabilities.

The group's statement, citing information shared by the Politics and Disability Forum, said that the enumeration proposes to record only nine disability categories: seeing, hearing, intellectual disabilities, speech, mobility, mental illness, disability due to acid attack, due to chronic neurological disease, and blood disorder. The 2011 Census had included six of these categories and that counted 2.68 crore persons with disabilities, which was 2.21% of the country's population.

Responding to queries sent by *The Indian Express* regarding the matter, a senior official from the Office of the Registrar General of India said, "The nine categories mentioned in population enumeration questionnaire are broader categories which include other detailed specific disabilities. Additionally, the option to record multiple disabilities (up to three), in the order of severity, is available in the questionnaire. Consultations have been held with Department of Empowerment of Persons with Disabilities, Ministry of Social Justice and Empowerment as well as other stakeholders before finalising the categories for the enumeration."

The official said a three-day training is held for enumerators and supervisors to cover all aspects of the questionnaire and that field functionaries are also not technically qualified to assess or confirm different disabilities. Further, 2027 Census is enumerating more number of disabilities than in 2011, the official said.

As per the 2011 Census data, three types of disabilities — movement/locomotor, hearing and vision-related — accounted for over half of the country's PwD population.

"It is deplorable that conditions like autism spectrum disorder, specific learning disabilities, dwarfism, leprosy-cured persons and multiple disabilities, including deafblindness, have not been distinctly placed (under disability category)," the press statement said.

The statement also makes a case for how under the current format, distinct disabilities like thalassemia, haemophilia and sickle-cell disease get reduced to a single category of "blood disorder".

Shashank Pandey, the founder of research think-tank Politics and Disability Forum and a lawyer, told *The Indian Express*, "The prescription of broad categories without notification of a training module for enumerators to understand specific disabilities under each broad category will be double jeopardy for PwDs who neither communicate nor understand their correct disability."

The RPwD Act, 2016, which replaced the PwD Act, 1995, acknowledged the dynamic and evolving concept of disability and expanded their types from seven to 21.

ers that can turn economic dependence into political leverage. Washing- ... ple and companies subject to EU law from providing Nayara with funds or ... duction line in Chennai

Need to root public health education in Indian realities

The student protests focused the nation on medical education. But its poorer cousins — dental, nursing, or public health education — don't seem to be registering on the policy radar. Their problems go beyond the traditional challenges that the education sector suffers from — poor quality, lack of teachers and infrastructure. Public health education principally entails the MPH (Master of Public Health) programme with some institutions also offering undergraduate and doctoral programmes.

While clinical medicine is about diagnosing and treating individual patients, public health addresses populations or community health problems. Public health functions broadly include health surveillance, protection, promotion, planning, regulation, services organisation, delivery, and evaluation. Public health also requires a wide gamut of workforce trained in public health nutrition, occupational and environmental health, epidemiology and biostatistics, health administration and management, informatics, social sciences, economics, and policy analysis. Clinical services and public health services are complementary and together improve a nation's health.

Anand Krishnan

Rajib Dasgupta

Given the wide range of competencies required to deliver comprehensive public health, a diversity in disciplinary backgrounds of students joining the profession is necessary: medicine, allied health sciences, social sciences and law to name a few. The MPH programmes are offered by a wide variety of institutions, from medical colleges to social sciences as well as agriculture universities with each having their own eligibility criteria. At the same time, the expectation is to produce postgraduates with similar exit-level competencies. There is hardly any other professional course that has this wide diversity at the entry level and the challenge to produce a relatively homogenous end-product.

States that have a public health cadre — Tamil Nadu, Maharashtra and Odisha — currently have about one public health specialist per 100,000 population or less. Efforts are on to create a public health management cadre to meet the norm of three per 100,000 population. Even this target pales in front of the current realities in countries such as the US which has about 55 public health professionals per 100,000 population. In India, currently 125 MPH programmes produce about 5,000 postgraduates a year in contrast to the US producing about 17,000.

The basic clinical skills of recording medical history, measuring pulse, auscultation of breaths and heart sounds are universal; what differs across countries is their interpretation. High fever in a patient can mean malaria in a specific season or typhoid or dengue in other places or seasons.

Similarly, basic public health competencies and principles of epidemiology, biostatistics, management, social sciences or communication are universal but contexts and local particularities have a bearing on community behaviours, health systems, programmes or policies. MPH programmes in India are rooted in Western models which may train candidates in the same competencies but miss out real-world Indian contexts. MPH programmes are run as classroom courses that are highly sanitised, an antithesis of both a public health course and discourse.

The lack of a centralised regulatory body is taking a toll on quality of these courses. Regulation of MPH programmes has fallen between two stools — National Medical Commission (NMC) and University Grants Commission (UGC). Since medical, dental, and AYUSH graduates account for the bulk of MPH candidates, should it be regulated by these councils? At the same time, MPH is not inherently a medical, dental or AYUSH degree. Many non-medical universities regulated by the UGC offer this degree too. Aligning MPH programmes with the National Education Policy (NEP) 2020 and the UGC framework which advocates academic flexibility, credit transfer, and multiple entry-exit options is a challenge given that this is a professional course.

Do we have a credible road map for reform? A group of concerned academics (both of us are part of it) have initiated efforts to advocate for corrective measures. The group recently released its report and we summarise its key findings and recommendations here.

First, India needs to expand to a broad-based public health service, beyond mere clinical provision. There is a need to advocate for a specialised public health cadre in all the states and open up career opportunities for trained MPH professionals. In the event of India failing to expand to a diverse set of functions and activities, MPH graduates may face the same challenges that dental and engineering graduates faced earlier — closure of these colleges and an uncertain future. There is a need for better management of the demand and supply of public health workforce to address the present deficiency, but also to not end up with over-production of the professionals.

Uniform and inclusive eligibility criteria nationwide need to be established to ensure consistency, transparency, and inclusiveness. The entry criteria for MPH programmes must reflect the field's interdisciplinary nature and include those with health, science, and social science disciplinary backgrounds. Introduction of key foundational courses is critical to ensure that everyone is at the same stage at the start of the course.

India-specific MPH programmes need to be designed while adopting best global practices to address India's disease burden with a focus on primary health care. Public health schools must impart a basic and uniform set of skills and competencies and ensure sufficient time is allocated to acquire these. Adequate exposure to health system and primary health care should be ensured.

Like any professional course, MPH degree needs accreditation systems and councils. A separate Public Health Education Council of India should be set up, which should be an apical, multidisciplinary body that sets standards, accredits programmes, fosters interdisciplinary collaboration, and promotes workforce development.

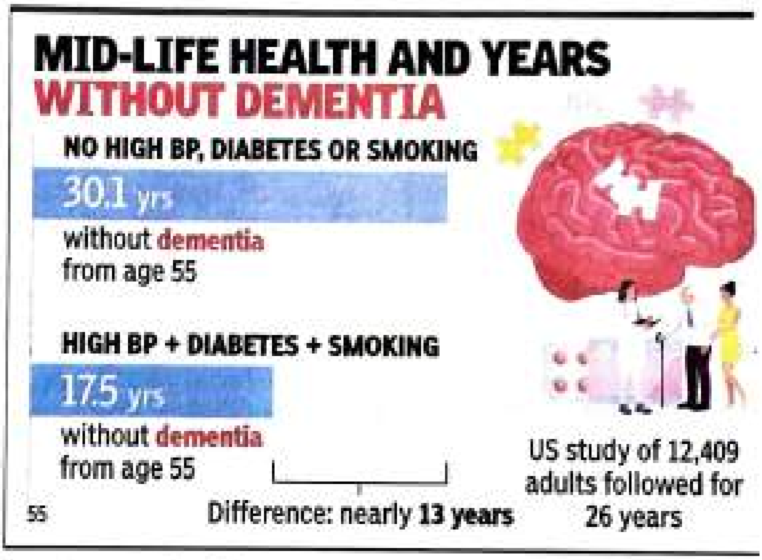
Public health education in India needs to be anchored in the country's realities to deliver the maximum efficacy.

Anand Krishnan is a professor at the All-India Institute Medical Sciences, New Delhi, and Rajib Dasgupta is a professor at the Jawaharlal Nehru University, New Delhi. The views expressed are personal

TOI

Diabetes, BP & smoking tied to dementia: Study

Anuja Jaiswal
@timesofindia.com



New Delhi: People with no high BP, diabetes or smoking habit lived nearly 13 years longer without dementia than those with all three risk factors, a long-term US study has found. Those without any of the three lived an average 30 years without dementia from age 55, compared with 17.5 years among those with all three.

The study, based on the US-based Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, followed 12,409 adults for a median 26.3 years. Researchers assessed three midlife vascular risk factors: diabetes, hypertension and current smoking.

Dementia-free survival fell progressively as the number of risk factors increased. Those with one risk factor had an average 26.3 dementia-free years from age 55, while those with two had 21 years. Participants with all three had 17.5 years, compared with 30.1 years among those with none.

The risk of developing dementia also increased with vascular risk burden. Compared with people with none of the three risk factors, those with all three had a 2.69-fold higher hazard of developing dementia. Their hazard of dying without dementia was 5.61 times higher.

The effect was particularly striking at older ages. Among people with all three risk factors, dementia risk increased from 23% at age 55 to 37% at age 75. By age 85, only 7% remained dementia-free, compared with 35% of those with no risk factors.

Recently, WHO's updated global guidelines say up to 45% of dementia risk could be prevented or delayed by tackling modifiable risk factors, including high BP, diabetes, smoking and physical inactivity. The guidelines also recommend reducing exposure to air pollution.

People with no high BP, diabetes or smoking habit lived nearly 13 years longer without dementia than those with all three risk factors

Dr Manjari Tripathi, head of the neurology department at AIIMS, said, "It is essential to control blood pressure and blood sugar, avoid smoking and excessive alcohol, maintain a healthy weight, stay physically active and control cholesterol from midlife itself."

The researchers said the findings suggest that overall vascular health in midlife, rather than an isolated risk factor, is an important determinant of dementia-free survival.

Preventing vascular risk factors by midlife could therefore help extend the number of years people live without dementia.

The authors pointed to several possible biological mechanisms linking vascular health and dementia, including chronic blood-vessel damage, inflammation and oxidative stress associated with hypertension, diabetes and smoking. These processes may increase stroke risk and contribute to changes associated with Alzheimer's.

The study has limitations. Vascular risk factors were assessed at a single point in midlife, so changes in health over subsequent years were not captured. The authors said this could underestimate the impact of sustained or worsening vascular risk.

अब खून में भी कार्बनडाइऑक्साइड

दो दशक के अध्ययन में रक्त का बाइकार्बोनेट करीब 7 फीसदी बढ़ा

अमर उजाला नेटवर्क

नई दिल्ली। वातावरण में लगातार बढ़ रही कार्बन डाइऑक्साइड का असर मानव शरीर की रसायनिकी में भी दिखाई देने लगा है। दो दशक से अधिक के अमेरिकी स्वास्थ्य आंकड़ों के विश्लेषण में शोधकर्ताओं ने रक्त में ऐसे बदलाव पाए हैं, जो वातावरण में बढ़ती कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा के साथ मेल खाते हैं।

द किड्स रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑस्ट्रेलिया, कर्टिन यूनिवर्सिटी और ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अमेरिकी नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन एग्जामिनेशन सर्वे के 1999 से 2020 तक के आंकड़ों का

अध्ययन किया। करीब 7,000 लोगों के रक्त परीक्षणों के विश्लेषण में पाया गया कि इस अवधि में सीरम बाइकार्बोनेट का औसत स्तर करीब 7 फीसदी बढ़ा, जबकि कैल्शियम और फॉस्फोरस के स्तर में गिरावट आई। यह अध्ययन जर्नल एयर क्वालिटी, एटमॉस्फियर एंड हेल्थ में प्रकाशित हुआ है। वर्ष 2000 में इसका स्तर करीब 369 पार्ट्स पर मिलियन था, जो अब 420 पार्ट्स पर मिलियन से अधिक हो चुका है।

अम्ल-क्षार संतुलन और श्वसन तंत्र पर प्रभाव

यदि बढ़ती वायुमंडलीय कार्बन डाइऑक्साइड के साथ रक्त में बाइकार्बोनेट का स्तर लंबे समय तक बढ़ता रहा और कैल्शियम-फॉस्फोरस घटते रहे, तो शरीर के अम्ल-क्षार संतुलन, श्वसन तंत्र और खनिज संतुलन पर असर पड़ सकता है। बाइकार्बोनेट मुख्य रूप से शरीर में अम्ल-क्षार संतुलन बनाए रखने वाला महत्वपूर्ण घटक है। गंभीर या लंबे समय के बदलावों की स्थिति में सांस लेने की प्रक्रिया, रक्त का पीएच संतुलन, हड्डियों और मांसपेशियों से जुड़े कार्य प्रभावित होने की आशंका हो सकती है। इस बारे में आगे और गहन अध्ययन की जरूरत है।

सुरक्षा का सामना न करना पड़े। एक सप्ताह से की जा रही थी संवाद सुरक्षा की अनदेखी के आरोप लग हैं। लेकिन इस पर ...

छुट्टियों में अब घूमना नहीं...सोना पसंद कर रहे भारतीय

भागदौड़-काम का तनाव कम करने के लिए स्लीप टूरिज्म का बढ़ा चलन, पर्यटन क्षेत्र उत्साहित

नई दिल्ली। भारतीय पर्यटकों की छुट्टियां मनाने का तरीका अब बहुत तेजी से बदल रहा है। छुट्टियों की योजना बनाते वक्त 10 दिनों में 5 शहर घूमने की थकान से दूर अब भारतीय कामकाजी लोग स्लीप टूरिज्म या स्लीपकेशन का रुख कर रहे हैं।

सरल शब्दों में कहें तो युवा भारत अब छुट्टियां घूमने-फिरने या सोशल मीडिया पर फोटो पोस्ट करने के लिए नहीं, बल्कि पूरे साल की अधूरी नींद और मानसिक थकान को मिटाने के लिए ले रहे हैं। भारतीय पर्यटन और हॉस्पिटैलिटी सेक्टर ने इस बदलाव को बहुत तेजी से भांपा है और काफी उत्साहित भी है। बड़े-बड़े टूरिज्म कॉर्पोरेट ने इस नए बाजार को देखते हुए ऋषिकेश, कूर्ग, केरल, धर्मशाला और उदयपुर के कई प्रीमियम वेलनेस रिजॉर्ट्स में आक्रामक तैयारी भी कर ली है। इन रिजॉर्ट्स के कमरों में टीवी या डिजिटल गैजेट्स की मनाही होती है, ताकि दिमाग को पूरी तरह आराम मिले। कमरों में पूरी तरह सन्नाटा और अंधेरा बनाए रखने के लिए विशेष पर्दों का इस्तेमाल किया जाता है। सोने से पहले लैवेंडर एरोमाथेरेपी और विशेष मेलेटोनिन रिच डाइट या हर्बल चाय दी जाती है, जो गहरी नींद लाने में मदद करती है। बा दे कि मेट्रो शहरों में देर रात तक लैपटॉप की स्क्रीन घूरना, कड़क डेडलाइंस और ट्रैफिक को तनाव वाली दिनचर्या ने भारतीयों से उनकी शांति और सुकून भरी नींद छीन ली है। एजेंसी

नींद की कमी से जूझ रहे कामकाजी

हालिया हेल्थ सर्वे रिपोर्टों के अनुसार, भारत में 50% से अधिक कामकाजी नींद की कमी से जूझ रहे हैं। पूरे हफ्ते सिर्फ 5-6 घंटे की अधूरी नींद लेने से दिमाग पर जमा बोझ को मेडिकल भाषा में स्लीप डेब्ट (नींद का कर्ज) कहा जाता है। कर्ज उतारने को युवा पेशेवर शांत वादियों का रुख सिर्फ सोने के लिए कर रहे हैं।

सोने को लेकर बदल रही लोगों की सोच

पारंपरिक भारतीय परिवारों में देर तक सोने को अक्सर आलस या समय की बर्बादी माना जाता था। लेकिन अब यह सोच बदल रही है। आधुनिक लाइफस्टाइल विशेषज्ञों का मानना है कि जैसे शरीर को डिटॉक्स करने के लिए जूस या उपवास की जरूरत होती है, वैसे ही दिमाग को रीसेट करने के लिए अनइंटरप्टेड स्लीप (बिना रुकावट की नींद) सबसे कारगर थेरेपी है।

चिंताजनक

अमेरिका में एक बच्चे पर एक साल का औसत खर्च है 7,26,275 से 22,93,699 रुपये

डे-केयर के भारी-भरकम खर्च से सहमे मिलेनियल माता-पिता, दो बच्चों के जन्म में रख रहे बड़ा अंतर

जूलिया पुगाचेवस्की/द न्यूयॉर्क टाइम्स

वाशिंगटन। अमेरिका में डे-केयर के भारी-भरकम खर्च और करियर में रुकावटों से बचने के लिए मिलेनियल माता-पिता अपने बच्चों में एक आदर्श (गोल्डन) उम्र का अंतर चाहते हैं।

अमेरिका में एक बच्चे के डे-केयर का औसत खर्च 7,26,275 से 22,93,699 रुपये प्रति वर्ष है। दो बच्चों को एक साथ डे-केयर में भेजने का खर्च कई राज्यों में मॉर्टगेज (गृह ऋण) या किराये से भी अधिक हो जाता है। आर्थिक चुनौतियों से कई मिलेनियल दो बच्चों पर ही रुक रहे हैं। मिलेनियल 1981 से 1996 के बीच जन्मे लोगों को कहा जाता है। क्रिस्टीन

25% माताएं 2-5 साल का चाहती हैं गैप

2026 की गोल्डमैन रिपोर्ट के अनुसार, 20 वर्ष की उम्र वाली 25% से अधिक माताएं 2 से 5 साल के अंतराल पर दूसरा बच्चा चाहती हैं, जबकि 30 वर्ष की आयु वाली माताओं में यह आंकड़ा 10% से भी कम है। जानकारों का कहना है कि बच्चों में अधिक अंतर रखने का सबसे बड़ा जोखिम घटती प्रजनन क्षमता है। 30 के दशक के शुरुआत में पहला बच्चा होने पर यदि माता-पिता 3-4 साल इंतजार करते हैं, तो उन्हें फर्टिलिटी ट्रीटमेंट की जरूरत पड़ सकती है।

करियर में मिलती है मदद : विशेषज्ञों के अनुसार, बच्चों में 3 से 4 साल का गैप होने पर एक ही समय में दोनों बच्चे डायपर में नहीं होते और बड़ा बच्चा प्री स्कूल में चला जाता है। इससे माताओं को अपने करियर को आगे बढ़ाने में मदद मिलती है। हालांकि एक रिसर्च के अनुसार माताओं को अब भी मदरहुड पेनाल्टी (करियर में रुकावट) का सामना करना पड़ता है।

डानेल ने 34 वर्ष की उम्र में पहला बच्चा होने के बाद, 3.5 साल बाद दूसरा बच्चा किया। उन्होंने दोनों बच्चों (अब उम्र 6 और 3 वर्ष) के डे-केयर पर सालाना करीब 35,36,878 रुपये खर्च किया। उचित अंतराल से उन्हें हर माह 300 डॉलर तक की बचत हुई। वहीं 43 वर्षीय एंजेला ने अपने पहले दो बच्चों (अब 9 और 5 साल) में 4 साल का गैप रखा, लेकिन बढ़ती उम्र की चिंता से तीसरे बच्चे के लिए 2 साल का ही अंतराल रखा। अपने छोटे बच्चों पर उन्हें 4,77,922 रुपये प्रति माह खर्च करना पड़ रहा है, जो उनके मॉर्टगेज से भी अधिक है।

दोहरा नजरिया...दुनियाभर के बच्चों को सोशल मीडिया की लत लगाने वाले मेटा और गूगल के टेक दिग्गज अपनी संतानों को रखते हैं इससे दूर

द न्यूयॉर्क टाइम्स/डेविड स्ट्रेटफेल्ड

वाशिंगटन। सोशल मीडिया और डिजिटल तकनीक से करोड़ों-अरबों कमाने वाली कंपनियों के कई बड़े अधिकारी अपने बच्चों को इससे दूर रखने की कोशिश करते हैं।

मेटा, गूगल, माइक्रोसॉफ्ट, एपल और स्नैप से जुड़े दिग्गज बच्चों के स्क्रीन टाइम को सीमित रखने के पक्ष में हैं। यह बात ऐसे समय सामने आई है, जब अमेरिका में बच्चों पर सोशल मीडिया के असर को लेकर बहस तेज है। कैलिफोर्निया समेत कई राज्यों ने मेटा पर आरोप लगाया है कि फेसबुक और इंस्टाग्राम को इस तरह तैयार किया गया है कि बच्चे लंबे समय तक इनका इस्तेमाल करें और उन्हें इसकी लत लग सकती है। मेटा के संस्थापक मार्क जुकरबर्ग ने कहा था कि वह नहीं चाहते कि उनके बच्चे लंबे समय तक टीवी या कंप्यूटर के सामने बैठे रहें। 2017 में बेटी के जन्म के बाद उन्होंने बच्चों के बाहर खेलने को महत्व देने की बात कही थी। फेसबुक के शुरुआती निवेशक पीटर थील ने 2024 में बताया था कि उनके साढ़े तीन और पांच साल के बच्चों का स्क्रीन टाइम सप्ताह में करीब डेढ़ घंटे था।

अमेरिका में सोशल मीडिया की लत पर बहस तेज

स्क्रीन टाइम सीमित रख रहे

स्नैप के प्रमुख इवान स्पीगल ने कहा कि उनके छोटे बच्चे का स्क्रीन टाइम शून्य है, जबकि बड़े बच्चों को फोन नहीं दिया जाता। चैट जीपीटी की मूल कंपनी ओपनएआई के सीईओ सैम ऑल्टमैन भी अपने बच्चों को एआई के इस्तेमाल तक सीमित रखते हैं।

डिजिटल स्क्रीन का शरीर और दिमाग पर असर : ब्रिटेन के शोधकर्ताओं ने चेतावनी दी है कि छोटे बच्चों पर डिजिटल स्क्रीन का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास पर गंभीर असर पड़ता है। सोशल मीडिया ही नहीं अब तो एआई को लेकर भी टेक विशेषज्ञ सतर्क हैं।

बिल गेट्स ने 14 साल तक नहीं दिया मोबाइल

माइक्रोसॉफ्ट के सह-संस्थापक बिल गेट्स ने बताया था कि उन्होंने अपने बच्चों को 14 साल की उम्र तक मोबाइल फोन नहीं दिया। गूगल के प्रमुख सुंदर पिचाई ने कहा था कि उनका 11 साल का बेटा फोन का इस्तेमाल नहीं करता था।

- एपल के प्रमुख टिम कुक ने भी कहा था कि वह अपने भतीजे को सोशल साइट्स का इस्तेमाल नहीं करने देंगे।
- यूट्यूब के सह-संस्थापक स्टीव चेन चाहते हैं कि उनके बच्चे चीजों को धीरे-धीरे और मेहनत से करना सीखें।

शिक्षा ही नहीं, स्वास्थ्य क्षेत्र में भी भारत को कसनी होगी कमर

जागरण न्यूज नेटवर्क, नई दिल्ली: नीट पेपर लीक आंदोलन के बाद शिक्षा सुधारों का मुद्दा चर्चा में है। प्राथमिक शिक्षा व उच्च शिक्षा में बुनियादी सुविधाओं और संसाधनों को मजबूत करने पर बहस चल रही है, इन सब के बीच प्रसिद्ध अंतरराष्ट्रीय जर्नल लैंसेट पब्लिक हेल्थ में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि भारत का स्वास्थ्य क्षेत्र भी बहुत अच्छी स्थिति में नहीं है।

देश में प्रति 10,000 आबादी पर 10.5 डाक्टर हैं और स्वास्थ्य कर्मियों 73 हैं। चीन में इसी आबादी पर डाक्टरों की संख्या भारत से तीन गुना और स्वास्थ्य कर्मियों की संख्या दो गुना है। डाक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों की कमी देश में 100% आबादी को स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया कराने में सबसे बड़ी

- लैंसेट में प्रकाशित अध्ययन में स्वास्थ्य कर्मियों की कम संख्या को लेकर जताई गई चिंता
- चीन में प्रति दस हजार पर हमसे लगभग दोगुने स्वास्थ्य कर्मी, तीन गुना ज्यादा डाक्टर

चीन के मुकाबले कहां हैं हम

(प्रति दस हजार आबादी पर)

	भारत	चीन
डाक्टर	10.6	30
स्वास्थ्य कर्मी	73	130
नर्स	10.8	45

बाधा है। अमेरिका की वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के इंस्टीट्यूट फार हेल्थ मीट्रिक्स एंड इवैल्युएशन के अध्ययन के अनुसार द. एशिया में आबादी के अनुपात में डाक्टरों व स्वास्थ्य कर्मियों की किल्लत सबसे ज्यादा है। इस उपमहाद्वीप में 26 लाख डाक्टरों, 1 करोड़ नर्सों, 7 लाख डेंटिस्ट व 3 लाख फार्मासिस्ट की कमी है।

अध्ययन में पाया गया है कि 1920 और 2023 के बीच वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य कर्मियों की संख्या 4.9 करोड़ से बढ़ कर करीब तीन गुनी 12.21 करोड़ हो गई है। इस ग्रोथ में 70% से अधिक हिस्सेदारी महिलाओं की रही और 2023 में कुल स्वास्थ्य कर्मियों में महिलाओं की संख्या करीब 70% थी। दुनिया में कुल डाक्टरों में 43.9% व ज्यादातर नर्सें (80.7%) महिलाएं हैं। वहीं सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मियों में महिलाओं की संख्या 89.5% है। अध्ययन के मुख्य लेखक मेगन नाइट का कहना है कि महिलाओं ने तीन दशकों में वैश्विक स्वास्थ्य कार्यबल की सूरत बदल दी है लेकिन उनकी संख्या ऐसे प्रोफेशन में ज्यादा है जहां कम वेतन है।

भारत में सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मी ज्यादा: 2023 में भारत ब्राजील, थाइलैंड व रवांडा सहित उन देशों में शामिल था, जहां सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मियों की संख्या सबसे अधिक थी। इन देशों में प्रति 10,000 आबादी पर 16.2 सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मी थे। वहीं उच्च आय वाले देशों में प्रति 10,000 आबादी पर स्वास्थ्य कर्मियों की संख्या एक से कम थी।

देश में जनसांख्यिकीय परिवर्तन से आरएसएस चिंतित

संजय कुमार • जागरण

- विशाखापत्तनम में प्रारंभ संघ की तीन दिवसीय अखिल भारतीय समन्वय बैठक में हो रहा मंथन
- भारत के विकास का माडल सहित वर्तमान स्थित पर होगी चर्चा, युवाओं संग होगा संवाद

रांची : देश के अलग-अलग भागों में हो रहे जनसांख्यिकीय परिवर्तन एवं उसके दुष्परिणामों को लेकर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) चिंतित है। संघ का मानना है कि यह समस्या केवल भारत की ही नहीं रह गई है, इससे विश्व के कई देश प्रभावित हैं। इस कारण से विश्व की कई जातियां समाप्त हो गईं या समाप्ति की कगार पर है। भारत में ही किसी इलाके में एक वर्ग विशेष की जनसंख्या काफी बढ़ जा रही है तो हिंदुओं की संख्या कम हो जा रही है। इस कारण से उन इलाकों में सामाजिक विद्वेष पैदा हो रहा है। लव जिहाद, लैंड जिहाद सहित कई ऐसे असामाजिक मामले बढ़ते जा रहे हैं जिससे स्थानीय लोग परेशान हैं। इस विषय को लेकर विशाखापत्तनम के समीप गुड्लिोवा स्थित विज्ञान विहार विद्यालय में प्रारंभ संघ की तीन दिवसीय अखिल भारतीय समन्वय बैठक में चर्चा प्रारंभ हुई।

आरएसएस की अखिल भारतीय समन्वय बैठक के शुभारंभ के दौरान मंच पर बैठे संघ प्रमुख मोहन भागवत और सरकार्यवाह दत्तात्रेय होसबाले• स्रोतः आरएसएस

तीन दिवसीय बैठक का उद्घाटन सरसंघचालक डा. मोहन भागवत और सरकार्यवाह दत्तात्रेय होसबाले ने भारत माता के चित्र पर पुष्प अर्पित कर किया। वर्ष में एक बार होने वाली इस अखिल भारतीय समन्वय बैठक में तीन दिनों तक भारत की वर्तमान स्थिति, युवाओं के साथ संवाद, नशे की गिरफ्त में जा रहे देश के युवा एवं भारत का विकास माडल कैसा हो, सहित कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा होगी। बैठक में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन, संगठन महामंत्री बीएल संतोष विहिप के राष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक कुमार, संगठन महामंत्री मिलिंद परांडे भी उपस्थित हैं। गुरुवार और शुक्रवार को बैठक में आर्थिक विकास के साथ समाज के सभी क्षेत्रों में संतुलित व समग्र प्रगति सुनिश्चित करने के लिए 'भारतीय विकास माडल' तैयार करने पर भी विचार किया जाएगा।

दौरे के समर्थन में उतरे 100 से अधिक हिंदू कनाडाई संगठन

वाशिंगटन, आइएएनएस : सौ से अधिक कनाडाई हिंदू और नागरिक अधिकार संगठनों ने पीएम मार्क कार्नी की सरकार से संघ प्रमुख मोहन भागवत को कनाडा आने की अनुमति देने की अपील की है। उन्होंने भागवत को कनाडा में प्रवेश के अयोग्य घोषित करने की मांगों को खारिज कर दिया है। कार्नी और तीन वरिष्ठ मंत्रियों को लिखे संयुक्त पत्र में, इन समूहों ने कहा कि भागवत से जुड़ा आव्रजन या सार्वजनिक सुरक्षा संबंधी निर्णय राजनीतिक दबाव के बजाय उचित प्रक्रिया पर आधारित होना चाहिए।

संस्कारशाला बातें हमारे डिजिटल आचरण की

एकाग्रता का महत्व

गीता सिंह

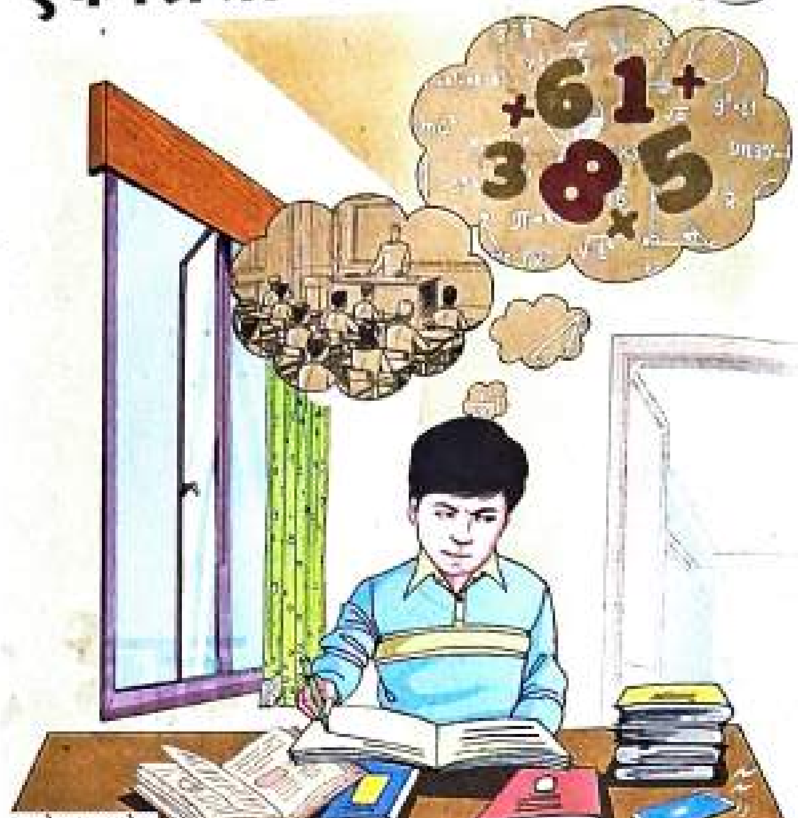
स्कूल से लौटकर रोहन अपने कमरे में चला गया। 12वीं की परीक्षा नजदीक आ रही थी। उसने खुद को पढ़ाई में झोंक दिया था। स्कूल की पढ़ाई से ज्यादा वह सेल्फ स्टडी को महत्व देने लगा था। ट्यूशन में भी अब रोज माक टेस्ट होने लगे थे, कभी गणित का तो कभी फिजिक्स और केमिस्ट्री का। ट्यूशन वाले सर भी महत्वपूर्ण विषयों पर रोज ही पीडीएफ फाइल वाट्सएप कर रहे थे।

आज ट्यूशन में गणित का माक टेस्ट था, इसलिए रोहन स्कूल से जल्दी आकर अपने मोबाइल पर आई पीडीएफ फाइल से कुछ फार्मूला देख लेना चाहता था। वह मोबाइल पर गणित का फार्मूला देख रहा था, लेकिन ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा था। फोन पर लगातार नोटिफिकेशन आ रहे थे। कभी क्लास टीचर का मैसेज आ जाता तो कभी किसी दोस्त का। हर नोटिफिकेशन तुरंत देख लेने की आदत की वजह से वह फार्मूले पर ध्यान केंद्रित ही नहीं कर पा रहा था। आधे घंटे तक कभी फार्मूला तो कभी मैसेज देखते हुए वह खीझकर फोन रख देता है। स्वयं को यह आश्वासन देते हुए वह उठ खड़ा हुआ कि उसने सब पहले से ही पढ़ रखा है।

रोहन समय से ट्यूशन पहुंचकर अपनी सीट पर बैठ गया। माक टेस्ट शुरू होने में अभी कुछ समय बाकी था। रोहन ने अपनी जेब से फोन निकाला। उसने देखा कि फिर वही फार्मूला वाली पीडीएफ उसके फोन में आई हुई हैं, लेकिन इस बार उसने उन पर ध्यान नहीं दिया। वह तो सिर्फ पूरी एकाग्रता से फार्मूला देख रहा था। रोहन ने इंटरनेट पर की-साइट्स को सब्सक्राइब कर रखा था, उन वेबसाइट्स से भी लगातार नोटिफिकेशन आ रहे थे। इस बार रोहन ने एक भी नोटिफिकेशन पर क्लिक नहीं किया। उसने ठान लिया कि वह सारे फार्मूला रिवाइज करके ही रहेगा। 10 मिनट बाद टेस्ट शुरू हो गया और अगले दो घंटे तक क्लास बिल्कुल शांत हो गई।

रोहन जब वापस घर पहुंचा, तब उसके बड़े भाई आफिस से घर आ चुके थे। रोहन को परेशान देखकर उन्होंने पूछा- 'इतने परेशान क्यों हो?' रोहन ने कहा- 'आज गणित का माक टेस्ट था, लेकिन जो एकाग्रता मैंने उसके 10 मिनट पहले दिखाई, वह पहले करता तो टेस्ट बेहतर हो सकता था।' भैया ने कहा- 'तो देखा क्यों नहीं?' रोहन बोला, 'अब पढ़ाई का बहुत सारा मैटेरियल आनलाइन ही आता है और फोन या टैब पर जब भी उन्हें पढ़ने की कोशिश करता हूं तो आने वाले नोटिफिकेशन की वजह से मेरी एकाग्रता भंग होती है, आज भी ऐसा ही हुआ।'

बड़े भैया उसकी परेशानी समझ रहे थे, उन्होंने कहा, 'यह सिर्फ तुम्हारी समस्या नहीं, बल्कि तुम्हारी उम्र के सभी बच्चों के साथ हो रहा है। मेरे साथ भी ऐसा ही होता है और मम्मी-पापा के साथ भी। इसके लिए इंटरनेट या मोबाइल को दोष देने से कुछ नहीं होगा। यह डिजिटल आचरण की चुनौतियां हैं, जो जितनी जल्दी इस चुनौती को समझ लेगा, वह उतनी ही जल्दी स्वयं में सुधार ला पाएगा। मुझे खुशी है कि तुम इस चुनौती को पहचान पाए, अब देखना इसका समाधान भी तुम ढूंढ ही लोगे।'



इलस्ट्रेशन : अवधेश

मनोविज्ञानी की राय

पढ़ाई या कोई अन्य महत्वपूर्ण कार्य करते हुए एकाग्रता का प्रबंधन जरूरी है। आज हमारे आसपास ऐसे माध्यमों की भरमार है, जिनसे अकारण ही हमारी एकाग्रता भंग होती रहती है। डिजिटल माध्यमों के बढ़ते प्रभाव से एकाग्रता को क्षीण होने से बचाए रखने के लिए निम्नलिखित सावधानी रखनी चाहिए :

- पहले ऐसे माध्यमों को चिह्नित करें, जिनसे एकाग्रता भंग हो रही है।
- अपने आसपास ध्यान भटकाने वाली चीजें कम करें। पढ़ाई की टेबल को साफ-सुथरा रखें। मोबाइल फोन या इंटरनेट से जुड़े उपकरणों को टेबल पर न रखें।
- जरूरी नोटिफिकेशन वाले एप्स ही चालू रखें। पढ़ाई के समय मैसेज, इंटरनेट मीडिया और कम जरूरी एप्स के नोटिफिकेशन बंद या साइलेंट कर देना चाहिए।
- पढ़ाई के लिए बड़ी स्क्रीन का इस्तेमाल करें। फोन के बजाय लैपटाप या टैबलेट पर पढ़ाई करने से मैसेजिंग एप्स पर जाने की इच्छा कम होती है।
- हर नोटिफिकेशन का तुरंत जवाब देना जरूरी नहीं है। नोटिफिकेशन देखने और मैसेज का जवाब देने के लिए समय निश्चित करें, जैसे दो घंटे में एक बार।
- एकाग्रता प्रबंधन की शुरुआत छोटे समय से करें, बिना किसी रुकावट के 20-25 मिनट पढ़ाई से शुरू करें और धीरे-धीरे इसे 40-50 मिनट तक बढ़ाएं।
- पूरी नींद लें, नींद की कमी से एकाग्रता पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

रश्मि पांडे, क्लीनिकल साइकोलाजिस्ट

कैंसर की दवाओं के अवैध कारोबार का पर्दाफाश

रैकेट से जुड़े 12 लोगों को पुलिस ने हिरासत में लिया

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: क्राइम ब्रांच ने कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाओं के अवैध कारोबार करने वाले एक रैकेट का पर्दाफाश किया है। इस मामले में पुलिस ने 12 लोगों को हिरासत में लिया है। यह गिरोह कैंसर की असली दवाओं की चोरी से लेकर नकली दवाओं को तरीके से री-पैकिंग करके बेच रहा था। आरोपितों के पास से 27.19 लाख रुपये नकद भी मिले हैं। बृहस्पतिवार को इस रैकेट में शामिल आरोपितों को पुलिस गिरफ्तार कर सकती है।

राजस्थान के सरकारी अस्पतालों में कैंसर मरीजों को मुफ्त इलाज के लिए भेजी गई महंगी दवाएं पहुंची थी दिल्ली

पुलिस सूत्रों के मुताबिक राजस्थान के सरकारी अस्पतालों में कैंसर मरीजों को मुफ्त इलाज के लिए भेजी गई लाखों रुपये की महंगी दवाएं दिल्ली पहुंची थी। इसके बाद क्राइम ब्रांच की इंटर स्टेट सेल ने जांच शुरू कर दी। चार शीशियों का बैच राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कारपोरेशन लिमिटेड को सप्लाई किया गया था। इसके बाद पुलिस ने राजस्थान में दवा की खरीद से लेकर सरकारी गोदाम, अस्पताल और फिर दिल्ली के ड्रग सिंडिकेट तक पहुंचने वाली पूरी सप्लाई चेन की जांच शुरू की है। इस मामले में क्राइम ब्रांच ने जयपुर से तीन आरोपितों को हिरासत में लिया है। बीती मंगलवार को कार्रवाई करते हुए क्राइम ब्रांच ने डार्जालेक्स, इम्फिन्जी, एडसिट्रिस, बावेंसियो, एडसेट्रिस और कीट्रूडा जैसी महंगी कैंसर दवाओं की 22 और शीशियां बरामद की। इनमें कुछ दवाओं की एक शीशी की कीमत करीब एक लाख रुपये तक है।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक, यह गिरोह सरकारी और निजी अस्पतालों से कैंसर की असली और कीमती दवाएं चुराता था। इसके बाद इन चुराई गई दवाओं को बाजार में खपाने के लिए भेज देता था। जांच में पता चला है कि गिरोह केवल चोरी की दवाएं ही नहीं, बल्कि बड़े पैमाने पर कैंसर की नकली दवाएं भी बाजार में बेच रहा था।

खबर विस्तार से पढ़ने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।

कैंसर के इंजेक्शन दिल्ली में बेचने पर राजस्थान में जांच शुरू

जागरण संवाददाता, जयपुर: बीकानेर के आचार्य तुलसी रीजनल कैंसर इंस्टीट्यूट में मरीजों को निःशुल्क आपूर्ति किए जाने वाले इंजेक्शनों के दिल्ली में मेडिकल की दुकानों पर मिलने के बाद राजस्थान सरकार ने जांच शुरू कर दी है। दिल्ली पुलिस की क्राइम ब्रांच की इंटर स्टेट सेल ने मंगलवार को इस मामले में 4 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनके कब्जे से 22 वायल बरामद किए हैं। एक वायल की कीमत करीब एक लाख रुपये बताई जा रही है। राज्य के चिकित्सा मंत्री गजेंद्र सिंह खींवसर ने इस मामले की जांच को लेकर निर्देश दिए हैं।

इस इंजेक्शन का नाम बावेंसियो 200एमजी/ 10 एमएल है। यह इंजेक्शन राजस्थान सरकार के मेडिकल सर्विसेज कारपोरेशन लिमिटेड (आरएमएससीएल) की ओर से बीकानेर कैंसर अस्पताल में आपूर्ति किए गए थे। अब जांच इस बात को लेकर की जा रही है कि बीकानेर के कैंसर अस्पताल से दिल्ली के बाजार में कैसे पहुंचे। राजस्थान का चिकित्सा विभाग यह भी जांच कर रहा है।

JFF

हाई कोर्ट ने पूछा, लक्ष्मी योजना

Hindustan

| अध्ययन | लैंसेट की स्टडी में दावा, दिल्ली समेत मैदानी क्षेत्रों में दिन-रात झुलसाएगी गर्मी, तीन डिग्री गर्म हुई धरती तो भारत, चीन, पाक, बांग्लादेश में 1.5 अरब बु

भारत के 80% बुजुर्गों के लिए असहनीय होगी गर्मी

नई दिल्ली, एजेंसी। देश के 80% से अधिक बुजुर्गों को हर साल कम से कम 180 घंटे की बेहद असहनीय और खतरनाक गर्मी का सामना करना पड़ेगा। लैंसेट प्लैनेटरी हेल्थ में प्रकाशित नए वैज्ञानिक अध्ययन में यह दावा किया गया है।

हालांकि, यह स्थिति तब होगी जब धरती के पारे में तीन डिग्री सेल्सियस की वृद्धि होगी। भारत, चीन, पाक और बांग्लादेश में दुनिया की 73% बुजुर्ग आबादी रहती है। रिपोर्ट के अनुसार, दक्षिण एशिया व फारस की खाड़ी के क्षेत्र सबसे ज्यादा जोखिम वाले हैं। शोध स्टैनफोर्ड, पेन्सिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने किया है।

दिल्ली और गंगा सिंधु का मैदानी क्षेत्र बड़े हॉटस्पॉट

अध्ययन में भारत को दुनिया के सबसे संवेदनशील और खतरे वाले देशों में रखा गया है। अनुमान है, दिल्ली और मैदानी क्षेत्रों में 1.5 डिग्री सेल्सियस तापमान (जिसके 2030 के आसपास होने की उम्मीद है) बढ़ने पर हर वर्ष 1 हजार घंटे खतरनाक गर्मी का सामना करना पड़ेगा। तीन डिग्री सेल्सियस पर यह आंकड़ा सालाना 2 हजार घंटे से ज्यादा होगा। शोध के अनुसार, तीन डिग्री से अधिक तापमान होने पर बुजुर्गों को दिन-रात दोनों समय असहनीय गर्मी झेलनी पड़ेगी।

प्रभावित होने वाले टॉप-10 देश

प्रभावित लोगों की संख्या (करोड़ में)

भारत	64.84
चीन	42.24
पाकिस्तान	29.49
बांग्लादेश	10.94
नाइजीरिया	5.47
वियतनाम	3.62
फिलीपींस	3.67
इराक	3.31
इंडोनेशिया	3.23
जापान	2.94

ऐसे की गई स्टडी

यह स्टडी लैब में प्रयोग के जरिए 15-39 वर्ष, 40-59 वर्ष व 60 वर्ष से अधिक के तीन आयु समूहों में गर्मी सहने की अलग-अलग क्षमता की माप की गई। अनुमानों के अनुसार 1.5 डिग्री सेल्सियस तापमान पर ही दुनिया के 22% बुजुर्ग (लगभग 29 करोड़) हर साल कम से कम एक महीने यानी सालाना 180 घंटे खतरनाक गर्मी झेलने को मजबूर होंगे, जबकि युवाओं को इस स्तर के जोखिम का सामना चार डिग्री सेल्सियस तापमान पर करना पड़ेगा। तापमान में हर 1 डिग्री सेल्सियस की अतिरिक्त वृद्धि लगभग 1 अरब और लोगों को ऐसे जानलेवा तापमान की ओर धकेल देगी।

बच्चे हफ्ते में 25 मिनट ही बाहर खेल रहे

चिंताजनक

लंदन, एजेंसी। माता-पिता अब अपने बच्चों को 11 साल की उम्र से पहले अकेले बाहर खेलने के लिए नहीं भेजते। इतना ही नहीं, बच्चों को पूरे हफ्ते में केवल 25 मिनट ही सड़क या मैदान में खेलने का मौका मिल पा रहा है।

एक्सेटर विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने इस संबंध में एक अध्ययन किया है। उनके मुताबिक, बच्चे उस ताजी हवा और मानसिक जुड़ाव से दूर हो रही है, जो उनके माता-पिता और दादा-दादी को बचपन में मिला करती थी। पांच से 11 वर्ष के बच्चों के लगभग दो हजार माता-पिता और देखभाल करने वालों पर यह अध्ययन किया गया। 56 फीसदी ने स्वीकारा कि वे बच्चों को उस उम्र से काफी देर बाद अकेले बाहर जाने की अनुमति देते हैं, जिस उम्र में वे बाहर खेला करते थे। पुरानी पीढ़ियों के लोग घंटों सड़कों और पार्कों में बिताया करते थे, जबकि आज के बच्चे हफ्ते भर में बमुश्किल 25 मिनट बाहर खेल पाते हैं।

बच्चों के बाहर नहीं खेलने के कारण

'आउटडोर प्ले रिसर्च सेंटर' के विशेषज्ञों के अनुसार, बच्चों के घरों में बंद रहने के तीन बड़े कारण हैं। पहला, बच्चों के पास खेलने के लिए सही मैदान उपलब्ध नहीं हैं। दूसरा, पार्कों में घास पर न चलें या गेंद खेलना मना है जैसे बोर्ड लगे हैं। तीसरा, टीवी, स्मार्टफोन और वीडियो गेम ने बच्चों का ध्यान बाहर के खेलों से पूरी तरह हटा दिया है।

विशेषज्ञों के मुताबिक, बाहर खेलने से बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। जो बच्चे नियमित रूप से बाहर खेलते हैं, उनमें तनाव के लक्षण काफी कम देखे जाते हैं।

टनल कॉरिडोर की दूषित हवा को साफ करेंगे एयर प्यूरीफायर

प्रयोग

■ आशीष गुप्ता

नई दिल्ली। नेल्सन मंडेला मार्ग पर वसंत कुंज से शिवमूर्ति महिपालपुर तक बनने वाले कॉरिडोर पर टनल के अंदर की दूषित हवा साफ होकर बाहर निकलेगी। इसके लिए एयर प्यूरीफिकेशन सिस्टम लगाया जाएगा, जो पर्यावरण का ख्याल रखेगा।

भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) ने टनल निर्माण की शर्तों में इसका प्रावधान किया है। देश में अब तक टनल रोड में दो तरफा हवा प्रवाहित करने वाले वेंटिलेशन सिस्टम का ही प्रावधान है। दूसरे देशों में चीन की येंटल-यान चाई वाईवान टनल में एयर प्यूरीफिकेशन सिस्टम लगा है, जो प्रदूषक तत्वों को फिल्टर कर हवा बाहर फेंकता है।

दिल्ली से गुरुग्राम और आईजीआई एयरपोर्ट जाने का रास्ता सुगम बनाने के लिए इस 8.1 किलोमीटर लंबे कॉरिडोर का निर्माण प्रस्तावित किया गया है। इसमें टनल का हिस्सा 3.14 किलोमीटर है। आने-जाने के लिए अलग-अलग टनल बनाई जाएंगी। टनल का आधे से अधिक हिस्सा रिज क्षेत्र से गुजरेगा।

वाहनों से नाइट्रोजन ऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड समेत कई जहरीली गैस निकलती हैं। इसके अलावा हवा प्रदूषित करने वाले तत्व पीएम 2.5 और पीएम-10 बढ़ने का खतरा रहता है। रिज क्षेत्र की वजह से टनल के अंदर दो तरफा हवा प्रवाहित करने वाले वेंटिलेशन सिस्टम के अलावा इसमें एयर प्यूरीफिकेशन सिस्टम लगाने का निर्णय लिया गया है। जो प्रदूषित हवा को फिल्टर कर बाहर फेंकेंगे। इससे वायु को प्रदूषित होने से रोका जा सकेगा। इसके साथ ही, टनल के अंदर की ऑक्सीजन को जहरीला होने से रोका जा सकेगा।

6969 करोड़ रुपये निर्माण लागत आएगी

45 हजार पीसीयू की टनल कॉरिडोर की होगी क्षमता

- वसंत कुंज से शिवमूर्ति महिपालपुर तक प्रस्तावित कॉरिडोर के टनल में लगेंगे सिस्टम
- टनल में वाहन चलने पर होने वाले प्रदूषण के दुष्प्रभाव को कम करने की रहेगी कोशिश

टनल में लगेंगे एयर प्यूरीफिकेशन सिस्टम

8.1 किलोमीटर लंबे कॉरिडोर का निर्माण प्रस्तावित, इसमें टनल का हिस्सा 3.14 किलोमीटर है

एनएच-48 पर घटेगा वाहनों का दबाव

एनएचएआई के वरिष्ठ अधिकारियों का मानना है कि टनल कॉरिडोर के बनने से सबसे ज्यादा दबाव एनएच-48 पर कम होगा। इस रास्ते से गुरुग्राम का रुख करने वाले टनल कॉरिडोर को अपनाएंगे। एनएच-48 पर उसकी क्षमता से तीन गुना से अधिक वाहनों का दबाव है। इसकी क्षमता 1.39 लाख पैसेंजर कार यूनिट (पीसीयू) है। जबकि रोज 4.3 लाख पीसीयू दौड़ते हैं।

> वसंत कुंज से शिवमूर्ति महिपालपुर तक बनने वाले कॉरिडोर पर टनल के अंदर एयर प्यूरीफिकेशन सिस्टम लगाया जाएगा। इसका प्रावधान किया गया है।
>
> – प्रदीप सिंह कुमाई, क्षेत्रीय अधिकारी, दिल्ली, एनएचएआई

Hindustan

इंजेक्शन बेचने वाला गिरोह पकड़ा

■ क्राइम ब्रांच जांच में जुटी, कुछ को हिरासत में लिया, दवा की खेप रजिस्टर की जांच जारी

नई दिल्ली, प्रसं। दिल्ली पुलिस की क्राइम ब्रांच ने कैंसर के महंगे और जीवन रक्षक इंजेक्शनों की ब्लैक मार्केटिंग व अवैध तरीके से इसकी हेरफेरी करने वाले एक अंतरराज्यीय गिरोह का खुलासा किया है। प्रारंभिक सूचना के मुताबिक क्राइम ब्रांच इस मामले में तीन से चार लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

मामले की जांच से जुड़े वरिष्ठ अधिकारियों ने जांच का हवाला देते हुए इसपर गुरुवार को डिटेल मुहैया कराने की बात कही है। लेकिन सूत्रों की मानें तो आरोपियों के पास से पुलिस ने लाखों रुपए कीमत के कुछ महंगे कैंसर इंजेक्शन भी बरामद किए हैं और इस गिरोह के पूरे नेटवर्क को खंगालने में जुट गई है। शुरूआती जांच में इस गिरोह का नेटवर्क राजस्थान के बीकानेर से लेकर दिल्ली और मुंबई तक होने का पता चला है, जिसकी जांच में क्राइम ब्रांच की टीम जुटी हुई है।

दअरसल यह बात सामने आ रही है कि ये इंजेक्शन मूल रूप से बीकानेर में सप्लाई होने के लिए भेजे गए थे। लेकिन आरोपियों ने इन दवाओं पर लगे सप्लाई के मूल लेबल और मार्किंग को मिटा दिया था, ताकि इन्हें खुले बाजार में ऊंचे दामों पर बेचा जा सके। जब्त किए गए कैंसर के एक-एक इंजेक्शन की बाजार कीमत लाखों में है, जिन्हें रिकॉर्ड में फर्जी एंट्री दिखाकर स्टॉक से गायब किए जाने का शक है।

बहरहाल दिल्ली पुलिस ने इस मामले में एफआईआर दर्ज की है और बीकानेर के अधिकारियों को इससे जुड़े दस्तावेज सौंपने को भी कहा है। इस मामले में क्राइम ब्रांच ने जयपुर से तीन आरोपियों को पूछताछ के लिए हिरासत में भी लिया है।

| विश्व मच्छर दिवस | बीमारी फैलाने की क्षमता कम होने के साथ वोल्बैचिया डेंगू और चिकनगुनिया जैसे वायरस को पनपने से रोकता है

मच्छरों में बैक्टीरिया डालकर डेंगू पर प्रहार की तैयारी

तरनजीत कौर

नई दिल्ली। दिल्ली में हर साल डेंगू और चिकनगुनिया से करीब 7 से 8 हजार लोग बीमार पड़ते हैं और औसतन 10 से 15 मौतें दर्ज होती हैं। मच्छरों में बैक्टीरिया डालकर डेंगू मच्छरों पर प्रहार की तैयारी की जा रही है।

पारंपरिक तरीकों की सीमाओं के बीच मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों पर नियंत्रण के लिए नई जैविक तकनीकों पर जोर बढ़ रहा है। वोल्बैचिया बैक्टीरिया आधारित तकनीक को इसी दिशा में अहम विकल्प माना जा रहा है। इसमें मच्छरों को मारने के बजाय उनकी बीमारी फैलाने की क्षमता कम करने की कोशिश की जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वोल्बैचिया एक ऐसा बैक्टीरिया है, जो दुनिया की करीब 70 फीसदी कीट प्रजातियों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। इसे प्रयोगशाला में मच्छर के भ्रूण में माइक्रोइंजेक्शन के जरिए डाला जाता है।

संक्रमित मादा मच्छर से अगली पीढ़ी में भी यह बैक्टीरिया पहुंच सकता है। मच्छर की कोशिकाओं में मौजूद वोल्बैचिया डेंगू और चिकनगुनिया जैसे वायरस को पनपने से रोकता है। इससे मच्छर के काटने के बावजूद वायरस के इंसान तक पहुंचने की संभावना कम हो सकती है।

एनआईएमआर के वैज्ञानिक डॉ. हिम्मत सिंह इस नई तकनीक की संभावनाओं और व्यावहारिक सीमाओं दोनों पर रोशनी डालते हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक इस तकनीक पर मुख्य रूप से दो तरह से काम किया जा रहा है। पहली पॉपुलेशन रिडक्शन है, जिसमें वोल्बैचिया वाले नर मच्छरों को सामान्य मादा मच्छरों के साथ मिलन के लिए छोड़ा जाता है। इससे अंडों से बच्चे नहीं निकलते और धीरे-धीरे मच्छरों की संख्या कम करने का प्रयास किया जाता है। दूसरी पॉपुलेशन रिप्लेसमेंट है, जिसमें वोल्बैचिया वाले मच्छरों को छोड़कर जंगली मच्छरों की आबादी को ऐसे मच्छरों से बदलने की कोशिश की जाती है, जो वायरस फैलाने में कम सक्षम होते हैं।

हालांकि, यह तकनीक मच्छरों को काटने से नहीं रोकती और न ही उन्हें तुरंत खत्म करती है। इसका असर दिखने में कई साल लग सकते हैं। भारत जैसे बड़े और खुले भौगोलिक क्षेत्र में बाहर से नए मच्छरों के आने की चुनौती भी बनी रहती है। इसलिए इसे डेंगू नियंत्रण का अकेला समाधान नहीं माना जा सकता। पारंपरिक फॉगिंग की एक बड़ी चुनौती मच्छरों में बढ़ती कीटनाशक प्रतिरोधक क्षमता है।

जन भागीदारी जरूरी

विशेषज्ञों का मानना है कि तकनीक चाहे कितनी भी आधुनिक हो, डेंगू रोकने में लोगों की भागीदारी सबसे जरूरी रहेगी। घरों में कूलर, गमले, छत और पानी की टंकियों में जमा पानी को हटाना होगा। मच्छर नियंत्रण की भविष्य की रणनीति जैविक तकनीक, आधुनिक निगरानी और सोर्स रिडक्शन यानी मच्छरों के प्रजनन स्थल खत्म करने पर आधारित होगी।

के पेपर मार्केट से पकड़ लिया गया।

ने मृत घोषित कर दिया।

दिल्ली-NCR में स्टडी से खुलासा

टीनएज में टूटा दिल तो नशे का खतरा अधिक

Hemwati.Rajaura1
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** टीनएज में प्यार में ब्रेकअप आम बात लग सकती है पर इसका असर कुछ युवाओं पर उम्मीद से कहीं ज्यादा गहरा हो सकता है। दिल्ली-एनसीआर के कॉलेज स्टूडेंट्स पर हुई एक स्टडी में सामने आया है कि 18 साल की उम्र से पहले प्रेम संबंध टूटने वाले युवाओं में शराब, तंबाकू और कैनाबिस के इस्तेमाल का खतरा ज्यादा पाया गया।

नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ चाइल्ड हेल्थ ने छात्रों पर की स्टडी

यह स्टडी ICMR के नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ चाइल्ड हेल्थ रिसर्च के वैज्ञानिक डॉ. विनीत चौधरी के नेतृत्व में हुई है।

शोधकर्ताओं ने दिल्ली-एनसीआर के 18 से 25 साल की उम्र के 1,468 कॉलेज छात्रों को अध्ययन में शामिल किया। इनमें यह देखा गया कि जिन युवाओं का 18 साल की उम्र से पहले प्रेम संबंध टूट चुका था, उनमें बाद के वर्षों में नशे के इस्तेमाल का पैटर्न कैसा रहा। जिन युवाओं का टीन एज में ब्रेकअप हुआ था, उनमें कभी शराब पीने की संभावना करीब 2.5 गुना ज्यादा पाई गई। वहीं बार-बार शराब पीने की संभावना करीब 4.8 गुना और शराब से जुड़ी लत के जोखिम की संभावना करीब 3.6 गुना ज्यादा थी।

AI Image

शोध में दूसरे अनुभवों का भी रखा गया ध्यान

शोध का मतलब यह नहीं है कि ब्रेकअप होते ही कोई व्यक्ति नशे का आदी हो जाएगा। बल्कि अध्ययन में दोनों चीजों के बीच एक मजबूत संबंध पाया गया है। शोधकर्ताओं ने यह भी देखा कि कहीं नशे का संबंध सिर्फ बचपन के दूसरे खराब अनुभवों की वजह से तो नहीं है। इन अनुभवों को ध्यान में रखने के बाद भी टीन एज में हुए ब्रेकअप और बाद में नशीले पदार्थों के इस्तेमाल के बीच संबंध बना रहा। शोधकर्ताओं ने यह नहीं कहा है कि टीन एज में ब्रेकअप सीधे तौर पर नशे की लत पैदा करता है।

मॉनसून में ही नहीं, अब सालभर मच्छरों से अलर्ट

डेंगू-मलेरिया अब सिर्फ मॉनसून की बीमारी नही, बदला मच्छरों का कैलेंडर

Rahul.Anand

@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** बदलते मौसम ने मच्छरों का कैलेंडर बदल दिया है। बढ़ता तापमान, अनियमित बारिश और घरों-शहरों में जमा पानी एडीज (Aedes) मच्छर के लिए लंबे समय तक अनुकूल माहौल बना रहे हैं। यही वजह है कि डेंगू को अब सिर्फ मॉनसून की बीमारी मानना सही नहीं है।

एम्स के मेडिसिन डिपार्टमेंट के डॉक्टर नीरज निश्चल के अनुसार, अलग-अलग क्षेत्रों में मच्छरों में जेनेटिक अडॉप्टेशन और इंसेक्टिसाइड्स के प्रति रेजिस्टेंस देखी गई है। बदलाव मौसम और पर्यावरण में हुआ है, जो साल के अधिक हिस्से को मच्छरों के लिए अनुकूल बना रहे हैं।

AI Image

आज है विश्व मच्छर दिवस

वहीं, सीके बिरला हॉस्पिटल के डॉक्टर तुषार तयाल के मुताबिक, अब गर्मी लंबे समय तक रहती है और सर्दी भी उतनी तेज नहीं। घरों के आसपास कूलर, गमले, छत पर रखे बर्तन, पुराने टायर और निर्माण स्थलों पर पानी जमा हो सकता है। यह पानी मच्छरों के लिए प्रजनन की जगह बन जाता है। एडीज मच्छर बहुत कम साफ पानी में भी पनप सकता है।

डेंगू का मच्छर दिन में ही क्यों काटता है?: डॉक्टर निश्चल ने कहा कि एडीज मच्छर दिन में अधिक एक्टिव रहता है। लेकिन डेंगू का मच्छर केवल दिन में ही काटता है, यह पूरी तरह सही नहीं है। घर में पर्याप्त रोशनी हो, गतिविधि बनी रहे या मच्छर की परिस्थितियां अनुकूल हों तो वह किसी और समय भी काट सकता है।

किसे ज्यादा काटते हैं मच्छर?: यशोदा मेडिसिटी की डॉक्टर छवि गुप्ता के अनुसार, सांस से निकलने वाली कार्बन डाइऑक्साइड, शरीर का तापमान और त्वचा से निकलने वाले प्राकृतिक रसायन मच्छरों को आकर्षित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। त्वचा की गंध में बदलाव मच्छरों को आकर्षित करता है।

भगाने के बाद भी क्यों लौटते हैं मच्छर?

शारदा केयर-हेल्थ सिटी के इंटरनल मेडिसिन के डॉक्टर के अनुसार, मच्छर भगाने वाली दवा या मशीन से कुछ समय के लिए मच्छर कम जरूर हो सकते हैं, लेकिन अगर उनके पनपने की जगह मौजूद है तो फिर लौट आएंगे। गमलों के नीचे जमा पानी, कूलर, फूलदान, बाल्टी, पुराने डिब्बे, टायर और छत या बालकनी में जमा बारिश का पानी ऐसी जगहें हैं, जहां मच्छर पनप सकते हैं। इसलिए सिर्फ मच्छर भगाने के बजाय उनके पनपने की जगह को खत्म करना जरूरी है।