



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day
Wednesday 20260930

Shingles not just a skin problem, may affect your heart and brain

Studies link shingles to higher risks of stroke and heart events, especially soon after infection

Pushpa.Narayan@timesofindia.com

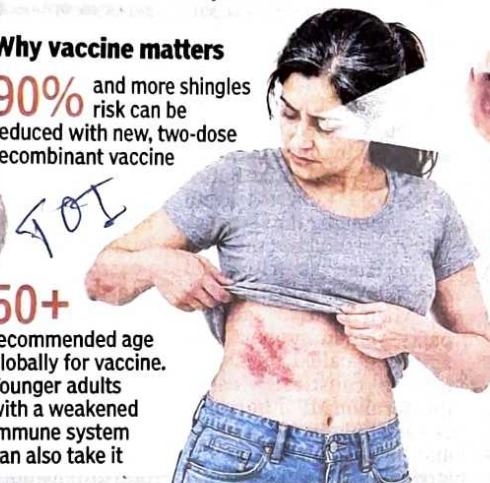
DON'T WAIT OUT SHINGLES

- **What it is:** A viral infection after a dormant varicella-zoster virus (that causes chickenpox) in the body becomes active again
- **The signs:** Pain, burning or tingling before a blistering rash in a band on one side of body or face
- **Need for speed:** Antiviral treatment works best when started within 72 hours of symptoms, cuts viral activity and inflammation
- **The lasting risk:** Sometimes, nerve pain continues after the rash clears. A rash near the eye needs urgent medical attention

Why vaccine matters

90% and more shingles risk can be reduced with new, two-dose recombinant vaccine

50+ recommended age globally for vaccine. Younger adults with a weakened immune system can also take it



When is heart risk highest?

- **First week:** US study found sharpest rise in stroke, heart attack rates right after diagnosis, declining in following months
- **First year:** South Korean study saw most risk in first year

Shingles, which brings with it painful rash and persistent nerve pain, may go beyond the skin and nerves. Researchers are increasingly examining it as a viral illness linked to a higher risk of stroke, heart attack and other vascular events. "Evidence is strongest for stroke, particularly in the days and weeks after a shingles episode," says Dr Abi Manesh, associate professor, infectious diseases department at Christian Medical College, Vellore.

Shingles is caused by the varicella-zoster virus, the same one that causes chickenpox, when it gets reactivated after a first infection, explains senior cardiac surgeon Dr Kunal Sarkar from Kolkata. "When it affects skin, you get chickenpox that gives you a fever and infective eruptions. When it affects nerves, it is shingles or what we know as herpes zoster," he says. After chickenpox resolves, the virus can stay dormant in sensory nerve cells, and then reactivate to travel along a nerve to the skin, causing a painful, blistering rash that usually appears as a band on one side of the body or face.

Risk highest in first week

The most common complication is a persistent burning or electric shock-like nerve pain that can continue for months after the rash heals. Shingles can also threaten vision when it affects the eye, and cause vascular inflammation linked to stroke. A 2015 US study with a cohort aged 65 and above found that, in the first week after a shingles diagnosis, ischemic stroke risk was 2.4 times higher and heart attack chances were 1.7 times higher, gradually declining over following months.

Two years on, a South Korean study published in *Journal of the American College of Cardiology* matched 23,213 people with shingles to an equal number without the infection to find that shingles

was linked to a 35% higher risk of stroke and a 59% higher risk of heart attack. Combined, the risk of either event was 41% higher; the link strongest in the first year after shingles.

A meta-analysis also found a raised risk of events related to blood flow in the brain and heart in the months after a shingles infection. "But that doesn't mean all those with shingles will get a stroke or heart attack," says Dr Manesh. It appears to be most pronounced in the form of shingles around the eye and forehead. "That's because the nerves there are closely linked to blood vessels supplying the brain and, as the virus travels along, it can sometimes infect blood-vessel walls and trigger inflammation," he says, adding that patients with facial shingles are followed for four to six months to rule out neurological and vascular complications.

It's well documented that shingles can cause inflammation in the arteries going to the brain, says Dr Ram Gopalakrishnan, infectious-disease physician at Apollo Hospitals, Chennai, adding, "The same mechanism can cause stroke, heart attacks or lack of blood supply elsewhere in the body." At the end of the day, it's a viral infection, stresses Dr Sarkar. "And any acute viral infection in elderly, susceptible

people is related to a higher rate of heart attacks, which was amply evidenced during the pandemic," he says.

Treat the rash early on

Prompt antiviral treatment, including medicines such as acyclovir, valacyclovir and famciclovir, may help reduce the effects of shingles. Started early (within 72 hours of rash), they can limit new blisters, speed healing and ease pain.

The most common cause of stroke is not shingles but diabetes, blood pressure, smoking and cholesterol, which are much higher risks and need major intervention

Dr Abi Manesh,
INFECTIOUS DISEASES SPECIALIST

By reducing viral activity and inflammation, they may also cut vascular inflammation linked to stroke and heart attack after shingles. A 2025 US study in *The Journal of Infectious Diseases* found that antiviral treatment after shingles showed a 22% lower risk of heart-related events.

Can preventing shingles itself, through vaccines, reduce the vascular disease burden? "In the last year or two, many international research papers have linked the shingles vaccine to a reduced risk of heart attack, stroke or dementia," shares Dr Gopalakrishnan. The *Journal of Infectious Diseases* study had examined health-insurance claims from 112,637

US adults aged 50 and above who had shingles between 2018 and 2023. Those who had previously received the recombinant shingles vaccine had a 21% lower adjusted risk of stroke, heart attack, heart failure or unstable angina during the following year. People who had both prior vaccination and antiviral treatment had a 39% lower adjusted risk.

A newer study, published in *Nature Medicine* in Aug, compared 72,920 matched US adults aged 60 and above who were vaccinated during two different vaccine eras. Over seven years, people who received the newer recombinant vaccine had a 9% lower heart disease burden than those who got the older live vaccine. Ischemic heart disease risk was 10% lower, and heart failure, 12%. "Whether this is because of the vaccine itself or some other factor we do not know, as these are all retrospective studies," stresses Dr Gopalakrishnan, adding that people who seek vaccination may also be more likely to exercise, follow a healthier diet, take medicines regularly and control BP, diabetes and cholesterol. That makes it difficult to separate the effect of the vaccine from that of healthier behaviour.

Vaccine still costly affair

Shingrix, the recombinant vaccine, doesn't use a live and weakened virus but simply a surface protein of the virus to trigger a powerful immune response without risk of disease itself. It's around 90% effective in preventing shingles and has two doses. But it's been available in India for a short period and is quite expensive (Rs. 11,000 for each 0.5 ml dose). Doctors' bodies across the globe recommend the vaccine for people aged 50 and above, but say cost remains a barrier.

However, the vaccine can prevent shingles complications, with heart benefits as a possible add-on, not a substitute for lifestyle changes. "The most common cause of stroke or vascular events is not shingles but diabetes, blood pressure, smoking and cholesterol, which are much higher risks and need major intervention," says Dr Manesh.

Indian academia's drift from reason to ritual

At their core, educational institutions are intended to be 'temples of empiricism'. Their entire legitimacy rests on a single, unforgiving premise: that truth is discovered through observation, experimentation, and peer-reviewed verification, not through revelation, tradition, or charismatic authority. The scientific method thrives on questioning, falsifiability, and rigorous doubt – virtues that stand in direct opposition to belief, spiritualism, and uncritical reverence. This is not a mere aesthetic choice or a harmless nod to cultural heritage; it is a profound philosophical contradiction. This raises a disquieting question: when an academic institute prioritises spiritual performance and political deference over intellectual rigour, does it erode the very foundation of its own mission?

Reason versus reverence

Knowledge advances not by revering the past, but by challenging it. Newton's famous "shoulders of giants" line was half-jest – not a call to worship, but to build critically on past work. History shows this: Galileo, Darwin, and Einstein each overturned once-sacred truths. This relentless, iconoclastic spirit is the engine of human knowledge. When a university or research body such as the Indian Institute of Technology (IIT) introduces feudalistic, socially hierarchical etiquette – requiring students to bow before dignitaries and formal functions such as convocations suffused with religious incantations – it transmits a deeply corrosive message.

Consider the 2026 convocation ceremony, in August, at IIT Delhi, where Prime Minister Narendra Modi was the chief guest. Reports surrounding the ceremony highlighted two practices that drew criticism: students were reportedly instructed on how far to bow while receiving medals from the Prime Minister, and were reportedly asked to stand during Vedic chants.

In a secular, democratic republic, these are ideological statements with far-reaching consequences. By doing so, the institution subtly endorses the idea that the state and its functionaries operate under a supernatural mandate, a concept antithetical to the rational, evidence-based framework of a modern republic.

The bowing protocol resurrects a pre-modern, courtly hierarchy that has no place in an institution ostensibly committed to meritocracy and intellectual emancipation. It infantilises the graduating students, reducing them from autonomous, critical thinkers to supplicants seeking the favour of a political figure. Yet, it is precisely here that the ceremony reveals its deepest irony: the Prime Minister – a self-avowed votary of his religious practices – used his address to urge students to question conventional



C.P. Rajendran

Geoscientist and a communicator on science, politics, environment and education

wisdom and challenge accepted traditions. The dissonance between the ritual performance and the rhetorical exhortation could hardly be more pronounced. This performative contradiction reveals the ceremony for what it is: a carefully orchestrated spectacle of power, where the substance of the message is sacrificed for the optics of reverence. The spirit of the Constitution requires us to value democratic equality over feudal submission.

Implications for institutional integrity

By reintroducing ritualised submission into academic life, we are resurrecting an intellectual straitjacket. When a student is compelled to bow before a political figure on a dais, the message is that authority is to be obeyed, not interrogated. When a scientific convocation opens with a religious prayer, it is implied that the supernatural has a seat at the table of empirical inquiry.

Defenders will call these practices mere "cultural flourishes" – innocent tributes to India's ancient past, meant to ground students and teach respect. But that argument falters the moment we examine it. The old *guru-shishya* paradigm, for all its reverence, demanded unquestioning obedience – the student absorbing the master's word without debate. Modern pedagogy has moved on. It is built on Socratic dialectic – on the clash of ideas; on rigorous, respectful dissent.

The performative traditionalism often serves a political function. By wrapping themselves in the cloak of ancient culture, institutions deflect scrutiny and discourage dissent. Critics can be branded as "westernised", "anti-national" or a recently added epithet, "*Dimagi* Naxal (intellectual extremist)" for objecting to what is, in essence, a breach of academic ethics. This rhetorical strategy is intellectually dishonest; it conflates so-called cultural pride with uncritical obedience, and tradition with truth. The result is a climate of fear – where academics and students self-censor, wary of being branded traitors for defending institutional integrity. Most Indian researchers today are too afraid to question government overreach, including their academics, for fear of retaliation.

The "Free to Think 2026" report published by Scholars at Risk (SAR) – an international network that monitors education communities worldwide – presents a comprehensive assessment of the challenges confronting India's academic landscape. Based on data from July 1, 2025, to June 30, 2026, the report assesses academic freedom in India as "severely restricted." The report says that India's Academic Freedom Index score fell from 0.38 in 2022 to 0.14 in 2025, leaving it in the "severely restricted" category.

This is attributed to deterioration to systematic government interference in university

governance, suppression of dissent among faculty and students, and a pervasive climate of fear and self-censorship across Indian campuses.

The report says that the central government, led by the ruling Bharatiya Janata Party, has expanded its authority over higher education through the University Grants Commission (UGC). Measures include relaxing academic qualification criteria for Vice-Chancellors and accelerating the casualisation of the academic workforce by removing the 10% cap on non-permanent or contract-based faculty appointments. These policy shifts eliminated the previous limit on contractual faculty positions under the 2018 regulations. The report highlights that government interference in university operations – such as exerting influence over administration, curricula, and management – undermines institutional autonomy and standards of teaching; it also cites police violence against student protests as instances of direct repression of critical voices on campuses and outside.

A call for vigilance and the Tagorean ideal

The presence of spiritual rituals and hierarchical protocols in research institutions is no trivial matter. It is a canary in the coal mine of academic freedom. If a scientist can be compelled to bow to a politician, or to sit through religious chants before a lecture, we must ask: what other compromises await? Will research agendas be steered by political piety rather than public need? Will funding be allocated based on ideological alignment rather than scientific merit, thereby rewarding sycophants?

If we are to preserve the integrity of scientific inquiry, we must insist that our universities remain sanctuaries of scepticism, not stages for spiritual theatre or political sycophancy. The future of knowledge, and indeed the future of a free and democratic society, depends on it.

If we truly wish to honour India's legacy of cultural renaissance and critical thought, we need only turn to Rabindranath Tagore. His poem "Where the Mind is Without Fear" – written under British rule – is not a relic of nostalgic pride, but an invocation for a future world: one where people think with courage, seek truth fearlessly, and live without narrow walls of division. That is one traditional link worth defending – and perhaps even chanting at a convocation. It is a hymn to intellectual courage and the relentless pursuit of truth, not the hollow verse used to silence and intimidate. Let us reclaim the free spirit of inquiry, ensure our academic landscapes remain true to their secular purpose, and help resurrect an education sector currently in a shambles – largely due to doctrinaire rigidity, corruption and misgovernance.

The Hindu

Academic institutions must remain spaces for scepticism, dissent and fearless inquiry

NCR air quality panel tightens winter pollution restrictions under GRAP

The Hindu Bureau

NEW DELHI

The Commission for Air Quality Management in NCR and Adjoining Areas (CAQM) on Tuesday announced tighter restrictions under a revised Graded Response Action Plan (GRAP) to mitigate air pollution in Delhi and nearby districts during winter.

An exemption allowing trucks that are not BS-VI compliant and carry essential commodities to enter Delhi during extreme pollution has been withdrawn.

GRAP is a set of short-term emergency measures taken to reduce air pollution and is divided into four stages depending on the level of air pollution that exists at a particular time or is predicted for the near future.

The commission has also added Sonipat to the existing list of high-vehicle-density districts of Gurugram, Faridabad, Ghaziabad and Gautam Buddha Nagar, where BS-III petrol and BS-IV diesel cars will not be allowed to ply during Stage 3 of GRAP. It also added pothole repair to the list of exceptions during a ban on construction and demolition activities under Stage 3.

Differently abled commuters will continue to be permitted to ply BS-III petrol and BS-IV diesel cars even during Stage 3 of GRAP, provided that



The national capital during last year's winter. FILE PHOTO

these are specifically adapted for them and are run only for their personal use, read the CAQM order.

It said that trucks that are EVs, BS-VI compliant or run on CNG or LNG will continue to be permitted during Stage 4.

The pollution watchdog has also removed the exception that allowed Delhi-registered diesel-operated medium goods vehicles that are not BS-VI compliant but carry essential commodities or provide essential services to ply in the city during Stage 3. The revised GRAP order has also removed the exception for diesel-operated light goods vehicles registered outside Delhi that carry essential commodities or provide essential services, barring those from entering the Capital during Stage 3.

Top court flags steep mark-ups on essential drugs

Aaratrika Bhaumik
NEW DELHI

The Supreme Court on Tuesday expressed concern over the sharp disparity between the prices charged to retailers and consumers for essential medicines, particularly cancer drugs, observing that steep mark-ups placed an enormous burden on taxpayers and amounted to "carnage".

A Bench of Justices Vikram Nath and Sandeep Mehta questioned the Centre on why the 16% retailer margin provided for under the Drugs (Prices Control) Order (DPCO), 2013, should not be applied uniformly to essential medicines to curb steep mark-ups over the price to retailer (PTR).

"Why not keep the 16% margin on MRP, which is



Unchecked prices

The petitions in SC have sought directions to make drug formulations more affordable

■ Justice Sandeep Mehta, part of the Bench, points to the mark-up on an 'essential cancer drug' supplied to retailers for around ₹3,000 but sold to consumers for ₹27,000

■ He also points to Rosuvastatin, a common statin, priced at ₹240 per strip, contrasting it with its combined formula with aspirin, which costs a mere ₹70 per strip



Why not keep the 16% margin on MRP, which is prescribed in the DPCO, on everything? ... Ultimately, the loser is the taxpayer. This is carnage, as simple as that - SC BENCH



prescribed in the DPCO, on everything?... Ultimately, the loser is the taxpayer. This is carnage, as simple as that," the Bench remarked.

The observations came while the top court was hearing petitions filed by advocate Kishan Chand

Jain and paediatric surgeon Sanjay Kulshrestha, seeking its intervention to regulate the prices of drugs, medical equipment, and generic medicines, and make them more affordable.

Justice Mehta pointed, in particular, to the nearly

ten-fold mark-up on an essential cancer drug, which was supplied to retailers for around ₹3,000 but sold to consumers for ₹27,000. He questioned who ultimately benefited from the nearly ₹24,000 difference. "You tell us why this difference... Where does this chunk of money go? Ten times..." Justice Mehta remarked.

He also referred to Rosuvastatin, a commonly used statin, noting that a strip costs around ₹240. He said that while the drug falls in the non-scheduled category, its combination with aspirin is a scheduled formulation subject to price control under the DPCO and costs around ₹70 per strip. "So a combination should be more costly. It should be costlier, but the disparity is there," he said.

Solicitor-General Tushar

Mehta, appearing for the Centre, acknowledged the concern and said the government would have to find a way forward while "balancing equities".

'Private gainers'

He, however, said it was private hospitals, rather than pharmaceutical companies, that benefited from the steep mark-ups. "The pharma company is not the gainer. The gainer is the private hospital," the law officer submitted.

The Bench also flagged the practice of private hospitals insisting that patients purchase medicines from their in-house pharmacies, leaving them with little choice to procure the same drugs at lower prices elsewhere.

CONTINUED ON
» PAGE 12

New NCERT text focuses on medieval Indian history

Maitri Porecha
NEW DELHI

The new Social Science textbook for Class 9 students released by the National Council of Educational Research and Training (NCERT) on Tuesday has prioritised India's medieval history.

The textbook, *Understanding Society: India and Beyond - Part Two*, replaces the previous edition's chapters on European revolutions, particularly the French and Russian revolutions, with a detailed exploration of Indian sovereignty and resilience.

FULL REPORT ON
» PAGE 14

EVs: Charging anxiety is the new range anxiety

For those venturing out in an EV, finding a charging station is not the only worry; they may also have to juggle apps and payment systems and hope that the charger is free of glitches and provides the service it says it will

Concerns around ethanol blending, uncertainty over prices amid pressure on supplies, long queues at CNG stands, the case for a switch from fuel-powered cars to EVs looks stronger than ever before. Indeed, sales figures attest to how EVs are gaining in attractiveness for buyers. While range anxiety has long been the stand-out question for those coming to a decision, on the road, charging infrastructure is proving to be an equally pressing issue. TOI spoke to buyers and industry bosses to gauge the stumbling blocks and some of the steps being taken to address those.

Battery EV ifs & buts

The charger is on the map. Whether it will charge the car is another matter.

For Delhi-based Indigo pilot Manish Asya, that uncertainty defines how far he is comfortable taking his MG ZS EV. Bought in May 2026 partly to escape the confusion surrounding E20 petrol, the car covers 60-70km daily and is charged roughly twice a week. Reliable charging at home makes the routine straightforward.

Longer journeys require planning. Asya is comfortable travelling within a radius of about 200km. "The anxiety is not necessarily about finding a charger; it is about whether the charger will work when you reach it," he said.

Asya has not used a public charger yet. For those who do, finding the location can sometimes be just the first hurdle. The unit may be offline, the bay occupied, or access restricted. Starting a session may require another app, registration, and wallet top-up. Charging itself can be slower than expected.

As electric cars travel farther, anxiety is changing rather than disappearing. Electric models accounted for 7.5% of passenger-vehicle retail sales in Aug, up from 1.8% a year earlier, according to Federation of Automobile Dealers Associations (FADA). Sales jumped 51.9% year-on-year to 30,696 units.

"The biggest challenge in fast EV adoption is no longer the vehicle's range," said Mercedes-Benz India CEO Santosh Iyer, identifying fast public charging as a significant barrier.

Tata Motors took a more optimistic view with chief commercial officer Tapan Paswan. Electric Mobility Vireva Srivastava says that "charging infrastructure is no longer a barrier to EV adoption in India." Tata EVs had travelled across 96% of India's road network and nearly half its customers were undertaking journeys exceeding

WHERE'S THE CHARGING STATION?



A hard-to-find charging station tucked away in a corner of Delhi's Connaught Place

DOES IT WORK?



This fast-charging station in Delhi is used as more of a storage space

WHICH APP TO USE?



One size doesn't fit all. A motorist in Hyderabad chooses the right app on his phone for this charging station

HOW LONG WILL IT TAKE?



Long queues can be common at charging stations, like this one in Hyderabad

500km, he said.

These statements address different questions: how far electric cars can travel, and how conveniently drivers can recharge. Completing a journey does not necessarily mean a trouble-free charging experience.

What The Numbers Hide

Govt told Parliament in July that India had 52,718 public EV charging stations, of which 16,561 — less than a third — were equipped with fast chargers for cars.

An update from ministry of heavy industries put installed

EV chargers at 67,657 as of Aug 7, including 1,139 battery-swapping station chargers. This broader charger count, however, cannot be treated as a like-for-like comparison with July's tally — a location can house several units, while a unit may have multiple connectors sharing power. Battery-swapping facilities serve a different purpose from public fast chargers for passenger cars. Neither total establishes whether a suitable charger will be working, accessible and unoccupied when needed. Slow chargers are useful

where vehicles remain parked for hours. They offer a different service from the quick top-up a highway traveller needs.

Speed On The Label

Home AC wall-box chargers commonly operate at 3.3kW or 7.2kW depending on the car and connection. Public DC chargers range from around 30kW and 60kW to 120-150kW and beyond.

But advertised capacity does not necessarily equal delivered speed. Akshat Bansal, founder and CEO of Statiq, said a car would

not draw a charger's peak output throughout a session. That depends on the vehicle's capability, battery temperature and state of charge, and generally tapers as the battery fills. A more powerful charger, therefore, need not deliver a shorter stop. Sharing output with another car can further affect speed. Also, advertised charging times exclude queues, registration and failed attempts.

The bigger challenge increasingly lies in turning a compatible connection into a dependable session.

The Home-Charging Divide

Mahindra BE6 owner Prabal Dasgupta said switching to an EV was "one of the best decisions" his family had made. "We charge almost entirely at home and plan every longer trip around that. Highway charging still feels like a gamble, between spotty availability, inconsistent speeds and the odd malfunctioning unit," he said. Tata Motors said more than 90% of charging by its customers occurred at home.

Dependable home or workplace charging simplifies everyday ownership. Apartment residents unable to install chargers must rely more heavily on public infrastructure. Society approvals, parking arrangements, cable routing and electrical capacity can complicate installation. "Available sanctioned load, transformer capacity and the routing of dedicated cables to individual parking spaces can become sticking points," said Virendra Goyal of Tata Power.

Shared chargers with individual billing offer an alternative. "Common charging facilities can address the problem where individual installations are difficult, provided societies plan for load management and transparent billing," Goyal said.

One App, And A Working Plug

Automakers and charging companies are responding with common platforms, larger hubs and verification programmes.

Asya wants a simpler experi-

WHY ALL CHARGERS ARE NOT EQUAL...

Charger power	Type	Tata Nexon EV: 45 kWh battery	MG Windsor EV Pre: 52.9 kWh battery
72 kW	AC: home, office, slow public	3 hr 45 min	4 hr 25 min
30 kW	DC: entry level fast	54 min	63 min
60 kW	DC: fast	27 min	32 min
120-150 kW	DC: high-power	27 min*	32 min*
Manufacturer's stated time on 60 kW DC, as supplied	Different charging windows	40 min (10-80%)	50 min (20-80%)

*20-80% charge times. The first four rows are best case (energy added divided by charger power). Both cars are rated for 60 kW DC, so faster chargers add nothing. Real sessions run longer as charging tapers.

FAST CHARGING A SMALL PRESENCE EVEN IN TOP 5 STATES

State/UT	Total	Fast	Fast share (%)
Karnataka	6,096	751	12.3
Maharashtra	4,166	1,205	28.9
Uttar Pradesh	2,316	540	23.3
Delhi	1,957	399	20.4
Tamil Nadu	1,780	926	52.0

Reported data: Dec 2025. Source: Govt data

LION'S SHARE OF CHARGERS GIVES BASIC FAST CHARGING

TOTAL CHARGERS: 67,657

Power band/category	Number of chargers	Share in total
Below 30 kW	48,709	72.0%
Installed EV chargers by power rating		
30-60 kW	15,753	23.3%
61-120 kW	1,513	2.2%
121-240 kW	534	0.8%
Above 240 kW	9	<0.1%
Battery-swapping chargers	1,139	1.7%

Reported data: Aug 7, 2026. Source: Govt data

ence: scan a QR code and pay directly, without the need for separate wallets. For drivers arriving with a depleted battery, weak mobile network or an unfamiliar payment process can turn an otherwise routine stop into another unwelcome delay.

"Customers should not have to navigate multiple apps and platforms simply to charge their vehicle," Srivastava said.

Tata Motors' Unified Charging Aggregator in iRA ev enables discovery, access and payment across multiple networks. Mercedes' MB CHARGE Public follows a similar approach; Iyer calls it the "UPI of charging."

Their usefulness depends on participating networks and supported functions. Listing a charger and enabling the complete transaction are different capabilities.

Tata Motors is also targeting

more than 1,000 Meiga Charging points and over 4,000 verified points. Multiple bays provide alternatives when one unit is faulty or occupied, although output depends on the site's power supply.

"If a charger is shown as available, it should actually be functional and ready to charge," Bansal said.

Installation totals do not reveal successful first attempts, interrupted sessions, peak hour queues or repair times. Reliability requires working hardware, accurate live status and successful authentication and payment. A unified app can simplify access. It cannot make an offline charger deliver charging.

For motorists, confidence ultimately means a working charger and a reasonable idea of how quickly they would be done.

KNOW YOUR VITAL STATS

How do you type, kick without looking? Meet the 6th sense

Wondering how someone can type furiously on the keyboard without even glancing at it? Or kick a football without once looking down at their feet? It's called **proprioception**, where our nerves, muscles and tendons work in a curious tandem to tell the body exactly what to do, without needing to watch every move



What is proprioception?

It's the sense that tells your brain where different parts of your body are, whether they are moving, and how much force your muscles are producing. It's the nervous system's ability to sense position, movement and force of our body without having to look at it. It works continuously and is essential for normal balance, coordination and movement. Unlike vision or hearing, we are not consciously aware of it, which is why it is called the 'sixth sense'



How does it work?

- 1 Sensory receptors** everywhere in the body gather information from muscles, tendons, joints and skin
- 2 Muscle spindles** embedded in skeletal muscles detect how far a muscle is stretching
- 3 Golgi tendon organs** located where muscles meet tendons measure muscle tension or force, and protect against overexertion

- 4 Joint & skin receptors** track movement, pressure and tactile contact
- 5 Sensory nerves** carry information from receptors to central nervous system
- 6 Spinal cord** processes incoming signals for rapid, immediate reflex responses
- 7 Brain centres** (brainstem, cerebellum, thalamus, and somatosensory cortex) combine proprioceptive input with vision, touch, and inner-ear balance system to update internal body map and execute appropriate muscle responses

Example: When you bend your elbow with your eyes closed, receptors in muscles and surrounding tissues change their firing. Your brain uses this data to estimate the angle and movement of your elbow even though you cannot see it



66 Vision tells us where the world is. Proprioception helps tell us where our body is within that world. And most of this process happens without conscious thought

DR PUNEET AGARWAL, VICE-CHAIRMAN, NEUROLOGY, MAX HOSPITAL, DELHI

What does it help with?

- Spatial awareness:** Knowing exactly where your hand is even if your eyes are closed
- Force regulation:** Calibrating how much strength is needed for a task, such as picking up a heavy skillet vs a fragile egg
- Postural control:** Allowing body to make micro-adjustments to maintain balance while standing or sitting
- Balance & coordination:** Complex, multi-joint movements like walking, typing, or driving without needing to monitor every muscle contraction. Stops you from falling even if you trip



Injury, ageing, neurological conditions and temporary impairment can skew this 'sixth sense', but proprioceptive training can prevent injuries, improve agility and posture



How can you improve sixth sense?

Stand on one leg and try to do something, such as brushing or washing dishes

Once you're steady on one foot, try **closing your eyes**

Try to stand on **unstable surfaces** such as on a cushion or a folded mat

Try tandem (heel-to-toe) walking, **light hopping** or jumping in one place

Tai Chi, yoga, reverse lunges and landing drills also work



■ **There's more awareness about heart health today. People are going to gyms, exercising, eating healthy. Yet, heart attacks remain a major cause of death in India. Why?**

Only a small percentage of people belonging to a certain social circle go to the gym and eat healthy. Even with a healthy lifestyle, a small risk remains owing to genetics. If it runs in your family, you are already at a higher risk. Diabetes, abnormal lipids, environmental factors, diet, pollution and stress add to the risk. High blood pressure, diabetes and lipid levels can be managed. It's important to know your risks, get checked and make the necessary changes rather than waiting until something goes wrong.

■ **Does knowing you are genetically predisposed mean you should live in fear?**

No. The purpose is exactly the opposite. Today, genome sequencing can identify genes associated with heart disease, and we are moving towards personalised or precision medicine where we look at genome, lifestyle, environment, and biological markers. Together, these can give you a "health horoscope" to help identify risks early. Knowing you're at high risk will help you take appropriate measures. It is not about making people anxious. Excessive worry and stress are themselves not good for health.

■ **Does healthy living mean giving up on all that we enjoy eating?**

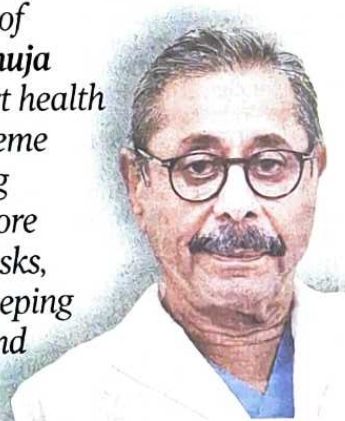
No. Deprivation is not a healthy diet. If you want to eat a pakora or samosa occasionally, you can. The important word is moderation. You don't have to eat the whole plate; adjust your diet according to your body. If you are overweight, have high blood sugar or cholesterol, you need to be more careful. If your health parameters are good and you exercise regularly, you have more flexibility. You don't have to deprive yourself, but you don't have to live in the fast lane either. The middle path is the safest. Use your wisdom to decide what your body needs.

■ **What are the basic things people overlook when it comes to protecting heart health?**

First, exercise. The simplest form is a brisk walk for about 40 minutes, five times a week. Second, keep weight within a healthy range. Third, de-stress every 24 hours. It can be yoga,

'Genes, biomarkers, lifestyle together make up your heart health horoscope'

On World Heart Day, cardiac surgeon **Dr Naresh Trehan**, chairman & MD of Medanta, tells **Anuja Jaiswal** how heart health is less about extreme diets or punishing workouts, and more about knowing risks, staying active, keeping healthy weight and cutting stress



music or anything else that refreshes your mind. Piled up stress can adversely affect health. And periodically check your BP, blood sugar and lipid levels.

■ **At what age should people start getting their heart checked?**

Get a full screening before 25 if you have a strong family history of heart disease, diabetes or a genetic disorder.

Otherwise, get it done before 30. If there's no family history or abnormality in BP or blood sugar, a check-up every couple of years may be sufficient until 40, after which an annual check-up may be appropriate.

■ **We hear about young people collapsing suddenly. Is it always owing to blocked arteries?**

No. Sudden death can also occur because of irregular heartbeats, abnormal heart muscle conditions such as hypertrophic obstructive cardiomyopathy,

or valvular disease. Some of these conditions may be present without the person knowing about them. That is why a check-up can be crucial, particularly when there are warning signs or a family history.

■ **Why are Indians particularly vulnerable to heart disease?**

Indians are more prone to heart disease than Western populations and genetics may have an important role to play. Studies among Indian communities in the US and UK have also shown a higher incidence, suggesting the same. If you know you are genetically predisposed, take simple measures: avoid tobacco, eat appropriately, maintain weight, and exercise.

■ **What are the warning signs people in their 30s, 40s and 50s should not ignore?**

In younger people with congenital or structural abnormalities, warning signs can include breathlessness, early exhaustion or exercise tolerance not appropriate for their age. With blocked arteries, a classic symptom is pain or discomfort during physical activity that improves after stopping. One may notice they could earlier walk a kilometre but now have discomfort after 500 metres. Pain is not always in the chest but can present as jaw or back pain. Repeated

symptoms with activity should not be ignored.

■ **Many dismiss chest discomfort as acidity. Is that dangerous?**

Yes. Some mistake heart-related symptoms for acidity and go to sleep instead of seeking help. If you have repeated symptoms, it's better to get checked. A quick ECG and blood test can help assess if there is heart damage. Don't conceal symptoms from your family, and don't delay medical attention.

■ **What about sitting at a desk or on the phone for eight to 10 hours, but exercising for an hour? Is that enough?**

You should not sit continuously. Prolonged sitting can make lower body circulation sluggish. Take short breaks. Even a three-minute walk every hour or a five-minute break every 2-3 hours can help counter the effects of prolonged sitting.

■ **How does heart health change as we age?**

Before 30, the body is quite resilient, except in people with diabetes, heart disease in the family, or genetic disorders. Between 30 and 40, metabolic rate starts declining, so you need to match your activity with calorie intake. After 50, hormonal changes become more important. After 60, maintaining muscle mass gets critical. Muscle loss can affect immunity, so adequate protein and exercise become very important. Maintaining brain activity is also crucial as we age.

Scan this to watch our podcast with **Dr Trehan**



“You don't have to deprive yourself, but don't have to live in the fast lane either. The middle path is safest. Use your wisdom to decide what your body needs

■ **GLP-1 drugs are now being discussed for their potential heart-health benefits. Do you see these medicines benefiting people with heart disease?**

Theoretically, yes. If you can reduce weight and adipose tissue in the body, it can also help reduce risk factors such as abnormal lipid levels, and potentially protect the heart. But this is a relatively recent development, and when I say theoretically, I mean long-term studies and evidence are still needed to establish what is beneficial or harmful for the heart.

बच्चे पिछड़ रहे हों तो छोटे समूह में पढ़ाना और संदर्भ समझाना कारगर

अमेरिका: एक दशक में छात्रों की पढ़ने-समझने की क्षमता में चिंताजनक गिरावट बड़ी चिंता का विषय

द न्यूयॉर्क टाइम्स

वाशिंगटन। बच्चों के गणित के बुनियादी सवाल हल करने या सही तरीके से किताबें पढ़ने की क्षमता में गिरावट एक बड़ी चिंता का विषय है। अमेरिका में हाल यह है कि पिछले एक दशक में 83% जिला स्कूलों (शिक्षा व्यवस्था संभालने वाली इकाई) में ऐसे छात्रों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ी है, जो न तो सही उच्चारण कर पाते हैं और न गणित के साधारण सवाल सुलझा पाते हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए 37 दिग्गज विशेषज्ञों ने 30 उपाय सुझाए हैं। इसमें बच्चों को छोटे समूह में पढ़ाने और वैज्ञानिक तरीके यानी उच्चारण व संदर्भ को सही ढंग से समझाने को सबसे कारगर बताया गया है।

शोध शिक्षाविदों, अर्थशास्त्रियों और विशेषज्ञों से प्रमुख नीतिगत विचारों के प्रभाव और लागत का 1 से 7 के पैमाने के आधार पर मूल्यांकन कराने का निष्कर्ष बताता है कि अरबों डॉलर के राजनीतिक वादों की तुलना में जमीनी और व्यावहारिक कदम शिक्षा सुधार में सबसे अचूक साबित हो रहे हैं। शिक्षाविदों के फॉर्मूले के आधार पर कमजोर बच्चों को 3-4 के समूह में पढ़ाना सबसे प्रभावी उपाय है।



मुफ्त लैपटॉप या टैबलेट बांट देने से पढ़ाई का स्तर नहीं सुधरता

विशेषज्ञों की नजर में स्मार्टफोन-मुक्त क्लासरूम कम लागत में सबसे बड़ा और त्वरित बदलाव लाने वाला उपाय है। क्लासरूम में फोन पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाने से बच्चों का ध्यान भटकना बंद होता है। इससे न केवल बच्चों के टेस्ट स्कोर सुधरे, बल्कि साइबर बुलिंग और अकेलेपन की भावना में कमी आई है।



मिसीसिपी बना मिसाल

■ मिसीसिपी राज्य ने पढ़ने-सीखने के विज्ञान और स्कूलों की कड़ी जवाबदेही और गुणवत्तापूर्ण पाठ्यक्रम को सख्ती से लागू किया। नतीजा यह रहा कि कभी देश में सबसे निचले पायदान पर रहने वाला यह राज्य आज राष्ट्रीय रैंकिंग में लगातार लंबी छलांग लगा रहा है।

■ विशेषज्ञों ने इस पर जोर दिया कि सभी शिक्षकों का वेतन एकमुश्त बढ़ाने के बजाय, उन योग्य और बेहतरीन टीचर्स को विशेष बोनस और अतिरिक्त वेतन दिया जाए जो सबसे गरीब और पिछड़े स्कूलों में जाकर पढ़ाने का बीड़ा उठाते हैं।

विशेषज्ञों ने इन किफायती और कारगर उपायों को अपनाने पर दिया जोर

उपाय	असर	खर्च
उच्च गुणवत्ता पाठ्यक्रम	4.5	3.0
एडवांस्ड क्लास का विस्तार	4.7	3.2
स्कूल की जवाबदेही	4.3	2.8

(1 से 7 अंकों की कसौटी पर असर ज्यादा और खर्च कम)

इन उपायों में खर्च ज्यादा लेकिन सुधार में ज्यादा काम नहीं आते

उपाय	असर	खर्च
प्राइवेट स्कूल वाउचर	2.4	5.1
कक्षा का आकार छोटा करना	3.8	6.5
शिक्षकों का वेतन बढ़ाना	3.9	6.3
मानसिक सेहत पर खर्च बढ़ाना	3.5	5.0
एआई का इस्तेमाल	2.2	2.6

लैपटॉप या टैबलेट बांट देने से पढ़ाई का स्तर नहीं सुधरता। बिना कुशल शिक्षक टेक-टूल्स केवल खिलौना बनकर रह जाते हैं।

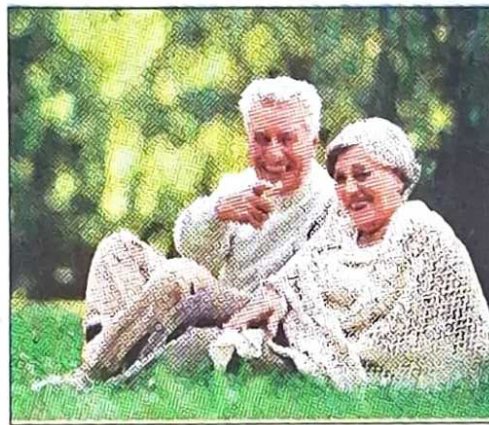
ग्रामीण महिलाओं को 4.6 साल ही अच्छे जीवन के, शहरी पुरुषों को 10.2 साल 60 के बाद लंबी जिंदगी, लेकिन स्वस्थ-खुशहाल साल काफी कम

अमर उजाला नेटवर्क

नई दिल्ली। भारत में लोग पहले से ज्यादा लंबी उम्र जरूर जी रहे हैं, लेकिन जीवन के आखिरी वर्षों में स्वस्थ, सक्रिय, आर्थिक रूप से सुरक्षित और संतुष्ट रहने की तस्वीर उतनी अच्छी नहीं है। खासकर ग्रामीण बुजुर्ग महिलाओं के लिए स्थिति अधिक चुनौतीपूर्ण है। 60 वर्ष की उम्र में ग्रामीण महिलाओं के पास औसतन 18.5 वर्ष की शेष जीवन प्रत्याशा है, लेकिन इनमें सिर्फ 4.6 वर्ष अच्छे जीवन के रहने का अनुमान है। इसके मुकाबले शहरी पुरुषों के लिए 19.1 वर्ष की शेष जिंदगी में 10.2 वर्ष अच्छे जीवन के हैं।

मुंबई स्थित इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर पॉपुलेशन साइंसेज, यूनिवर्सिटी ऑफ विएना और प्रिंसटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अध्ययन में यह तस्वीर सामने आई है। अध्ययन के निष्कर्ष प्रतिष्ठित जर्नल सोशल इंडीकेटर्स रिसर्च में प्रकाशित हुए हैं। शोधकर्ताओं ने भारत में बुजुर्गों की स्थिति समझने के लिए आंकड़ों का विश्लेषण किया है।

पुरुषों में शरीर, महिलाओं में संज्ञानात्मक स्वास्थ्य बड़ी चुनौती अध्ययन में अच्छे जीवन के वर्षों में राज्यों के बीच अंतर के कारण भी अलग-



अलग दिखाई दिए। पुरुषों के मामले में करीब 45 फीसदी अंतर कार्यात्मक स्वास्थ्य से जुड़ा था, जबकि संज्ञानात्मक स्वास्थ्य का योगदान करीब 31 फीसदी रहा। महिलाओं में स्थिति उलट थी। उनके राज्यों के बीच अंतर में करीब 46 फीसदी हिस्सा संज्ञानात्मक स्वास्थ्य और 31 फीसदी कार्यात्मक स्वास्थ्य से जुड़ा था। ग्रामीण महिलाओं की स्थिति विशेष चिंता पैदा करती है। निर्धारित संज्ञानात्मक स्वास्थ्य कसौटी पर जहां 96 फीसदी शहरी पुरुष खरे उतरते हैं, वहीं ग्रामीण महिलाओं में यह हिस्सा करीब 69 फीसदी था।

- **राज्यों में भी बड़ा फासला :** 60 वर्ष की उम्र में पंजाब के पुरुषों के लिए अच्छे जीवन के वर्ष 12.9 रहे, जो उनकी शेष जीवन प्रत्याशा का करीब 63 फीसदी है। मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में बुजुर्ग पुरुषों के अच्छे जीवन के वर्ष करीब 6.5 से 6.8 के बीच रहे। महिलाओं में केरल की ग्रामीण महिलाओं की स्थिति अपेक्षाकृत बेहतर रही। वहां 60 वर्ष की उम्र के बाद 10.1 वर्ष अच्छे जीवन के रहे, जो शेष जीवन का करीब 46 फीसदी है। दूसरी ओर पश्चिम बंगाल में यह आंकड़ा 3.8 वर्ष और महाराष्ट्र की ग्रामीण महिलाओं में महज 2.7 वर्ष रहा।
- **नीति के लिए बड़ा संकेत :** अध्ययन का संकेत साफ है बुजुर्गों के लिए नीति का लक्ष्य केवल जीवन प्रत्याशा बढ़ाना नहीं होना चाहिए। स्वास्थ्य सेवाओं के साथ पुनर्वास, फिजियोथेरेपी, सहायक उपकरण, घरेलू देखभाल और आर्थिक-सामाजिक सुरक्षा जैसी सुविधाएं भी जरूरी हैं। महिलाओं के लिए जीवनभर शिक्षा और सामाजिक भागीदारी जैसे कारक भी उम्र बढ़ने के साथ महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

तक केवल 1.15 करोड़ पेटियाँ सादियाँ में पर्याप्त ठंड जरूरी होता है।

वायरस में इंसानी जीन, एक लाख साल से साथ

न्यूयॉर्क। इंसान के शरीर में मौजूद जीन को आमतौर पर डीएनए के ऐसे हिस्से के रूप में देखा जाता है, जो शरीर की कोशिकाओं को जरूरी निर्देश देता है। वैज्ञानिकों को अब एक ऐसा वायरस मिला है, जो इंसानों से जुड़ा एक जीन करीब एक लाख साल से अपने साथ लेकर घूम रहा है। यह जीन सिर्फ वायरस के भीतर मौजूद ही नहीं है, बल्कि आज भी डीएनए में अपनी जगह



बदलने की क्षमता रखता है।

कॉर्नेल यूनिवर्सिटी के जीवविज्ञानी सेड्रिक फेशोटे और उनके सहयोगियों ने बीसी200

नामक इस जीन को मोलस्कम कॉन्टेजियोसम वायरस (एमसीवी) में पाया। यह पॉक्सवायरस परिवार का वायरस है, जो केवल इंसानों को संक्रमित करता है और त्वचा पर छोटे उभरे हुए दाने या गांठ पैदा करता है। संक्रमण आम तौर पर हल्का होता है और कुछ महीनों में ठीक हो जाता है। यह शोध 24 सितंबर को जर्नल साइंस में प्रकाशित हुआ। एजेसी

20

एनि-एन

घाँकाने वाला आंकड़ा : भारत समेत 147 देशों की रिपोर्ट...एम्स ने अलग तरह से जांच की जरूरत बताई

हर 100 में 17 किशोर यौन हिंसा के हो रहे शिकार

हिमांशु अरविंद मिश्र

नई दिल्ली। यौन हिंसा को अक्सर लड़कियों और महिलाओं से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन नई वैश्विक रिपोर्ट ने किशोरों को लेकर भी गंभीर तस्वीर सामने रखी है। रिपोर्ट के मुताबिक, 18 साल की उम्र से पहले हर 100 किशोरों में करीब 17 ने किसी न किसी तरह की यौन हिंसा झेली। इसमें जबरन छूना, यौन हमला और बिना छुए की जाने वाली यौन

हरकतें भी शामिल हैं।

शोधकर्ताओं ने भारत समेत 147 देशों की 1,412 शोध रिपोर्टों का विश्लेषण किया। करीब 29 लाख पुरुषों के आंकड़े शामिल थे। एक साल के अंदर दुनिया में करीब 6.09 करोड़ लड़के यौन हिंसा के शिकार हुए। इनमें करीब 3.48 करोड़ लड़कों के साथ दुष्कर्म या यौन हमला होने का अनुमान है। मंगलुरु में किशोर लड़कों पर हुई एक शोध में करीब 18 फीसदी ने यौन उत्पीड़न का अनुभव बताया।



14 से 17 साल के ज्यादा पीड़ित रिपोर्ट के मुताबिक, 14 से 17 साल के लड़कों में यौन हिंसा की दर सबसे ज्यादा रही। इस आयु वर्ग में पिछले एक साल में किसी भी तरह की यौन हिंसा का अनुमानित दर 10.7 फीसदी थी। 10 से 13 साल के लड़कों में यह 7.5% रही। 9 साल तक के बच्चों में संपर्क वाली यौन हिंसा की दर 1.4 फीसदी थी।

■ अध्ययन के अनुसार, परिचित लोग, परिवार और रिश्तेदारी के दायरे से जुड़े यौन शोषण के आरोपी भी मिले। हालांकि, अजनबी आरोपी अपेक्षाकृत ज्यादा सामने आए। खासतौर पर विशेष परिस्थितियों में रहे लड़कों में अजनबी सबसे आम आरोपी थे।

चिकित्सा सहायता लेने की सलाह दी। ब्यूरो

डायबिटीज पाई गई। अध्ययन में प्रो-
डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर,

कालस्ट्रॉल का स्थाित समझन में मदद करती हैं।

सफदरजंग अस्पताल में पहली बार किया गया डुअल किडनी ट्रांसप्लांट

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज (वीएमएमसी) और सफदरजंग अस्पताल ने पहली बार डुअल किडनी ट्रांसप्लांट करने में सफलता हासिल की है। अस्पताल के अनुसार, केंद्र सरकार के किसी अस्पताल में पहली बार इस तरह का किडनी ट्रांसप्लांट किया गया है।

इस प्रक्रिया में एक ही डोनर की दोनों किडनियां एक मरीज में प्रत्यारोपित की गईं। अस्पताल प्रशासन के अनुसार, यह ट्रांसप्लांट ऐसे डोनर से मिली किडनियों से किया गया, जिन्हें उनकी उम्र और कुछ चिकित्सकीय कारणों की वजह से मार्जिनल डोनर माना गया था। 19 सितंबर की रात कमांड अस्पताल, चंडीमंदिर में 62 वर्षीय व्यक्ति को ब्रेन डेड घोषित किया

केंद्र सरकार के किसी अस्पताल में पहली बार इस तरह का किडनी ट्रांसप्लांट किया गया

गया था। उसके बाद उनके परिवार ने अंगदान की सहमति दी।

जांच के बाद सफदरजंग अस्पताल की ट्रांसप्लांट टीम ने तय किया कि डोनर की दोनों किडनियों को एक ही मरीज में प्रत्यारोपित किया जाए। डॉक्टरों के अनुसार, ऐसे मामलों में दोनों किडनियों का इस्तेमाल करने से ऐसे अंगों को भी मरीज के इलाज में उपयोग किया जा सकता है, जिन्हें सामान्य परिस्थितियों में प्रत्यारोपण के लिए कम उपयुक्त माना जाता है।

अंगों को समय पर दिल्ली पहुंचाने के लिए भारतीय वायुसेना के वेस्टर्न कमांड ने लॉजिस्टिक सहायता दी। डोनर के अंगों को

एयरलिफ्ट कर दिल्ली लाया गया। लिवर को आर्मी हॉस्पिटल (रिसर्च एंड रेफरल) भेजा गया, जबकि दोनों किडनियां सफदरजंग अस्पताल पहुंचाई गईं।

डुअल किडनी ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया यूरोलॉजी एवं रीनल ट्रांसप्लांट विभाग के डायरेक्टर प्रोफेसर एवं एचओडी डॉ. पवन वासुदेवा के नेतृत्व में मल्टी-डिसिप्लिनरी टीम ने पूरी की। अस्पताल प्रशासन ने इस पूरी प्रक्रिया में सहयोग के लिए नेशनल ऑर्गन एंड टिशू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और अस्पताल के ट्रांसप्लांट कोऑर्डिनेटर मनोज कुमार व प्रियंका का भी आभार जताया। अस्पताल की निदेशक डॉ. कविता शर्मा और मेडिकल सुपरिटेण्डेंट डॉ. चारु बंबा के मार्गदर्शन में यह प्रक्रिया पूरी हुई।

ने ने निम्न के बाद मरार बने चौकीदार

कोर्ट ने इसे कत्लेआम बताया

SC ने पूछा, कैंसर दवा पर 10 गुना मार्जिन क्यों

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की दवाओं पर अस्पतालों और दवा कारोबार में भारी मार्जिन को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को भी कड़ी नाराजगी जताई। कोर्ट ने कहा कि जब किसी कैंसर की दवा की कीमत रिटेलर को महज 2,700 रुपये में मिलती है, लेकिन उसका अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) 27,000 रुपये रखा जाता है, तो यह आम मरीज और करदाताओं पर भारी बोझ है। आखिर ये 10 गुना मार्जिन क्यों है?

16% मार्जिन तय करने पर केंद्र से विचार करने को कहा

कोर्ट ने सभी दवाओं पर समान रूप से 16% मार्जिन तय करने की संभावना पर केंद्र से विचार

करने को कहा। जस्टिस विक्रम नाथ और जस्टिस संदीप मेहता की बेंच ने सुनवाई के दौरान टिप्पणी की कि यह कत्लेआम है, बिल्कुल सीधी बात है। शीर्ष अदालत ने कहा कि कॉरपोरेट अस्पतालों में मरीजों को अपने ही केमिस्ट या किसी खास फार्मसी से दवा खरीदने के लिए मजबूर किए जाने की शिकायतें भी गंभीर हैं।

जस्टिस संदीप मेहता ने सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता से पूछा कि जरूरी और गैर-जरूरी दवाओं के बीच मार्जिन का अंतर क्यों हो। उन्होंने कहा कि हर दवा पर MRP का 16% मार्जिन रखने पर विचार किया जा सकता है।



■ निजी अस्पतालों की व्यवस्था पर भी सवाल

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि कई कॉरपोरेट अस्पताल मरीजों को अपने केमिस्ट से ही दवा खरीदने को कहते हैं और बाहर से दवा लेने पर इलाज की गारंटी नहीं देने की बात सामने आती है। कोर्ट ने कहा कि इस तरह की व्यवस्था की भी केंद्र को जांच करनी चाहिए।

■ मामले में 12 अक्टूबर को फिर होगी सुनवाई

बेंच ने कहा कि वह दवाओं की कीमत और चिकित्सा क्षेत्र में नैतिक प्रथाओं, दोनों पहलुओं की विस्तार से जांच करेगी। कोर्ट ने अगली सुनवाई 12 अक्टूबर को तय की। कोर्ट ने 22 सितंबर को भी कैंसर दवाओं की कीमतों में भारी अंतर पर गंभीर चिंता जताई थी।

बड़ा संकेत

फ्रांस एयरफोर्स के वाइस चीफ ने कहा...

‘दवाओं की कीमतों से 71% परिवार परेशान’

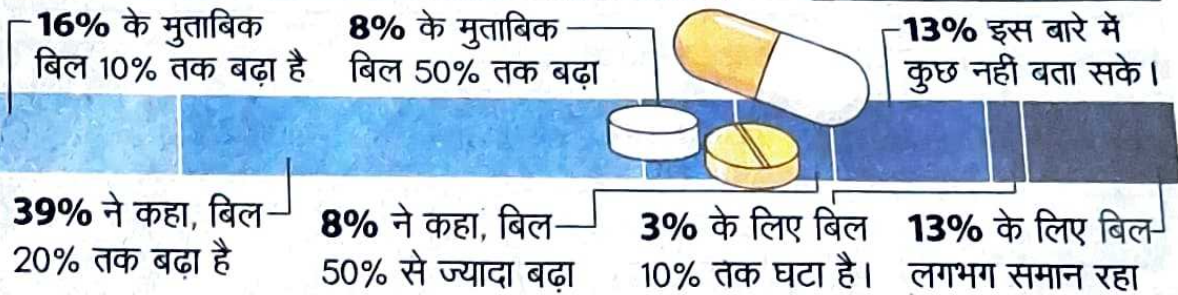
NBT रिपोर्ट: लोकल सर्कल्स के सर्वे में 322 जिलों के 70 हजार से अधिक घरेलू उपभोक्ताओं ने दवाओं की बढ़ती कीमतों को लेकर चिंता जताई। सर्वे के मुताबिक, 71% परिवारों ने कहा कि पिछले तीन वर्षों में दवाओं का खर्च बढ़ा है, जबकि केवल 3% ने कीमतों में कमी बताई। करीब 70% उपभोक्ताओं ने शुगर, ब्लड प्रेशर और कैंसर जैसी बीमारियों की विशेष दवाओं की कीमतों में 20% से अधिक बढ़ोतरी बताई।

पिछले 3 साल में आप जो दवाएं इस्तेमाल करते हैं, उनकी कीमतों में कितना बदलाव आया है?



AI Image

80% उपभोक्ता दवाओं पर व्यापार मार्जिन 100% या उससे कम करने के पक्ष में रहे।



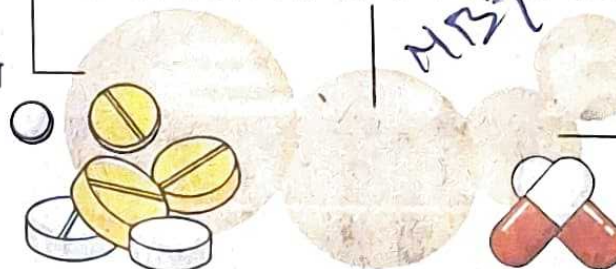
परिवार ने किन-किन तरह दवाओं की कीमतों में 20% से ज्यादा बढ़ोतरी देखी है?

70% ने डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, गठिया और कैंसर जैसी बीमारियों की खास दवाओं में बढ़ोतरी देखी।

52% ने बुखार, खांसी, सिरदर्द, आई ड्रॉप और विटामिन जैसी दवाओं में बढ़ोतरी देखी।

15% के परिवारों में किसी भी श्रेणी की दवा में 20% से ज्यादा बढ़ोतरी नहीं हुई।

19% ने आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाओं में बढ़ोतरी देखी।



अक्टूबर-नवंबर में न झेलनी पड़े प्रदूषण की मार, ऐक्शन में एजेंसियां

अब हवा बिगड़ने से पहले ही लगेंगी पाबंदियां

GRAP के लिए AQI बढ़ने का इंतजार नहीं

Poonam Gaur
@timesofindia.com

Photos: Rajesh Mahia PTI



सितंबर में धार दिन एक्वाआई 60 से भी कम रहा

■ नई दिल्ली: दिल्ली-एनएचआर में GRAP लागू करने के लिए अब AQI बढ़ने का इंतजार नहीं करना होगा। मौसम और प्रदूषण के पूर्वानुमान के आधार पर GRAP से संबंधित चरण पहले से लागू किए जा सकेंगे। इसके लिए यह भी देखा जाएगा कि अनुमानित प्रदूषण का स्तर कितने दिनों तक बने रहने की संभावना है। बाह्य, सैल्फ़-क्यूरेम ने स्पष्ट किया है कि ग्रैप न्यूनतम जरूरी उपाय है और राज्य सरकारें इससे ज्यादा सख्त कदम उठा सकती हैं।

सैल्फ़-क्यूरेम के मेजर सेक्टरों डॉ. एसडी अग्नि ने बताया कि ग्रैप के चार चरण एक्वाआई के अलग-अलग स्तर के आधार पर तय हैं। एक्वाआई 201-300 होने पर स्टेज-I, 301-400 पर स्टेज-II, 401-450 पर स्टेज-III और 450 से अधिक होने पर स्टेज-IV लागू होता है। अब संबंधित स्तर तक एक्वाआई बढ़ने का इंतजार जल्दों नहीं होगा। इसका मतलब है कि ग्रैप के तहत ज्यादा खराब होने से पहले रोकथाम शुरू करने है।

आईएमडी और आईआईटीएम के मौसम व वायु गुणवत्ता पूर्वानुमान के आधार पर संबंधित स्टेज पहले लागू किया जा सकेंगे। अगर अचानक बेहद प्रतिकूल मौसम या किसी एपिसोडिक इवेंट के कारण एक्वाआई तय सीमा पर कर जाता है, तो संबंधित चरण को तुरंत लागू की जा सकती है। हालांकि, स्टेज लागू होने पर पहले के चरणों के प्रतिबंध भी जारी रहेंगे। जरूरत के अनुसार CAQM अतिरिक्त उपाय या कुछ अपवाद भी तय कर सकते हैं।

राज्य लागू कर सकते हैं ज्यादा सख्त नियम: गाइडेंसी और निर्माण गतिविधियों पर प्रतिबंधों को लेकर सैल्फ़-क्यूरेम ने कहा कि GRAP एक आयातकालीन व्यवस्था है। इसके तहत प्रदूषण बढ़ने पर एनसीआर में न्यूनतम तय उपाय लागू होते हैं। राज्य सरकारें अपने स्तर पर इससे ज्यादा सख्त नियम लागू कर सकती हैं।

चार चरणों में कुल 48 ऐक्शन

संशोधित GRAP में स्टेज-I में 25, स्टेज-II में 8, स्टेज-III में 10 और स्टेज-IV में 5 ऐक्शन शामिल हैं। इस तरह कुल 48 कार्रवाई शामिल की गई है।

1,831 यूनिट्स को क्लोजर ऑर्डर

17 सितंबर तक 1,831 उल्लंघनकारी यूनिट्स को क्लोजर ऑर्डर दिए गए। इनमें 1,479 मामलों में अनुपालन के बाद दोबारा संचालन की अनुमति दी गई है।

4.13 करोड़ से अधिक पौधे लगाए जा चुके

2026-27 में एनसीआर में 4.60 करोड़ से अधिक पेड़, झाड़ियां और बांस लगाने का लक्ष्य है। 22 सितंबर तक 4.13 करोड़ से अधिक पौधे लगाए हैं। दिल्ली में 58.01 लाख के लक्ष्य के मुकाबले 62 लाख से अधिक पौधे लगाए।

सिटीजन चार्टर में ये हुए बदलाव

GRAP-1

- उम्र खत्म कर चुकी और प्रदूषण फैलाने वाली गाड़ियों को न चलाना।
- कूड़ा खुली जगह पर नहीं, निर्धारित जगह पर फेंकें।
- मलबे को तुरंत प्रभाव से हटाना।
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट, कार पूलिंग से यात्रा करें।

GRAP-2

- पार्किंग, लेन ड्राइविंग और फुटपाथ पर चलने के नियमों का पालन करें।
- एसोई की चिमनी की नियमित सफाई करें।

GRAP-3

- ऐसी प्राइवेट गैरदिरिज को टाल दें जो ट्रैफिक या बाहरी एक्सपोजर बढ़ाए।
- ग्राहरी स्क्वेल में हाइड्रिक मोड और चर्क फ्रॉन होम का पालन करें।

GRAP-4

- स्कूलों में हाइड्रिक मोड का पालन करें।
- अन्य गतिविधियों में लगे प्रतिबंधों का पालन करें।

सितंबर ने दिया दिल्ली को सरप्राइज

बारिश कम, ठंड का असर ज्यादा



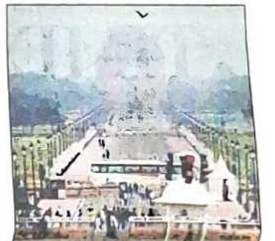
■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली में सितंबर का मौसम इस बार अजीब उतार-चढ़ाव वाला रहा। एक तरफ यह महीना छह साल में सबसे कम बारिश वाला सितंबर रहा, वहीं मंगलवार की सुबह 18 साल में इस महीने की सबसे ठंडी सुबह रही। न्यूनतम तापमान महज 21 डिग्री दर्ज किया गया। हालांकि, पूरे महीने का औसत न्यूनतम तापमान 25.5 डिग्री रहा, जो पांच साल में सबसे अधिक है। सितंबर में अब तक 79.6 एएमएम बारिश हुई। यह सामान्य से करीब 35 प्रतिशत कम है। हालांकि, पालम में सामान्य से 84 प्रतिशत अधिक बारिश दर्ज की गई। सितंबर में पालम दिल्ली का एकमात्र ऐसा मौसम केंद्र रहा, जहां सामान्य से अधिक बारिश हुई। राजधानी में

इससे कम सितंबर में बारिश 2020 में हुई थी। उस साल पूरे महीने महज 20.9 एएमएम बारिश दर्ज की गई थी। 27 सितंबर की तरह मंगलवार को भी न्यूनतम तापमान 21 डिग्री रहा। यह सितंबर में 18 साल में सबसे कम न्यूनतम तापमान है। इसके बावजूद पूरे महीने का औसत न्यूनतम तापमान 25.5 डिग्री रहा। इससे पहले 2021 में सितंबर का औसत न्यूनतम तापमान भी 25.5 डिग्री रहा था। मंगलवार को अधिकतम तापमान 32.4 डिग्री दर्ज हुआ, जो सामान्य से 2.3 डिग्री कम है। न्यूनतम तापमान भी सामान्य से 2.3 डिग्री कम रहा। 1 से 5 अक्टूबर तक बारिश की संभावना नहीं है और आसमान मुख्यतः साफ रहेगा।

सितंबर का सुकून, पिछले 3 साल में सबसे साफ रही हवा

Poonam Gaur
@timesofindia.com



■ नई दिल्ली : दिल्ली में सितंबर की हवा इस साल पिछले कुछ साल के मुकाबले बेहतर रही है। यह तब है, जब इस साल बारिश काफ़ी कम हुई। तेज हवाओं व अधिक नमी के साथ इस बार उठाए जा रहे कदमों को भी इसकी वजह बताया जा रहा है।

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के मुताबिक, इस महीने 1 से 29 सितंबर का औसत एक्वाआई करीब 101 दर्ज

यह बीते तीन साल के सितंबर से कम है। यानी सितंबर पिछले तीन साल से साफ रहा है। सितंबर 2023 में औसत एक्वाआई 108, 2024 में 105 और 2025 में 105 था। वहीं सितंबर 2022 में यह 104 था। इससे पहले 2021 में सितंबर का औसत एक्वाआई 78 था, जबकि 2019 में 98 दर्ज किया गया था।

इस सितंबर में बारिश और बीच-बीच में हवा की गति बेहतर रहने से प्रदूषकों का जमाव लंबे समय तक नहीं रहा। खासकर महोत्सवों के आखिरी हिस्से में मौसम में बदलाव का असर हवा की गुणवत्ता

पर भी दिखा। सबसे पोरय 10 और पोरय 2.5 जैसे प्रदूषकों का स्तर नियंत्रित रहने में मदद मिली। इस महीने चार दिन एक्वाआई 60 से कम रहा। अक्टूबर से बदल सकती है तस्वीर : सितंबर में रात के बावजूद अक्टूबर के साथ प्रदूषण को चुनौती भरे-धीरे बढ़ सकता है। मौसम में बदलाव, हवा की रफ्तार में कमी और पारसी जलाने की घटनाएं आगे चलकर दिल्ली-एनसीआर की हवा को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे में सितंबर के बेहतर प्रदर्शन को बनाए रखने के लिए स्थानीय प्रदूषण स्रोतों पर लगातार निगरानी और नियंत्रण जरूरी होगा।

आधुनिक मशीनें दिल्ली की सड़कें करेंगी साफ

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

एमसीडी की हाउस मॉनिटिंग में मंगलवार को 70 मिर्केनिकल रोड स्वीपिंग मशीनें और बैटरी से चलने वाली 1000 बैक्यूम बेल्ड लिटर फिकर मशीनें को खरौंदे सहित कई अन्य महत्वपूर्ण प्रस्ताव पेश किए गए। डिप्टी मेयर डॉ. मीनका पंत को अध्यक्षता में बैठक हुई। आठ आठवीं पाठों के निगम पार्षद बैठक में मौजूद नहीं रहे। शुरुआत में नेता विपक्ष आर्यो नाथ



मिर्केनिकल रोड स्वीपिंग और लिटर फिकर मशीनें खरीदी जाएंगी

विपक्ष मशीनें खरौंदे के प्रश्नचों को भी सदन ने मंजूरी दे दी है। बैठक में एमसीडी पार्षदों को धारा 506(ए) के तहत दिल्ली के 48 गंजों के शहरीकरण कार्यक्रम से संबंधित प्रस्ताव को भी मंजूरी दे दी गई। एजेन्डा पेश करने के बाद बैठक में प्रदूषण, अग्नि नियंत्रण और अन्य गंजों के संबंध में मुद्दे पर विचार-विमर्श के पार्षदों द्वारा चर्चाएं चलीं गईं। इस बीच आर्यो के निगम पार्षदों ने मंच को जमक जाने पर से अंतर धारण की वजह से, मिर्केनिकल ने उन्हें रोकने का प्रयास किया। उन्हें को लेकर निगम पार्षदों और मिर्केनिकल स्टेशन के साथ प्रश्नचों मुद्दों भी हुए। नेता विपक्ष आर्यो नाथ ने भी बाकी निगम पार्षदों के साथ बैठक में चर्चा, डिप्टी मेयर ने सदन की बैठक को आरंभ बैठक के बीच स्वीपिंग कर दिया। इसके बाद विपक्ष निगम पार्षदों ने बयान प्रस्तुत करने को लेकर तस्करा नारा लगाया।

'PRAGATI-50' से कूड़े पर पैनी नजर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

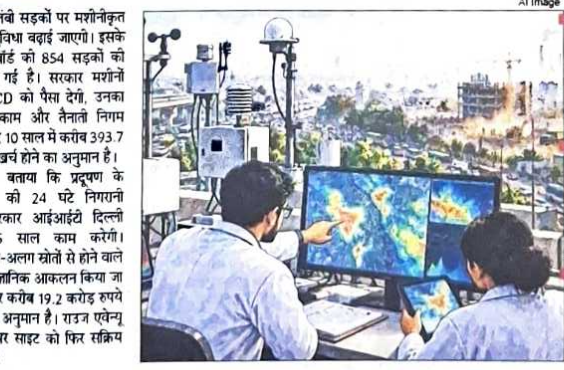
दिल्ली-एनसीआर में साफ-सफाई और कूड़ा प्रबंधन को लेकर अब निगरानी और सख्त होने वाली है। केंद्र सरकार ने दिल्ली-एनसीआर समेत देशभर के 50 शहरों को स्वच्छता एंटीआई, इस्तेमाल किए गए पानी के प्रबंधन और सफाई जैसे मुद्दों पर निगरानी बढ़ाने की उम्मीद है। सरकार ने इसके लिए स्वच्छता पोर्टल पर PRAGATI को तर्ज पर डिजिटल रिजल्ट सिस्टम भी तैयार किया है। मंत्रालय के अधिकारियों विशेष शहरों की निम्नोदायी निगरानी नियमित निगरानी और मदद करेंगे। इसके लिए स्वच्छता ऐप के साथ ही डिजिटल वडरसेप चैनल भी शुरू किया गया है। इसके जरिए लोग सफाई से जुड़े शिकायतें दर्ज कराने और शहर को साफ रखने में भागीदारी करने में आसानी से सहाम होंगे।

मंत्रालय के मुताबिक प्रोगाम में कटऑफ एंड डिस्ट्रिक्शन (C&D) कचरे के लिए सैकंडरी कलेक्शन सेंटर बनाने की SOP और कचरे को घर से ही अलग करने से जुड़ी गाइडलाइन भी जारी की गई।

प्रदूषण के असल सोर्स पर नजर, शुरु होगी रियल टाइम मॉनिटरिंग

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

प्रदूषण के खिलाफ सरकार अब सिर्फ सड़क की धूल हटाने तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि प्रदूषण के असल स्रोतों की वैज्ञानिक पहचान भी करेगी। मुख्यमंत्री रेखा गांधी की अध्यक्षता में मंगलवार को हुई कैबिनेट बैठक में प्रदूषण नियंत्रण से जुड़े दो अहम प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। इसके तहत छोटी सड़कों की मिर्केनिकल स्वीपिंग के लिए MCD को 30 इलेक्ट्रिक रोड स्वीपिंग मशीनें दी जाएंगी। वहीं, आईआईटी दिल्ली के साथ मिर्केनिकल पोरम 2.5 और पोरम 10 के रोलों की 24 घंटे रियल टाइम निगरानी की व्यवस्था की जाएगी। रंगम के मुताबिक, 10 मीटर से कम गहरा और वे वाली करीब 609



854 छोटी सड़कों की सफाई के लिए मिलेंगी 30 इलेक्ट्रिक स्वीपिंग मशीनें
IIT दिल्ली के साथ प्रदूषण की 24 घंटे होगी निगरानी, 19 करोड़ होंगे खर्च
सीएम की अध्यक्षता में कैबिनेट ने इन दोनों फैसलों को मंजूरी

पूरे साल किया जा रहा काम: CM
सीएम ने कहा कि सरकार प्रदूषण को केवल सड़कों की सफाई नहीं मानती और पूरे साल इसके स्रोतों पर काम किया जा रहा है। मोबाइल लैब भी दोबारा शुरू की जाएगी, जिससे प्रदूषण हॉटस्पॉट का मैप पर अध्ययन हो सके। उन्होंने कहा कि सड़क की धूल गाड़ियों का उत्सर्जन, मिर्केनिकल पोरम से निकलने वाली धूल, औद्योगिक प्रदूषण, कचरा और बायोमास जलाने जैसे स्रोतों पर अलग-अलग लेवल पर कार्रवाई की जा रही है।

सर्वे : हर 10 में से एक छात्र मानसिक तनाव की गिरफ्त में

नई दिल्ली, एजेसी। सुप्रीम कोर्ट द्वारा बनाई टास्क फोर्स के देशभर में किए गए सर्वे में करीब नौ प्रतिशत छात्रों ने बताया कि उन्हें आत्महत्या करने के विचार अक्सर या बहुत अधिक आते हैं। वहीं, करीब 15 प्रतिशत छात्रों ने कहा कि पिछले छह महीनों में ऐसा समय आया, जब वे बहुत ज्यादा तनाव, परेशानी या बेचैनी महसूस कर रहे थे।

यह सर्वे देश के उच्च शिक्षण संस्थानों में छात्रों की मानसिक सेहत से जुड़ी समस्याओं और आत्महत्या को घटनाओं को रोकने के लिए बनाई गई राष्ट्रीय टास्क फोर्स (एनटीएफ) ने किया है। सर्वे के निष्कर्ष टास्क फोर्स की अंतिम रिपोर्ट का हिस्सा हो सकते हैं। यह रिपोर्ट 31 अक्टूबर तक

■ सुप्रीम कोर्ट द्वारा बनाई गई टास्क फोर्स की रिपोर्ट से खुलासा

सुप्रीम कोर्ट में जमा किए जाने की उम्मीद है।

आईआईटी दिल्ली और बॉम्बे में दो छात्रों की मौत के बाद छात्रों की आत्महत्याओं पर फिर से बहस छिड़ गई है और लोगों में काफी गुस्सा है। ऐसे में यह सर्वे बहुत अहम हो जाता है। टास्क फोर्स द्वारा किए गए छात्र सर्वे में 2.43 लाख से ज्यादा छात्रों ने जवाब दिया, जिनमें से 67 प्रतिशत एससी, एसटी और ओबीसी कैटेगरी के थे। छात्रों के सर्वे के अलावा, टास्क फोर्स ने कई संस्थानों का दौरा किया और

34 प्रतिशत छात्रों को कैपस में बाहरी जैसा महसूस हुआ



हितधारकों से बातचीत की। अब तक दिल्ली-एनसीआर, तमिलनाडु, कर्नाटक, असम और पश्चिम बंगाल में अलग-अलग तरह के संस्थानों और

32 प्रतिशत छात्रों ने कहा, कैपस में काउंसिलिंग सुविधा नहीं

विद्यार्थियों ने खुलकर बात की

एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि संस्थानों की सीमाओं और झिझक के बावजूद, ज्यादातर उच्च शिक्षण संस्थानों के छात्रों ने अपनी पढ़ाई-लिखाई, सामाजिक जीवन, मानसिक स्वास्थ्य, फैकल्टी से जुड़ी और प्रशासनिक विताओं के बारे में खुलकर बात की।

विषयों को कवर करते हुए 19 जगहों पर कुल 30 बैठकें की गईं। सर्वे के मुताबिक, लगभग 15 प्रतिशत छात्रों ने बताया कि पिछले छह महीनों में ऐसा

56 प्रतिशत छात्रों ने प्रशासन पर मरोसा जताया

जवाबों का विश्लेषण जारी

वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि ओपन-टेक्स्ट फील्ड समेत कई अन्य सवालों के जवाबों का अभी भी विश्लेषण किया जा रहा है। इसके अलावा, मौजूदा सैपल के सभी वर्गों का प्रतिनिधित्व न करने के कारण, इन नतीजों को शुरुआती और अस्थायी माना जाना चाहिए।

समय आया जब वे बहुत ज्यादा दबाव या परेशानी में थे, या कई हफ्तों तक लगातार उदास या बेचैन महसूस करते रहे।

इन उपायों पर तुरंत कार्रवाई की जरूरत

वरिष्ठ अधिकारी ने यह भी कहा कि सामने आ रहे पैटर्न से पता चलता है कि छात्रों के लिए स्टैंडर्ड सपोर्ट सिस्टम बनाने, फैकल्टी ट्रेनिंग, स्टिग्मा (कलक) कम करने, संकट के समय के लिए मानक संचालन प्रक्रिया, क्वालिटी डेटा के साथ नियमित निगरानी और छात्रों की मानसिक सेहत से जुड़ी समस्याओं को हल करने के लिए जवाबदेह और पारदर्शी प्रशासन बनाने जैसे उपायों पर तुरंत कार्रवाई की जरूरत है।

रक्षा मंत्री ने नई दिल्ली में आयोजित कमांडर सम्मेलन को संबोधित किया नौसेना की भूमिका को मजबूत

डोएलएफ घील पर उतार चुका है।

કરને બાદ, સંવિધાન દર રાત્રે કરાવે
 હેઠળ બેઠે જાણક એ જાણદાર મિત્રો! આરને

अथैतानि चतुर्विंशति श्लोकाः ।

सर्विस के नाम पर पंजीकृत है।

हैने वाले शस्त्र को गलियान के

फोरेस्ट में कार्यवाही कर पाएंगे और दुर्गम

उपमधुनी बरामदा की लंबाई, त्रिभुजों में 3.97

चयन

तकनीक | 2500 मरीजों पर ट्रायल में तकनीक ने हृदय रोगों की पहचान में बेहतर सटीकता दिखाई, आयुष्मान आरोग्य केंद्रों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी मिलेगी विशेषज्ञ जैसी स्क्रीनिंग

एआई से प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी हो सकेगी हृदय रोगों की जांच

■ **राजकिशोर सिंह**

संविधान। तम के अन्तर्गत में
होने से ही यह अन्तर्गत में ही
जो यह अन्तर्गत में ही
होने से ही यह अन्तर्गत में ही
होने से ही यह अन्तर्गत में ही
होने से ही यह अन्तर्गत में ही
होने से ही यह अन्तर्गत में ही
होने से ही यह अन्तर्गत में ही

“हृदय में एक तन्मयिक इन्द्रिय है।
यन्मयी और हृदय की बीमारियों को
जांचने वाले डॉ. ए. सी. शिवाजी मरीच
बताते हैं, यन्म को हृदयों का दायाँ है
किन्तु तन्मयिक को मरु में राशमिक
म्यम्भ केने व अत्यन्त अरोग्य
केने में तो शिव को ही मरित कर्त
मराम्य हृदय रोगों को जांच व इलाज
तो मरुका। हृम तन्मयिक को मरु में
हृदय रोगियों को शिव भवे जांच व



86%

सफल रही एआई से तैस यह तकनीक इसीजी में गड़बड़ी की सही पहचान करने में

दुनिया के कई देश बना चुके हैं ऐसे एआई टूल

एआई से दिल की बीमारी का पता लगाने के लिए दुनियाभर में कई टूल विकसित हुए हैं। ब्रिटेन, अमेरिका, कनाडा के वैज्ञानिकों ने मॉडल तैयार किया है। गूगल और एनवीडिया ने भी एआई टूल बनाए हैं।

सुपरह्यूमन टूल दो सेकंड में देता है जानकारी



इपीरियल कॉलेज लंदन के वैज्ञानिकों ने टूल विकसित किया है, जो सामान्य ईसीजी रिपोर्ट की जाच करके मात्र 2 सेकंड में बीमारियों और हार्ट फैलियर के खतरों को पहचान लेता है। इसका नाम सुपरसुमन है।

कनाडा



 मेकगिल और टोरंटो यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने ऐसा मॉडल तैयार किए हैं जो इंसीजी के डाटा से हृदय की मांसपेशियों की बीमारी की पहचान कर सकते हैं।

90% तक सफलता दर

- सुधारहूमान ने अमेरिका में 67000 मरीजों पर किए परीक्षण में ने हार्ट फैलियर के 81% मामलों पहचाने।
- हार्ट वॉल्व डिजीज के 90% तक मामलों को पकड़ा।

उसकी सटीकता को परखने के लिए एम्स के बल्लभगढ़ केंद्र में 2500 वयस्क मरीजों पर इसका ट्रायल किया गया। एआई ने 42.4 प्रतिशत मरीजों

की ईसीजी को असामान्य बताया। वहीं कार्डियोलॉजी के डॉक्टरों ने 30.4 प्रतिशत मरीजों की ईसीजी को असामान्य बताया। जानं की

गूगल हेल्थ और
एनविडिया



 एआई मॉडल ईसीजी और कार्डियक इमेजिंग से दिल के दौर के जोखिम का अनुमान लगाते हैं।



एप्पल रहित अन्य स्मार्टवॉच में इस्तेमाल होने वाले एआई सेसर भी ईसीजी लेकर अनियमित घड़कन का पता लगाते हैं और अलर्ट जारी करते हैं।

690 मरीजों का किया गया फॉलोअप

प्रशसमान ईंगीजी वाले 6940 मरीजी का टीसीएमस्टेशन खोलीआ किया गया। इसमें 5.38% (40) गंधीर मरीजी को फ्री कर इजाज किया गया, जिसमें से दो मरीजी की एक माह में मौत हो गई। डॉ. हार्न ने बताया कि सामान्य ईंगीजी के साथ ही इस एआईटीयून को एक्टिव कर इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस तरह फायदेमंद

देश में 28.1 प्रतिशत मौतें हृदय रक्तवाहिकाओं की बीमारी से होती हैं, जिसमें एक बड़ा कारण हाई अटैक है। इसके अलावा अत्यधिक हृदय गति बढ़ने, हृदय गति घटने सहित कई अन्य बीमारियाँ होती हैं, जिससे मरीज की जिन्दगी को खतरा होता है। पृथ्वी पर दुस्त ईसीजी सिस्टम का इस्तेमाल कर यह कमी दूर की जा सकती है।

संवेदनशीलता 97.6 प्रतिशत और विशिष्टता 81.67 प्रतिशत रही। ऐसे में एआई की मदद से जान के सही और सटीकता की दर बेहद उच्च रही।



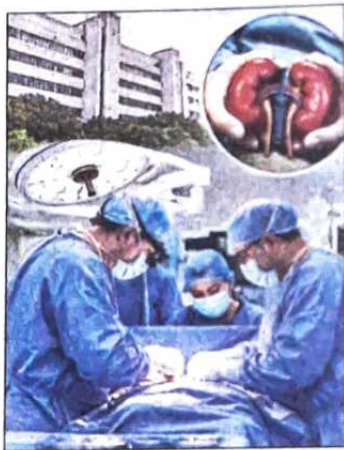
सफलता | सफदरजंग अस्पताल में 62 वर्षीय ब्रेन डेड बुजुर्ग डोनर से मिली थी किडनी

दो किडनी एक ही मरीज को प्रत्यारोपित

Handwritten signature

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। किसी के जीवन का अंत दूसरे के जीवन की नई शुरुआत बन सकता है। सफदरजंग अस्पताल में ब्रेन डेड 62 वर्षीय बुजुर्ग के अंगदान से मिलीं दोनों किडनी एक मरीज के लिए जीवन की नई उम्मीद बन गई। अस्पताल के डॉक्टरों ने 19 सितंबर को एक मरीज में दोनों किडनी एक साथ प्रत्यारोपित कीं।

सफदरजंग में पहली बार डुअल किडनी प्रत्यारोपण : सफदरजंग अस्पताल में पहली बार डुअल किडनी प्रत्यारोपण की सर्जरी की गई है। अस्पताल का दावा है कि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अंतर्गत आने



वाले किसी अस्पताल में डुअल किडनी प्रत्यारोपण का यह पहला मामला है। हालांकि, एम्स में पहले इस तरह की सर्जरी की जा चुकी है। एम्स

केंद्र सरकार के अंतर्गत आने वाला स्वायत्तशासी अस्पताल है। सामान्य तौर पर किडनी खराब होने की बीमारी से जूझ रहे मरीज में एक ही किडनी प्रत्यारोपित की जाती है।

सफदरजंग अस्पताल के डॉक्टरों के अनुसार, पंचकुला के चंडीमंदिर कमांड हॉस्पिटल में 62 वर्षीय व्यक्ति को ब्रेन डेड घोषित किया गया था। इसके बाद उसके परिजनों ने अंगदान का फैसला लिया। डॉक्टरों ने दोनों किडनी एक ही मरीज में प्रत्यारोपित करने का फैसला किया। इसके बाद दोनों किडनी सफदरजंग अस्पताल लाई गई।

किडनी और लिवर दिल्ली

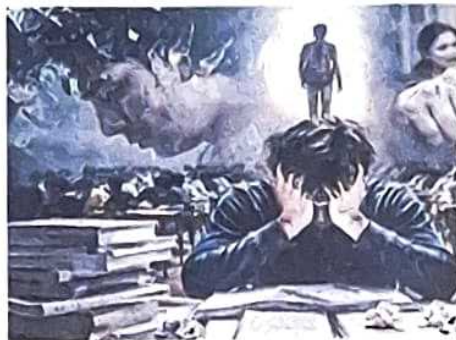
लाने में मदद की: भारतीय वायु सेना (वेस्टर्न कमांड) ने अंगदान में मिली दोनों किडनी और लिवर को दिल्ली लाने में मदद की। सफदरजंग अस्पताल के यूरोलॉजी विभाग के डॉक्टरों ने लंबे समय से किडनी खराब होने की बीमारी से जूझ रहे मरीज में दोनों किडनी एक साथ प्रत्यारोपित कीं।

अस्पताल ने बड़ी उपलब्धि बताया: सफदरजंग अस्पताल की निदेशक डॉ. कविता शर्मा ने डुअल किडनी प्रत्यारोपण को अस्पताल के लिए बड़ी उपलब्धि बताया है। वहीं, अंगदान में मिला लिवर आर्मी अस्पताल ले जाकर प्रत्यारोपित किया गया।

उच्च शिक्षण संस्थानों में पिछले छह माह में 9% छात्रों के मन में आया आत्महत्या का विचार

नई दिल्ली, प्रेटर: ऊंची पढ़ाई, बेहतर करियर और अपने सपनों को पूरा करने की दौड़ में देश के हजारों छात्र भीतर ही भीतर गंभीर मानसिक दबाव से गुजर रहे हैं। इस पर यदि संस्थानों में जाति या लिंग के आधार पर भेदभाव हो तो स्थिति और गंभीर हो जाती है। सुप्रीम कोर्ट द्वारा छात्रों की आत्महत्या के मामलों की जांच और रोकथाम के लिए गठित राष्ट्रीय टास्क फोर्स के सर्वे में इसकी चिंताजनक तस्वीर सामने आई है। सर्वे में शामिल करीब 2.43 लाख छात्रों में से लगभग 15 प्रतिशत ने बताया कि पिछले छह महीनों में वे ऐसे दौर से गुजरे, जब वे बेहद परेशान या तनाव में थे। वहीं नौ प्रतिशत छात्रों, ने आत्महत्या के विचार आने की बात कही। यह सर्वे राष्ट्रीय टास्क फोर्स की उस अंतिम रिपोर्ट का हिस्सा है, जिसे उच्च शिक्षण संस्थानों में छात्रों की मानसिक सेहत सुधारने और आत्महत्या की घटनाएं रोकने के उपाय सुझाने के लिए तैयार किया जा रहा है। रिपोर्ट 31 अक्टूबर तक सौंपे जाने की उम्मीद है।

अकेलापन और भेदभाव भी बढ़ा रहे परेशानी : सर्वे में 34 प्रतिशत छात्रों ने कहा कि परिसर में रहते हुए उन्हें कभी न कभी बाहरी जैसा महसूस



- 2.43 लाख छात्रों से देशभर में एनटीएफ ने ली प्रतिक्रिया
- 67% एससी एसटी व ओबीसी श्रेणी के छात्रों से हुई बात
- 32% ने काउंसलिंग सुविधा न होने की कही बात
- 34% छात्र बोले- परिसर में बाहरी जैसा महसूस होता है
- 56% छात्रों को लगता है कि प्रशासन इस मुद्दे को संभाल सकता है

हुआ। करीब 67 प्रतिशत प्रतिभागी अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और अन्य पिछड़ा वर्ग से थे। टास्क फोर्स की अंतरिम रिपोर्ट में भी उच्च शिक्षण संस्थानों में सामाजिक भेदभाव, जातिगत अपमान, लैंगिक भेदभाव, यौन उत्पीड़न व 'मोरल पुलिसिंग' जैसी समस्याओं का उल्लेख था।

पंखे हटाने से नहीं बदलेगी स्थिति

आइआईटी दिल्ली व आइआईटी मुंबई में छात्रों की मौत की घटनाओं के बाद कई संस्थानों में हास्टल के कमरों से सीलिंग फैन हटाने या एंटी-सुसाइड पंखे लगाने जैसे कदम उठाए गए हैं। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि केवल ऐसी व्यवस्थाएं करना पर्याप्त नहीं है। छात्रों को लगातार भावनात्मक सहारा, काउंसलिंग और ऐसा माहौल चाहिए, जहां वे बिना डर अपनी परेशानी साझा कर सकें। क्लिनिकल मनोवैज्ञानी श्वेता शर्मा के अनुसार, आइआईटी और आइआईएम जैसे संस्थानों में पढ़ने वाले कई प्रतिभाशाली छात्र पढ़ाई और प्रदर्शन में तो आगे होते हैं, लेकिन रिश्तों और सामाजिक जीवन से जुड़ी परेशानियों से जूझते हैं। उनके मुताबिक, हास्टल से पंखे हटाना समाधान नहीं है। सीनियर थेरेपिस्ट मैत्री चंद ने छात्रों का खुद को नुकसान पहुंचाना व्यवस्था से जुड़ी समस्या बताया।

सफदरजंग में एक ही मरीज को लगाए गए एक ही डोनर के दोनों गुर्दे

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली:

वर्धमान महावीर मेडिकल कालेज एवं सफदरजंग अस्पताल में एक ही मरीज के दोनों गुर्दे (किडनी) ट्रांसप्लांट किए गए। ये किडनी ब्रेन डेड घोषित किए गए एक 62 वर्षीय डोनर द्वारा दान की गई थीं। अस्पताल प्रबंधन का दावा है कि किसी केंद्रीय सरकारी अस्पताल में इस तरह की सर्जरी पहली बार की गई है। यह किडनी एयरफोर्स के हेलीकाप्टर से पंचकूला से दिल्ली पहुंचाई गई थीं।

19 सितंबर को पंचकूला, के चंडीमंदिर स्थित कमांड अस्पताल में एक व्यक्ति को ब्रेन डेड घोषित

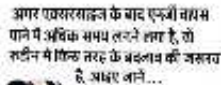
अस्पताल के चिकित्सकों का दावा केंद्रीय सरकारी अस्पताल में पहली बार हुई ऐसी सर्जरी

किया गया था। स्वजन ने किडनी और लिवर दान करने की सहमति दी। किडनी सफदरजंग अस्पताल के मरीज को प्रत्यारोपित की गई, जबकि लिवर आर्मी अस्पताल के उपयोग में आया। चिकित्सकों के मुताबिक डोनर की उम्र और चिकित्सकीय परिस्थितियों के कारण एक गुर्दे को अकेले प्रत्यारोपित करने से मरीज को अपेक्षित लाभ नहीं मिलने की

डोनर की उम्र ज्यादा होने की वजह से एक किडनी से लाभ नहीं होने की थी आशंका

आशंका थी। ऐसे में चिकित्सकों ने दोनों गुर्दे ट्रांसप्लांट किए जाने का निर्णय लिया। सफदरजंग में यूरोलाजी के विभागाध्यक्ष प्रोफेसर डा. पवन वासुदेवा के नेतृत्व में यह ट्रांसप्लांट किया गया। उन्होंने बताया कि इयूल किडनी ट्रांसप्लांट से ऐसे मार्जिनल डोनर के दोनों गुर्दों का उपयोग संभव हो सकता है, जिनमें एक गुर्दे का अकेले प्रत्यारोपण अपेक्षित लाभ नहीं दे

सकता। टीम में डा. नीरज कुमार, डा. संदीप कुमार और डा. गौरव वशिष्ठ शामिल रहे। नेफ्रोलाजी एवं रीनल ट्रांसप्लांट मेडिसिन विभाग की टीम का नेतृत्व डा. संजीव महाजन ने किया। इसमें डा. हिमांशु वर्मा, डा. अनुपम और डा. पल्लवी शामिल थीं। एनेस्थीसिया एवं इंटेंसिव केयर विभाग की टीम का नेतृत्व डा. अमिता गुप्ता ने किया। अस्पताल की निदेशक डा. कविता शर्मा के नेतृत्व में यह प्रक्रिया संपन्न हुई। अस्पताल ने अंगदान और प्रत्यारोपण की प्रक्रिया में नोटो तथा ट्रांसप्लांट कोआर्डिनेटर मनोज के सहयोग की सराहना की है।



आम सामान्य हो जाते हैं, लेकिन तब बड़ने पर गर्भजाल के दौरान शरीर को असुविधाओं का उचित ध्यान रखना पड़ता है।
नासपेक्षियों पर उनका हा प्रभाव

अलावे हैं कि तब बड़ने के समय आप एकतराफ़ के खड़े नैचे खिंचा करती हैं, लेकिन वह पल लगाने की जरूरत है कि घर पर बसना या कितना आगे होना है। कुछ सिद्धांत या मान्यता है कि लिफ्टों में अधिक समय लगाने एजिंग का सीधा नतीजा कम और एक्टिविटी लेवल में घटना या नतीजा अधिक हो सकता है। लिफ्ट हो जाने से गलत हो कम हो सकते हैं।



उच्च बढ़ने के साथ कठोरता

वदस्को को हर सत्र 1991 पिन्ट सह करना-सैलिंग वर्ग, एलिट
एलिसाडन और दो बार मास्कोविथ कराने करने वाले एलिटीटोर करने वाले; फॉर्मे-डे
नय स्टैन शुरू करने से पहले अक्षर से अक्षर अन्तर् लेनी चाहिए। तब करने के सब मिलने
के जॉइन्ट को चुन करने के लिए संयुक्त और गतिशील। मेडिलीटी। पहले ध्यान नष्ट
अक्षर है। पत्र उठाने वाले धारण; फॉ-कैप्टन एलिसाडन। एलिटीटी को फॉर्मे-डे-डे
रुटने और फिल्लर से चलने में मदद करते हैं।

महापुरुष है। अधिक उच्च स्तर का है।
तो संश्लेषण व प्रत्या गतीन सुनिश्चित है।
उस करने के लिये दो दिन की तीन तेरे ही
कोशिश करनी चाहिए। अगर यह का श्रम
हो तो करना करना चाहिए। इसका फल
दूसरी परिस्थिति में होता है, जहाँ अगर किंचि
दोस्तों का सहयोग होता है, तो सही दिशा
से मार्गदर्शित मजबूत करने से अच्छी फल
से करने से मदद मिल सकती है।

हार्मोन संतुलन व गर्भधारण में सहायक है हठयोग

चिकित्सा शोध

मानसिक तनाव और अवसाद के चलते शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया बाधित होती है, जिससे गर्भधारण की जटिलता बढ़ जाती है। इसका क्या है उपाय, आइए जानें...

लगातार तनाव के चलते हार्मोन संतुलन बिगड़ता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण, मासिक अनियमितता, थकान जैसी चुनौतियों से जूझना पड़ता है। गर्भधारण की चुनौती से जूझ रही महिलाओं के लिए संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान (एसजीपीजीआई) का नया शोध उम्मीद की किरण दिखाने वाला है, जिसके मुताबिक हठयोग के अभ्यास से तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में 41 प्रतिशत तक की कमी आती है। इससे हार्मोन संतुलित और गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।

तनाव दूर होते ही सुधरता है हार्मोनल तंत्र संस्थान के मातृ एवं प्रजनन स्वास्थ्य विभाग की विशेषज्ञ प्रो. डाक्टर इंदुलता साहू के अनुसार, गर्भधारण न हो पाने की राह में मानसिक तनाव और अवसाद सबसे बड़ी



प्रो. इंदु लता साहू



भूमिका सिंह

बाधा होते हैं। कार्टिसोल का असर अंडाशय पर पड़ता है, जिससे अंडे की प्राकृतिक प्रक्रिया बाधित होती है और भ्रूण को गर्भाशय में स्थापित होने में कठिनाई आती है। हठयोग से दबाव घटता है, जिससे शरीर में प्राकृतिक संतुलन बहाल होता है। शोधकर्ताओं ने बांझपन परामर्श केंद्र में उपचार करा रही महिलाओं पर यह अध्ययन किया। दो सप्ताह तक रोज 60 मिनट तक हठयोग के आसनो, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास कराया गया। इससे चिंता का स्तर 41.3 प्रतिशत और अवसाद 35.3 प्रतिशत तक कम हुआ। शोध को भूमिका सिंह, प्राचार्या डा. राधा के., एलिस जोसेफ, अमृत गुप्ता ने पूरा किया।

दिनचर्या में कैसे अपनाएं हठयोग: 60 मिनट की संपूर्ण विधि



योगाचार्य डा. सत्यराम

हठयोग चंद्र व सूर्य दोनों प्रकार की शारीरिक ऊर्जाओं में संतुलन स्थापित करता है। इससे हार्मोनल तंत्र व मानसिक स्थिति में सुधार होता है। शोध में प्रतिदिन 60 मिनट की यह प्रक्रिया अपनाई गई:

1. प्रारंभिक तैयारी व वार्मअप (पांच मिनट)

तैयारी : सुबह खाली पेट, स्वच्छ व हवादार स्थान पर चटाई बिछाएं। दीले सूती वस्त्र पहनें।

प्रक्रिया : गर्दन, कंधों और कमर को हल्के-हल्के गोल घुमाएं। हाथ-पैरों को खोलें।

2. योगासन (30 मिनट) : हर आसन में 20-30 सेकंड रुकें और सामान्य सांस लेते रहें। भद्रासन (तितली आसन) : श्रोणि क्षेत्र (पेल्विक हिस्से) में रक्त का प्रवाह तेज करता है। भुजंगासन : गर्भाशय और प्रजनन अंगों की कार्यप्रणाली को सक्रिय करता है। सेतुबंधासन : थायरॉइड ग्रंथि को संतुलित कर मानसिक दबाव घटाता है।

विपरीत करणी : दीवार के सहारे पैरों को उठाकर आराम की मुद्रा में रहें।

3. प्राणायाम (15 मिनट) : अनुलोम-विलोम (पांच मिनट) : नाड़ी शुद्धि व तनाव कम करता है। भ्रामरी (पांच मिनट) : आंखें बंद कर भौरे की तरह गुंजन करें। दीर्घ श्वसन (5 मिनट) : गहरी सांस लें व छोड़ें।

4. ध्यान व विश्राम (10 मिनट) : ध्यान (8 मिनट) :

आंखें बंद कर सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।

शवासन (दो मिनट) : लेटें, शरीर को ढीला छोड़ दें।

प्रस्तुति : कुमार संजय, लखनऊ



शरीर ब्लड ग्लूकोज को कैसे मैनेज करता है, यह आपकी रोजमर्रा की आदतों पर भी निर्भर करता है। अगर यह लगातार अधिक बना रहता है, तो आप नई मुसीबत के जोखिम में जी रहे हैं। इससे बचने के लिए दिनचर्या में कुछ बदलाव करने होते हैं, जो आपको सेहतमंद बनाए रखते हैं, आइए जानें...

शुगर के अचानक कम या अधिक होने पर क्या है उपाय

ब्लड शुगर का थोड़ा बहुत ऊपर-नीचे होना सामान्य हो सकता है, पर बार-बार या बहुत अधिक उतार-चढ़ाव नई मुश्किलें पैदा कर सकता है। इसलिए, केवल ब्लडशुगर को कम करना ही नहीं, बल्कि उसे नियंत्रित सीमा में बनाए रखना अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि ब्लडशुगर का बहुत कम हो जाना यानी हाइपोग्लाइसीमिया या बहुत अधिक हो जाना यानी हाइपरग्लाइसीमिया, दोनों ही परिस्थितियाँ डायबिटीज से जुड़ा रहे व्यक्ति के लिए जोखिम भरी हो सकती हैं। आमतौर पर 70 एमजी/डीएल या कम शुगर स्तर को हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है, इसके पीछे अनेक जैसे कारण हो सकते हैं, जैसे- इंसुलिन की जरूरत से अधिक मात्रा ले लेना, भोजन में ज्यादा अंतराल होना, अधिक शारीरिक गतिविधि/व्यायाम कर लेना। ऐसे में अगर घबराहट, बेचैनी, पसीना या कंपकंपी महसूस हो और शुगर 70एमजी/डीएल से कम हो जाए, तो लगभग 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लें, जैसे 100-150 मिली. नियमित मीठा पेय या ग्लूकोज। इसके 15 मिनट बाद दोबारा शुगर जाँचें। अगर यह अभी भी 70 एमजी/डीएल से कम है, तो 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट दोबारा लें।



डा. अंबरीश मिथल
वेयरमैन, एडोकाइनोलॉजी
एंड डायबिटीज, मैक्स
हैल्थकेयर, दिल्ली

इसे 'रूल आफ 15-15' कहते हैं। इसी तरह, व्यायाम से पहले अगर ब्लडशुगर कम है तो एक छोटा सा कार्बोहाइड्रेट जैसे एक फल या एक कप दूध आदि ले सकते हैं। व्यायाम की अवधि और प्रकार के आधार पर दवाएं या इंसुलिन की डोज में भी बदलाव करना चाहिए। भोजन के तुरंत बाद व्यायाम करने से बचें, विशेष रूप से इंसुलिन लेने वाले।

अगर शुगर बढ़ जाए तो क्या है उपाय

दवा या इंसुलिन की निर्धारित मात्रा नहीं लेने, अधिक कार्बोहाइड्रेट के सेवन या तनाव या पर्याप्त नींद नहीं लेने के कारण ब्लडशुगर में अचानक वृद्धि हो सकती है। अगर शुगर 250एमजी/ डीएल या उससे अधिक हो और अधिक प्यास लगे, बार-बार यूरिन आए या उल्टी होने, सांस लेने में परेशानी या अत्यधिक कमजोरी जैसे लक्षण महसूस हों, तो तुरंत डाक्टर से मिलना चाहिए, ताकि इंसुलिन की मात्रा तय की जा सके। भोजन में अधिक फाइबर और पर्याप्त प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। ब्लडशुगर अधिक बढ़ जाने पर इंसुलिन की अतिरिक्त खुराक ली जा सकती है। अगर तनाव या नींद के कारण ब्लडशुगर बढ़ रहा है, तो उसके लिए दिनचर्या में उचित प्रबंधन करें।



लेख विस्तार से पढ़ने के लिए स्कैन करें।

डायबिटीज को मैनेज करने का सीखें तरीका

डायबिटीज को मैनेज करने के लिए ब्लडशुगर की नियमित जांच बेहद आवश्यक है। इससे हमें हमे समय-समय पर मदद मिलती है कि हमारी दवाइयाँ, खानपान, शारीरिक गतिविधि, नींद और तनाव ब्लडशुगर को किस तरह प्रभावित कर रहे हैं और कहाँ बदलाव की आवश्यकता है।

1. खानपान के स्तर पर सतर्कता

ब्लडशुगर में उतार-चढ़ाव का एक बड़ा कारण हमारा भोजन है। भोजन की मात्रा, गुणवत्ता और भोजन के बीच का अंतराल, तीनों ही ब्लड ग्लूकोज को प्रभावित कर सकते हैं। रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट लेने से भोजन के बाद ब्लडशुगर तेजी से बढ़ सकता है। वहीं, भोजन को लंबे समय तक टालना या पर्याप्त भोजन न लेने से ब्लडशुगर के अत्यधिक कम हो जाने का जोखिम रहता है। भोजन में कार्बोहाइड्रेट, विशेष रूप से साबुत अनाज और उच्च-फाइबर स्रोतों से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट, पर्याप्त प्रोटीन व स्वस्थ वसा का समावेश होना चाहिए। किसी एक खाद्य पदार्थ से अपने आपको वंचित रखने के बजाए भोजन की मात्रा, गुणवत्ता और पूरे दिन के ब्लडशुगर के पैटर्न पर ध्यान देना अधिक महत्वपूर्ण है।



2. दवाइयाँ और इंसुलिन का रहे खयाल

इंसुलिन की डोज में बदलाव ब्लड ग्लूकोज को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए। इंसुलिन लगाने की सही तकनीक, इंजेक्शन की साइट को बदलते रहना, इंसुलिन को सही तापमान में रखना बहुत मायने रखता है। ब्लडशुगर में तेजी जाने वाली विभिन्न दवाइयाँ भी कई प्रकार से हमारे शरीर में शुगर को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं। कुछ दवाएँ इंसुलिन के सेक्शन प्रभाव को बढ़ाती हैं, कुछ खाने के बाद बढ़ने वाली शुगर को कम करने में सहायक होती हैं, कुछ यूरिन के माध्यम से शुगर को शरीर से बाहर निकालती हैं, इसलिए ब्लडशुगर की निरंतर जांच हमें इन दवाइयों में बदलाव के आवश्यकता के बारे में भी उचित समय पर सचेत कर सकता है।



3. तनाव का भी होता है असर

जब शरीर अत्यधिक तनाव में होता है, तो कॉर्टिसोल और एड्रेनालिन जैसे हार्मोंस का स्तर बढ़ सकता है। इससे शरीर में ग्लूकोज का उत्पादन और रिलीज बढ़ सकता है और कुछ लोगों में ब्लडशुगर अचानक बढ़ सकता है। यदि बिना किसी स्पष्ट बदलाव के ब्लडशुगर बार-बार बढ़ रहा है, तो केवल भोजन और दवाइयों पर ही नहीं, बल्कि तनाव के स्तर पर भी ध्यान देना चाहिए।



4. खराब नींद से भी मुसीबतें

पर्याप्त और अच्छी नींद डायबिटीज मैनेजमेंट का महत्वपूर्ण हिस्सा है। नींद की कमी तनाव और भूख से जुड़े हार्मोंस को प्रभावित कर सकती है। इससे भूख बढ़ सकती है, अनावश्यक खाने की इच्छा हो सकती है और शारीरिक गतिविधि भी कम हो सकती है। ये सभी चीजें ब्लडशुगर को प्रभावित कर सकती हैं, इसलिए पर्याप्त नींद जरूरी है।



5. नियमित निगरानी है महत्वपूर्ण

केवल एक-दो ब्लडशुगर रीडिंग देखना पर्याप्त नहीं होता। पैटर्न को समझना अधिक महत्वपूर्ण है- किस समय शुगर बढ़ती है, कब कम होती है, भोजन, व्यायाम, तनाव, नींद या दवा का उस पर क्या प्रभाव पड़ता है। ब्लडशुगर रीडिंग के आधार पर भोजन की मात्रा और गुणवत्ता पर ध्यान दें, नियमित शारीरिक गतिविधि करें, पर्याप्त नींद लें और तनाव को कम करें। यदि रखे ब्लडशुगर के पीछे के कारण को समझना जरूरी है। नियमित मॉनिटरिंग हमें समस्या को पहचानने, उसके कारण को समझने और सही समय पर सही कदम उठाने का अवसर देती है।

