DAILY NEWS BULLETIN

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

20260107

Your heart can be older or younger than your chronological age, and other risk factors can influence your heart age and your risk of heart disease.

Why sunshine on your shoulders makes you happy (it's not Vit D)

Red light from sun unlocks skin signals key to better cardiac and brain function, sleep and metabolism

Lata.Mishra@timesofindia.com

Through human history, sunlight has defined daily life. Farmers worked under open skies, homes were built to let in light, and sunset meant winding down. Modern life is often lived as an inverse of this. We step out largely to commute, spend the day in glass office towers and the night in air-conditioned homes, mostly under LED lights. Doctors have long cautioned that lack of sun starves us of vitamin D, and blue light from screens skews our circadian rhythm. But scientists are now also asking: has this change altered our biology? Recent research is pointing to light's intrinsic role in heart health, glucose regulation, and even brain function.

"Light doesn't just illuminate. It's a biological signal that affects sleep, hormones and metabolism," says Dr Mukesh Thakur, director of internal medicine at Sir H N Reliance Foundation Hospital, Mumbai.

LIGHTING UP OUR CELLS

University of Edinburgh dermatologist Dr Richard Weller looked at data from over 4 lakh people in the UK and Sweden in 2024 to find a link between sun exposure and reduced cancer, heart and all-cause mortality. He said it wasn't owing to vitamin D but other pathways like "photomobilisation of nitric oxide from cutaneous stores". Nitric oxide is a vital signalling molecule stored by skin cells that light exposure releases into the bloodstream to widen blood vessels and improve heart health.

Red and near-infrared light (600-1100 nm), which are part of sunlight, can influence cellular function, says endocrinologist Dr Anoop Misra from Fortis Delhi. "They go deep into tissues to stimulate mitochondria, the energy generators in cells, and may cut inflammation," he adds. Mitochondria generate ATP, a molecule that powers nearly every biological function. "Early research suggests red light can help lower post-meal blood sugar spikes by encouraging muscle cells to absorb extra glucose," says Dr Misra, referring to a 2024 study by University College London neuroscientist Glen Jeffery.

> **Early research suggests red light can help lower post-meal blood sugar spikes by encouraging muscle cells to absorb extra glucose. But it's not a treatment option yet**
>
> **Dr Anoop Misra,** ENDOCRINOLOGIST

DECODING THE SPECTRUM



- **Bright daylight:** Regulates body clock, sleep, alertness, hormones
- **Blue light:** Useful during the day, but can suppress melatonin at night
- **Red light:** Boosts cellular energy; now studied for reducing glucose spikes
- **Near-infrared light:** Penetrates deeper into tissue, heals wounds; being studied for improved cognition and brain function
- **Darkness:** Allows melatonin release, supports the body's natural sleep-wake cycle

How to get more red light

- **Morning sun:** A 20-30 min walk outside after waking up gives you more broader-spectrum light than indoors
- **Bright spaces:** Don't spend all day inside an office. Take short outdoor breaks
- **Exercise outdoors:** To combine movement and daylight benefits. Also get most of your walks in the morning
- **Don't overdo it:** Seek daylight safely with sun protection

In the study, 30 healthy people were divided into two groups — one was exposed to red light before drinking glucose; the other was not. Those who got red light had a lesser sugar spike. Researchers from Netherlands took this a step further in 2026. Their study out in Cell Metabolism exposed a Type 2 diabetes cohort to LED light over four days in an office setup, then natural light at the same place for the same duration. With daylight, the participants showed far better glucose control.

Dr Misra says these findings hold promise but are not treatment options yet. Dr Mahesh Chavan, endocrinologist at Apollo Hospitals, Navi Mumbai, stresses that a result in a lab dish or experimental model doesn't always translate into clinical treatment. "This makes the science behind red light exposure interesting, but larger health claims need more clinical evidence," he says.

Photobiomodulation (PBM), or targeted red-light therapy, is a trusted tool in physiotherapy, cutting inflammation, and relieving muscle and joint pain. It aids tissue recovery post surgery, heals wounds and boosts blood flow. PBM is being used in the US and Europe to improve vision loss caused by dry macular degeneration. "But Indian research is still focused on lab and dermatology applications," says Dr Thakur.

BETTER COGNITION?

New research from China published in General Psychiatry studied more than 87,000 adults aged around 60 to find higher daytime light exposure lowered dementia risk over time. Researchers say it's owing to a stronger circadian rhythm influencing cognitive function. "It is a promising research area but not a treatment strategy," says Dr Thakur.

Transcranial photobiomodulation (tPBM) uses near-infrared light delivered through the scalp. A 2025 systematic review from New York found tPBM can increase cerebral mitochondrial activity and blood flow, while enhancing sleep, wakefulness and cognition. "Again, these are early studies," stresses Dr Misra.

So far, avoiding short-wavelength blue light before bedtime has been supported by clear evidence, says Jaslok Hospital neurologist Dr Joy D Desai. "Light in the blue range, around 460-480 nm, can suppress melatonin. Red light, around 630 nm and above, appears to have much less effect on it, which is why it is being explored as a sleep-friendly form of evening lighting. But there isn't much evidence yet about red-light exposure improving cognition."

SOAK UP THE SUN

Dr Chavan feels red-light therapy has caught on as it's non-invasive, accessible, and heavily promoted on social media for skin, hair, and wellness. Commercial red-light devices (masks, helmets or panels) use wavelengths between 620 nm and 850 nm. Their effects depend on dose, intensity, duration and target tissue. Some are US FDA cleared for limited uses. Athletes also use them for muscle recovery. "But many consumer devices lack the power output, wavelength precision, or tissue penetration needed to replicate clinical trial results. A device cleared for home cosmetic use can't be assumed to treat metabolic disease or cognitive decline," he cautions.

Can red-light therapy do what sunlight does? "It's the difference between a healthy diet and a supplement," says Dr Thakur.

IGIA to develop it ... design is on, said Parliament ...
for a 30-year concession period,

Govt expands health screening of newborns

AlokKNMishra@timesofindia.com

New Delhi: Newborns in Delhi will now be screened for 63 congenital diseases within 24-72 hours of birth under the expanded Mission ANMOL (Advanced Newborn Monitoring and Optimal Life Care) launched by Delhi govt Tuesday.

The programme aims to strengthen newborn health screening, early diagnosis and timely treatment of genetic, metabolic and congenital disorders. Govt plans to increase annual screening coverage from around 1.5 lakh to 2.5 lakh newborns. Officials said over 75,000 newborns have been screened so far, with more than 700 children receiving timely treatment.

The initiative was launched by lieutenant governor TS Sandhu and chief minister Rekha Gupta, who also unveiled several other healthcare measures, including a Nursing Home Management System portal to digitise the registration and renewal of private nursing homes.

Govt also announced a two-fold increase in the monthly incentive for 6,690 ASHA workers, from Rs 3,000 to Rs 6,000.

"ASHA workers, who care for the health of every family, take healthcare services and govt schemes to people's doorsteps. We are committed to ensuring that those who serve every family are also given due care, respect and welfare," Gupta said.

CAQM proposes clean-air zone in Connaught Place inner circle

Jasjeev Gandhiok
jasjeev.gandhiok@hindustantimes.com

NEW DELHI: The inner circle of Connaught Place could be the starting point for a clean-air or low emission zone (LEZ), with vehicles being kept out of the area and the space be redesigned to encourage walking and public movement, Commission for Air Quality Management (CAQM) member secretary Tarun Kumar Pithode said on Tuesday.

Pithode said a proposal for Connaught Place to be created into a clean air zone has been suggested to the Delhi government and could eventually be expanded into a larger low-emission zone in the Capital — if implemented well.

He, however, stressed the move would require ample preparation, seamless access to multi-level parking facilities and adequate safety and security arrangements.

Speaking on day two of the Urban Adda 2026 at the India Habitat Centre in Delhi at a session "From Tailpipes to Treelines: Reimagining Urban Air through Clean Air Zones," Pithode said other cities in NCR have similarly been recommended to look at possible LEZs where citizens can walk freely and breathe cleaner air.

"Why do we need to go by vehicle to the centre-most point in Connaught Place? Why don't I just walk for 500 metres if I can? However, I need to design my infrastructure in such a way that even a person who is not able to walk can also reach that particular place," he said during the session, which included other air pollution experts.

"We are creating a kind of ecosystem which shows to the people that it is possible to have those places where emissions are drastically reduced and clean air zones is one such concept," Pithode said, adding the concept fitted into CAQM's larger airshed approach to tackling air pollution across NCR.

The session also marked the release of a report on clean air zones around schools, emphasising that localised spatial interventions, year-round enforcement, and targeted zero-emission school boundaries are essential to protect children from harmful vehicular emissions.

Swagata Dey, a policy specialist leading the Air Quality Policy and Outreach group at the Center for Study of Science, Technology and Policy (CSTEP), part of the discussion, said it was first important to define the parameters of a LEZ, before carrying out a pilot.

"The area should be large enough to make a difference. One also needs to actually test the efficacy and possible reduction in emissions in such an area. One has to also ensure that the area should not only be a hotspot, but also large enough to make a dent in the air pollution," Dey said.

In addition to vehicles, a LEZ also needs to look at all other sources locally, including diesel generators, road dust and the kind of fuel being used by vendors there.

For Connaught Place, Pithode said the availability and accessibility of parking would be critical before restricting vehicles from the inner circle. Multi-level parking facilities would need to be connected to the pedestrian zone in a way that made the transition seamless for visitors, he said.

Other experts said high exposure so pollutants should be the basing factor to determine where a clean air or low-emission zone gets designated.

"The goal is to reduce exposure so it benefits the health of the people, so Delhi's 13 hotspots are a good idea," said Sagnik Dey, Professor from IIT Delhi's Centre for Atmospheric Sciences, who was also speaking as a panellist. "Connaught Place also comes to mind, due to the high footfall, but in order for such a clean air zone to work, you have to provide alternatives to the people and I think this is where things fall – when you try to implement something without giving alternatives to the people."



Launch of the report 'Clean Air Zones around Schools: The Case of Gurugram' at Urban Adda 2026, at the India Habitat Centre, New Delhi, on Tuesday. HT PHOTO

Study: Ggm schoolkids exposed to pollution upto 5.5x safe limit

Leena Dhankhar
leena.dhankhar@hindustantimes.com

GURUGRAM: Schoolchildren in Gurugram are exposed to fine particulate matter (PM) pollution levels up to 5.5 times the permissible national standards during their daily commute and school hours, according to a study by the Raahgiri Foundation and the International Council on Clean Transportation (ICCT) India.

The report, Clean Air Zones Around Schools: Gurugram Case Example, was released at Urban Adda 2026 during a session titled "From Tailpipes to Treelines: Reimagining Urban Air through Clean Air Zones".

The study mapped the relationship between traffic congestion, inadequate pedestrian infrastructure and children's exposure to air pollution around schools. It found that PM2.5 concentrations during school hours exceeded national ambient air quality standards by four to 5.5 times, while PM10 levels were four to 4.25 times the permissible limits.

Continuous monitoring showed that peak concentrations of PM2.5, PM10 and overall air quality index (AQI) coincided with morning drop-off and afternoon pick-up periods, when traffic congestion and vehicle idling around school gates were at their highest.

The problem was particularly acute for children who walk to school, the report said. In many locations, students were forced to use unpaved and unprotected roadside spaces alongside moving traffic, exposing them not only to road safety risks but also to dust re-suspended by passing vehicles.

The report called for dedicated "Clean Air Zones" around schools, combining safer pedestrian infrastructure, traffic management and cleaner school transport.

It recommended dedicated, dust-free footpaths, raised pedestrian crossings and traffic-calming measures to separate walking children from vehicular traffic. It also called for strict enforcement of anti-idling measures near school gates and redesigning drop-off and pick-up circulation routes.

The study further recommended transitioning school buses and private vans to electric transport to reduce vehicular emissions around schools.

"Air pollution is an immediate, daily hazard that our children inhale on their way to learn. By re-designing street infrastructure around schools, we can safeguard both child health and road safety in a single, unified action," said Amit Bhatt, managing director, ICCT India.

'MARGINALISED WOMEN BEAR BRUNT OF POOR PEDESTRIAN INFRA'

HT Correspondent
htreporters@hindustantimes.com

NEW DELHI: An estimated 90% of women from marginalised communities walk to work or carry out their daily chores, while restrictions on affordable modes of transport in several neighbourhoods further push them onto roads without safe pedestrian infrastructure, experts said on Tuesday.

The challenges faced by women working in the informal sector and navigating inadequate public infrastructure were discussed at a session titled "Who Cares for the City? Gender, Labour, and Urban Space", held as part of the three-day Urban Adda programme.

Deepty Jain, associate professor at the Transportation Research and Injury Prevention Centre at IIT-Delhi, said women from marginalised communities were particularly dependent on walking but often had to navigate unsafe roads. "In several localities, e-rickshaws and other affordable modes of transport are not permitted to enter deeper into neighbourhoods, further limiting access to low-cost mobility. Moreover, around 75% of neighbourhood trips are made on foot, yet these internal roads continue to receive low priority from urban planners."

Speakers also highlighted the additional barriers faced by women with disabilities who work in the informal sector.

"The majority of people with disabilities are employed in the informal sector. They are often treated as one broad category, overlooking the different types of disabilities and the distinct accessibility needs each requires," said Shivani Gupta, senior manager at Inclusive Design, Global Disability Innovation Hub.

KNOW YOUR VITAL STATS

What a good laugh does for lungs, heart, blood sugar



It's no secret that laughter is a mood lifter and stress-buster. But researchers across the world are now beginning to study how it can be equally good for the lungs, heart, metabolism and overall resilience. **Anuradha Vellat** explains

Laughter, the best medicine for...

Lungs: A 2026 review by King's College London researchers studied laughter benefits for chronic lung conditions such as bronchiectasis, where mucus build-up in airways that lose elasticity can raise infection risk. They found laughter can trigger coughing to produce vibrations that can help move the mucus out

What's a good laugh?

It's when you draw in rapid, deep breaths and force air out in sharp, staccato bursts. This rapid shift in chest pressure alters airflow and often triggers coughing. In bronchiectasis, this response is exactly what you need

Heart: A 2023 trial by Brazilian researchers, published in European Heart Journal, looked at benefits of laughter therapy on coronary artery disease patients to find it increased VO2 peaks (a measure of how efficiently body uses oxygen) and cut inflammatory biomarkers. A Japanese study of over 17,000 adults linked scant laughter to higher risk of heart disease events and mortality

Metabolism: Another trial by researchers from Japan, published in Frontiers in Endocrinology, found a small cohort in a 12-week laughter yoga programme showing improved HbA1c levels, better sleep duration

Neurotransmitters: A 2017 study by neuroscientists from Finland and UK used PET scans of people who watched comedy shows with friends to find that social laughter triggered release of endogenous opioids (endorphins and other neurotransmitters) that regulate pleasure and pain

36% cortisol reduction is possible with a single laughter session, a meta-analysis by Canadian scientists has found

> **Daily breathing exercises and airway-clearance routines are vital. But they can also feel like a tedious chore. If laughing with friends can mimic the movements, it's actually a brilliant respiratory workout**
>
> **Dr Jayalakshmi T K,** PULMONOLOGIST, APOLLO HOSPITALS, NAVI MUMBAI

Tickle that funny bone

Managing chronic illness doesn't mean being tethered to machines and medicine cabinets. If something as organic as laughing can help you breathe deeper and feel more connected, it's worth a shot. It won't replace standard treatments but will give you joy

Sources: CNN, The Guardian

Healthcare AI starts with understanding the hospital

Akhil George & Sajit John | TNN

Knowing AI and being able to code are essential for a career in healthcare technology. But Girish Raghavan says young engineers need to look beyond the algorithm. They must understand how a doctor works, what a patient needs, and whether the technology they build will make care easier to deliver.

Girish has spent over 24 years at GE HealthCare, where he is VP of technology in India and global CTO for the women's health and X-ray business. On our Times Techies AI Career Edge podcast last week, he said understanding the clinical setting is as important as knowing the technology.

"You have to have AI knowledge, you have to have software coding experience. These are the basics," he said. "But what is equally important is understanding how those algorithms are used. How does the algorithm fit into a radiologist's workflow? How does it help clinicians make decisions?"

In healthcare, he said, the consequences of getting something wrong are very real. A false positive, where an AI system flags a problem that is not there, can cause anxiety and send a patient through more tests. A false negative, where it misses a problem, can delay care.

"Our idea of AI in healthcare is not about how fast the model is or how efficient the model is. It is about helping make the right diagnosis," he said. The engineer must understand those consequences and build systems that clinicians and patients can trust.

AI CAREER EDGE

That also means understanding the pressure hospital staff work under. "Every day is important, every patient is important," Girish said. "The solutions we build as technologists should make their lives easier."

Fresh graduates will not arrive knowing how a hospital works. At GE HealthCare, Girish said, recruits visit partner hospitals, spending a couple of days understanding how departments such as radiology operate. The company also brings clinicians in every quarter for a patient-experience day, where engineers can discuss their solutions and get feedback.



> In healthcare, the most important thing is the patient. It is not just about how fast an AI model is, but how it helps make the right diagnosis. A false alarm can cause anxiety and further tests; a missed problem can delay care. Engineers need to understand how doctors work. The solutions they build should help clinicians make decisions and reduce their workload, rather than create more work for them. – Girish Raghavan, VP, GE HealthCare Technology - India, and Global CTO, Women's Health and X-ray

Girish Raghavan | VICE PRESIDENT, GE HEALTHCARE TECHNOLOGY – INDIA AND GLOBAL CHIEF TECHNOLOGY OFFICER, WOMEN'S HEALTH AND X-RAY

"You have to understand your customers very well," he said. Acquiring that knowledge, he added, is a continuing journey.

Girish described AI helping radiologists separate apparently normal X-rays from suspicious ones that need earlier attention. In CT and MRI scans, it can help identify lesions, or abnormal areas in tissue, for clinicians to examine.

AI can also alert a technician when a patient is moving and the scan may not be clear. Or it can flag an inadequate X-ray before the patient leaves, allowing another image to be taken without asking the person to return. These are practical problems that engineers can help solve when they understand the process.

The same thinking applies to hardware. Earlier, he said, an AI engineer might develop a model and then ask the hardware team for the computing resources needed to run it. Now, hardware teams increasingly set the constraints upfront. The AI team has to make its model work within them.

"If you are an AI engineer and do not understand or appreciate the complexities of the hardware world, you will never make the right solution," he said.

Affordable healthcare

Understanding hardware constraints can also help make healthcare more affordable. Girish said companies, including GE HealthCare, are exploring ways to move image processing to the cloud, reducing the need for expensive computing equipment at hospitals. "If I use less, I pay less," he said.

Another opportunity is making better use of healthcare data. Hospitals have accumulated records over generations, but that information remains difficult to bring together. One approach GE HealthCare is exploring is federated learning. AI models learn from data held in separate locations, without requiring all the records to be moved into a central database, which is practically not possible.

That opens up work for data engineers, whose skills help make information usable for AI. "Data engineering as a discipline is gaining a lot of momentum," Girish said. But these engineers, too, need to understand the medicine behind the data. Someone working with radiology data, he said, must understand how that department works; someone working in oncology needs to understand cancer care.

years, the area has been a bone of contention for hawkers

Committee (TVC), after being

identify an area where they would be vending from.

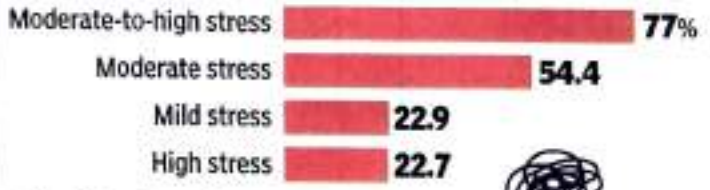
sition was not interfered with by Supreme Court later.

Pressure to perform weighs on medical students, 77% of those surveyed stressed

Anuja Jaiswal
@timesofindia.com

MAJOR STRESSORS

Medical students — stress reported (%)



What is stressing medical students?

- Pressure to do well: strongest individual stressor
- Unable to answer teachers' questions
- Poor marks
- Large volume of course content



New Delhi: The pressure to perform, fear of poor marks and the worry about not being able to answer teachers weigh heavily on the minds of medical students, 77% of whom have shown moderate to high stress in a New Delhi study.

The study comes amid growing regulatory focus on student well-being. In Aug, the National Medical Commission (NMC) directed medical colleges to comply with Supreme Court directions on reporting student suicides and unnatural deaths and maintain updated institutional records.

Published in the *Indian Heart Journal*, the study assessed 406 MBBS students across all four years at a govt medical college in New Delhi. Of them, 54.43% reported moderate stress and 22.66% high stress.

The research involved teams from GB Pant Institute of Postgraduate Medical Education and Research, Maulana Azad Medical College and IIIT-Delhi.

"What was revealing was that more than three-fourths of the students had moderate-to-high stress. Asking a student whether they are stressed is not enough. We need to systematically assess stress and build strategies into medical education to help students deal with it," said Dr Mohit Gupta, lead author of the study. He added that a more inclusive, practical and balanced curriculum, with scope for recreation, could help reduce academic stress.

The pressure to do well was the biggest source of stress. Students also reported worrying about not being able to answer teachers' questions, poor marks and the vast coursework. Many said they felt their efforts were not recognised or that they were not good enough.

The findings also echo recommendations of NMC's national task force on mental health and well-being of medical students, which called for accessible counselling, crisis intervention, mental-health services and greater institutional support.

"We need to make our students intellectually strong, but we also need to make them emotionally stable. Our education system cannot focus only on academic achievement. We also need to create an environment where students can seek help, manage stress and remain emotionally resilient," Gupta said.

Second-year students had the highest proportion of high stress, at 30.11%, though researchers said this could reflect differences between batches. Overall, heart-rate variability (HRV) did not differ significantly between students with mild, moderate and high stress. Final-year students had 29.1% lower RMSSD, an HRV measure, than second-year students after adjustment, but the pattern was inconsistent across years and does not show progressive changes in cardiac autonomic function.

The researchers said regular monitoring of student stress and structured institutional support are needed, particularly around academic and teaching-learning pressures. They also called for longer-term studies to understand how stress and cardiac autonomic measures change during medical education.

The study was conducted between May and Nov 2025 among students aged 18-25 years. As a single-centre, cross-sectional study, it cannot establish causation or represent all medical students in India.

हिन्दुस्तान
www.livehindustan.com

दो शिक्षण संस्थानों के विशेषज्ञों ने एक साथ मिलकर अध्ययन किया

दावा : पैदल चलने से कम होता है किशोरों का तनाव

सेहत

लंदन, एजेंसी। पार्क में टहलना, पैदल स्कूल जाना या रोजाना ज्यादा कदम पैदल चलना बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है।

किंग्स कॉलेज लंदन और मैसाचुसेट्स विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों द्वारा किए गए ताजा अध्ययन में इस संबंध में जानकारी दी गई है। विशेषज्ञों ने 11 से 12 वर्ष की उम्र के 5,515 किशोरों के डाटा का विश्लेषण किया। इन बच्चों को तीन हफ्तों तक फिटनेस ट्रैकिंग डिवाइस पहनाया गया, ताकि उनके रोजाना के कदमों का सटीक और सही आंकड़ा मिल सके। इसके एक साल बाद उन्होंने बच्चों और उनके माता-पिता से 'चाइल्ड बिहेवियर चेकलिस्ट' प्रश्नावली भरवाई। इस प्रश्नावली के माध्यम से बच्चों में चिंता, लो मूड और व्यवहार संबंधी समस्याओं जैसे लक्षणों का मूल्यांकन किया गया।

नतीजों से पता चला कि जो किशोर रोजाना जितना अधिक पैदल चलते थे, एक साल बाद उनमें मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं उतनी ही कम पाई गईं। इससे यह संकेत मिलता है कि किशोरों के लिए शारीरिक गतिविधि बढ़ाना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

जरूरी नहीं कि वे खेल या कसरत के लिए अलग से ज्यादा समय निकालें। स्कूल पैदल जाना, दोस्तों के साथ बाहर खेलना, सीढ़ियों का इस्तेमाल करना या आसपास के कामों के लिए पैदल जाना भी रोजाना के कदम बढ़ाने में मदद कर सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, छोटे बदलाव भी मायने रख सकते हैं। रोजाना दो हजार कदम ज्यादा चलना भी बेहतर मानसिक सेहत और दिमाग की संरचना से जुड़ा पाया गया।



12 हजार कदम चलने से मानसिक समस्याएं कम होती हैं

- पैदल चलना मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी
- अधिक चलने से दिमाग के मूवमेंट और भावनाओं वाले हिस्से मजबूत होते हैं

फायदे के लिए एथलीट होना जरूरी नहीं

विशेषज्ञों के अनुसार, इन फायदों को पाने के लिए एथलीट होना जरूरी नहीं है। अगर कोई किशोर रोजाना चलने वाले अपने कदमों में केवल एक से दो हजार कदम और जोड़ लेता है तो भी उसके दिमाग की बनावट और मानसिक स्वास्थ्य में काफी बेहतर नतीजे देखने को मिलते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि कदमों की संख्या के साथ-साथ यह फायदेमंद असर आगे भी लगातार बढ़ता रहता है।

रिपोर्ट | वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड के अध्ययन में चौंकाने वाली जानकारी सामने आई, विशेषज्ञों ने इंग्लैंड, अमेरिका और नीदरलैंड्स के आंकड़ों का विश्लेषण कर निष्कर्ष निकाला

युवाओं में भी तेजी से फैल रहा सात तरह का कैंसर

नई दिल्ली/लंदन, एजेंसी। दुनियाभर में युवाओं में सात तरह के कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। एक नए अंतरराष्ट्रीय अध्ययन में यह बात सामने आई है। 50 साल से कम उम्र के लोगों में प्रोस्टेट कैंसर के मामलों की दर 2001 के मुकाबले चार गुना हो गई है।

वहीं, कम उम्र में होने वाले आंतों, किडनी और गर्भाशय के कैंसर के मामलों में दोगुने से ज्यादा बढ़ोतरी हुई है। वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड ने इंग्लैंड, अमेरिका और नीदरलैंड्स के कैंसर के आंकड़ों का विश्लेषण किया। शोधकर्ताओं ने बताया कि कैंसर के बढ़ते मामलों के पीछे दुनियाभर में बढ़ता मोटापा, खराब खान-पान और पर्याप्त व्यायाम न करना जैसे कारण हो सकते हैं।

पुरुषों में प्रोस्टेट, आंतों के रोग का जोखिम बढ़ा

इंग्लैंड में शोधकर्ताओं ने 12 प्रकार के ट्यूमर का अध्ययन किया। इससे पता चला कि 50 साल से कम उम्र के पुरुषों में जहां 2001 में प्रोस्टेट कैंसर की दर प्रति एक लाख लोगों पर सिर्फ एक केस थी, वह 2023 तक बढ़कर 3.6 मामले हो गई। इसी अवधि में 50 साल से कम उम्र के लोगों में आंतों के कैंसर की दर प्रति एक लाख लोगों पर 3.9 से बढ़कर 8.4 हो गई।



25 साल में हर गुना हुई 50 साल से कम उम्र के लोगों में प्रोस्टेट कैंसर के मामलों की दर

50 साल से कम आयु की महिलाओं में गर्भाशय और गर्भाशय में कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं

गर्भाशय के केस भी तेजी से बढ़ रहे

कम उम्र में होने वाले गर्भाशय और किडनी कैंसर के मामले भी दोगुने हो गए। 2023 में गर्भाशय के कैंसर की दर प्रति एक लाख महिलाओं पर 3.9 और किडनी कैंसर की दर प्रति एक लाख लोगों पर तीन मामले तक पहुंच गई। 50 साल से कम उम्र की महिलाओं में स्तन कैंसर के मामलों में भी बढ़ोतरी हुई। 2001 में इसकी दर प्रति एक लाख महिलाओं पर 42 मामले थी, जो 2023 में बढ़कर 47.5 हो गई।

ये हैं खास वजहें

- ज्यादा मोटापा, खराब खान-पान
- पर्याप्त व्यायाम न करना
- शराब का सेवन, धूम्रपान
- प्रदूषण, रसायन, प्लास्टिक और दूसरे प्रदूषक

इन कैंसरों का जोखिम

- प्रोस्टेट कैंसर
- आंतों का कैंसर
- किडनी का कैंसर
- गर्भाशय का कैंसर
- स्तन कैंसर
- अग्नाशय का कैंसर
- लिवर कैंसर

आंकड़ों को लेकर शोधकर्ताओं ने चिंता जाहिर की है।

हर 10 में से एक भारतीय को बीमारी का खतरा

हर दस में से एक भारतीय को 75 साल की उम्र के पहले कैंसर होने का खतरा है। भारत में 82.5 लाख से ज्यादा लोग ऐसे हैं जिनमें पिछले पांच वर्षों के दौरान कैंसर की पहचान हुई। ग्लोबोकॉन की रिपोर्ट के मुताबिक, 2024 में भारत में करीब 16 लाख नए कैंसर के मामले सामने आए और लगभग 9 लाख लोगों की मौत हुई। विशेषज्ञों का अनुमान है कि 2050 तक भारत में हर साल कैंसर के नए मामलों की संख्या बढ़कर 28 लाख तक पहुंच सकती है।

मौत का 'राज' सुलझाने के लिए जुटेंगे चिकित्सक

शोध

चंडीगढ़, एजेंसी। मौत से पहले क्या बीमारी थी, कौन से लक्षण दिखे और इलाज कहां हुआ? ऐसे सवालों के जवाबों से अब मौत की संभावित वजह तलाशने की कोशिश होगी। एम्स, नई दिल्ली आईसीएमआर के सहयोग से रोहतक जिले में 'वर्बल ऑटोप्सी' परियोजना शुरू करेगा।

इसके तहत मृतकों के परिजनों और देखभाल करने वालों से तय सवाल पूछकर जानकारी जुटाई जाएगी। रोहतक को इस परियोजना के लिए पायलट जिला चुना गया है। करीब 5,000 मौतों का अध्ययन किया जाएगा।

परियोजना करीब आठ महीने चलेगी। स्वास्थ्यकर्मी मोबाइल एप के जरिए परिजनों से बातचीत करेंगे। इसके बाद चिकित्सा अधिकारी मिली जानकारी की समीक्षा कर मौत की संभावित वजह तय करेंगे। हरियाणा स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव सुमिता मिश्रा ने मंगलवार को बताया कि परियोजना में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी और चिकित्सा अधिकारी शामिल होंगे। उन्हें 'वर्बल ऑटोप्सी' की प्रक्रिया और मोबाइल एप के इस्तेमाल का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इस पहल का मकसद मौत के कारणों का बेहतर रिकॉर्ड तैयार करना है। इससे जिले में मौत के रुझान समझने और स्वास्थ्य सेवाओं की योजना बनाने में मदद मिलेगी। परियोजना का मकसद मौत के कारणों का बेहतर रिकॉर्ड तैयार करना है। इससे यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि जिले में किन बीमारियों या कारणों से अधिक मौतें हो रही हैं। इसके आधार पर स्वास्थ्य सेवाओं की योजना बनाने और जरूरी उपायों को प्राथमिकता देने में भी मदद मिलेगी। परियोजना में सामुदायिक स्वास्थ्य और चिकित्सा अधिकारी शामिल होंगे।



5,000

मौतों का अध्ययन किया जाएगा, रोहतक में शुरू होगा 'वर्बल ऑटोप्सी' प्रोजेक्ट

क्या होती है 'वर्बल ऑटोप्सी'

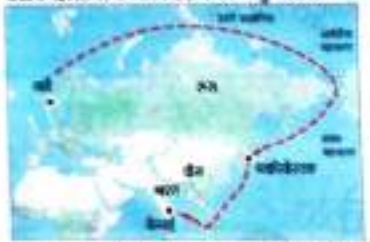
वर्बल ऑटोप्सी' में पोस्टमार्टम किए बिना मौत की वजह जानने की कोशिश की जाती है। इसके लिए मृतक के परिजनों या देखभाल करने वालों से बीमारी, लक्षण और इलाज से जुड़ी जानकारी ली जाती है। मौत से पहले कौन-कौन से लक्षण थे, उसकी तबीयत कैसी थी और किन परिस्थितियों में उसकी मृत्यु हुई, इन सबका एक प्रश्नावली के जरिए डेटा लिया जाता है। इस जानकारी के आधार पर डॉक्टर मौत की संभावित वजह तय करते हैं।

जलवायु परिवर्तन से मिलेगा नया समुद्री मार्ग

अवसर

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता।

पर्वतीय महासागर के जरिए एशिया भारत पहुंचेगा तेल



एक तिहाई समय की होगी बचत

दुनिया का पेट भरने वाले सबसे ज्यादा शोषित

आफत

नई दिल्ली, विशेष संवाददाता।



कार्यस्थल से जुड़ी चोटों में एक-तिहाई कृषि क्षेत्र में

स्वास्थ्य-सुरक्षा जोखिम बढ़ने की आशंका

140 करोड़ लोग दुनिया का पेट भरने वाली खाद्य व्यवस्था से जुड़े हैं

30% कामकाजी की चोटों जोखिम वाले काम के लिए जानलेवा साबित हैं

जलवायु संकट से फसलों के नुकसान से और बढ़ेगा संकट, खाद्य व्यवस्था दुनिया में तेजी से खत्म हो रही

दिल्ली की हवा का पूर्वानुमान पड़ोसी जिलों के प्रदूषण पर अधूरी जानकारी से कमजोर

- पुराने उत्सर्जन आंकड़ों के कारण पूर्वानुमान में अंतर
- 19 पड़ोसी जिलों का कुल योगदान सटा, लेकिन क्षेत्रवार जानकारी नहीं

राज्य ब्यूरो, जागरण • नई दिल्ली : दिल्ली में प्रदूषण की गंभीर स्थिति का पूर्वानुमान लगाने वाली व्यवस्था काफी हद तक सही काम कर रही है, लेकिन पुराने उत्सर्जन आंकड़े और पड़ोसी जिलों से आने वाली प्रदूषण की सीमित जानकारी इसकी सटीकता पर असर डाल रही है। काउंसिल आन एनर्जी, एनवायरनमेंट एंड वाटर (सीईईडब्ल्यू) के अध्ययन 'हाउ वेल कैन दिल्ली प्रेडिक्ट एयर क्वालिटी?' में यह बात सामने आई है।

दिल्ली का एयर क्वालिटी अर्ली वार्निंग सिस्टम (एक्यूईडब्ल्यूएस) तीन दिन का वायु गुणवत्ता और मौसम पूर्वानुमान देता है, जबकि डिसीजन सपोर्ट सिस्टम (डीएसएस) पीएम 2.5 में अलग-अलग स्रोतों के योगदान का आकलन करता है। अध्ययन के मुताबिक डीएसएस 19 पड़ोसी जिलों से दिल्ली में आने वाले पीएम 2.5 के कुल योगदान की जानकारी देता है। इनमें गाजियाबाद, गुरुग्राम, अलवर और करनाल जैसे जिले शामिल हैं। लेकिन इन जिलों से आने वाले प्रदूषण का उद्योग, परिवहन या अन्य क्षेत्रों के हिसाब से अलग-अलग ब्योरा उपलब्ध नहीं है। ऐसे में यह तय करना मुश्किल होता है कि दिल्ली की हवा बिगाड़ने में किस जिले का कौन सा क्षेत्र कितना जिम्मेदार है।

2016-18 के उत्सर्जन आंकड़ों पर निर्भरता : अध्ययन के अनुसार दिल्ली सहित एनसीआर के लिए सिस्टम में दिल्ली के 2018 और एनसीआर जिलों के 2016 के उत्सर्जन आंकड़े इस्तेमाल हो रहे हैं, जबकि एनसीआर के बाहर वैश्विक उत्सर्जन डाटाबेस का सहारा लिया जाता है। सीईईडब्ल्यू ने पुराने उत्सर्जन आंकड़ों को मौजूदा सीमाओं का प्रमुख कारण बताते हुए इन्हें नियमित रूप से अपडेट करने की सिफारिश की है।

पूर्वानुमान में मौसम संबंधी अनिश्चितताएं भी चुनौती हैं। हवा की गति और दिशा, तापमान तथा वातावरण की ऊपरी परत की ऊंचाई में बदलाव के साथ पराली जलाने जैसी मौसमी घटनाओं के उत्सर्जन का अनुमान भी सटीकता को प्रभावित करता है।

पूर्वानुमान पहले-दूसरे दिन बेहतर, तीसरे दिन मध्यम सटीकता

सीईईडब्ल्यू ने बताया कि पूर्वानुमान पहले और दूसरे दिन अपेक्षाकृत बेहतर रहता है, जबकि तीसरे दिन इसकी सटीकता मध्यम हो जाती है। हालांकि 2023-24 और 2024-25 की सर्दियों में 'बहुत खराब' या उससे अधिक खराब वायु गुणवत्ता की घटनाओं को पकड़ने में इसकी सफलता 80 प्रतिशत से अधिक रही। इसके बावजूद वास्तविक और अनुमानित प्रदूषण स्तर में अंतर बना हुआ है। 2024-25 की सर्दियों में माडल ने दिल्ली में औसत पीएम 2.5 करीब 149 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर रहने का अनुमान लगाया, जबकि वास्तविक औसत लगभग 175 माइक्रोग्राम रहा। इसी तरह पीएम 10 का अनुमान 231 के मुकाबले वास्तविक स्तर करीब 292 माइक्रोग्राम रहा। सीईईडब्ल्यू ने डीएसएस में पड़ोसी जिलों के क्षेत्रवार प्रदूषण योगदान, विभिन्न नियंत्रण उपायों के प्रभाव का आकलन और मशीन लर्निंग आधारित पूर्वानुमान सुधार को शामिल करने की सिफारिश की है। साथ ही इसे केवल सर्दियों तक सीमित रखने के बजाय पूरे साल संचालित करने की जरूरत बताई है।



चिंता

लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठना और गर्दन झुकाकर मोबाइल देखना बन रहा परेशानी की वजह

ज्यादा स्क्रीन टाइम से बच्चों में बढ़ रहा गर्दन-पीठ का दर्द

अमर उजाला ब्यूरो

पूर्वी दिल्ली। मोबाइल और कंप्यूटर बच्चों की पढ़ाई और रोजमर्रा की जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं। हालांकि, लंबे समय तक स्क्रीन देखने और एक ही मुद्रा में बैठे रहने की आदत अब उनकी गर्दन, कंधे और पीठ के लिए परेशानी का कारण बन रही है।

गुरु तेग बहादुर (जीटीबी) अस्पताल की ओपीडी में इन दिनों ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ रही है। इनमें किशोरावस्था के बच्चों की संख्या अधिक है। जीटीबी अस्पताल के अतिरिक्त चिकित्सा अधीक्षक डॉ. प्रवीण कुमार ने बताया कि चिंता केवल बच्चों के स्क्रीन देखने के समय को लेकर नहीं है, बल्कि इस दौरान उनके बैठने के तरीके और शरीर की स्थिति को लेकर भी है। लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठे रहने और मोबाइल देखने के लिए बार-बार गर्दन झुकाने से गर्दन और पीठ की मांसपेशियों पर लगातार दबाव पड़ सकता है। इससे दर्द और अन्य मांसपेशीय समस्याएं हो सकती हैं।

डॉ. कुमार के अनुसार, बच्चों को स्क्रीन से पूरी तरह दूर रखना व्यावहारिक समाधान नहीं है। इसके बजाय उन्हें स्क्रीन का सही तरीके से इस्तेमाल करना सिखाना जरूरी है। स्क्रीन देखते समय बीच-बीच में उठना, शरीर की मुद्रा बदलना और कुछ देर चलना-फिरना चाहिए।



बच्चों में मूवमेंट की आदत डालना जरूरी

डॉक्टर के मुताबिक, सही पोस्चर के साथ छोटे-छोटे मूवमेंट ब्रेक भी जरूरी हैं। माता-पिता को ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे लंबे समय तक गर्दन झुकाकर मोबाइल न देखें। स्कूलों में भी पढ़ाई के दौरान छोटे मूवमेंट ब्रेक, सही बैठने की मुद्रा और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना चाहिए। बचपन से सही पोस्चर और नियमित शारीरिक गतिविधि की आदत मांसपेशियों और हड्डियों से जुड़ी परेशानियों से बचाव में मदद कर सकती है।

जीटीबी अस्पताल की ओपीडी में इन दिनों ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ रही है

उजाला अपना शहर दिल्ली

आशा का भत्ता दोगुना, नवजातों की 63 बीमारियों की होगी स्क्रीनिंग

उपराज्यपाल तरनजीत सिंह संधू और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने जनकल्याणकारी योजनाओं का किया शुभारंभ, सोटो केंद्र व नर्सिंग होम मैनेजमेंट पोर्टल भी हुआ शुरू

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ने स्वास्थ्य सेवाओं को घर-घर तक पहुंचाने वाली आशा कार्यकर्ताओं के प्रोत्साहन भत्ते को दोगुना कर दिया है। अब 6,640 आशा कार्यकर्ताओं को हर महीने तीन हजार के बजाय छह हजार रुपये प्रोत्साहन राशि मिलेगी।

बालाजी की जन्मभूमि सोहिदास में सेवा संकल्प अभियान के तहत आयोजित आशा सम्मेलन-2025 और आशा सम्मान समारोह में मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने इसकी घोषणा की। कार्यक्रम में नवजात शिशुओं में 63 जन्मजात बीमारियों की स्क्रीनिंग, आंगन और उपचारात्मक व्यवस्था को मजबूत करने तथा जीवित सोट को ऑनलाइन रिपोर्टों से जुड़ी कई पहल भी शुरू की गईं।

आशा कार्यकर्ताओं को हर महीने तीन हजार के बजाय छह हजार रुपये मिलेंगे

कार्यक्रम में उपराज्यपाल तरनजीत सिंह संधू और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने जोड़ी, पेट आपरेशन में मोटो पंचर का लोकार्पण किया।

इसके आलावा नेशनल अस्पताल के विस्तार और जीवित होम मैनेजमेंट सिस्टम पोर्टल की शुरुआत की गई। अधिकारियों के मुताबिक इन पहलों का उद्देश्य स्वास्थ्य सेवाओं को लाभार्थियों के घरों के स्तर तक और बेहतर, सुलभ और विश्वसनीय बनाना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आशा कार्यकर्ता स्वास्थ्य व्यवस्था की अहम कड़ी हैं और गर्भवती महिलाओं, बच्चों तक परिवारों तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में अहम भूमिका निभाती हैं। उन्होंने कहा कि इन कार्यकर्ताओं के प्रोत्साहन राशि को दुगुना करने एक ऐतिहासिक फैसला है।



स्क्रीनिंग कार्ड बनने वाली आशा कार्यकर्ताओं के साथ सीएम। अमर उजाला

मुख्यमंत्री ने स्क्रीनिंग कार्ड बनाने वाली आशा कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया। साथ ही आयुषी सिंहोड़ा कार्यक्रम आयोजित करने की घोषणा की।

24 से 72 घंटे में 63 बीमारियों की जांच

- विशेष अभियान के विस्तार के तहत अब नवजात शिशुओं में आनुवांशिक, मेटाबॉलिक और जन्मजात विकारों की पहचान के लिए जन्म के 24 से 72 घंटे के भीतर 63 बीमारियों की स्क्रीनिंग की जाएगी।
- सरकार का लक्ष्य मार्च 2026 तक कवरेज को करीब 1.5 लाख से बढ़ाकर 2.5 लाख नवजातों तक करना है। अब तक 26 हजार से अधिक नवजातों की स्क्रीनिंग की जा चुकी है और 700 से अधिक बच्चों को समय पर उपचार उपलब्ध कराया गया है।

आंगनों के लिए जागरूकता पर जोर

- मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा कि आंगनों, सरकार और जोड़ने के लिए सम्मान को प्रोत्साहित है। उन्होंने बताया कि स्क्रीनिंग बच्चों में पोटेंट के आसपास से ठीक के लिए पंजीकरण कराया है। उन्होंने आशा कार्यकर्ताओं से परिवारों और जागरूकता तक आसान को मोटेंट पहुंचाने और इच्छुक लोगों का इसकी प्रक्रिया की जानकारी देने की अपील की। उपराज्यपाल ने कहा कि समय आर्थिक विकास और सशक्त दिल्ली की आवश्यकता है। जे.बी. एस. अस्पताल में नेट्रो अस्पताल और प्रयोगशाला व्यवस्था को मजबूत करने की दिशा करेगा।

नर्सिंग होम का पंजीकरण होगा ऑनलाइन

- दीनदयाल होम मैनेजमेंट सिस्टम पोर्टल के जरिये नर्सिंग होम के पंजीकरण, नवीनीकरण जैसी प्रक्रियाएं ऑनलाइन की गई हैं। इससे प्रक्रियाओं में पारदर्शिता बढ़ाने और निगरानी बेहतर करने का दावा किया गया है। उपमुख्यमंत्री पंकज कुमार सिंह ने कहा कि आशा कार्यकर्ताओं का भत्ता बढ़ाना अभियान का विस्तार, सोटो केंद्र और पोटेंट की मुफ्तअस्पताल दिल्ली की स्वास्थ्य व्यवस्था को जन-केंद्रित और तकनीक-सक्षम बनाने की दिशा में उठाए हैं।

खाली कराने और संरचनात्मक सुरक्षा हो गई।

झुकाव और दरार आने की सूचना हालांकि, बाहरी संरचना के

सेहत की बात

इहबास के अध्ययन में अल्जाइमर और वैस्कुलर डिमेंशिया मरीजों में बढ़ा मिला सूजन से जुड़ा आईएल-6 प्रोटीन

अल्जाइमर की गंभीरता के साथ बढ़ती है सूजन

अमर उजाला ब्यूरो

पूर्वी दिल्ली। अल्जाइमर को केवल भूलने की बीमारी समझना सही नहीं है। इस बीमारी में याददाश्त कमजोर होने के साथ मस्तिष्क में होने वाली सूजन भी अहम है।

मानव व्यवहार एवं संबद्ध विज्ञान संस्थान (इहबास) के एक अध्ययन में अल्जाइमर और वैस्कुलर डिमेंशिया से पीड़ित मरीजों में सूजन से जुड़े एक खास प्रोटीन का स्तर स्वस्थ लोगों की तुलना में अधिक पाया गया है। अध्ययन में कुल 110 लोगों को शामिल किया गया। इनमें अल्जाइमर और वैस्कुलर डिमेंशिया के मरीजों के साथ स्वस्थ लोग भी शामिल थे।

110
को अध्ययन में किया गया शामिल

शोधकर्ताओं ने सभी प्रतिभागियों के शरीर में इंटरल्यूकिन-6 (आईएल-6) नामक इन्फ्लेमेटरी मार्कर के स्तर की जांच की। आईएल-6 शरीर में



इहबास। - अमर उजाला

सूजन और प्रतिरक्षा प्रणाली की गतिविधियों से जुड़ा होता है।

शोध में पाया गया कि अल्जाइमर के मरीजों में बीमारी की गंभीरता बढ़ने के साथ आईएल-6 का स्तर भी अधिक था। इससे संकेत मिलता है कि बीमारी बढ़ने के दौरान शरीर में सूजन से जुड़ी प्रक्रिया अधिक सक्रिय हो सकती है। हालांकि, केवल आईएल-6 का स्तर बढ़ना अल्जाइमर होने का प्रमाण नहीं है और इसे बीमारी की पहचान का अकेला आधार नहीं बनाया जा सकता।

मनोचिकित्सक डॉ. ओम प्रकाश के मुताबिक, अल्जाइमर में मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच कुछ खास प्रोटीन जमा होने के अलावा इन्फ्लेमेशन यानी सूजन भी बीमारी को बढ़ाने में भूमिका निभा सकता है। यह सूजन शरीर के बाहर दिखाई देने वाली सूजन जैसी नहीं होती, बल्कि मस्तिष्क की कोशिकाओं के स्तर पर होने वाली रासायनिक और प्रतिरक्षा संबंधी प्रक्रिया है।

उनका कहना है कि इस प्रक्रिया को समझना भविष्य में अल्जाइमर के बेहतर इलाज और रोकथाम में मददगार हो सकता है। सूजन से जुड़ी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने वाली उपचार पद्धतियों पर आगे शोध की संभावना है, हालांकि इसके लिए अभी और अध्ययन जरूरी हैं।

 इसराइल के प्रमुख दुश्मन ईरान और उसके सहयोगी कमजोर हुए। हमास और हिजबुल्लाह की सैन्य क्षमता को बड़ा नुकसान हुआ। इनकी लीडरशिप खत्म हुई।

गतिरोध में फंसा UN : जयशंकर

■ पीटीआई, नई दिल्ली: विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने संयुक्त राष्ट्र में सुधार की जरूरत पर जोर दिया और इस वैश्विक निकाय की मौजूदा भूमिका पर सवाल उठाए। जयशंकर ने कहा कि यूक्रेन और खाड़ी में जारी संघर्षों समेत प्रमुख वैश्विक मुद्दों पर निर्णय लेने के मामले में यह वैश्विक संस्था 'अप्रासंगिक' हो गई है। कौटिल्य इकनॉमिक कॉन्क्लेव में जयशंकर ने कहा कि जहां तक संयुक्त राष्ट्र का सवाल है, मेरा मानना है कि अब यह बात सभी के लिए स्पष्ट है कि संयुक्त राष्ट्र गतिरोध में फंस हुआ है।

विदेश मंत्री ने कहा, निर्णय लेने में यह अप्रासंगिक

रूस में प्लेग की आशंका, लेकिन इलाज संभव

■ एपी, जिनीवा/मॉस्को

रूस के साइबेरिया स्थित प्लेग रिसर्च सेंटर में लैब कर्मचारी की निमोनिया से मौत के बाद वहां न्यूमोनिक प्लेग (Pneumonic Plague) की आशंका को लेकर जांच चल रही है।

WHO ने कहा, बीमारी के रूस से बाहर फैलने का खतरा नहीं

पड़ोसी देशों में हड़कंप है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कहा कि फिलहाल रूस के बाहर बीमारी के फैलने का खतरा 'बहुत कम' है। हालांकि, अभी पता लगाने की कोशिश की जा रही है कि 28 साल की लैब टेक्निशन की मौत किस वजह से हुई है। आइए समझते हैं कि क्या है यह बीमारी और कितनी खतरनाक है।



रूस के साइबेरिया में इरकुत्स्क के रिसर्च इंस्टिट्यूट में 28 साल की लैब टेक्निशन की मौत

Q क्या है न्यूमोनिक प्लेग?

यह जानलेवा फेफड़ों का संक्रमण है और Yersinia pestis नामक बैक्टीरिया से होता है। वैज्ञानिक इसे प्लेग का सबसे खतरनाक रूप मानते हैं। रूस की तैयारी में मौत ब्यूबोनिक प्लेग से भी हो सकती है, जो संक्रमित पिस्सू के काटने से होता है। यह आगे चलकर सेप्टीसीमिक प्लेग में बदल सकता है। इसमें संक्रमण खून में फैलता है और ऑर्गन फेल होने का खतरा बढ़ सकता है।

Q कैसे फैलती है बीमारी?

न्यूमोनिक प्लेग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से निकलने वाले लार के कणों से इसके बैक्टीरिया दूसरे व्यक्ति तक पहुंच सकते हैं।

Q लक्षण क्या हैं?

न्यूमोनिक प्लेग से फेफड़ों पर असर से सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ब्यूबोनिक प्लेग में लिम्फ नोड्स में सूजन होती है।

Q कितना खतरनाक?

अगर लक्षण दिखने के 24 घंटे के अंदर इलाज शुरू हो तो ठीक होने की संभावना काफी ज्यादा है। ब्यूबोनिक प्लेग में एंटीबायोटिक्स से प्रभावी इलाज हो सकता है। ब्यूबोनिक प्लेग की तुलना में न्यूमोनिक प्लेग खतरनाक है, लेकिन इसका भी इलाज संभव है।

'अनमोल' जांच से पैदा होते ही बीमारी की पहचान

Rahul.Anand
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : दिल्ली सरकार की अनमोल योजना का पॉजिटिव असर दिखना शुरू हो गया है। अब तक 61,951 नवजातों की जांच की गई है, जिनमें 1,064 बच्चों में जेनेटिक बीमारी की पहचान हुई है। बीमारी की समय पर पहचान होने से बीमारी को कंट्रोल करने में मदद मिल रही है। यही वजह है कि दिल्ली सरकार ने इस योजना का विस्तार किया है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने योजना के तहत जांच का दायरा 56 से बढ़ाकर 63 करने का ऐलान किया है। साथ ही, सालाना स्क्रीनिंग का लक्ष्य डेढ़ लाख से बढ़ाकर कई लाख नवजातों तक किया जा रहा है।

दरअसल, दिल्ली सरकार ने अपने बजट भाषण के दौरान अनमोल योजना की घोषणा की थी। अनमोल यानी Advanced Newborn Monitoring and Optimal Lifecare योजना अप्रैल में शुरू की गई थी। इसके तहत नवजातों में गंभीर लेकिन इलाज योग्य आनुवंशिक, मेटाबॉलिक और जन्मजात बीमारियों की पहचान और इलाज किया जाता है। जन्म के 24 से 72 घंटे के भीतर नवजात की स्क्रीनिंग की जाती है। खास बात यह है कि बच्चे की एड़ी से लिए गए सिर्फ एक बूंद खून के सैंपल से 63 तरह की बीमारियों की जांच की जा रही है। योजना के लिए 25 करोड़ रुपये का बजट प्रावधान किया गया है।

सालाना स्क्रीनिंग का लक्ष्य डेढ़ से ढाई लाख किया गया

पहले अनमोल योजना के तहत 56 तरह की बीमारियों की जांच होती थी। अब इसे बढ़ाकर 63 कर दिया गया है। इसका मकसद बीमारी के लक्षण सामने आने से पहले ही उसकी पहचान करना और समय पर इलाज शुरू करना है। अब तक 61,951 नवजातों की स्क्रीनिंग की जा चुकी है। 1,064 नवजातों में बीमारी की पहचान हुई है। यानी करीब हर 58 नवजातों में से एक में किसी न किसी बीमारी की पहचान हुई। इन बच्चों का इलाज एलएनजेपी में कराया जा रहा है।



समय पर पहचान से बच सकती है जिंदगी

कुछ जेनेटिक और जन्मजात बीमारियों में अगर जन्म के शुरुआती दिनों में ही बीमारी की पहचान हो जाए तो समय पर इलाज शुरू किया जा सकता है। इससे बीमारी के असर को कम करने और बच्चे को आगे बेहतर जीवन देने में मदद मिल सकती है। अनमोल योजना में हार्मोनल और एंड्रिनल डिसऑर्डर, स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी, सिस्टिक फाइब्रोसिस, सिकल सेल एनीमिया, थैलेसीमिया, कंजेनिटल हाइपोथायरायडिज्म और यूरिन से जुड़ी बीमारियों समेत कई डिसऑर्डर की स्क्रीनिंग की जा रही है।

LNJP में हो रही है जांच: इसकी खास बात यह है कि नवजात के परिवार को जांच के लिए अलग से कहीं जाने की जरूरत नहीं है। सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों में पैदा होने वाले नवजातों के सैंपल योजना से जुड़े स्टाफ के जरिए एलएनजेपी की जेनेटिक लैब तक पहुंचाए जाते हैं। लैब में जांच के बाद अगर किसी बीमारी की पहचान होती है तो परिवार को इसकी जानकारी दी जाती है और जरूरी इलाज भी उपलब्ध कराया जा रहा है।

आशा वर्करों को अब मिलेंगे ₹6000

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** नवजात बच्चों में गंभीर बीमारियों की समय रहते पहचान से लेकर आशा कार्यकर्ताओं के प्रोत्साहन और निजी नर्सिंग होम की ऑनलाइन व्यवस्था तक, दिल्ली में स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने के लिए मंगलवार को कई अहम शुरुआत की गई।

त्यागराज स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में एलजी तरनजीत सिंह संधू और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने मिशन 'अनमोल' के विस्तार की शुरुआत की। वहीं, 6,690 आशा कार्यकर्ताओं का मासिक प्रोत्साहन भत्ता 3 हजार से बढ़ाकर 6 हजार रुपये कर दिया गया। कार्यक्रम में जीबी पंत अस्पताल में SOTTO के नए भवन का उद्घाटन और निजी नर्सिंग होम के रजिस्ट्रेशन व रिन्यूल के लिए ऑनलाइन पोर्टल भी लॉन्च किया गया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर उत्कृष्ट कार्य करने वाली आशा कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया और नवरात्रि उत्सव के दौरान उनके लिए एक विशेष डांडिया कार्यक्रम आयोजित करने की घोषणा भी की।

जीबी पंत अस्पताल में स्टेट ऑर्गन एंड टिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन (SOTTO) के भवन का उद्घाटन भी किया गया। दिल्ली सरकार ने निजी नर्सिंग होम की प्रशासनिक प्रक्रियाओं को सरल, पारदर्शी और तकनीक-सक्षम बनाने की दिशा में नर्सिंग होम मैनेजमेंट सिस्टम पोर्टल का भी शुभारंभ किया। इस पोर्टल के माध्यम से दिल्ली के निजी नर्सिंग होम के रजिस्ट्रेशन और रिन्यूल की प्रक्रिया ऑनलाइन की जाएगी।



उपराज्यपाल और मुख्यमंत्री ने त्यागराज स्टेडियम से कई योजनाओं का किया शुभारंभ

एलजी तरनजीत सिंह संधू ने कहा कि स्वस्थ नागरिक ही विकसित और सशक्त दिल्ली की आधारशिला है। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. पंकज कुमार सिंह ने कहा कि सरकार का मकसद केवल घोषणाएं करना नहीं, बल्कि काम, परिणाम और दिल्लीवासियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव सुनिश्चित करना है।

581 स्टूडेंट्स को मिली साइकल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** सरकारी स्कूलों की 581 स्टूडेंट्स को मंगलवार को साइकल दी गई। 'विद्या वाहिनी योजना' के तहत जनकपुरी के ए-ब्लॉक स्थित राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय और राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की क्लास 9 की स्टूडेंट्स को शिक्षा मंत्री आशीष सूद ने ये साइकलें बांटीं। इस मौके पर सूद ने कहा कि साइकल बेटियों की आजादी, आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता का प्रतीक है। उन्होंने कहा, हम शायद उनको सबको पक्का ना दे पाए हों, लेकिन पहिए जरूर दे दिए हैं। 'विद्या वाहिनी योजना' के तहत अब तक करीब 18 हजार स्टूडेंट्स को साइकिल दी जा चुकी है। सरकार का लक्ष्य है कि 9वीं की लगभग 1.40 लाख स्टूडेंट्स को साइकल दी जाए।

महीनों में खुद को बेहद परेशान या अधिक तनाव में हैं। जब से आइआइटी ने अपेक्षाकृत अधिक बेहतर तालमेल बना पायेगा रहा है।

आर्थराइटिस दिवस (12 अक्टूबर)

समझें जोड़ों में दर्द के कारणों को



जोड़ों को सहारा देने वाली मांसपेशियों के कमजोर होने से अकड़न बढ़ती है व लचीलापन कम होने लगता है। जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न ही आर्थराइटिस है, जिससे सामान्य दिनचर्या प्रभावित होने लगती है। इससे बचाव का क्या है उपाय, आइए जानें..

आर्थराइटिस उम्र बढ़ने, जेनेटिक्स, पुरानी चोटों और इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी जैसे वजहों से होता है। आजकल की निष्क्रिय जीवनशैली, बढ़ता वजन और असंतुलित खानपान जोड़ों के तेजी से घिसने का मुख्य कारण बन रहा है। आर्थराइटिस को तीन श्रेणियों में बांट सकते हैं। बढ़ती उम्र व लिंगित जीवनशैली से जोड़ों के कमजोर होने को प्राइमरी आर्थराइटिस कहते हैं। कम उम्र में इसके होने के मुख्यतः दो कारण हैं- चोट लगने या गठिया बाय (रुमेटाइड आर्थराइटिस)। गठिया बाय को दवाओं से रोका जा सकता है।



डा. विप्लव त्रिवेदी
कंसल्टेंट, आर्थोपेडिक्स, इंद्रप्रस्थ अपोलो
अकड़न नहीं दिनचर्या

शारीरिक सेहत में लाना होगा सुधार

वजन रहे नियंत्रित : हर अतिरिक्त किग्रा. भार घुटनों पर चार गुणा अतिरिक्त दबाव डालता है।



सक्रियता : प्रतिदिन कम से कम 30 से 45 मिनट टहलना, साइकिल चलाना या तैराकी करना जरूरी है। इससे जोड़ों की लचक और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं।

लगातार बैठने से बचें : ऑफिस में काम के दौरान हर 45 मिनट में दो मिनट का ब्रेक लेकर थोड़ा चलें और शरीर को स्ट्रेच करें। सुबह कुछ समय धूप में बिताएं।

जोड़ों में दर्द उभरने पर क्या है उपाय

- अगर अचानक दर्द या सूजन हो, तो प्रभावित जोड़ पर दिन में दो-तीन बार 15 मिनट के लिए बर्फ (आइस पैक) लगाएं।
- पुराने दर्द और सुबह की अकड़न में गर्म सिकाई (हाट पैक) करने से मांसपेशियों को तुरंत आराम मिलता है।
- डाक्टर की सलाह के बिना पेनकिलर न लें, यह किडनी व पेट के लिए नुकसानदेह है।
- आरामदायक, सही सपोर्ट वाले जूते पहनें।
- सूजन और चलने में असमर्थता हो, तो आर्थोपेडिक सर्जन से जांच कराएं।

डाक्टरों की सलाह : युवाओं में जोड़ों के दर्द की मुख्य वजह डेस्क जाब, गलत पोस्चर, विटामिन-डी व बी12 की कमी और बिना वार्मअप जिम या खेलकूद में लगी अंदरूनी चोटें अक्सर जिम्मेदार होती हैं। जोड़ों में लगातार दर्द, सुबह उठने पर 30 मिनट से अधिक जकड़न, सूजन और सीढ़ियां चढ़ते समय चटकने की आवाज आना गठिया के शुरुआती संकेत हो सकते हैं।