DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day Friday **202601016**

Diabetes is a disease of childhood habits; the fight against it must start from school



EXPERT EXPLAINS

DR SHASHANK JOSHI

MUMBAI-BASED ENDOCRINOLOGIST

IN MY clinic in Mumbai last month, I met a 13-year-old boy with Type 2 diabetes, fatty liver and a Body Mass Index of 33. His mother told me: "He hardly eats home food, doctor. Only chips, fast food, biscuits and cola." For 50 years, I have treated diabetes as a disease of adults. Today, I am treating it as a disease of habits formed in childhood. That child is no exception. Rather, he is an early warning.

This year, on World Food Day, the world has chosen a powerful theme: "Innovate today. Nourish tomorrow." The compound is to harness science, technology, data and traditional knowledge to build resilient, sustainable agrifood systems and fight global hunger. It is a timely theme. But as a doctor who sees the end of the food chain in the form of diabetes and obesity, I want to add: We cannot nourish tomorrow if we do not innovate in our classrooms today.

Our Vedas answered this 3,000 years ago: "*Annena bhinnaanam jyeshthaam uttamaam/ tasmaat sarvaushadheenaam uchyate ihocha* (food is the eldest of all beings, therefore it is called the medicine for all)"; and: "*Ashan shuddhena jaayate shuddhih*" ("When food is pure, the mind becomes pure").

Modern science is now catching up with this traditional knowledge. That is exactly what this year's World Food Day calls for — blending science, technology and tradition.

The numbers should concern us. The ICMR-INDIAB study estimates that India now has 101 million people living with diabetes and 136 million with pre-diabetes. The National Family Health Survey shows one in four children between five and nine years is overweight. More than half of urban adolescents eat is ultra-processed, and 70% of adult non-communicable diseases have roots in habits formed before age 18.

We once worried about children not getting enough to eat. Now, we must fight both hunger and hidden hunger caused by eating too much of the wrong kind, too early.

This is where innovation must begin — not just in labs and farms, but in schools. A child spends nearly 8,000 hours in school between ages five and 18.

More than with a doctor, a playground, or even the family dining table, it is in these hours that taste is formed, that the palate is programmed, that the brain learns what "normal" food looks like. Yet, our education system, even after National Education Policy 2020's welcome focus on foundational literacy and numeracy, has no foundation for wellbeing.

In four decades of treating metabolic disease, I have come to believe five simple school habits predict fifty years of health. They are the perfect example of this year's theme in action, using science, data and traditional wisdom together.

FIRST, the breakfast habit. Data shows nearly a third of urban Indian children skip breakfast. Science shows a child who skips breakfast is 40% more likely to be overweight and performs poorly in attention and mathematics. Our traditional wisdom offers the solution: ragi, peanut, sattu or eggs — local, seasonal brain food.

SECOND, the water habit. India has recorded the fastest growth in sugar-sweetened beverage consumption among adolescents — over 500% in a decade. One cola has many spoons of sugar. Innovation here requires policy. Water bells, safe drinking water stations and no-sugar drink zones, as schools in Kerala and Maharashtra have pioneered).

THIRD, the millet and fruit habit. Millets are low glycemic, high fibre and climate-resilient — the ultimate answer to sustainable agrifood systems. If we can make Millet Mondays and Rainbow Tiffin Tuesdays aspirational, we can build both health and resilience.

FOURTH, the movement habit. Data shows only 28% of Indian adolescents meet the 60-minute daily activity norm, according to a study in The Lancet. We have soundly replaced PT periods with extra maths tuition. We are building sharper brains but sicker bodies.

FIFTH, the sleep habit. Research shows average sleep in 12 to 15-year-olds is now 6.5 hours against the required 8-9 hours. Sleep deprivation increases the levels of ghrelin, the hunger hormone, and drives insulin resistance. A 10 pm lights-off rule is more powerful than any vitamin supplement.

All this just requires a new lens — the World Food Day lens of innovation. Seven low-cost, innovative nudges can transform a school tomorrow: fruit birthdays instead of chocolate birthdays; five minutes of mindful eating at lunchtime; teaching children to read food labels using mobile apps and data; a 10x10 feet kitchen garden using (tradi tional) knowledge; a monthly parent tiffin workshop; a safe playground hour; and an annual wellbeing report card alongside the marks card.

There is also an economic reason to act. The direct economic burden of diabetes alone will cross $90 billion by 2033. One rupee invested in school health and nutrition returns 16 rupees in healthcare savings and productivity, according to WHO.

Some argue diet is a family matter, not a school matter. In reality, it is both. A child cannot say no to junk if the canteen sells it and the food environment is stacked against him/her. If we truly want to "Innovate today to Nourish tomorrow," we must start with the tiffin today. A resilient, sustainable agrifood system will mean little if the next generation has lost the ability and desire to eat from it.

New Delhi

'India not only biggest country by population, but also increasingly important player globally'

Shubhajit Roy
New Delhi, October 15

OUTGOING BRITISH High Commissioner **Lindy Cameron** is headed to London as the UK's Permanent Under Secretary of Foreign, Commonwealth and Development Office (FCDO) — equivalent to the rank of Foreign Secretary in India, the topmost diplomat's job in the British Foreign Service. She leaves India over the weekend and will assume the new role next Monday. Cameron is, who spent about two-and-a-half years in India, sat down with *The Indian Express* for a wide-ranging exclusive interview, in which she spoke about her professional and personal highlights — from the signing of the India-UK trade agreement (to offering India to build world-class engines for fighter aircraft, the wars in Ukraine and West Asia, the protests in India, the issue of visas, among others. Edited excerpts.

What do you see as your achievements as the High Commissioner to India?

I think, the top one has to be the trade deal, right? The Comprehensive Economic Trade Agreement, a really historic moment. It was a moment of just such extraordinary professional pride, a really career-defining moment to be standing in Chequers (the country residence of British PM), watching the two Prime Ministers, seeing the signing of the deal, knowing that this was something that was unequivocally going to benefit every single person in both of our nations, unrelentingly positive, that was the absolute high point for me.

Then also Vision 2035, notching that trade deal and then turning it into a wider and deeper relationship between the two countries, and really importantly seeing that as a future-facing relationship, so moving the relationship from where it was to thinking about the economic opportunities for the future, and I think those are probably the biggest things for me. But it's been a hell of a two-and-a-half years, and it's gone so quickly.

What were the biggest challenges in negotiating the FTA with India, any core memory or anecdote from the negotiating process?

So, I have to say, seeing Johnny Reynolds, our Trade Secretary, back with Commerce Minister Piyush Goyal this week, smashing me fist bumps to overcome stages in the negotiation. I feel as if I have had a negotiating masterclass from Piyush Goyal over the last two and a half years, and genuinely, I've learned so much. He is incredibly impressive, but what it taught me was that it really was the relationship that hauled that deal through what is now more than a year ago.

In the strategic defence and security domain, what was the highlight of your stint? And did your stint as head of the National Cyber Security Centre in London help and lead to any initiatives or progress in the cyber security domain?

So, defence and security is one of the five pillars of Vision 2035, along with technology as one of them, and that's been really a key thread throughout. I joke that, on the cybersecurity side of course, I have people like Ajit Doval two years before I began as High Commissioner, when I was part of the team that was involved in the conversation that then led to the TSI, the Technology and Security Initiative — another masterful negotiator, by the way, and somebody who I hugely respect. So, I think that's what I brought: on the cybersecurity side was an understanding of how thinking about future technology deeply permeated the thinking of both of our governments, and again, how thinking about the future world we wanted to live in was part of what we needed to build a relationship around.

> On defence and security, the proudest moment I have is seeing Rolls-Royce genuinely in a position to make an absolutely world-leading offer, not only the best time to first flight, but also really amazing intellectual property transfer"

On defence and security, the proudest moment I have is seeing Rolls-Royce genuinely in a position to make an absolutely world-leading offer, not only the best time to first flight, but also really amazing IP (intellectual property) transfer as a potential candidate for building India's future next-but-jet engine; but I am also really excited by the fact that it's an offer to be part of India's industrial future more widely. You know, they are making a big Make-in-India offer, that is very much about recognising that India will grow not just in defence and security, but actually the aerospace business will grow, and being part of the indigenous journey to building power capability and engine capability is very exciting for them. How to position them to be there, that's what I'm probably most proud of.



ANI Gallery

Coming to the Russia-Ukraine war, which has been going on for more than four-and-a-half years now, and after Russian President Putin's visits to India, and S Jaishankar's visit to Ukraine, there is talk of an Indian proposal in some kind of deal on the Black Sea. How do you view these developments?

It's great that I think we all share, and particularly the UK and India share, a real desire to see this war brought to an end. It's a huge, enormous human suffering, and we really want it to end. It is, of course, for Ukraine to determine its position. In any negotiations, and that's very important. This is a question of India as a global player. India is not only the biggest country in the world by population, but also an important and increasingly important player globally. And so, for me, this symbolises that move by India to be a player in a wider conversation, where, of course, India has an extraordinarily and really diverse set of relationships to build on, some quite unique.

The war in West Asia has posed serious security, economic and energy challenges. How can the UK cooperate with India to navigate these challenges?

We have huge shared interests here, whether that's in energy security, whether it's in energy costs, whether it's in freedom of navigation, and I think this is really an area where we have an awful lot in common. So, thinking about what the path to peace and de-escalation is, something that we are really keen to work very closely with India on. The Middle East is a complex area. It's not straightforward, but it is really important that big countries like ours work on that together.

The issue of visas to the UK — the process, the numbers — is something that animates conversations in India. During your time here, what has been the flow of Indian students, professionals, businesses and tourists to the UK, and how have you tried to ease the process?

I think we have a great story to tell. So, Indians are the biggest recipients of almost every visa category to the UK. Over 25% of UK visit visas were issued to Indians last year. That's more than half a million visas. So, there is such fantastic mobility between our two countries. The story that I've tried to tell about this is that it is a story about mobility between two economic partners of the future, whose actually that's not just about friends and families visiting. It's not just about the amazing Indian tourists who go to all corners of the UK, Northern Ireland and Scotland, particularly excited about that, but it's actually also about the kind of business mobility that the trade deal has improved for professional services that are governing or consultants, and in-demand some of the specialist categories, yoga instructors as well. But actually, it's a bigger story of two countries where I think we have got a great visa offer, and I'm very proud of UKVI. And frankly, no delays is getting there. You know, you can get an appointment wherever you want. So it's a great service I'm proud of, and that makes it much easier to respond to all the questions. But also, it's a great story about mobility between two future economic superpowers, and I think that's a really exciting story to tell.

The UK has witnessed changes in its political leadership after two-and-a-half years of the Labour government. What does it mean for the India-UK relationship?

So, we have seen changes in UK politics, and that's for politicians rather than me as a civil servant. But what's been consistent is the importance of India. I remember another event in February during the AI summit when we had David Lammy, who was then Deputy Prime Minister, and Rishi Sunak, the former Prime Minister from a different party, both on stage together, talking about AI. And it wasn't just that AI had been important to both parties and both governments; it was also that India was important to both. And I think that remains the case. I was really lucky that our current Foreign Secretary Ed Miliband came here as Energy Secretary, and we had a great conversation. Many from our current government have been to India, whether with the same or different ministerial hats on. So, the importance of India and the importance of the UK-India strategic relationship remain really significant and really consistent through any changes we've seen, and you've seen that again now in the latest changes. I think that nothing has changed, in a sense. We're lucky because we have the Trade Secretary, in fact, back in his job, and he, as I said, he and Piyush Goyal were beyond excited to be back in the same place relishing the deal that they have done together.

You have been in India for almost two-and-a-half years. Which have been your favourite experiences in these two years? What has been unaccomplished so far, and what would you like to do in the future?

Indeed. Oh, so I would say my professional highlight definitely was standing at Chequers (the country home of British PM) with the two Prime Ministers. Nothing will beat that probably in my whole career.

Personal highlights, it's so hard to choose. I mean, how do you choose between standing at Kohima, which for us has got huge resonance as a battlefield, searching the Naga Hornbill Festival, or stopping a cup of coffee on the seafront in Pondicherry, or wandering around the extraordinary shared history in Lucknow that we have. I feel like I have scratched the surface, and I have an incredibly long list of places I haven't made it to. Probably, the biggest regret is that I haven't spent enough time in the mountains. So actually, I remember flying to Bhutan during my time here on a glorious sunny day, just watching the entire ridgeline of the Himalayas laid out before me, and thinking there you could spend a lifetime. So, when I'm back as a private citizen and as a tourist, I shall be off trekking in the mountains.

> Indians are the biggest recipients of almost every visa category in the UK. Over 25% of UK visit visas were issued to Indians last year. That's more than half a million visas. So, there is such fantastic mobility between our two countries"

And, any sore points?

To be honest, one of the great things about this relationship), and it's one of the things I'm probably most proud of, is that we have a relationship of depth and trust that means that the sore points are things we can discuss privately. We are celebrating public success this week. Three ministers. It was quite a visit. This is partly why I look a little tired. Three secretaries of state, seven mayors, another leader of a combined authority, all here to celebrate the comprehensive economic trade agreement, but I think that's public success. We have tough conversations, but we have them in private. And I'm seeing a number of these people for farewell calls today, and I think that that's one of the things we've been reflecting on is how we do that.

Both India and the UK are democratic societies. You also have democratic freedom of expression. In India, we are seeing an increase in protests. How do you view this political situation from a shared values perspective?

Yeah, so I think that firstly, I would say we completely support the right to peaceful protests. It's an important part of our values. Policing is a matter for the Indian government, and it's not for me to comment on. I think that these protests have been very widely covered globally, including in the UK, and that's partly because India is the world's largest democracy, and with that comes a level of interest in what's happening in the world's largest democracy. So there's been a lot of interest in that, and I've been asked a lot of questions about it. But as I say, we are big believers in the right to peaceful protest. It's something that matters to us.

As you leave for London to occupy the Permanent Under-Secretary's job, what are the key learnings from India that you will take to the topmost diplomat's job in the UK? And as a friend of India, what does it mean for the future of India-UK ties?

I've been reflecting on this in my farewell calls, and one of the friends that I was talking it was reflecting on the fact that I will take with me an understanding of India's worldview. I think when you sit in Delhi, you sit in a different geography. You see the world from a different perspective. You see the world with a different scale actually, and that is something I will take with me to London. It's probably part of why I got the job, in all honesty. So I think that this relationship really matters for the future, and understanding India is something that will permeate. I think every part of the job that I go and do, I ask for advice from colleagues as I go into it because I know it will be a big job, and the world is a complicated place at the moment. So it'll bring many challenges, but many opportunities as well. You can rest assured that I will be back, both in a professional capacity and also in a personal capacity, many times. And I'm really looking forward to it.

सरकार ने MCD की पकड़ी गड़बड़ी

डेंगू के मामले 799 नहीं, 3541 निकले

Sudama.Yadav
@timesofindia.com

AI Image



■ नई दिल्ली: दिल्ली में डेंगू के मामलों को लेकर सरकार और MCD के आंकड़ों में बड़ा अंतर सामने आया है। MCD ने जनवरी से अक्टूबर तक डेंगू के 799 और मलेरिया के 294 मामले बताए हैं। हालांकि, सरकार की ओर से 13 जिलों में कराए गए टेस्ट के आंकड़ों में 3,541 लोग डेंगू पॉजिटिव मिले हैं। इस अंतर के बाद सरकार ने MCD की रिपोर्ट पर हैरत जताई।

MCD के आंकड़ों से 5 गुना ज्यादा निकले केस

दिल्ली सरकार के अधिकारियों के मुताबिक, MCD के पब्लिक हेल्थ विभाग ने पिछले 10 महीनों की डेंगू और मलेरिया रिपोर्ट सौंपी थी। पिछले कुछ साल के ट्रेंड से तुलना करने पर डेंगू के सिर्फ 799 मामले होने पर संदेह हुआ। इसके बाद सरकार ने 13 जोनों में हुए टेस्ट की रिपोर्ट मांगी। आंकड़ों के मुताबिक, अक्टूबर तक डेंगू की जांच के लिए 10,800 लोगों के सैंपल लिए गए। इनमें से 3,541 की रिपोर्ट पॉजिटिव आई। यानी जांच किए गए लोगों में 32.78 प्रतिशत डेंगू संक्रमित पाए गए। सरकार के अधिकारियों का दावा है कि ये मामले MCD की ओर से बताए गए आंकड़े से करीब पांच गुना अधिक हैं।

साउथ जिले में सबसे ज्यादा मामले: आंकड़ों के अनुसार, साउथ जिले में डेंगू के सबसे ज्यादा 1,113 मामले सामने आए। साउथ-वेस्ट जिला 741 मामलों के साथ दूसरे स्थान पर रहा। साउथ जोन में जांच के लिए लिए गए सैंपल में 53.35 प्रतिशत लोग डेंगू पॉजिटिव पाए गए। अब MCD की रिपोर्ट की विश्वसनीयता पर सवाल उठ रहे हैं।

AIIMS की रिसर्च, रुक सकती है वायरस की बढ़ोतरी

डेंगू के इलाज की नई राह खोल सकता है RNA का एक हिस्सा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

AIIMS दिल्ली के रिसर्चर्स ने डेंगू वायरस के बढ़ने की प्रक्रिया को समझने की दिशा में नई जानकारी हासिल की है। स्टडी में पता चला है कि कुछ RNA अणु वायरस को बढ़ने में मदद करते हैं, जबकि कुछ उसकी बढ़ोतरी सीमित कर सकते हैं। यह रिसर्च 14 अक्टूबर को NAR मॉलिक्युलर मेडिसिन जर्नल में छपी है। इससे डेंगू के इलाज के नए तरीके पता लगाने में मदद मिल सकती है।

AIIMS के बायोटेक्नोलॉजी डिपार्टमेंट में अडिशनल प्रोफेसर डॉ. भूपेंद्र वर्मा की देखरेख में यह रिसर्च की गई है। इसमें पीएचडी कर रहीं दीक्षा मधरी, रिया रॉय और अरीबा अजीज भी शामिल थीं। डॉ. वर्मा ने बताया कि डेंगू मच्छर से फैलने वाला संक्रमण है। गंभीर मामलों में यह डेंगू हेमरेजिक फीवर और डेंगू शॉक सिंड्रोम जैसी

AI Image



जानलेवा जटिलताओं का कारण बन सकता है। फिलहाल वायरस को सीधे निशाना बनाने वाला कोई एंटीवायरल इलाज मौजूद नहीं है। रिसर्चर्स ने RNA सीक्वेंसिंग से संक्रमित कोशिकाओं में इन अणुओं के लेवल में बदलावों का विश्लेषण किया गया। इससे इन RNA अणुओं के प्रभाव को समझा गया। नतीजों में सामने आया कि कुछ tRFs वायरस की कॉपी बनाने की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकते हैं, जबकि कुछ उसकी बढ़ोतरी को कम कर सकते हैं।

इलाज के नए विकल्प पता किए जा सकेंगे

टीम ने एक सिग्नलिंग पाथवे की भी स्टडी की, जो कोशिकाओं के भीतर अहम प्रक्रियाओं को कंट्रोल करती है। दो RNA अणुओं का संबंध इसके सक्रिय होने से मिला, जो संक्रमण को बढ़ावा देने में उनकी संभावित भूमिका का संकेत है। दूसरी ओर एक अन्य अणु की वायरस को बढ़ने से रोकने की संभावित भूमिका का पता चला। इस रिसर्च के आधार पर भविष्य में इन अणुओं की जांच संक्रमण से जुड़े संभावित बायोमार्कर के रूप में की जा सकती है। इनके प्रभाव को समझने से इलाज के नए विकल्प पता करने की दिशा में काम हो सकता है।

हिन्दुस्तान
www.livehindustan.com

चलते-

धूम्रपान न करने वालों में बढ़ा फेफड़ों का कैंसर

वॉशिंगटन, एजेंसी। रोम में पोप लिवो की सर्जरी के बाद फेफड़ों का कैंसर एक बार फिर चर्चा में है। विशेषज्ञों का कहना है कि धूम्रपान न करने वाले लोगों को भी फेफड़ों का कैंसर हो सकता है।

अमेरिकी लंग एसोसिएशन के विशेषज्ञों द्वारा दी गई ताजा रिपोर्ट में इस संबंध में जानकारी दी गई है। पिछले 15 वर्षों में महिलाओं, युवाओं और कभी धूम्रपान न करने वाले लोगों में फेफड़ों के कैंसर के मामले बढ़े हैं। पिछले 44 वर्षों में महिलाओं में फेफड़ों के कैंसर की दर में 79 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है, जबकि इसी दौरान पुरुषों में यह दर 43 फीसदी घटी है। महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण फेफड़ों का कैंसर बन चुका है। धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का बड़ा कारण जरूर है। यही एकमात्र कारण नहीं है। बिना धूम्रपान किए भी कई अन्य वजहों से लोग इस बीमारी के शिकार हो रहे हैं।

कुपोषण हमारे लिए अब भी बड़ी चुनौती

किसी देश की खाद्य सुरक्षा का आकलन केवल इस आधार पर नहीं किया जा सकता कि उसके पास कितना अनाज है या कितने लोगों को मुफ्त राशन मिलता है। असली कसौटी यह है कि आम आदमी की थाली में कितना पौष्टिक भोजन पहुंच रहा है? पेट भरना और शरीर की जरूरतों के मुताबिक पोषण मिलना, दो अलग-अलग बातें हैं। भारत में खाद्यान्न की उपलब्धता और वितरण के लिए बड़े प्रयास हुए हैं, लेकिन कुपोषण के आंकड़े बताते हैं कि इस दिशा में अभी लंबा रास्ता तय करना बाकी है।

यह सही है कि राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण में कुछ सुधार दिखा है, लेकिन अब भी एक बड़े अनुपात में बच्चों का कुपोषित होना गंभीर चिंता का विषय है। ये आंकड़े बताते हैं कि खाद्यान्न की उपलब्धता अपने आप बेहतर पोषण की गारंटी नहीं बन जाती। इसका एक बड़ा कारण भोजन की गुणवत्ता और उसे खरीदने की क्षमता है। गरीब परिवारों को मुफ्त गेहूं या चावल मिलने से खाद्यान्न का खर्च जरूर कम होता है, लेकिन इससे दाल, दूध, फल, सब्जियां और प्रोटीन के दूसरे स्रोतों की जरूरतें पूरी नहीं होतीं। जब आमदनी सीमित हो और जरूरी खर्च लगातार बढ़ रहे हों, तब परिवारों के लिए संतुलित भोजन जुटाना मुश्किल हो सकता है। ऐसे में, थाली में अनाज तो होता है, लेकिन शरीर को जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। संयुक्त राष्ट्र की खाद्य एवं कृषि संगठन सहित अन्य संस्थाओं की 2025 की रिपोर्ट ने भी महंगाई और स्वस्थ आहार खरीदने की क्षमता के बीच संबंध को रेखांकित किया है।

समस्या केवल गरीबों तक सीमित नहीं है। बच्चों और महिलाओं में पोषण की कमी, भोजन संबंधी जागरूकता का अभाव, स्वच्छ पानी की कमी और स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुंच भी स्थिति को प्रभावित करते हैं। बच्चों को जीवन के शुरुआती वर्षों में उचित आहार न मिले, तो उनके शारीरिक विकास पर लंबे समय तक असर पड़ सकता है। इसी तरह महिलाओं में पोषण की कमी अगली पीढ़ी के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए कुपोषण को केवल राशन वितरण की समस्या मानना पर्याप्त नहीं होगा। सरकारी योजनाएं निस्संदेह इस दिशा में काम कर रही हैं, पर उनकी सफलता का मूल्यांकन केवल बांटे गए अनाज या लाभार्थियों की संख्या से नहीं होना चाहिए। यह भी देखना होगा कि बच्चों के स्वास्थ्य में कितना सुधार हुआ, परिवारों को संतुलित भोजन कितना सुलभ हुआ और महिलाओं में पोषण संबंधी समस्याएं कितनी घटीं। विश्व खाद्य दिवस पर सबसे अहम सवाल यही है।

स्वीकृति, टिप्पणीकार

थाली में बढ़ते अनाज पोषण में मददगार

एक लंबा सफर तय करके भारत आज खाद्यान्न के मामले में आत्मनिर्भर बन चुका है। कभी भोजन के लिए दूसरे देशों पर निर्भर रहने वाला भारत आज अपनी बड़ी आबादी की खाद्य जरूरतें पूरी करने में सक्षम है। सार्वजनिक वितरण प्रणाली और मुफ्त राशन जैसी योजनाओं ने आम लोगों को काफी राहत पहुंचाई है। कोरोना महामारी के बाद पांच किलो मिल रहा खाद्यान्न तो विशेष तौर पर उल्लेखनीय है। इसलिए यह कहना उचित नहीं होगा कि देश में खाद्य सुरक्षा की दिशा में पर्याप्त काम नहीं हुआ है।

केंद्र सरकार प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के तहत 80 करोड़ से अधिक लाभार्थियों को पांच साल तक मुफ्त खाद्यान्न देने की व्यवस्था कर चुकी है। जनवरी 2024 से शुरू हुई इस योजना का मकसद गरीब और कमजोर परिवारों को खाद्यान्न की उपलब्धता सुनिश्चित करना है। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून के तहत बड़ी आबादी को राशन उपलब्ध कराया जा रहा है। इससे उन परिवारों को राहत मिल रही है, जिनकी आमदनी का बड़ा हिस्सा भोजन पर खर्च होता है। खासकर आर्थिक संकट, बेरोजगारी और महंगाई के दौर में राशन की यह सहायता परिवारों के लिए सहारा बनती है। अब खाद्यान्न सुरक्षा के काम ही नहीं हो रहे, पोषण सुधार की दिशा में भी कई प्रयास किए जा रहे हैं। आंगनबाड़ी सेवाएं, पोषण अभियान और स्कूलों में बच्चों को भोजन उपलब्ध कराने वाली योजनाएं इसी दिशा में उठाए गए कदम हैं। इनका उद्देश्य केवल भूख मिटाना नहीं, बल्कि बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार करना भी है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के अनुसार, पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कम लंबाई की समस्या 2015-16 के 38.4 प्रतिशत से घटकर 2019-21 में 35.5 प्रतिशत रह गई। इसी अवधि में कम वजन वाले बच्चों का अनुपात 35.8 से घटकर 32.1 प्रतिशत हुआ। ये आंकड़े बताते हैं कि सुधार की प्रक्रिया जारी है।

ऐसे में, विश्व खाद्य दिवस के मौके पर भारत को अपनी खाद्यान्न उपलब्धियों का मूल्यांकन करते हुए अगला लक्ष्य तय करना चाहिए। मुफ्त राशन और खाद्य वितरण व्यवस्था को कमजोर करने के बजाय उसे पोषण संबंधी प्रयासों से जोड़ना होगा। सार्वजनिक वितरण प्रणाली में स्थानीय जरूरतों के अनुसार पौष्टिक खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देने, आंगनबाड़ी केंद्रों की गुणवत्ता सुधारने और स्कूलों के भोजन को अधिक संतुलित बनाने की संभावनाओं पर काम किया जा सकता है। जब हर परिवार को पौष्टिक आहार आसानी से मिलने लगेगा, तभी खाद्य सुरक्षा का उद्देश्य पूरी तरह सार्थक होगा।

दीपक कुमार, टिप्पणीकार



दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय की रिपोर्ट में सामने आई जानकारी

रिपोर्ट : अस्पतालों की ओपीडी में मरीज घटे, डिस्पेंसरियों में बढ़े

■ रणविजय सिंह

नई दिल्ली। अब इसे प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार का असर कहें या कई अस्पतालों में चिकित्सा संसाधनों की कमी, लेकिन हैरान करने वाली बात यह है कि दिल्ली सरकार के अस्पतालों की ओपीडी में एक वर्ष में मरीजों की संख्या करीब 12.45 लाख घटी है। वहीं, डिस्पेंसरियों में करीब 46 लाख मरीज बढ़े हैं।

दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय (डीजीएचएस) की रिपोर्ट में यह बात सामने आई है। माना जा रहा है कि मरीज छोटी-छोटी बीमारियों के इलाज के लिए अस्पतालों के चक्कर लगाने की जगह डिस्पेंसरियों में इलाज कराना बेहतर समझ रहे हैं। वहीं, आभा (आयुष्मान भारत हेल्थ अकाउंट) आईडी से ओपीडी पंजीकरण भी अस्पतालों की ओपीडी की लाइन छोटी करने में मददगार बन रहा है। राष्ट्रीय राजधानी में दिल्ली सरकार के 40 अस्पताल हैं। इसमें एलोपैथी के अस्पतालों के अलावा आयुष के अस्पताल भी शामिल हैं।

डीजीएचएस की रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2024-25 में इन अस्पतालों की ओपीडी में दो करोड़ चार लाख से अधिक मरीज इलाज के लिए पहुंचे थे। गत वित्त वर्ष में 1,92,06,584 मरीज इलाज के लिए पहुंचे।

डिस्पेंसरियों, ओपीडी में पहुंचने वाले मरीजों की संख्या 78.87 लाख से बढ़कर सवा करोड़ से अधिक हो गई। अस्पतालों में भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या भी 6,71,562 से घटकर 6,59,254 हो गई। लोकनायक, जीबी पंत, डीडीयू जैसे बड़े अस्पतालों में मरीज कम पहुंचे। डीडीयू अस्पताल की ओपीडी में मरीजों की संख्या में गिरावट सबसे अधिक आई है।



अस्पतालों-डिस्पेंसरियों की ओपीडी में पहुंचे मरीज

चिकित्सा केंद्र	2024-25	2025-26
डिस्पेंसरी	78,87,620	1,25,08,191
अस्पताल	2,04,52,172	1,92,06,584
आईपीडी	6,71,562	6,59,254

(नोट : आईपीडी मतलब भर्ती होने वाले मरीज)

46 लाख के करीब मरीजों की संख्या बढ़ी है डिस्पेंसरियों में

इन अस्पतालों की ओपीडी में कम हुआ दबाव

आचार्य श्री भिक्षु, अरुणा आसफ अली, अतर सिंह जैन अस्पताल, बाबू जगजीवन राम अस्पताल, बुराड़ी अस्पताल की ओपीडी, भगवान महावीर अस्पताल की ओपीडी, डीडीयू, एनसी जोशी स्मारक अस्पताल, जीबी पंत की ओपीडी, गुरु गोविंद सिंह अस्पताल, इंदिरा गांधी अस्पताल, जगप्रवेश, एलबीएस, जनकपुरी सुपर स्पेशियलिटी, एलबीएस, लोकनायक, महर्षि वाल्मीकि, राव तुलाराम व अन्य।

यहां ओपीडी में बढ़े मरीज

पंत बंधु, अंबेडकर नगर, बाबा साहेब अंबेडकर अस्पताल, हेडगेवार, जीटीबी, इछबास, आईएलबीएस, पं. मदन मोहन मालवीय, राजीव गांधी सुपर स्पेशियलिटी व संजय गांधी स्मारक अस्पताल की ओपीडी में मरीज बढ़े।

शोध | एम्स के चिकित्सकों ने आरएनए के मॉलिक्यूल आई-टीआरएफ-28_एलवाईएससीटीटी की पहचान की

डेंगू को बढ़ने से रोक सकता है छोटा अणु

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। डेंगू के इलाज के लिए अब तक कोई दवा नहीं है। बीमारी के लक्षण के आधार पर ही डॉक्टर इलाज करते हैं। इस बीच एम्स के बायोटेक्नोलॉजी विभाग के विशेषज्ञ शोध कर यह पता लगाने में सफल हुए हैं कि मरीज के शरीर में डेंगू वायरस किस तरह अपनी संख्या बढ़ता है। साथ ही वायरस को बढ़ने से रोकने का तरीका भी खोजने का दावा किया है।

इसमें मरीज के शरीर में मौजूद आरएनए के एक छोटे अणु (मॉलिक्यूल) आई-टीआरएफ-28_एलवाईएससीटीटी की भूमिका



सामने आई है, जो वायरस को बढ़ने से रोक सकता है। ऐसे में आने वाले समय में डेंगू के इलाज का विकल्प सामने आ सकता है। एम्स का यह शोध एनएआर मॉलिक्यूलर मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। शोध के दौरान बायोटेक्नोलॉजी विभाग के विशेषज्ञों और शोधार्थियों ने सेल लाइन का इस्तेमाल कर आरएनए की सिक्वेंसिंग कर उसके छोटे-छोटे मालिक्यूल की भूमिका का अध्ययन किया।

शोध में पता चला कि आरएनए के कुछ मॉलिक्यूल वायरस को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जबकि आरएनए के अन्य मॉलिक्यूल उसे बढ़ने से रोक सकते हैं। शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने आरएनए की सिक्वेंसिंग करके उसके छोटे-छोटे मॉलिक्यूल का अध्ययन किया। इसमें पता चला कि संक्रमण के दौरान ट्रांसफर आरएनए (टीआरएनए) के टूटने की प्रक्रिया में बदलाव आता है। इसके अलावा शोध के दौरान एंटीसेंस ओलिगोन्यूक्लियोटाइड्स का इस्तेमाल कर अलग-अलग टीआरएफएस की भूमिका का अध्ययन किया। इस दौरान पाया गया कि आई-टीआरएफ-40_टीवाईआरजीटीए और आई-टीआरएफ-25_एलवाईएससीटीटी जैसे मालिक्यूल डेंगू वायरस संक्रमण के दौरान वायरस की संख्या बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इसके विपरीत आई-टीआरएफ-28_एलवाईएससीटीटी ने उसे कम कर सकता है, जो इसकी एंटीवायरल भूमिका की ओर इशारा करता है। बायोटेक्नोलॉजी के एडिशन प्रोफेसर डॉ. भूपेंद्र वर्मा नेतृत्व में शोध हुआ।

अदालत से | उच्च न्यायालय ने सड़क दुर्घटना में दिव्यांग 81 वर्षीय बुजुर्ग महिला की मुआवजा रकम बढ़ाते हुए यह टिप्पणी की

बुजुर्गों का घर में बिना वेतन भावनात्मक सहारा 'अमूल्य'

■ हेमलता कौशिक

नई दिल्ली। उच्च न्यायालय ने बुजुर्ग गृहिणियों के योगदान को लेकर एक ऐतिहासिक और बेहद संवेदनशील फैसला सुनाया है। उच्च न्यायालय ने स्पष्ट किया कि बढ़ती उम्र के साथ किसी बुजुर्ग महिला का परिवार के लिए बेशक आर्थिक सहयोग ना हो, लेकिन एक मार्ग दर्शक रूप में भूमिका और उसके भावनात्मक सहारे के रूप में उनकी उपस्थिति अमूल्य है।

न्यायमूर्ति अनीश दयाल की पीठ ने सड़क दुर्घटना में दिव्यांग 81 वर्षीय बुजुर्ग महिला को मुआवजा रकम बढ़ाते हुए यह टिप्पणी की। पीठ ने कहा कि मुआवजे का अंदाजा इस रूढ़िवादी धारणा या सोच के आधार पर नहीं लगाया जा सकता कि कोई व्यक्ति सिर्फ उम्र के कारण घर में योगदान देना बंद कर देता है। घरेलू काम के लिए पैसे न मिलने से दुर्घटना के लिए जिम्मेदार व्यक्ति को फायदा नहीं पहुंचाया जा सकता या पीड़िता को मिलने वाले मुआवजे को कम नहीं किया जा सकता। पीठ ने एक बुजुर्ग गृहणी को उसकी उम्र के आधार पर सिर्फ परिवार का निर्भर सदस्य मानने के तरीके को खारिज कर दिया। पीठ ने कहा कि बुजुर्ग महिलाएं खेत-खलिहानों व परिवार के दूसरे सदस्यों की देखभाल करती हैं, जिनके योगदान को अक्सर पहचान नहीं मिलती क्योंकि उनसे कोई सीधी आमदनी नहीं होती।



क्या है मामला

बुजुर्ग गृहिणी गंगा देवी वर्ष 2019 में दिल्ली के पांडव नगर में एक बस दुर्घटना का शिकार हो गई थीं। इस हादसे में उनके दोनों पैर कुचल गए थे, जिसके कारण उनका बायां पैर घुटने के नीचे से काटना पड़ा। दाएं पैर की सभी उंगलियां भी गंवानी पड़ीं। इसके बाद उन्हें 74 फीसदी स्थायी दिव्यांगता का सामना करना पड़ा।

मोटर दुर्घटना दावा पंचाट ने पहले बुजुर्ग को 14 लाख 42 हजार का मुआवजा दिया था। उच्च न्यायालय ने इसमें छह लाख 37 हजार रुपये की बढ़ोतरी करते हुए कुल मुआवजा 20 लाख 79 हजार रुपये कर दिया है, जिस पर याचिका दायर करने की तारीख से साढ़े सात फीसदी का वार्षिक ब्याज भी देय होगा। अदालत ने पहले यह कहकर भविष्य की आय का मुआवजा देने से इनकार कर दिया था कि वे कभी कामकाजी नहीं रहीं। उच्च न्यायालय ने इस रूढ़िवादी सोच को खारिज करते हुए कहा कि बिना वेतन के किए जाने वाले घरेलू काम व पोते-पोतियों की देखभाल जैसी सेवाओं का आर्थिक मूल्य होता है।

उच्च न्यायालय ने दुर्घटना के समय दिल्ली में कुशल श्रमिक के न्यूनतम वेतन के आधार पर उनकी काल्पनिक मासिक आय 16 हजार 962 रुपये मानते हुए मुआवजा तय किया है।

पारंपरिक चिकित्सा की वैश्विक पहचान के लिए शोध जरूरी : उपराष्ट्रपति

सीपी राधाकृष्णन ने कौमारकॉन-2026 का किया उद्घाटन, कहा-बच्चों की देखभाल के लिए आयुर्वेद का करें इस्तेमाल

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की प्रभावशीलता साबित करने, लोगों का भरोसा मजबूत करने और भारतीय चिकित्सा प्रणालियों को दुनिया भर में पहचान दिलाने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा देना जरूरी है। यह बातें उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने बृहस्पतिवार को अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए) में बच्चों के स्वास्थ्य पर आयोजित तीसरे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन कौमारकॉन-2026 के उद्घाटन समारोह में कही।

उपराष्ट्रपति ने कहा कि आयुर्वेद जैसी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को वैश्विक स्तर पर स्वीकार्यता दिलाने के लिए, उनके प्रभावों का वैज्ञानिक आधार पर अध्ययन करना होगा।



एआईआईए में अंतरराष्ट्रीय आयुर्वेद बाल चिकित्सा सम्मेलन का उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने किया उद्घाटन। अमर उजाला

उन्होंने संस्थान के स्वर्णिम दिवस पर एआईआईए को बधाई देते हुए अनुसंधान, नवाचार और शिक्षा के क्षेत्र में लगातार निवेश की जरूरत पर भी जोर दिया। उपराष्ट्रपति ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उस विजन का उल्लेख किया, जिसके तहत एआईएआईए को एम्स के समकक्ष विकसित करने की परिकल्पना की गई है। उन्होंने कहा कि संस्थान इस दिशा में आगे बढ़ रहा है। इस अवसर पर उन्होंने आयुर्वेद की प्रभावशीलता साबित करने और इसे दुनिया भर में पहचान दिलाने के लिए वैज्ञानिक शोध को बढ़ावा देने पर जोर दिया। सम्मेलन के साथ संस्थान का स्थापना दिवस भी मनाया गया।

डिजिटल सुविधाओं की शुरुआत

कार्यक्रम के दौरान उपराष्ट्रपति ने आयुर्वेद के क्षेत्र में तकनीक और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए पांच डिजिटल पहलों की शुरुआत की। इनमें आयुष स्टार्ट-अप पोर्टल, एआईआईए-आईकेन नेक्सस्मार्ट, आयुर्वेद डिजिटल इनोवेशन एंड वैचर एक्सलेरेशन फैसिलिटी (आयुदिया), जमन एप और पंचकर्म असेसमेंट एप शामिल हैं। इन पहलों का उद्देश्य आयुर्वेद के क्षेत्र में नए स्टार्ट-अप को प्रोत्साहित करना, डिजिटल सुविधाओं का विस्तार करना और उपचार की प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने में तकनीक का इस्तेमाल बढ़ाना है।

सम्मेलन का मुख्य विषय बच्चों के स्वास्थ्य के भविष्य को बेहतर बनाने में आयुर्वेद, वैज्ञानिक अनुसंधान और नई चिकित्सा तकनीकों की भूमिका रहा। इसमें देश-विदेश के आयुर्वेद विशेषज्ञों, डॉक्टरों, शोधकर्ताओं और शिक्षाविदों ने हिस्सा लिया।

बच्चों के स्वास्थ्य में आयुर्वेद की भूमिका पर जोर: केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव ने कहा कि आयुर्वेद को वैज्ञानिक अनुसंधान, तुलनात्मक जांच और प्रमाणों पर आधारित इलाज के जरिए स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ा जा रहा है। उन्होंने कहा कि बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद के पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक तरीकों के साथ जोड़ना जरूरी है। आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य ने आयुर्वेद के विकास के लिए वैज्ञानिक प्रमाण, बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं और अंतरराष्ट्रीय सहयोग की जरूरत बताई।

एक दशक की उपलब्धियों को किया साझा

एआईआईए के निदेशक प्रो (वैद्य) पीके प्रजापति ने संस्थान की इस साल की उपलब्धियों का उल्लेख किया। उन्होंने बताया कि संस्थान ने शिक्षा, क्लीनिक और अनुसंधान के क्षेत्र में अपनी सुविधाओं का विस्तार किया है। संस्थान को एक्रेडिटेशन ए++ मान्यता भी मिली है। उन्होंने बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़े अनुसंधान के लिए किडर लैब और एआई आधारित औषधि निर्माण व खुराक निर्धारण में मदद करने वाली आयुष-एमबीटेक्स लैब की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। कार्यक्रम के दौरान अमेरिका की महीदोल इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी और एआईआईए के बीच एक समझौता ज्ञापन का आदान-प्रदान भी किया गया।

अमर उजाला

डेंगू को रोकने में मददगार हो सकते हैं छोटे आरएनए अंश

अमर उजाला ब्यूरो

एम्स के शोध में खुलासा, इलाज के नए रास्ते तलाशने में मिलेगी मदद

नई दिल्ली। एम्स नई दिल्ली के वैज्ञानिकों ने डेंगू वायरस के शरीर में बढ़ने के तरीके पर एक महत्वपूर्ण अध्ययन किया है। इस शोध में सामने आया है कि शरीर में मौजूद छोटे राइबोन्यूक्लिक एसिड (आरएनए) अंश वायरस की वृद्धि को प्रभावित कर सकते हैं।

ये अंश वायरस को बढ़ने में मदद भी कर सकते हैं और कुछ स्थितियों में उसकी वृद्धि को रोक भी सकते हैं। शोधकर्ताओं ने डेंगू वायरस से संक्रमित कोशिकाओं में बनने वाले छोटे आरएनए अंशों का अध्ययन किया गया।

आरएनए शरीर में कई जैविक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है। अध्ययन के अनुसार, डेंगू संक्रमण के दौरान ट्रांसफर आरएनए (टी-आरएनए) के टूटने से टीआरएनए-डिराइव्ड फ्रैगमेंट्स (टीआरएफ्स) नामक अंश बनते हैं। वैज्ञानिकों ने आरएनए अनुक्रमण और नॉर्दर्न ब्लॉटिंग तकनीकों से इन अंशों की पहचान व पुष्टि की।

विशेष एंटी-सेंस ओलिगोन् यूक्लियोटाइड्स (एएसओ) का उपयोग कर चुनिंदा आरएनए अंशों की गतिविधि रोकी गई। इससे डेंगू वायरस की वृद्धि पर पड़ने वाले असर का विश्लेषण हुआ। डॉ. भूपेंद्र वर्मा ने बताया कि ये अंश वायरस की प्रतिकृति को बढ़ावा या रोक सकते हैं।

उम्र भले बढ़े, जिंदगी न थमने पाए

दीपक चोपड़ा बताते हैं कि 75 साल की उम्र में भी इन्सान अपनी सोच, आदतों और सक्रियता से नई ऊर्जा जगा सकता है।

अक्सर हम उम्र बढ़ने को शारीरिक कमजोरी, याददाश्त घटने और दूसरों पर निर्भर होने से जोड़कर देखने लगते हैं। हम मान लेते हैं कि अब पहले जैसी चुस्ती नहीं रही, नई चीजें सीखना मुश्किल है और बदलाव की गुंजाइश कम हो गई है। पर, क्या बढ़ती उम्र का अर्थ केवल यही है? क्या उम्र के साथ हमारी संभावनाएं भी खत्म हो जाती हैं?. वास्तव में, वृद्धावस्था शरीर में कम, सोच में ज्यादा उतरती है। हम उम्र को किस नजरिये से देखते हैं और अपने शरीर, आदतों व जीवन के प्रति कितने सजग रहते हैं, इनसे ही जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। इसलिए, बढ़ती उम्र को सक्रियता, आत्मविश्वास और नई संभावनाओं के साथ जीने के लिए कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

■ **75 की उम्र में 55 की जवानी :** वर्ष 1979 में हार्वर्ड की मनोवैज्ञानिक एलेन लैंगर ने 75 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्गों पर एक प्रयोग किया। उन्हें एक सप्ताह ऐसे माहौल में रखा गया, जो 1959 जैसा था। वहां पुरानी पत्रिकाएं थीं और उस दौर का संगीत बज रहा था। उनसे कहा गया कि वे खुद को 55 साल का समझें और अपने काम खुद करें। सात दिनों में उनके व्यवहार और शारीरिक क्षमता में सुधार दिखा। जिन बुजुर्गों को दूसरों के सहारे की आदत पड़ चुकी थी, वे पूरी तरह आत्मनिर्भर दिखने लगे। उनके चेहरों की चमक लौट आई और वे औसतन तीन वर्ष अधिक युवा दिखाई देने लगे। उनके जकड़े हुए जोड़ों में नई लचक आ गई, रीढ़ की हड्डी तन गई, चाल सीधी हो गई और पकड़ मजबूत हो गई। इससे पता चला कि बुजुर्गों को आत्मनिर्भर और सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करने से उनके शारीरिक व



मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर पड़ता है।

■ **निर्णयों की बागडोर खुद संभालें :** आपका जीवन कैसा होगा, यह काफी हद तक आपकी सोच और आदतों पर निर्भर करता है। अगर आप हर समय उम्र, कमजोरी व बीमारी के बारे में सोचेंगे, तो आपका उत्साह कम होने लगेगा। पर, खुद को सक्रिय और उपयोगी बनाए रखने की सोच जीवन में नई ऊर्जा भर सकती है। इसलिए, घर के छोटे-मोटे काम करें, पौधों की देखभाल करें, रोज थोड़ा टहलें और पर्याप्त पानी पिएं। अपने फैसले खुद लेने की कोशिश करें। मन से यह विचार निकाल दें कि 'मैं बूढ़ा हो चुका हूं।'

■ **हर कमजोरी वृद्धावस्था की निशानी नहीं :** अक्सर बुजुर्गों में लड़खड़ाते कदम, कमजोर याददाश्त और थकान के लक्षण को उम्र का तकाजा मान लिया जाता है, जबकि इनके पीछे पोषण व पानी की कमी, दवाओं के दुष्प्रभाव, अनिद्रा व अवसाद जैसे कारण भी हो सकते हैं। क्योंकि, जब हम शरीर से ध्यान हटा लेते हैं, तो कमजोरी घर करने लगती है। यदि आप थोड़ा सजग हो जाएं, दिनचर्या और दृष्टिकोण को नया रंग दें, तो वृद्धावस्था को जीवंत बनाया जा सकता है।

जीवन का असली आनंद उम्र में नहीं, बल्कि आत्मसम्मान, सक्रियता और हर दिन नए उत्साह के साथ जीने में है।

-मंजुल प्रकाशन से प्रकाशित पुस्तक एजलेस बॉडी, टाइमलेस माइंड के अंश

जिंदगी की दूसरी पारी बहुत महत्वपूर्ण होती है। आप अपने विचार, अनुभव या समस्याएं edit@amarujala.com पर भेज सकते हैं।

मुद्दा

अस्पतालों में पारदर्शिता का सवाल

समान इलाज के लिए भिन्न दरों को कतई जायज नहीं ठहराया जा सकता। अस्पतालों को इलाज की दरें स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करने के लिए कानूनन बाध्य करना जरूरी है।

इन दिनों पूरे देश में अस्पतालों के खर्चे की पारदर्शिता को लेकर व्यापक चर्चा छिड़ी हुई है। इसी बीच, केंद्र सरकार ने क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट, 2010 के नियम 9 का हवाला देते हुए राज्यों को अस्पतालों में इलाज व सुविधाओं की दरें प्रमुखता से प्रदर्शित कराने के निर्देश दिए हैं। मरीज व परिजन इतने तनाव में रहते हैं कि वे शायद ही कभी अस्पताल प्रशासन से पूछ पाते हैं कि आईसीयू, सुपर डीलक्स और सामान्य वार्ड के हिसाब से जांच व परामर्श शुल्क अलग-अलग क्यों हैं? वार्ड बदलने पर दरें क्यों नहीं बदलतीं? जब जांच एक ही लैब, मशीन और समान अनुभव वाले चिकित्सकों द्वारा की जाती है, तो शुल्क में अंतर का औचित्य क्या है?

हाल ही में, महाराष्ट्र के खाद्य एवं औषधि प्रशासन के प्रमुख ने कुछ अस्पतालों में दवाओं की कीमतों को लेकर चौंकाने वाला खुलासा किया है। आंकड़ों के मुताबिक, अस्पतालों में दवाओं के अलावा इस्तेमाल होने वाली उपभोग्य वस्तुओं और चिकित्सा उपकरणों के लिए मरीजों से एमआरपी से करीब 2,841 प्रतिशत तक अधिक कीमत वसूली जा रही है। मरीजों पर आर्थिक बोझ डालने का एक अन्य तरीका भी है।



डॉ. विवेक एस अग्रवाल

उनकी देखभाल में इस्तेमाल होने वाले ग्लव्स, सैनिटाइजर, कॉटन जैसी सामग्री का खर्च भी बिल में जोड़ दिया जाता है। जब अस्पताल इलाज व देखभाल का शुल्क लेते हैं, तो इन सामग्रियों की लागत भी उसी में शामिल होनी चाहिए। पर, हिसाब-किताब में गड़बड़ी की गुंजाइश बनाए रखने के लिए इनका शुल्क अलग से वसूला जाता है। तीसरा बड़ा खर्च अस्पताल के कमरे और बेड का शुल्क है, जिसके निर्धारण का न कोई तय मानक है, न दरें सार्वजनिक करने की व्यवस्था। विडंबना यह है कि उसी कमरे का शुल्क बीमा कंपनियों और सरकारी कर्मचारियों के लिए अलग-अलग होता है। ऐसे में, व्याप्त भ्रम के भंवर में मध्यम वर्ग सर्वाधिक फंसा और ठगा जाता है। अस्पतालों द्वारा मनमानी दरें वसूलने का मुद्दा शासन के लिए शायद इसलिए चिंता का विषय नहीं बन पाया है, क्योंकि विशिष्ट व्यक्तियों और सरकारी अधिकारियों के लिए अस्पताल के बिल में दर्ज रकम का कोई खास महत्व नहीं होता। उच्चतम न्यायालय को भी यह एहसास हुआ है कि अस्पतालों की दर निर्धारण एवं अनौचित्यपूर्ण साधनों की वसूली पर अंकुश लगाने हेतु ठोस कदम उठाने की जरूरत है। इसी के चलते संदेश देने की कोशिश की गई है कि अब अस्पतालों की मनमानी वसूली रोकनी होगी। चाहे कमरा हो या अन्य सेवाएं, सभी दरों का तार्किक आधार होना जरूरी है। एक ही अस्पताल में समान इलाज की भिन्न दरों को किसी भी तर्क के जरिये जायज नहीं ठहराया जा सकता।

स्वास्थ्य के राज्य का विषय होने के कारण केंद्रीय कानून तो लागू नहीं किया जा सकता, किंतु क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट के जरिये जवाबदेही तो तय की ही जा सकती है। मरीजों को भी मनमानी वसूली के बाबत अपनी आवाज बुलंद करनी होगी। कानूनी रूप से अस्पतालों को वहां के इलाज, विशेषतौर पर निदानात्मक सेवाओं, कमरों, आईसीयू, बेड तथा विभिन्न उपकरणों के उपभोग संबंधी दरों के उचित प्रदर्शन हेतु पाबंद किया जाना जनहित में बहुत बड़ा कदम होगा।

इलाज

एम्स में जांच के दौरान सामने आई चौंकाने वाली वजह, मासिक धर्म भी हो गया था बंद, सर्जरी से गांठ निकाली तो सामान्य हुआ टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का स्तर

ओवरी में दुर्लभ गांठ से भारी हुई युवती की आवाज, चेहरे पर उगे बाल

सिमरन

नई दिल्ली। करीब 20 साल की युवती के शरीर में तेजी से ऐसे बदलाव होने लगे कि डॉक्टर भी हैरान रह गए। मासिक धर्म बंद हो गया, चेहरे पर असामान्य रूप से बाल बढ़ने लगे और आवाज भारी होने लगी।

शुरुआत में इसे सामान्य हार्मोनल गड़बड़ी माना गया, लेकिन जांच में इसकी वजह बायीं ओवरी (अंडाशय) में मौजूद एक दुर्लभ गांठ (लेडिग सेल ट्यूमर) निकली। एम्स, नई दिल्ली के डॉक्टरों ने सर्जरी से इसे निकाला, जिसके बाद युवती के शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर सामान्य हो गया।

शुरुआती जांच में नहीं मिली बीमारी की वजह

युवती को पहले मासिक धर्म होता था, लेकिन बाद में बंद हो गया। इसके बाद चेहरे और शरीर पर असामान्य रूप से बाल बढ़ने तथा आवाज भारी होने जैसे लक्षण भी सामने आए। डॉक्टरों ने पहले उन संभावनाओं की जांच की, जो शरीर में हार्मोन बनाती हैं। जब से होने वाली एक ऐसी बीमारी की भी जांच की गई, जिसमें एड्रिनल ग्रंथियों के काम करने में गड़बड़ी होती है। हालांकि, इन जांचों से समस्या की स्पष्ट वजह सामने नहीं आई। इसके बाद पेट के निचले हिस्से की एमआरआई और पीईटी स्कैन कराया गया। इन जांचों में युवती की बायीं ओवरी में 3.1 गुणा 4.7 सेंटीमीटर की गांठ दिखाई दी। सर्जरी से इसे निकालने के बाद जांच में पता चला कि यह लेडिग सेल ट्यूमर था।



जांच रिपोर्ट। फोटो : एक्स

ऐसे लक्षण दिखें तो डॉक्टर से लें सलाह

एम्स के पैथोलॉजी विभाग के डॉ. मोहम्मद अली अंसारी और डॉ. सरीफ अत्री मशूद के मुताबिक, महिलाओं में कम समय के भीतर चेहरे या शरीर पर असामान्य रूप से बाल बढ़ने लगें, आवाज भारी होने लगे या मासिक धर्म बंद हो जाए, तो इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इनके पीछे अंडाशय या एड्रिनल ग्रंथियों में गांठ जैसी वजह भी हो सकती है। समय पर जांच से बीमारी का पता लगाने में मदद मिलती है।

सर्जरी से मिली राहत

एम्स के हार्मोन संबंधी बीमारियों के विभाग के डॉ. निलेश पी. लोखन्डे और डॉ. राजेश खड़गवत के अनुसार, इस मामले में खून की जांच के साथ स्कैन भी अहम साबित हुए। एक जांच में टेस्टोस्टेरोन का स्तर काफी बढ़ा दिखाई दिया था, लेकिन अगले की जांच से गांठ का पता लगाने में मदद मिली। सर्जरी के बाद हार्मोन का स्तर सामान्य हो गया।

जानिए, क्या हैं लेडिग सेल ट्यूमर

यह एक दुर्लभ गांठ है, जो मुख्य रूप से पुरुषों के अंडकोष में और बहुत कम मामलों में महिलाओं के अंडाशय में बनती है। ज्यादातर मामलों में यह कैंसर रहित होती है और शरीर के दूसरे हिस्सों में नहीं फैलती। हालांकि, करीब 5 से 10 प्रतिशत मामलों में इसके कैंसरयुक्त होने की आशंका रहती है। यह अंडों और वंशाणुओं (जीनों) में हो सकती है।

देश में पहले भी सामने आ चुके हैं ऐसे मामले

देश में इस दुर्लभ गांठ के मामले पहले भी प्रकाशित हो चुके हैं। वर्ष 1992 में अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के जेएन मेडिकल कॉलेज से एक मामला सामने आया था।

वर्ष 2009 में दिल्ली में आईसीएमआर और सफदरजंग अस्पताल से जुड़े डॉक्टरों ने ऐसा मामला पाया था। वर्ष 2010 में कोलकाता में दो मामले सामने आए थे, जिनमें एक गांठ कैंसर रहित और दूसरी कैंसरयुक्त थी। इसी वर्ष चंडीगढ़ के सरकारी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल के डॉक्टरों ने एक वयस्क पुरुष में इस ट्यूमर का मामला पाया था।

पुरुष हार्मोन का स्तर पांच गुना से भी ज्यादा मिला

एम्स के मेडिसिन और हार्मोन संबंधी बीमारियों के विभाग की डॉ. मजीस्वी भट्ट के मुताबिक, युवती के शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर 8.43 नैनोमोल प्रति लीटर था, जबकि सामान्य स्तर 1.5 नैनोमोल प्रति लीटर से कम होना चाहिए। यानी इसकी वजह सामान्य से पांच गुना से भी अधिक थी। इसी वजह से शरीर में पुरुषों जैसे लक्षण तेजी से उभर रहे थे।

आयुर्वेदिक बाल चिकित्सा में दुनिया का नेतृत्व करे भारत : उपराष्ट्रपति

- एआइआइए में तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन कौमाराकान का शुभारंभ
- बच्चों के उपचार में वैज्ञानिक शोध और आधुनिक तकनीक अपनाने पर जोर



एआइआइए में तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन कौमाराकान-2026 का वर्चुअल प्रज्वलन कर शुभारंभ करते उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन • सौ. एआइआइए

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: आयुर्वेदिक बाल चिकित्सा में भारत दुनिया का नेतृत्व करे, इसके लिए आयुर्वेद को वैश्विक स्तर पर भरोसेमंद पहचान दिलाना और उसके उपचार के असर को वैज्ञानिक शोध से साबित करना होगा। इससे मरीजों का विश्वास बढ़ेगा और भारतीय चिकित्सा पद्धति को वैश्विक स्तर पर पहचान मिलेगी। बृहस्पतिवार को यह उद्गार उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआइआइए) में आयुर्वेदिक बाल चिकित्सा पर तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन 'कौमाराकान-2026' का शुभारंभ करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने संस्थान को स्थापना दिवस की बधाई देते हुए इसे एम्स के समकक्ष विकसित करने की प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की परिकल्पना का उल्लेख किया।

इस अवसर पर आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) प्रतापराव जाधव ने कहा कि आयुर्वेद के पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक तरीकों से जोड़कर बच्चों के लिए सुरक्षित और प्रभावी स्वास्थ्य सेवाएं विकसित करनी चाहिए। बच्चों के पोषण, वृद्धि और विकास को राष्ट्रीय प्राथमिकता बनाने पर भी जोर दिया। आयुष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के वैज्ञानिक प्रमाण जुटाने और अनुसंधान बढ़ाने की आवश्यकता बताई। कहा कि एआइआइए में 45 से अधिक विशिष्ट बाह्य रोगी विभाग हैं। संस्थान 12 विशेषज्ञताओं में स्नातकोत्तर और डाक्टरेट की शिक्षा देता है तथा 105 औषधि सुरक्षा निगरानी केंद्रों का मार्गदर्शन करता है। संस्थान के निदेशक प्रो. (वैद्य) पीके प्रजापति ने इस मौके पर संस्थान की एक दशक की उपलब्धियों के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर आयुष स्टार्ट-अप पोर्टल, एआइआइए-आइकेन वेबसाइट, आयुदीवा, वमन एप और पंचकर्म असेसमेंट एप आरंभ किए गए।

कौमाराकान-2026 में भारत के साथ ब्राजील, अमेरिका, जर्मनी, श्रीलंका और नेपाल के विशेषज्ञ भाग लेंगे। विशेषज्ञ आनलाइन भी जुड़ेंगे। इसके साथ ही 500 से अधिक प्रतिभागी इसमें भाग ले रहे हैं।

अमेरिकी विश्वविद्यालय से समझौता

कौमाराकान-2026 के शुभारंभ अवसर पर उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन की उपस्थिति में आयुर्वेद के क्षेत्र में शैक्षणिक और अनुसंधान सहयोग को बढ़ावा देने तथा भारतीय चिकित्सा पद्धति के ज्ञान और वैज्ञानिक अध्ययन को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आगे बढ़ाने के उद्देश्य से अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान और अमेरिका की महर्षि इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी के बीच समझौता ज्ञापन का आदान-प्रदान हुआ।

लोकनायक अस्पताल में अब कैंसर, स्ट्रोक व हृदय रोगों की हो सकेगी निशुल्क जांच

जासं, नई दिल्ली: लोकनायक अस्पताल में कैंसर, स्ट्रोक व हृदय रोगों की पहचान पहले से कहीं ज्यादा आसान हो गई है। अब मरीजों को पहले से बेहतर सभी जांच सुविधा निशुल्क मिलेंगी। सीएम रेखा गुप्ता ने बृहस्पतिवार को सेवा संकल्प अभियान के तहत ड्यूल सोर्स 256-स्लाइस सीटी स्कैन मशीन व तीन एमआरआइ मशीनों का शुभारंभ किया। इन्हें इंडियन आयल कार्पोरेशन लिमिटेड (आइओसीएल) ने अपनी सीएसआर पहल के तहत अस्पताल को उपलब्ध कराई हैं। अस्पताल के मेडिकल डायरेक्टर डा. बीएल चौधरी ने बताया कि नई मशीनों से हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक, न्यूरोलाजी, यूरोलाजी, प्रोस्टेट, लिवर और हड्डियों से जुड़ी बीमारियों की जांच में मदद मिलेगी। सीएम ने कहा कि आर्थिक तंगी या किसी अन्य कठिनाई के कारण कोई भी नागरिक गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित नहीं रहना चाहिए। स्वास्थ्य मंत्री डा. पंकज सिंह ने कहा कि सीटी स्कैन और एमआरआइ की जांच निशुल्क उपलब्ध कराई जाएगी।

250 वार्डों में स्थापित होंगे खंडित मूर्ति व पूजन सामग्री संग्रहण केंद्र

राज्य ब्यूरो, जागरण • नई दिल्ली: धार्मिक अनुष्ठान के बाद पूजन सामग्री और पुरानी व खंडित मूर्तियों के सम्मानपूर्वक निस्तारण के लिए सीएम रेखा गुप्ता की पहल पर एमसीडी और प्लास्ट इंडिया फाउंडेशन के बीच समझौता ज्ञापन एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए। इसके अंतर्गत पहले चरण में निगम के सभी 250 वार्डों में संग्रहण केंद्र स्थापित किए जाएंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत कि धार्मिक परंपराएं हमें प्रकृति और समस्त जीव-जगत का सम्मान करना सिखाती हैं। दिल्ली सचिवालय में आयोजित कार्यक्रम में महापौर प्रवेश वाही, नगर निगम की स्थायी समिति की अध्यक्ष सत्या शर्मा, नेता सदन जयभगवान यादव, निगम आयुक्त संजीव खिरवार मौजूद थे।