

ARBIT



जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

Rashtradoot

A New Record in Safeguarding Children

An initiative taken under CII-Young Indians 'Project Masoom'

Full Circle

Fresh breeze after that dank, lifeless, stale odour of prison! What a feast of colour the outside world was.

PARENTING: Good Sleep For Mental Health



उत्तर पूर्व भारत में सरकार ने अमूर फैल्कन पक्षियों की सुरक्षा के लिए गन्स और एयर गन्स के इस्तेमाल पर पाबंदी लगा दी है तथा पक्षी पकड़ने के जाल व गुलेल आदि जब्त कर लिए हैं। साइबेरिया और उत्तरी चीन के बर्फीले भागों में रहने वाले ये पक्षी सदियों गुजारने के लिए साउथ अफ्रीका जाते समय कुछ समय के लिए भारत में कई स्थानों पर रुकते हैं। इन दिनों असम, नगालैण्ड और मणिपुर में वन अधिकारी इनकी सुरक्षा के लिए लगातार पैट्रोलिंग कर रहे हैं। इनके आगमन का नजारा अद्भुत होता है, बड़े-बड़े झुंडों से आसमान ढक जाता है। पेड़ों, चार दीवारियों, बिजली के खंभों, मकानों, हर जगह फैल्कन दिखाई देते हैं। उत्तर -पूर्व भारत में कुछ सप्ताह का ब्रेक लेने के बाद ये पक्षी फिर लम्बे प्रवास पर निकल पड़ते हैं और बिना रुके अरब सागर को पार कर 10 हजार कि.मी. की दूरी तय करके अपनी मजिल पर पहुँचते हैं। उड़ते- उड़ते ही ये कीट पतंगे खाते हैं। जैसे ही ये भारत पहुँचते हैं, उत्तर पूर्व के वन अधिकारी चौकसी बढ़ा देते हैं। अमूर फैल्कन का मनपसंद भोजन दीमक हैं। इसके अलावा इन्हें टिड्डियाँ भी पसंद हैं, जो दोंयांग बांध के कारण नमी बढ़ने से यहां काफी तादाद में पैदा होती हैं। वाइल्डलाइफ बायॉलजिस्ट एवं विशेषज्ञ सुमित झुनिया ने बताया कि, विश्राम के दौरान ये पक्षी ऊर्जा का भंडारण करते हैं और लम्बी उड़ान के लिए वसा एकत्रित करते हैं। बंदूक व गुलेल के प्रति सख्ती बहुत आवश्यक है, क्योंकि स्थानीय लोग अमूर फैल्कन का बड़े पैमाने पर शिकार करने के आदी रहे हैं। हर रोज हजारों फैल्कन पकड़े और मारे जाते हैं। स्थानीय लोग अमूर फैल्कन को खाते भी हैं। कंजर्वेशन इण्डिया नाम के एक एन.जी.ओ. का कहना है कि सन् 2012 में हर रोज 12,000 फैल्कन मारे जा रहे थे। धीरे-धीरे स्थानीय गांव वालों को पक्षियों के संरक्षण के बारे में शिक्षित किया गया तब से फैल्कन के शिकार में भारी कमी आई है। नगालैंड का एक गांव, पंगति तो “फैल्कन कैपिटल ऑफ द वर्ल्ड” माना जाता है। फैल्कन फैमिली के छोटे आकार के ये रैप्टर साइबेरिया और उत्तरी चीन में प्रजनन करते हैं और हर साल सर्दी में दक्षिण और पूर्वी अफ्रीका जाते हैं।

प. नेहरू को याद किया प्र.मंत्री ने

-जाल खंबाता-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। केन्द्र सरकार ने देश के प्रथम प्रधानमंत्री, पंडित जवाहर लाल नेहरू की जयंती, 14 नवम्बर को अखबारों में विज्ञापन जारी नहीं किए।

- देश के प्रथम प्रधानमंत्री को ट्वीट के जरिए प्रधानमंत्री मोदी ने श्रद्धांजलि तो दी, पर इस अवसर पर सरकार की तरफ से कोई विज्ञापन जारी नहीं हुआ।

तथापि, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने वाली, जहां वे जी-20 शिखर वार्ता के लिए गए हैं, से की गई एक ट्वीट में उन्हें याद करते हुए कहा, “उनकी जयंती पर हमारे पूर्व प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू जी को श्रद्धांजलि, हम देश के लिए उनके योगदान को भी याद करते हैं।”

नेताजी की जयंती पर छुट्टी

-जाल खंबाता-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को वह याचिका खारिज कर दी जिसमें मांग की गई थी कि नेताजी सुभाष चन्द्र बोस की जयंती 23 जनवरी को राष्ट्रीय अवकाश घोषित करने के लिए केन्द्र सरकार को निर्देश दिया जाए। और उनके लिए दिल्ली व

- सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को इस बारे में सरकार को कोई भी निर्देश देने से इंकार कर दिया तथा नेताजी की जयंती, 23 जनवरी को अवकाश घोषित करने की मांग करने वाली याचिका खारिज कर दी।

अन्य राज्यों की राजधानी में स्मारक भवन और म्यूजियम बनाया जाए। याचिका मंजूरे के निवासी के.के. रमेश ने दायर की थी। चीफ जस्टिस डी.वाय. चन्द्रचूड ने कहा कि यह मामला केन्द्र सरकार के विचार योग्य है, उन्होंने वकील से पूछा “कोर्ट क्या (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

बंगाल में आजमाई रणनीति अब भाजपा दक्षिण भारत में लागू कर रही है

-लक्ष्मण वेंकट कुची-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। नये क्षेत्रों में अपनी विजय-पताका फहराने के लिये भाजपा कुछ खास तौर-तरीके अपनाती है। उन्हीं तरीकों को वह इस समय उसके लिये अखूते क्षेत्र, कर्नाटक के अलावा, सारे दक्षिण भारत में अपना रही है, जहाँ से 130 सांसद लोकसभा के लिये चुने जाते हैं। ज्ञातव्य है कि कर्नाटक भाजपा के लिये दक्षिणी भारत का प्रवेश द्वार पहले ही बन चुका है। भाजपा अपने लिये अखूते रहे क्षेत्रों, चाहे वे विधानसभा चुनाव ही क्यों न हों, में सत्ता में आने के लिये क्षेत्रीय दलों का सामना करती है।

भाजपा की दक्षिण की योजना भी इसकी पश्चिम बंगाल की योजना जैसी ही है। जैसा कि विदित ही है, पश्चिम बंगाल में प्रधानमंत्री मोदी, केन्द्रीय मंत्रियों तथा पार्टी के प्रमुख नेताओं की पूरी टीम के नेतृत्व में जोरदार प्रदर्शन,

- दो दिन की तूफानी यात्रा में मोदी ने हजारों करोड़ के प्रोजेक्ट लगाने की घोषणा की तथा केन्द्रीय मंत्रियों व नेताओं को झोंक दिया प्रचार में एवं “डबल इंजन” सरकार के फायदे पुरजोर ढंग से समझाये गये।
- क्षेत्रीय पार्टियों के नेताओं का भ्रष्टाचार में लिप्त होने का भारी प्रचार किया गया तथा केन्द्रीय एजेंसियों ने भी इस प्रयास में पूरी मदद की, राजनीतिक नेताओं के निवास व प्रतिष्ठानों पर छापे मार कर।
- साथ ही क्षेत्रीय पार्टी के नेताओं को, जिसमें कांग्रेस भी शामिल है, लगातार प्रलोभन व दबाव डालकर भाजपा से जोड़ने का सुनियोजित प्रयास भी होता है। यह छवि बनाने का प्रयास होता है कि, राजनीतिक नेताओं के पलायन के लिये भाजपा ही लोकप्रिय पार्टी है।
- मोदी ने भी कर्नाटक को छोड़कर सभी अन्य राज्यों में, अंग्रेजी में भाषण दिये, हिन्दी थोपने के आरोप से अपने आप को दूर करते हुए।

हाई वोल्टेज मीडिया कवरेज से युक्त (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

क्या खड़गे को कम तवज्जो दे रही है कांग्रेस

-जाल खंबाता-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। आसन्न गुजरात विधानसभा चुनावों में पर्यवेक्षकों की नियुक्ति को लेकर कांग्रेस अपने अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को पदानुक्रम महत्व नहीं दे रही है। ब्लॉक-स्तरीय पदाधिकारियों की नियुक्तियाँ तब तत्कालीन कांग्रेस

- पहले ब्लॉक लैवल की नियुक्तियां भी सोनिया गांधी के नाम पर होती थीं, अब गुजरात में हुई प्रदेश चुनावों से संबंधित नियुक्तियों में खड़गे की उपेक्षा की गई है।

अध्यक्ष सोनिया गांधी के नाम पर की जाती थीं, लेकिन ए.आई.सी.सी. महासचिव (संगठन) के.सी. वेणुगोपाल ने सोमवार को, नियुक्ति-अधिकारी खड़गे की उपेक्षा करते हुये, यह कहना उचित समझा कि जोन तथा अन्य स्तरों की नियुक्तियाँ “ए.आई. (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

‘झारखण्ड का अनुसरण करते हुए, बिहार में दबाव बनने लगा’

- सी.पी.आई. (एम.एल.) व हिन्दुस्तान अवाम मोर्चा-एस मु.मंत्री नीतीश से मिले तथा “कोटा” 60 से 77 प्रतिशत करने के लिये 23 नवम्बर से शुरू हो रहे विधानसभा के आगामी सत्र में विधेयक लाने की मांग की।
- मु.मंत्री नीतीश कुमार पर यह भी दबाव बनाया जा रहा है कि, जात/जाति आधारित जनगणना को भी जल्दी पूरा करायें।

अवाम मोर्चा-एस ने मुख्यमंत्री से कहा है कि वे विभिन्न सामाजिक ग्रुपों की जनसंख्या के अनुपात में कोटा-प्रतिशत लागू करके अन्य राज्यों के लिये मिसाल प्रस्तुत करें। पिछले शुक्रवार को, हेमन्त सोरेन सरकार ने झारखंड रिजर्वेशन इन वेकेन्सीज़ ऑफ पोस्ट्स एंड सर्विसेज़ (अमेंडमेंट) बिल पारित कर के राज्य का आरक्षण कोटा 60 प्रतिशत से बढ़ाकर 77 प्रतिशत कर दिया था। नये कानून के अनुसार, एस.सी. समुदाय स्थानीय लोगों को 12 प्रतिशत, एस.टी. समुदाय को 28 प्रतिशत तथा ई.बी.सी. को 15 प्रतिशत आरक्षण मिलेगा। किन्तु इस कानून में एक आपत्ति सूचना

(केबिपेट) भी है, क्योंकि इसमें एक शर्त है कि “यह अधिनियम तभी लागू होगा, जब इसे संविधान की नवीं अधिसूची में शामिल कर लिया जायेगा।” अलोचकों ने हेमन्त सोरेन सरकार पर प्रहार करते हुये, इस नये कानून को सरकार की एक “राजनैतिक चाल” बताया है क्योंकि सरकार भ्रष्टाचार की अनेक आरोपों का सामना कर रही है। जो भी हो, लेकिन पड़ोसी राज्य के इस कदम से प्रेरित होकर, बिहार के राजनेता कुमार सरकार पर जातिगत-जनगणना कराने की प्रक्रिया में तेजी लाने के लिये दबाव बना रहे हैं। सी.पी. (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

पूजा स्थल एक्ट, 1991, पर और समय मांगा केन्द्र ने

-जाल खंबाता-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को केन्द्र सरकार को उन याचिकाओं पर जवाब देने के लिए और समय दिया, जिनमें पूजा स्थल

- सुप्रीम कोर्ट ने पूजा स्थल (विशेष प्रावधान) अधिनियम 1991 को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर एफीडेविट पेश करने के लिए केन्द्र सरकार को 12 दिसम्बर तक समय और दिया।

(विशेष प्रावधान) अधिनियम, 1991 के कुछ प्रावधानों के चुनौती दी गई है। यह एक्ट उन पूजा स्थलों के उस स्वरूप बदलने के लिए इस केस दायर करने को प्रतिबंधित करता है, जो 15 अगस्त से (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

चीन के राष्ट्रपति शी भारी पड़े अमेरिका के राष्ट्रपति पर, बहु प्रतीक्षित मुलाकात में

इस घटनाक्रम से ऐसा लगा कि, अन्ततोगत्वा अमेरिका के आर्थिक हितों ने अमेरिका का रवैया निर्धारित किया, न कि राजनीतिक सोच ने

-अंजन रॉय-
-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-
नई दिल्ली, 14 नवम्बर। वाली में सोमवार सुबह अमेरिका के साथ वार्ता में चीन का लहजा थोड़ा ज्यादा खरा और स्पष्ट था। लगता है कि चीन के राष्ट्रपति शी के साथ वार्ता में बाइडन राजनैतिक सिद्धांतों से ज्यादा अमेरिका के आर्थिक हितों से प्रेरित नजर आए। अमेरिका के राष्ट्रपति और चीन के राष्ट्रपति के प्रति लहजा नर्म रखा, जो कि दोनों पक्षों की वार्ता में उजागर हुआ। दोनों नेताओं की द्विपक्षीय वार्ता में क्या हुआ उस पर चीन ने 14 पृष्ठों का बयान जारी किया। और अमेरिका के राष्ट्रपति ने प्रैस कांफ्रेंस में अपना पक्ष रखा। चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने कहा कि अमेरिका को ताइवान पर हद पार नहीं करनी चाहिए। उन्होंने यू.एस. के उच्चस्तरीय नेताओं के ताइवान दौरे पर आने पर भी आपत्ति जताई। दूसरी ओर अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन, जो अमेरिका में मध्यावधि

- राष्ट्रपति शी ने मुलाकात के बारे में जारी लिखित बयान में साफ कहा, जहाँ तक ताइवान का सवाल है, अमेरिका अपनी सीमा में रहे। चीन ने स्पष्ट किया कि, वह अमेरिका के राजनीतिक नेताओं की ताइवान की बहुचर्चित यात्रा से काफी रूष्ट है।
- चीन ने यह भी कहा कि, अमेरिका के साथ रिश्तों में मूल मुद्दा (कोर इश्यू) ताइवान है तथा इसी नींव पर दोनों के पारस्परिक संबंध टिके हैं।
- मुलाकात के बाद राष्ट्रपति बाइडन ने कहा, उनका आकलन है, चीन निकट भविष्य में ही ताइवान पर आक्रमण करने वाला है।
- राष्ट्रपति बाइडन का यह वक्तव्य काफी नर्म था, क्योंकि, अमेरिका पहले विश्वास दिलाता रहा है कि, अगर चीन ने ताइवान पर आक्रमण किया तो वह सीधा हस्तक्षेप करेगा।
- चीन ने अपने लिखित वक्तव्य में रूस के खिलाफ कुछ नहीं कहा, जबकि अमेरिका ने अपनी तरफ से जोड़ा कि, चीन न्यूक्लियर हथियारों के उपयोग के खिलाफ है।

चुनावों में मिली जीत से प्रसन्न हैं, चीन के प्रति नर्म नजर आए। शी से मुलाकात के तुरंत बाद पत्रकारों से वार्ता में उन्होंने कहा कि चीन जल्दी ही ताइवान पर आक्रमण करने वाला है पर उन्होंने अपना पुराना आश्वासन नहीं दी दोहराया कि अगर चीन ने ताइवान पर हमला किया तो अमेरिका हस्तक्षेप

करेगा। इससे स्पष्ट है कि बाइडन का रूख चीन के प्रति नर्म है। दूसरी ओर चीन के राष्ट्रपति अमेरिकन राष्ट्रपति के साथ वार्ता के दौरान अपने रूख पर अड़े रहे चीन के राष्ट्रपति ने वार्ता में साफ कहा कि अमेरिका के साथ आपसी रिश्तों में “ताइवान” मूल मुद्दा है।

चीन ने यूक्रेन युद्ध के संदर्भ में रूस के न्यूक्लियर हथियारों के बारे में खुलकर कुछ नहीं कहा। जबकि, अमेरिका के राष्ट्रपति ने दावा किया है कि चीन न्यूक्लियर हथियारों के इस्तेमाल के खिलाफ था। अपने लिखित वक्तव्य में चीन ने रूस के खिलाफ कुछ (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

#CHILDREN'S DAY

A New Record in Safeguarding Children

An initiative taken under CII-Young Indians 'Project Masoom', as many as 7278 children together participated in a child safeguarding session in Jaipur on the occasion of Children's Day. This was also an attempt to break the existing Guinness World Record for the largest number of students attending a child safeguarding lesson at a single venue.



Tusharika Singh
Freelancer writer and city blogger

This child's Day, the Pink City might have created history. As many as 7278 children between the age group of 6 years to 16 years participated together in a child safeguarding lesson at the Neeraja Modi School in Jaipur. The event was an initiative of Confederation of Indian Industries and the Jaipur Chapter of Young Indians to sensitize the students about Good Touch and Bad Touch and break the existing Guinness World Record for the largest number of students attending a child safeguarding



lesson at a single venue. This particular record is currently of 4002 students and was made by the Hixstun International School in Chennai in 2019.

Project Masoom

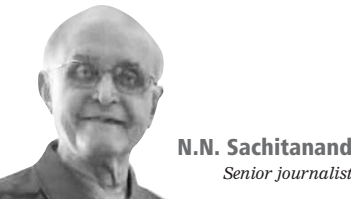
The initiative was taken under the Project Masoom of Young Indians. Dr Samit Sharma. In his address to the students, he said that children should remember three things if someone tries to touch them inappropriately - 'No', 'Go' and 'Tell'. He said that children should scream and shout and run away from the abuser as well as seek help and tell parents and teachers about this. Students from various schools including Neeraja Modi School, Shree Maheshwari Sr. Sec. School, Prem Niketan School, MPS Jawahar Nagar, JVP International School, Government Upper Primary School Jhotwara, Jagriti Balika Sadan School C Scheme, Government Girls Sr. Sec. School, etc, participated in the session to make the World Record. The auditors from GWR were also present on this occasion.

Safe Touch and Unsafe Touch

The training session began with an ice breaking session



In his euphoria, he never felt the sly hand that had slipped in and out of his pocket in the twinkling of an eye. But he realised what had happened when, after a hearty meal at a café, he fumbled for his purse and found it missing. For a moment he wondered whether he had forgotten the purse in the prison. Then, distinctly recollecting having pocketed it when he collected his prison earnings, he frantically searched all his pockets.



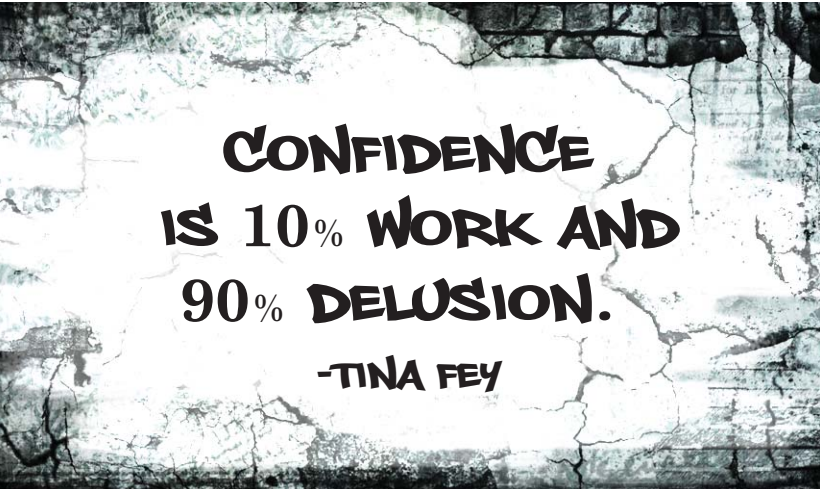
N.N. Sachitanand
Senior Journalist

The guard opened the cell door, beckoned to Janak Singh and said curtly, "Jailor Sahib is calling you." For an apprehensive moment, Janak wondered what the jailor meant. He knew he was nearing the end of his sentence and did not want to get into the bad books of the 4 authorities at this juncture. "Come on, come on," urged the guard impatiently. "What are you waiting for?"

Janak Singh snapped out of his reverie and shuffled out of his cell. The jailor was a stern-looking, grizzle-haired person. However, he greeted the prisoner with a smile this time. "Janak," he said, "you must be wondering why I have called you. Well, it is to give you a piece of good news. Because of your good behaviour, the Government has decided to remit your sentence by two months. So, you will be set



THE WALL



#STORY

free tomorrow morning." Janak Singh was nonplussed and speechless for a while. And then a wave of exultation washed over him.

Out In The Living

Free! He was going to be free after three long, interminable years. Free of these cold confining walls, of that hard stone bed, of the insipid food that one could hardly swallow, of the coarse jail-mates who were constantly coming to blows. By tomorrow, he would be out in the living, breathing world peopled by real human beings.

"Well, have you nothing to say?" the sharp voice of the jailor broke in on his welter of thoughts.

"I don't know what to say, sir," stammered Janak Singh. The jailor smiled understandingly and said, "I know your feelings, Janak. However, what I want to know is your future programme. Have you any home to go to, any relative?"

Janak Singh hung his head and said, "No, sir, I have nobody. I have not yet given any thought to what I am going to do outside - most probably, I will look for a job."

"Hmm, you know, Janak, it will not be easy for you, an ex-jail-bird, to get a job. But I have taken

Full Circle

a liking to you from what I have noticed of your behaviour here. I know you would not like to go back to a life of crime."

"No, sir, definitely not," said Janak fervently. And it was true. He had never intended to become a carrier for the smugglers. But, after stepping out of the orphanage, he had failed to secure a proper job and had been tempted into criminal activity by an acquaintance who always seemed to have a lot of money.

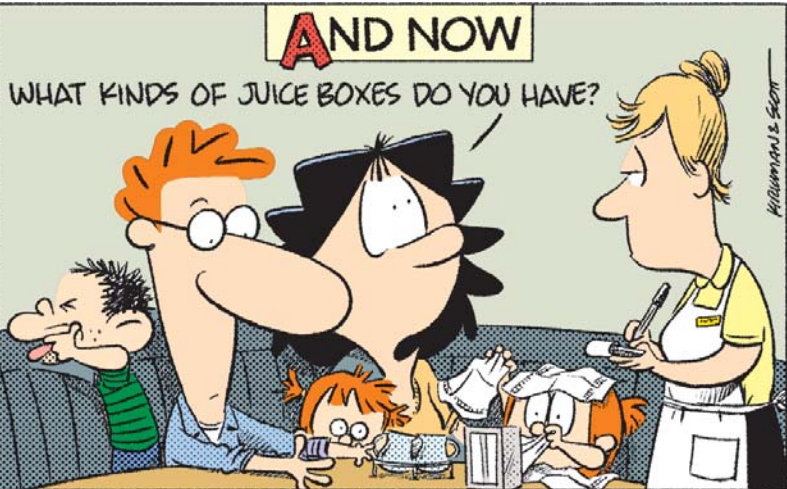
But Janak had been caught with the contraband on his very second round and jailed for three years. Secretly, he was relieved, as the unlawful activity, the constant hiding from the police and the company of criminals had always been distasteful to him.

"I want to help you keep out of criminal occupations," said the jailor. Here is the address of a person I know who might be able to help you get a job. There is a small note I have written to him about you. Do go and contact him. Incidentally, you have some money coming to you as your



No, sir, he would be mad to give the law any opportunity to put him back in that hell-hole. From now on, it was the straight and narrow path for him.

BABY BLUES



ter, he would not be able to approach the person the jailor had suggested. And, with his money all gone, he could not now be complacent about employment. He had to get back to the jail, distasteful as it was, and ask the jailor for another letter.

"The Jailor Sahib is not here," informed the sentry curtly. "He left for home today on leave. He will not be back for another month."

Dejectedly, Janak Singh trudged back to the city. He had to get a job, any job, till the jailor returned and he could get a duplicate letter of recommendation.

Late in the evening that day, as he squatted footsore and weary in the city park, he faced the fact that getting a job was going to be a miracle. Everywhere he had met with either a curt refusal or a kind advice to come and try his luck after a few days.

"Business is dull," said a wholesaler. "I have already got more coolies than I need for my warehouse."

"Sorry, we cannot afford a servant these days," said a housewife.

A building contractor shook his head and said, "How can I offer you work when I myself am not getting any?"

A restaurant manager asked him if he had any experience in



For a few hours Janak Singh wandered around in a rosy haze, just getting used to the feel of freedom. Often, he bumped into persons in his preoccupation and had to apologise. But even the apologies, given voluntarily, felt good when he recalled the cringing obsequiousness with which he had to treat the prison guards and convict leaders.

A Rude Shock

In his euphoria, he never felt the sly hand that had slipped in and out of his pocket in the twinkling of an eye. But he realised what had happened when, after a hearty meal at a café, he fumbled for his purse and found it missing. For a moment he wondered whether he had forgotten the purse in the prison. Then, distinctly recollecting having pocketed it when he collected his prison earnings, he frantically searched all his pockets.

With a sinking heart he realized that he had been pickpocketed. Not only were his jail earnings gone but also the all-important letter of introduction to the prospective employer, given by the jailor.

Somehow he managed to find enough money in another pocket to pay off the café bill. Shattered, he stumbled out of the restaurant. The taste of the food he had eaten turned bitter. The sun had lost its warmth and the world its charm. What should he do now, was the question that echoed and re-echoed in his mind.

Without the introductory let-

Entrepreneurs' Day

When you think about it, the world is crammed with great products that most people tend to take for granted now, but that were once non-existent. That is, until they were somehow dreamed up by a budding and creative entrepreneur. From the postage stamp to the jet engine, from the cheeseburger to the microchip, radical inventions by brilliant minds have changed the way we live our lives and the way our futures are shaped. In recognition of these people, it is now possible to celebrate Entrepreneurs' Day.



It would be meal time in jail, he surmised. Visions of the food supplied there rose in his mind. In jail, the food had seemed tasteless and insipid. But now, his longed for it with every fibre of his being. As the thought came to him, he halted and glanced around. He was in a posh shopping neighbourhood with wares displayed in huge show-windows. Food, shelter and a bed - that was what he needed. Suddenly, he knew how he could get them all. "I am sorry, Jailor Sahib," he said to himself.



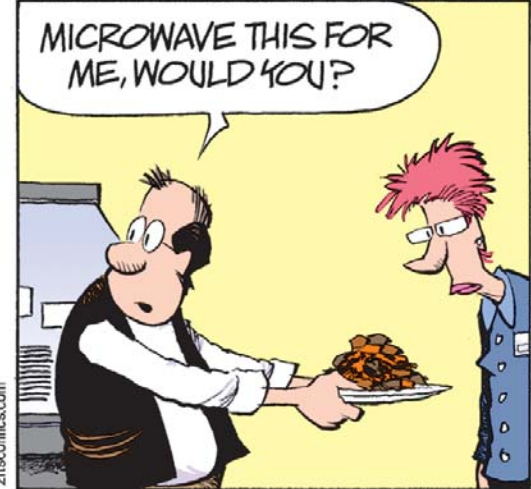
his stomach generated an idea in his brain - an idea that became a compulsive obsession. Slowly, he rose to his feet, shuffled towards another restaurant and stood near its entrance. As a customer came out, Janak's hands went out in a supplicating gesture and his mouth uttered a piteous appeal.

Janak Singh had never imagined that one day he would become a beggar. But he knew that without sustenance, he would never be able to trudge the streets for a job. So, he begged.

A couple of hours later, his humiliation was complete and his hunger remained unquenched.



ZITS



#PARENTING

Good Sleep For Mental Health

For parents who cannot allot more time in their schedule for sleep, the research team recommends avoiding eating large meals and drinking caffeine close to bedtime. This lets the body know that it is time to wind down.



Getting enough sleep plays an important role in the mental health and life satisfaction of new and established parents, research finds.

The research team analysed sleep, physical activity, mental health, and life satisfaction in couples. Their findings, published in the journal Sleep Health, indicated meeting sleep guidelines was associated with better mental health and, in turn, life satisfaction of parents of new-borns. Additionally, they observed positive mental health changes in women, especially for first-time mothers, but no changes were seen for men regardless of parental status.

"Given the well-known decreases in physical activity for most couples with the transition to parenthood and our findings in this study that most parents were not meeting the recommended sleep hours, targeted approaches that adapt intervention dosages to the changing physical activity and sleep needs of couples throughout the perinatal and postpartum periods may be a useful intervention strategy to improve, and ideally sustain, long-term mental health in parents," explains Danielle Symons Downs, professor of kinesiology and obstetrics and gynaecology and associate director of the Social Science Research Institute at Penn State.

For parents who cannot allot more time in their schedule for sleep, the research team recommends avoiding eating large meals and drinking caffeine close to bedtime. This lets the body know that it is time to wind down.

"The study showed that physical activity had a negligible impact on mental health of parents. However, getting the recommended sleep hours was associated with better mental health for parents," says senior author Allison Divine, a lecturer at the University of Leeds.

"Although it varied, most parents were below recommended sleep hours by approximately one hour. Small improvements in sleep hours could have significant impact for parents' mental health. This indicates that an intervention prioritizing sleep health education for new parents could make a more positive impact on their quality of life."



By Jerry Scott & Jim Borgman

