DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day Sunday 202601025

SUNDAY TIMES OF INDIA, NEW DELHI
OCTOBER 25, 2026

Why ageing India needs a dementia plan

SWAMINOMICS



SWAMINATHAN S ANKLESARIA AIYAR

I am 84 years old and face the inevitability of death. Ideally, I would like to die peacefully in my sleep, without pain. But the chances are growing that I will instead slide into dementia, lose my memory, fail to recognise my nearest and dearest, find strange people in my home who say and do things I cannot understand and ignore my protestations. I could find myself bewildered, frightened and helpless, unable to comprehend what is happening.

This terrifying prospect was brilliantly captured in the 2020 film 'The Father', for which Anthony Hopkins won the Oscar for Best Actor. Hopkins plays an elderly man whose world gradually disintegrates as dementia takes hold. Familiar faces become unfamiliar. His home changes around him. People appear, disappear, and contradict one another. He cannot distinguish reality from confusion.

At the end, he cries out for his mummy. He has become as helpless and powerless as a small child. A nurse comforts him and suggests — indeed, decrees — that they prepare for an afternoon walk. The man who once controlled his destiny has lost control of everything, including himself.

This is more frightening than death.

We discuss cancer, heart disease, diabetes, and pollution endlessly. We celebrate medical advances that promise to keep us alive into our nineties and beyond. But we are reluctant to discuss the possibility that longer life may mean years of dementia, helplessness and costly dependence on relatives who gradually come to regard us as an expensive lump of flesh that refuses to go away.

This is not merely a personal nightmare. It is a rapidly growing social crisis that India is scarcely prepared to confront.

Dementia — of which Alzheimer's disease is only a part — has become a leading cause of death in Britain. In England and Wales, it accounted for 12.7% of all deaths in 2025, and an astonishing 16.5% of female deaths. In the US, dementia accounted for almost 10% of deaths in 2024. Many more, of course, had dementia, but their cause of death was listed as cancer, pneumonia, or other medical problems.

India's mortality data are far less reliable. A nationally representative study, using data collected between 2017 and 2020, estimated dementia prevalence at 7.4% among people aged 60 and above. Applying that rate to population estimates, researchers calculated 8.8 million cases in 2016 and projected the number could reach 16.9 million by 2036 if prevalence remains unchanged.

This is the paradox of medical progress. We have become increasingly successful at preventing premature death, without fully acknowledging that as people live longer, de-

{ ENGENDER }

Lalita Panicker



In Bihar, women learn to demand health care

In an ideal situation, strong public health systems must ensure women have access to affordable and high-quality health care, preventive services, and timely treatment, reducing their dependence on costly private care. This is particularly critical in Bihar, where out-of-pocket expenditure on maternal health care averages ₹2,067 in public health facilities, compared with a staggering ₹25,600 in private facilities. This is especially concerning given Bihar's high levels of multidimensional poverty.

But change is underway in Bihar, where women are at the forefront of seeking health care, no longer content to be passive beneficiaries. The now formidable combination of ASHA, ANM, and *anganwadi* teams is leading the charge on this.

In a Patna village, an ASHA reminds a pregnant woman to go for her check-up. In Muzaffarpur, another woman talks to families about how family planning is not the responsibility of only women. A woman ward councillor elsewhere speaks to parents about the importance of immunisation. Such interventions are slowly changing how health is perceived and sought by women.

Women today are becoming a crucial link between the health system and the people it serves. This could be all the more impactful with greater participation from men. This was demonstrated by the Patient Stakeholder Platform (PSP), a community platform led by the Community Health Officer (CHO) at the Ayushman Arogya Mandir.

Manoj Kumar Arora, sarpanch of Chanduara in Punpun block of Patna district, says, "The health facility has now come closer than before. People are coming forward for health care themselves. Panchayat members, health workers and other people from the village kept interacting with families. Men were also included in health-related discussions and decisions. Gradually, seeking health services became a habit."

The network of PSP members now ensures that the process of social mobilisation and peer education has gone beyond ASHAs and anganwadi workers — to Jeevika women, panchayat representatives, teachers, ward members, and others who are part of the community.

Since August 2024, 311 PSPs have become active across 21 districts of Bihar, bringing together 5,610 members. It is this mix of women and men, and the health system and community that gives the PSP its strength.

Gudiya Devi, a Jeevika member and a PSP member in Hasanpura, Siwan, said, "Through Jeevika, I was already working with communities on health and nutrition, but my understanding was limited to a few issues. Joining the PSP exposed me to a much wider range of health issues. Today, I am able to identify health concerns beyond nutrition, discuss them directly with families and connect them with appropriate services."

In Muzaffarpur, Putul Kumari, an ASHA and PSP member, encouraged Rita, a pregnant woman, to go for regular antenatal check-ups. For Putul, the support was not simply about getting Rita to access ante-natal care (ANC). It was about asking: Did she register early? Is she completing her ANC? Has she been screened for a high-risk pregnancy? If a risk is identified, is she receiving the care she needs?

In Bihar, 99.1% of pregnant women were registered during FY26, while 86.8% received at least four ANC visits. Among identified high-risk pregnancies, 79.3% received appropriate treatment.

For women, the work continues beyond the health centre. It happens in homes, neighbourhoods and community meetings, where issues and concerns can be discussed in familiar surroundings.

The views expressed are personal

(आईएमडी) के अनुसार, उत्तर होते हुए उत्तरी तटीय तमिलनाडु में बदलने की

हर साल बढ़ रहे कैंसर के मरीज, कहीं तंबाकू सेवन तो कहीं औद्योगिक गतिविधियां जिम्मेदार

पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में अमर उजाला की रिपोर्ट में सामने आई चिंताजनक तस्वीर

चार राज्यों से अंकित यादव की रिपोर्ट

देश में कैंसर के बढ़ते मामलों ने चिंता बढ़ा दी है। पंजाब, हरियाणा, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश समेत अलग-अलग राज्यों के आंकड़े कैंसर की स्थिति और अधिक भयावह होने का संकेत दे रहे हैं। चारों राज्यों में बीते पांच सालों में मरीजों की संख्या लगातार बढ़ी है। राज्यवार आंकड़ों के तुलनात्मक अध्ययन में पता चलता है कि हर वर्ष कम से कम दो प्रतिशत मरीज बढ़ जाते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, मैदानी और पर्वतीय राज्यों की भौगोलिक परिस्थितियों और जीवनशैली के अनुसार कैंसर के कारण, प्रकार और संभावित जोखिम बदल जाते हैं। कहीं तंबाकू का सेवन, तो कहीं कृषि और औद्योगिक गतिविधियों से जुड़े पर्यावरणीय कारकों के अलावा खानपान को कैंसर की मुख्य वजह बताई जा रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार 2035 तक होने वाली मौतों के लिए सबसे बड़ी वजह कैंसर के बनने का अनुमान है।


ग्राउंड रिपोर्ट 1

पांच वर्षों में चार राज्यों में ऐसे बढ़ा कैंसर

राज्य	वर्ष 2021	2022	2023	2024	2025
पंजाब	39,521	40,435	41,337	42,288	43,196
हरियाणा	30,015	30,851	31,679	32,513	33,395
उत्तराखंड	11,779	12,065	12,348	12,642	12,947
हिमाचल	8,978	9,164	9,373	9,566	9,761

पहाड़ों में भोजन नली के कैंसर के अधिक मामले



हिमाचल कैंसर टर्शियरी केयर सेंटर के निदेशक डॉ. मनीष गुप्ता और उत्तराखंड स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट के निदेशक डॉ. कैलाश के मुताबिक पहाड़ों में स्मोक्ड फूड के अधिक सेवन के चलते भोजन नली के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। दोनों राज्यों में कैंसर के कुल मरीजों में करीब 30 से 35 प्रतिशत भोजन नली के कैंसर से पीड़ित हैं।

पंजाब : हर साल 40 हजार से अधिक कैंसर मरीज

पंजाब स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट के निदेशक डॉ. राजीव देवगन और एम्स बठिंडा के कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. निखिल गर्ग के अनुसार, राज्य के सभी हिस्सों में कैंसर के मामले सामने आते हैं, लेकिन मालवा बेल्ट ज्यादा संवेदनशील है। विशेषज्ञ इसके पीछे कृषि गतिविधियों, कीटनाशकों और औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाले प्रदूषण के कारण जल स्रोतों के दूषित होने जैसी आशंकाएं जताते हैं। एक शोध में भी इलाके में पानी के दूषित होने के संकेत मिले हैं।


डॉ. राजीव देवगन


डॉ. निखिल गर्ग

31%

मामले मुंह और भोजन नली के

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के अनुसार, 40 हजार से अधिक लोग हर साल कैंसर की चपेट में आते हैं। इनमें करीब 31% मुंह और भोजन नली के कैंसर के हैं।

हरियाणा : एक तिहाई मरीजों को तंबाकू जनित कैंसर

हरियाणा के अटल कैंसर टर्शियरी केयर सेंटर के निदेशक डॉ. यशपाल वर्मा के अनुसार, कुल कैंसर मरीजों में एक तिहाई को तंबाकू जनित कैंसर है। इसमें फेफड़ों का कैंसर मुख्य है। हुक्का कल्चर, बीड़ी और सिगरेट के सेवन ने जोखिम और बढ़ा दिया है।

- स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, हरियाणा में हर साल 30 हजार से अधिक नए कैंसर मरीज मिल रहे हैं। अगस्त में प्रकाशित एक अध्ययन में 221 कैंसर मरीजों में से 196 तंबाकू सेवन करने वाले मिले। इनमें 46.2% हुक्का पीते थे। 34.8% हुक्का, बीड़ी व सिगरेट तीनों का सेवन करते थे।

amarujala.com

अमर उजाला | अपना शहर | दिल्ली

नई दिल्ली | सोमवार, 25 नवंबर 2024

ग्रेप लागू, फिर भी धूल के हवाले दिल्ली की सड़कें, सांसों पर संकट

सरकार के 103 मैकेनिकल रोड स्वीपर, 608 एंटी स्मॉग पर्याप्त नहीं, सड़कों पर मिट्टी और मलबा कर रहा परेशान

अदिति भारद्वाज

नई दिल्ली। प्रदूषण से निपटने के लिए ग्रेप-1 लागू है, लेकिन सड़कों पर धूल, गड्ढों में भरा पानी से बढ़ा निर्माण मलबा और खुले में पड़ी निर्माण सामग्री बता रही है कि दिल्ली का प्रशासन नहीं हो रहा है। सरकार 103 मैकेनिकल रोड स्वीपर, 608 एंटी स्मॉग गन और 230 क्रेन्स इलाकों पर पूरी सख्ती से लागू करने के दावे कर रही है, लेकिन उनका असर न तो बवानाखेड़ा, बहादुरगढ़, पहाड़ी धीरज, लक्ष्मी नगर, आईटीओ और मोती बाग जैसे इलाकों में सड़कों और फुटपाथ धूल से अटे पड़े हैं।



आनंद विहार कुंज इलाके में गाड़ियों से गुजरने से उठती धूल। सौजन्य

सड़कों पर उतरेंगी चार नई एंटी-स्मोक गन

पूर्वी दिल्ली। लोक निर्माण विभाग के ईस्ट रोड डिवीजन ने पूर्वी दिल्ली में प्रदूषण कम करने के लिए कमर उठाई है। इसके तहत चार अतिरिक्त एंटी-स्मोक गन बिछाकार एंटी-स्मोक गन वैसाली की जाएगी। यह गन किराये पर ली जाएगी और चारों उप-मंडलों के विभिन्न सड़क मार्गों पर चलेगी। इसका उद्देश्य सड़कों को धूल और राख से मुक्त रख प्रदूषण के मुख्य कारणों को नियंत्रित करना है।

लोक निर्माण विभाग के ईस्ट रोड डिवीजन ने उठाया कदम

ये एंटी-स्मोक गन मध्यम डीजल खर्चों के माध्यम अधिकतम ऊर्ध्वाधिक रेंज (लंबाई) तक पानी उछालती। इससे प्रदूषण कम करने वाले वातावरण प्रदूषण नहीं फैलाएंगे। इन गाड़ियों में लगभग 5 हजार लीटर क्षमता वाले पानी के टैंकर होंगे। योजना में पार्टिकुलेट और जलकणों के लिए गाड़ियों में वैज्ञानिक विधि निर्धारित उपयोगी (ऑपरेशन) और वेब-आधारित ट्रैकिंग्स लगाया जा रहे हैं। इससे इनकी लाइव ट्रैकिंग और डिजिटल निगरानी की जा सकेगी। पृष्ठ

मशीनों की संख्या बढ़ी, नतीजा छोटा

दिल्ली सरकार के मुताबिक, 283 निर्माण स्थलों पर 608 एंटी स्मॉग गन लगाई गई हैं। 200 ऊंची इमारतों पर भी ऐसी तकनीक लगाई जा रही है। 103 मैकेनिकल रोड स्वीपर सड़कों की सफाई के दावे कर रहे हैं, लेकिन हकीकत अलग है। सोनालुद्दीन ने सर्वोच्च अदालत के लिए सड़क को चौड़ाई और लम्बाई मार्ग के अनुसार मशीनें तैयार करने के उनकी उपयोगिता सुनिश्चित करने की जरूरत है है। आईटीओ पर सड़क के बीच लगी धूल निकालने में नहीं आता है।

एजेंसियों और नागरिकों की जिम्मेदारी

लाल बोर्ड, पीडब्लूडी, डीएमआरसी/डीडीसी, एमसीडी और एनबीसीसी जैसी एजेंसियां खुदाई के बाद सड़क की खराबी, मलबा हटाने और धूल नियंत्रण की जिम्मेदारी पूरी करेंगे में ही लिख रहीं। नियमित ढंकदारी को सामग्री इकट्ठा रखने के निर्देश हैं। लोगों को धूल से बचाव के चीजों जलाने पर निर्णय है, खासतौर पर प्रदूषण नियंत्रण उपकरण के साथ ही चलने की अनुमति है। कोयले पूरी के लिए सार्वजनिक परिवहन का बेहतरीकरण की जिम्मेदारी दी गई है। लेकिन मालवाही एजेंसियां और कई लोग इसका उल्लंघन कर रहे हैं।

प्रदूषण के खिलाफ कार्रवाई सुस्त, हवा में घुल रहा जहर

पड़ताल : कहीं घंटों जाम में फंसे वाहन, कहीं धूल उड़ाते निर्माण स्थल... सड़कों पर बिखरा मलबा है मुख्य कारक, सख्ती की है जरूरत

शालिनी सिंह

नई दिल्ली। दिल्ली में प्रदूषण बढ़ाने के कई कारण हैं। कहीं जहांआंकना या खाली की फसलें हैं, कहीं निर्माण स्थलों पर धूल रोकने के इंतजाम कम हैं, तो कहीं टूटी सड़कों पर जमा मिट्टी और मलबा से धूल हवा में घुल रहा है। दिल्ली में प्रदूषण के खतरे की पड़ताल के दौरान अलग-अलग इलाकों में ऐसे ही स्थितियां सामने आईं। प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए बनाए गए नियम कायदे पर कितने इलाकों में और इनकी निगरानी कितनी सख्त है, इसी की पड़ताल की गई।

कहीं निर्माण, कहीं धूल और मलबा। मथुरा रोड से आनंद अस्पताल जाने वाले सर्विस रोड पर दो सौ मीटर की दूरी तय करने में 20 मिनट लग जाते हैं। इसके पीछे और किनारे पर कई निर्माण स्थल चल रहे हैं। यहां, मथुरा रोड पर कई जगह निर्माण कार्य होता दिखाई दिया। आईटीओ से करीब आधा दर्जन कुछ ही किलोमीटर के रास्ते में 6 से अधिक निर्माण स्थल मिले। इनमें कुछ जगहों पर निर्माण सामग्री निर्माण की अनदेखी कर्कश आई। निर्माण कार्य के दौरान कई स्थान पर डायवर्जन भी लेकिन उनके अंदर किस तरह का धूल उड़ रहा था, इसकी कोई परवाह नहीं थी। अंबेडकर अंतरराज्य के पास टूटी सड़क पर मिट्टी और मलबा जमा मिला। वाहनों को आसपास से इस जगह से गुजरने पर धूल उड़ती दिखी।

कालिंदी कुंज और अंबेडकर मैदान के पास प्रदूषण मापने की मशीन का पाइप का डायरेक्शन सामने था जब कि पिछले दो दिनों से यहां से काम नहीं चल रहा है। इसके आसपास जाने के रास्ते पर कूड़े व धूल मिट्टी पानी के कुंड के साथ-साथ कई और कूड़ा भी फैला मिला।



एक्सप्रेस वे पर लगा लंबा जाम। अमर उजाला



अंबेडकर नगर रोड के पास सीलमपुरी फ्लैट्स रोड पर धूल उड़ा निर्माण। अमर उजाला

पत्नी को साथ लेकर निकली एम्बुलेंस की गाड़ी, रास्ते में बिखेरनी गई कलश

एम्बुलेंसकर्मी को कुछ उठाने वाली एक गाड़ी में सूखी पत्ते पर थे। लेकिन सभी डाकघर में जाने के कारण खुली थे। उन्हें जा रहा था। मजदूरों को कि दरवे में एक पंखे लिये थे। वहां से धूल और प्रदूषण कम करने के लिए सख्ती का उठे दिन जा रहा है। ऐसे में कचरा उठाने वाली गाड़ी से ही सड़क पर कचरा बिखरा रहे, जो प्रदूषण व्यवस्था को और गंभीर बना रहा है।

21 केंद्रों पर एक्यूआई खराब, नरेला में सबसे प्रदूषित हवा

एक दिन में 33 अंक बढ़ा सूचकांक, जहांगीरपुरी में 276 के साथ सबसे खराब स्थिति

नई दिल्ली। दिल्ली में प्रदूषण का असर कई इलाकों में दिख रहा है। आज केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) ने सुबह 9 बजे दिल्ली का वायु गुणवत्ता सूचकांक 140 दर्ज किया। इस तरह पिछले तीन दिनों (शनिवार) की तरह सामान्य श्रेणी में रहा। शुक्रवार सुबह यह आंकड़ा एक्यूआई 223 था, जो खराब श्रेणी में दर्ज किया गया था। इस तरह एक दिन में सूचकांक में 33 अंकों का सुधार हुआ।

हवा के कई इलाकों में हवा अब भी खराब श्रेणी में बनी हुई है। 21 प्रदूषण निगरानी केंद्रों पर एक्यूआई खराब श्रेणी में दर्ज किया गया। नरेला में सबसे अधिक 293 एक्यूआई रहा, उसके जहांगीरपुरी में 285 और पुंजाबी में 277 दर्ज किया गया। इसके अलावा मुण्डका में एक्यूआई 97 रहा, जहां हवा संतोषजनक श्रेणी में दर्ज हुई। आंकड़ों के अनुसार, आनंद विहार में एक्यूआई 264, विवेक विहार में 261, रोहिणी में 266, मोतिया विहार में 252 और बवाना में 247 रहा। रोहिणी में 244, चांदनी चौक में 245, मुंडका में 243 और आनंद पुरम में 240 एक्यूआई दर्ज किया गया। इन इलाकों में हवा खराब श्रेणी में बनी हुई है। भाषा

कई इलाकों में पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक

निगरानी केंद्रों के आंकड़ों में कई इलाकों में पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक रहा। बवाना, रोहिणी, बीरा, सोनिया विहार और विवेक विहार समेत कई केंद्रों पर पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक के रूप में दर्ज किया गया। वहीं, जहांगीरपुरी, मुंडका, चांदनी चौक और नरेला केंद्र जिस श्रेणी में पीएम 10 प्रमुख प्रदूषक रहा। मुण्डका में सोनिया विहार केंद्र पर पीएम 10 प्रमुख प्रदूषक दर्ज किया गया।

मुण्डका में सबसे ज्यादा प्रदूषण

मुण्डकाहेड़ा में सबसे ज्यादा प्रदूषण दर्ज किया गया। यहां के सभी निगरानी केंद्रों की तुलना में दक्षिण-पश्चिम दिल्ली में मुण्डका के पास स्थित मुण्डकाहेड़ा की स्थिति अलग रही। यहां एक्यूआई 97 के साथ हवा मध्यमानक श्रेणी में दर्ज हुई।



आनंद विहार कुंज इलाके में सड़क पर जमा मलबा। अमर उजाला

कालिंदी कुंज इलाके में सड़कों का एक टिकाऊ दिख। सौजन्य

कालिंदी कुंज से सड़कों का एक टिकाऊ दिख

कालिंदीकुंज और दक्षिण दिल्ली (खोरा विहार) की सीमा से आने वाली चौड़ी सड़कें कालिंदी कुंज के पास आकर संकरी हो जाती हैं जिससे जाम लग जाता है। इससे वहां चालकों को परेशानी होती है।

अस्पतालों में बढ़े सांस के मरीज, सावधानी बरतने की सलाह

अमर उजाला ब्यूरो

पूर्वी दिल्ली। दिल्ली में प्रदूषण बढ़ने के कारण पूर्वी दिल्ली के अस्पतालों में सांस संबंधी मरीजों की संख्या बढ़ रही है। खासकर अस्थमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत, खांसी और सीने में जकड़न जैसी समस्याएं हो रही हैं। डॉक्टरों ने इस स्थिति पर चिंता जताई है।

प्रदूषित हवा बच्चों, बुजुर्गों और पहले से सांस की बीमारी से पीड़ित लोगों को अधिक प्रभावित कर रही है। डॉक्टरों के अनुसार, हवा के कणिक प्रदूषित कण फेफड़ों तक पहुंचकर नुकसान बढ़ा सकते हैं। नतीजतन अस्पताल के ओपीडी और इमरजेंसी विभागों में मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी देखी जा रही है। इसमें सांस के मरीजों की संख्या सबसे ज्यादा है।

अस्थमा के मरीज सांस लेने में परेशानी होने पर तुरंत डॉक्टर से करें संपर्क

प्रोन्यू उपायों में सावधानी जरूरी

- व्यायाम करने वाले लोग, खासकर बाहर करने वाले लोग।
- गर्भवती महिलाएं और बुजुर्ग।
- पहले से सांस की समस्या से ग्रसित लोग।
- निर्धारित मात्रा में दवा और धूल उड़ाने के बाद पीने वाली दवा ले सकते हैं।

सलाह : डॉक्टरों ने लोगों को बिना जरूरी काम के घर से बाहर निकलने से बचने की सलाह दी है। घर बाहर लोगों में ज्यादा परेशानी हो, लोगों में तेज उतार-चढ़ाव हो तो तुरंत चिकित्सा-सहायता लेनी चाहिए। विशेषज्ञों इनहेलर से डरना न डिलने पर भी अस्पताल जाना चाहिए। स्थानीय स्तर पर अस्पताल जाने में देरी नहीं करनी चाहिए। अस्थमा के मरीजों को अपने घरों में हवा का आने का उसकी साफ करानी में बाधा चाहिए।

एक्यूआई में सुधार जनभागीदारी का परिणाम : सिरसा

नई दिल्ली। दिल्ली में 24 अक्टूबर को वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 191 दर्ज किया गया। दिल्ली सरकार के अनुसार, कोविड काल को छोड़कर पिछले एक दशक में यह सबसे अच्छी स्थिति है। पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने इसे प्रदूषण नियंत्रण उपायों और जनभागीदारी का परिणाम बताया।

प्रदूषण से निपटने लोगों से कार्यक्रम के तहत 9,883 स्थानों के आकलन किए गए। 2,610 किलोमीटर सड़कों की मैकेनिकल सफाई और 1,076 किलोमीटर सड़कों पर पानी का छिड़काव भी हुआ। 12,702 मैट्रिक टन कूड़ा और 2,223 मैट्रिक टन निर्माण मलबा हटाया गया। प्रदूषण नियंत्रण अभियान को निगरानी के लिए इलेक्ट्रिक क्लास एंटी स्मॉग गन, डोमेस्टिक और इंडस्ट्री का उपयोग हो रहा है। मंत्री ने कहा कि एक्यूआई का 191 तक आना उपलब्धि है, लेकिन सरकार प्रदूषण के खिलाफ अभियान जारी रखेगी। इसमें दिल्लीवासियों की भागीदारी आवश्यक है। भाषा

स्ट्रोक के लक्षणों को समझना ज़रूरी

वजन काबू में हो। बीपी, शुगर भी कंट्रोल रहें तो ब्रेन स्ट्रोक का रिस्क कम हो जाता है। सर्दियों में मामले कुछ बढ़ जाते हैं। किसी को स्ट्रोक आ भी जाए तो वक्त बर्बाद न करते हुए (2-3 घंटे में) सही ट्रीटमेंट मिल जाए तो नुकसान बेहद कम होगा। यही गोल्डन आवर है। एक्सपर्ट्स से बातकर पूरी जानकारी दे रहे हैं लोकेश कें. भारती





ब्रेन स्ट्रोक में लक्षणों को समझकर BEFAST करने से नुकसान बहुत कम कर सकते हैं।

वर्ल्ड स्ट्रोक डे
29 अक्टूबर (गुरुवार) पर विशेष

एक्सपर्ट पैनल



डॉक्टर डी. गंगाधि
डिरेक्टर, HOD
न्यूरोलॉजी, AIIMS



डॉ. एन. के. पंचा
कोऑर्डिनेटर, एडमिनिस्ट्रेटर
न्यूरोलॉजी, AIIMS



डॉ. पी. एस. यादव
एडिशनल, HOD
न्यूरोलॉजी, AIIMS

स्ट्रोक होने की वजहें

1. **मोटापा:** जो स्ट्रोक की परेशानी को बढ़ाने में सबसे ज्यादा होता है। ब्रेन स्ट्रोक का सबसे बड़ा कारण मानव व्यवहार है। मोटापा एक बड़ा फैक्टर ही साबित है।

2. **डिसिजन डिफिकल्टी में कमी:** इस बीमारी में चीजों और सुख को परखने होती है। जो कहते हैं। इसीलिए हर दिन 30 से 45 मिनट और हफ्ते में कम 150 से 300 मिनट किसी चीज (टेनिस-तैराकी) जरूर करनी चाहिए। टेनिस-तैराकी हर दिन 15 से 20 मिनट का पेस से कर सकते हैं। कुछ नहीं तो खाना खाने के बाद 100 कदम चलना चाहिए।

3. **मेंटल स्ट्रेस और डीप्रेशन:** इस किसी को चीजें और सुख की परेशानी है तो वह का लेना इससे ब्लडप्रेशर बढ़ने का खतरा होता है।

4. **धूम्रपान:** जो स्ट्रोक की परेशानी को बढ़ाने में सबसे ज्यादा होता है। ब्रेन स्ट्रोक का सबसे बड़ा कारण मानव व्यवहार है। मोटापा एक बड़ा फैक्टर ही साबित है।

5. **ज्यादा कोलेस्ट्रॉल:** ज्यादा वैसा चुना, तेल चुना और तिलहनों वाली चीजें खाने से भी खतरा बढ़ जाता है।

6. **डायबिटीज:** डिसीज न चीजों से किया ऐसे किसी भी चुनाने वाले चीजों का लिहाज होती है। इससे खून की नसों में सुकड़न से खतरा है।

7. **दर्द की शिकायत:** जब स्ट्रोक से सिर दर्द से भी कुछ चुनाओं में लक्षण की परेशानी हो सकती है। ऐसे सिर दर्द के साथ ही सिर करें। इसके अलावा बहुतों में ज्यादा शराबखोरी भी कई बार होती है।

रिवाइवल में फिजियोथेरपी की अहम भूमिका

स्ट्रोक के लक्षणों से फिजियोथेरपी से खून ज्यादा लाभदायी होता है। ऐसे यह जरूरत भी इस बात पर निर्भर करता है कि अटैक कितना गंभीर था। इस लक्षणों से जुड़े मरीजों में ज्यादा करवाए जाते हैं। फिजियोथेरेपिस्ट का दोस्त है कि ब्रेन के किस भाग में गंभीरी की दवाब के कारण हुआ है। उसी हिसाब से चुनाओं में। इसके लिए वह अलग-अलग एक्सरसाइज कराते हैं। फिजियोथेरेपी का मकसद मुख्य दिनों के लक्षण कई महीनों तक कम हो सकता है।

ब्रेन हेमरेज और स्ट्रोक में क्या है फर्क?

ब्रेन हेमरेज में खून को सामने होने के कारण दबाव बढ़ जाता है। आम लक्षणों में खून के प्रेशर से ब्रेन के सेल्स को नुकसान पहुंचने लगता है। ब्रेन हेमरेज में भी लक्षण ब्रेन स्ट्रोक जैसे ही होते हैं। इसे ब्रेन स्ट्रोक का ही एक प्रकार माना जाता है। ब्रेन हेमरेज में खून को रोकने के लिए सर्जरी की जरूरत पड़ती है। इसके बाद ही दवाओं से इलाज किया जाता है। ब्रेन हेमरेज में खून को रोकने के लिए सर्जरी की जरूरत पड़ती है। इसके बाद ही दवाओं से इलाज किया जाता है।

ब्रेन स्ट्रोक मुख्य रूप से दो तरह का होता है

1. **इस्केमिक स्ट्रोक**
यह तब होता है, जब ब्रेन तक खून पहुंचाने वाली किसी खून की नली में अचानक ब्लॉकेज या दूसरा कारण से रुकावट आ जाती है। इसमें ब्रेन के उस हिस्से में सही तरह से ऑक्सीजन और नहीं पहुंच पाता और ब्रेन सेल्स को नुकसान पहुंचना शुरू हो जाता है। स्ट्रोक के ज्यादातर मामले इसी तरह के होते हैं।

2. **हेमरेजिक स्ट्रोक**
इसमें ब्रेन की कोई खून की नली फट जाती है और खून ब्रेन के आसपास के टिशूज में भरने लगता है। इससे ब्रेन के टिशूज पर दबाव पड़ता है और उन्हें नुकसान पहुंच सकता है। साथ ही ब्रेनडू होने, साथ खून बहना एक बड़ा रिस्क माना जाता है।

स्ट्रोक को कैसे पहचानें

स्ट्रोक को इमरजेंसी की स्थिति माना जाता है। जिस तरह इमरजेंसी की स्थिति अटेंड की जाती है, और जल्दी बेहतर मुख्य तरीके से जांच है, उसी तरह स्ट्रोक की स्थिति में।

- अचानक चेहरे, हाथ या पैर में कमजोरी या लकवा महसूस होना।
- चक्कर आना या संतुलन खोना।
- अचानक बेहोशी हो सकती है।
- बोलने या समझने में परेशानी।
- अचानक तेज सिरदर्द हो सकता है।

पूरा करने के लिए BE FAST करें

ब्रेन स्ट्रोक के अटैक को पहचानने के लिए कई चीजों हैं, उनमें से दो एक है BE FAST। अगर स्ट्रोक के लक्षण हैं तो होने से आने से पहले ही खून को पूरा कर सकते हैं और उसे काम कर सकते हैं।

B-Balance: ब्रेन स्ट्रोक की वजह से अचानक से संतुलन का बैलेंस खराब हो जाता है। मरीज का चलने-फिरने में परेशानी होने लगता है। इसमें चक्कर आने के साथ-साथ कमजोरी भी शामिल हो सकती है।

E-Eyes: धुंधला दिखाई दे सकता है। इसलिए मरीज को अचानक से धुंधला दिखने लगे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाने के लिए कहना है।

F-Face: चेहरे में एक ओर का असर होता है। इसमें चेहरा एक साइड का दूसरे साइड से अलग दिखाई देता है। इसलिए मुस्कुराने पर चेहरे का एक साइड दूसरे साइड से अलग दिखाई देता है।

A-Arms: दोनों बाहों उठाने के लिए कहा जाता है। इसमें कमजोर या लकवा से ग्रसित बाहों को ऊपर नहीं उठा पाते हैं।

S-Speech: ठीक से बोलने में बोलने में परेशानी होती है। इसमें मरीज के बात चीत करने में दिक्कत होती है। अचानक मरीज के बात चीत पूरा नहीं हो पाती है। जिससे बोलने में परेशानी होती है।

T-Time: अगर इन सभी लक्षणों में से कोई एक या इससे ज्यादा लक्षण दिखे तो इसे को फौरन इमरजेंसी समझकर तीन घंटे के अंदर ही डॉक्टर से मदद लेनी चाहिए। मुख्यतौर पर 3 घंटे तीन का समय होता है। इसका उपयोग करना बहुत जरूरी है। 112 या 108 इमरजेंसी नंबर पर कॉल भी कर सकते हैं।





कबूतर या किसी भी पक्षी को हरगिज नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए।





एक्सपर्ट पैनल



डॉ. मंजू डोग
एडिशनल प्रोफेसर



डॉ. अमन गुप्ता
एसोसिएट प्रोफेसर

क्या है इलाज?

कोर्ट ने बेटी की कस्टडी मां को सौंपी, कहा- बच्ची को मां के स्नेह-देखभाल की जरूरत

बच्चे की कस्टडी में मां का हक पहले: HC

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

AI Image



नई दिल्ली: पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट ने छह साल की बच्ची की कस्टडी उसकी मां को सौंपने का आदेश दिया है। बच्ची अक्टूबर 2025 से अपने पिता के परिवार के पास रह रही थी। जस्टिस सुमीत गोयल ने कहा कि कम उम्र के बच्चे की कस्टडी आमतौर पर मां के पास होनी चाहिए, क्योंकि इस उम्र में बच्चे को उसके स्नेह, पालन-पोषण और देखभाल की विशेष जरूरत होती है।

हालांकि, अदालत ने स्पष्ट किया कि बच्चे के हित और वेलफेयर को सर्वोपरि रखते हुए ही कस्टडी का फैसला किया जाना चाहिए। अदालत ने मां की ओर से दायर बंदी प्रत्यक्षीकरण याचिका पर सुनवाई की। याचिकाकर्ता की शादी दिसंबर 2014 में हुई थी और मार्च 2020 में बेटी हुई। महिला का पति कुवैत चला गया और वहीं बस गया। महिला अपने ससुराल में सास-ससुर और अन्य परिजनों के साथ रह रही थी। महिला ने आरोप लगाया कि पति की गैरमौजूदगी में ससुराल के एक रिश्तेदार ने उसे गलत मेसेज भेजे। गलत तरीके से नजदीक आने की कोशिश की और छेड़खानी का प्रयास भी किया। महिला के मुताबिक, जब उसने शिकायत ससुराल वालों से की तो उसे चुप रहने को कहा गया। आरोप है कि 4 अक्टूबर 2025 को वह बेटी के साथ घर से निकली तो रास्ते में ससुराल पक्ष के लोगों ने उससे बच्ची छीन ली।

आरोप को बताया झूठा

प्रतिवादियों ने याचिका को गलत बताते हुए आरोपों को गढ़ा गया बताया। उनका कहना था कि महिला अपनी मर्जी से ससुराल छोड़कर गई थी और बच्ची की उचित देखभाल उसके दादा-दादी कर रहे थे। उन्होंने यह भी कहा कि इसे अवैध हिरासत नहीं माना जा सकता। हाई कोर्ट में दोनों पक्षों के बीच समझौते की कोशिश भी हुई, लेकिन सफलता नहीं मिली।

छोटे बच्चे की भलाई का सवाल

इस फैसले का स्पष्ट संदेश है कि बच्चे की कस्टडी किसी रिश्तेदार के अधिकार या पारिवारिक प्रतिष्ठा का नहीं, बल्कि उसके कल्याण का सवाल है। कम उम्र के बच्चों के मामले में मां का स्नेह और देखभाल महत्वपूर्ण है, पर अंतिम कसौटी बच्चे का सर्वोत्तम हित है। अदालत ने स्पष्ट किया कि परिस्थितियां उचित हों तो बच्चे के हित में असाधारण संवैधानिक दखल भी दिया जा सकता है।

NBT Lens
खबरों के अंदर की बात

24x7 Helpline: 77106 44444 • www.sachisaheb.in

पहली बार इंसानी शरीर के अंदर बदला डीएनए

अमेरिकी मेडिसिन कंपनी के विशेषज्ञों को सफलता मिली

सेहत

- विल्सन डिजीज से पीड़ित मरीज को नई थेरेपी दी
- इस बीमारी में लिवर शरीर से अतिरिक्त तांबा बाहर नहीं निकाल पाता
- दवा ड्रिप से लिवर की कोशिकाओं तक पहुंचाई गई



परीक्षण और भविष्य की उम्मीदें

यह एक-बार दी जाने वाली थेरेपी है, जिसका उद्देश्य विल्सन डिजीज के सबसे आम म्यूटेशन को ठीक करना है। अमेरिका की एफडीए और न्यूजीलैंड की संस्था से मंजूरी मिलने के बाद यह अध्ययन शुरू किया गया है।

वॉशिंगटन, एजेंसी। पहली बार शरीर के अंदर ही इंसान का डीएनए बदलने की तकनीक विकसित की गई है। अमेरिका स्थित प्राइम मेडिसिन कंपनी के विशेषज्ञों ने जीवित इंसान के शरीर के अंदर सीधे जाकर उसके डीएनए को संशोधित करने में सफलता पाई है।

विशेषज्ञों ने 'विल्सन डिजीज' से पीड़ित एक मरीज को इस नई थेरेपी (पीएम577ए) की पहली खुराक दी। उन्होंने दावा किया कि यह आनुवंशिक बीमारी है, जो 'एटीपी7बी' नामक जीन में खराबी के कारण होती है। इस बीमारी में मरीज का लिवर शरीर से अतिरिक्त तांबे को बाहर नहीं निकाल पाता। नतीजा यह होता है कि तांबा लिवर और मस्तिष्क में जमा होने लगता है, जिससे लिवर और तंत्रिका तंत्र को भारी नुकसान पहुंचता है। वर्तमान में मरीजों को जिंदगी भर तांबा निकालने वाली दवाइयां खानी पड़ती हैं। अब तक की जीन-एडिटिंग तकनीक डीएनए को काटने और किसी खराब जीन को बंद करने का काम करती थी। इसके अलावा, पहले की तकनीकों में मरीज के शरीर से कोशिकाओं को बाहर निकालकर लैब में सुधारा जाता था और फिर वापस शरीर में डाला जाता था। हालांकि, अभी मरीज को थेरेपी दिए जाने की शुरुआत हुई है और इसके असर या सुरक्षा से जुड़े अंतिम नतीजे साल 2027 में आने की उम्मीद है।

वैज्ञानिकों के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह देखना होगा कि क्या यह थेरेपी बिना किसी दुष्प्रभाव के लिवर की पर्याप्त कोशिकाओं तक पहुंचकर काम कर पाती है या नहीं। अगर यह प्रयोग सफल रहता है तो भविष्य में मरीजों को जीवन भर दवाइयां खाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। उम्मीद लगाई जा रही है कि इस तकनीक की सफलता से आनुवंशिक बीमारियों के इलाज के नए रास्ते खुल सकते हैं।

ने अगस्त 2022 में उत्तर प्रदेश के बरेली

बना रही है।

चिकित्सकीय सामान का दोबारा इस्तेमाल बंद करें

नई दिल्ली, एजेंसी। केंद्र सरकार ने सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को निर्देश दिया है कि वे सरकारी और निजी स्वास्थ्य सुविधाओं में सिंगल-यूज (एक बार इस्तेमाल होने वाले) मेडिकल डिवाइस और डिस्पोजेबल सर्जिकल सामानों के दोबारा इस्तेमाल पर लगी रोक को सख्ती से लागू करें।

16 अक्तूबर को लिखे एक पत्र में स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय ने कहा कि संज्ञान में आया है कि कुछ निजी और कॉर्पोरेट अस्पताल एक बार इस्तेमाल होने वाले उपकरणों को स्टरलाइज (कीटाणुरहित) करके उनका दोबारा इस्तेमाल कर रहे हैं। जिन उपकरणों के दोबारा प्रयोग की बात

- **केंद्र ने राज्यों के लिए निर्देश जारी किया**
- **दोबारा प्रयोग के बावजूद मरीजों से वसूली कर रहे**

सामने आई है, उनमें कार्डियक कैथेटर, गाइडवायर, बैलून और एब्लेशन कैथेटर, इंट्रोड्यूसर शीथ, डायलिसिस उपकरण, सर्जिकल स्टेपलर आदि शामिल हैं। इससे मरीजों की सुरक्षा और संक्रमण से जुड़ी चिंताएं पैदा होती हैं।

मरीजों को धोखा दिया जा रहा : पत्र में ऐसे मामलों की ओर भी इशारा किया गया है, जहां उपकरणों के दोबारा इस्तेमाल के बावजूद मरीजों से उनकी पूरी कीमत वसूली गई।

Sept 30 or the closest date for each year; **Source:** Bloomberg, MCX India, BSE, NSE, IMF, MarketCap.company

Biosimilars break cost barrier in cancer immunotherapy

Malathy.Iyer@timesofindia.com

Mumbai: A shift is underway in cancer care in India. Over the past six months, more patients have been prescribed immunotherapy, a newer cancer treatment long beyond many patients' reach because of its cost.

The change has been driven mainly by the availability of a cheaper version of nivolumab, a key immunotherapy drug that Tata Memorial Centre (TMC) doctors say is "effective in 25 tumours and has about 100 indications". Another factor is Indian research, including TMC studies, suggesting that lower doses may work well in Indian patients, reducing treatment costs.

Dr Imran Shaikh of Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital says his prescriptions for nivolumab have risen by more than 50% in the past six months after the arrival of a cheaper biosimilar. "My patients are responding well to the drug. People who were earlier unsure whether they could afford a cycle costing over a lakh of rupees are comfortable with the new price tag of Rs 30,000," Dr Shaikh told **TOI**.

Overall prescription growth is yet to be quantified. In 2022, only 2.8% of patients eligible for immunotherapy were receiving it, according to a TMC study. Dr Jyoti Bajpai, director of precision oncology at Apollo Hospitals in Navi Mumbai, who co-authored the study while at TMC, says there has been a "substantial increase" in prescriptions.

Dr Kumar Prabhash, head of medical oncology at Tata Memorial Hospital in Parel, points to the gains immunotherapy has brought in some cancers, particularly melanoma, or skin cancer. "Earlier barely five out of 100 patients had long-term survival, but survival has now increased to 50% with immunotherapy," said Dr Kumar, adding that some patients with advanced lung cancer are now living for five years or longer.

MSI-high colorectal cancer is another example of where immunotherapy can offer an alternative to conventional treatment in selected patients. "A patient of MSI-high type of colon cancer would earlier need chemotherapy, radiotherapy and surgery. But if he comes in early stages, then only immunotherapy works. The patient will have his native organ intact," Dr Kumar added.

A price cut is not enough

Despite progress, India lags behind some countries in the availability of checkpoint inhibitors. Dr Shaikh said India offers only seven such drugs, compared with 35 in China. Apart from nivolumab, the other six available in India are imported and can cost lakhs for a course of treatment.

The cost of cancer treatment could come down further following the National Pharmaceutical Pricing Authority's move, effective Nov 8, to cap trade margins on 17 anti-cancer medicines. The measure is projected to generate annual savings of Rs2,500 crore and could offer relief across a range of treatments.

But lower prices may not automatically translate into savings for patients. K J Gopakumar of the Third World Network cautioned that hospitals requiring patients to purchase medicines through their own pharmacies may have little incentive to stock cheaper alternatives.

"Hospitals may favour expensive original medicines because of higher margins. The cheaper version may thus not be available to the patients as a result," he said.

Four more versions of nivolumab are expected to enter the market soon, potentially driving prices down further. "The price of the drug may drop from Rs 30,000 now to Rs 10,000 but will any pharmacy stock medicines that offer them lower margin?" he said.

Dr Kumar said it remained to be seen whether the benefits of lower prices would reach patients. "We at Tata Memorial Centre make arrangements in such a way that patients have to pay the least for medicines," he said.

For Dr Bajpai, the real test is whether advances in medical and precision oncology reach patients regardless of their ability to pay. Cheaper biosimilars and evidence-based dosing strategies offer a way forward, but their promise will be realised only if lower costs translate into meaningful access to treatment.

"The real success of innovation is not just how long patients live, but how many patients can access the treatment they need — without financial hardship," said Dr Bajpai.

Immunotherapy, however, is not a magic bullet. Its effectiveness varies according to the cancer type, stage and individual patient. "No medicine will work on all patients. Every medicine has indications in which it works and others in which it does not. Ditto with checkpoint inhibitors and other immunotherapy drugs," added Dr Kumar.

MORE CHEAPER MEDICINES ON THE WAY



- **Delhi HC allows domestic manufacturers in Jan to produce** the world's first **biosimilar of nivolumab, a key medicine in cancer immunotherapy,** after its patent expires. Patent for pembrolizumab, another key drug, will expire in 2028
- **Biosimilars cut the drug's price to a third of the cost**
- Both **drugs are checkpoint inhibitors** used to treat several cancers
- They block the 'off' switch of our immune system's T cells – that kill harmful cells – **allowing T cells to recognise & attack cancer cells**