DAILY NEWS BULLETIN

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

202601027

the same standard as those secrets deserve.

A ready solution to tackle anaemia

The Hindu



Marthi Venkatesh Mannar

Former Senior Advisor, Tata Trusts



Rajiv Tandon

Executive Director, The Health Continuum, Adjunct Professor of Public Health Practice at the Public Health Foundation of India, Indian Institutes of Public Health

Double fortified salt offers a scalable solution to one of India's most pressing public health challenges

Despite significant economic progress and sustained public health efforts, anaemia – driven significantly by iron deficiency – continues to be one of India's most pressing public health challenges. Affecting over half of Indian women and almost three-fourths of children, anaemia contributes to maternal mortality, an intergenerational cycle of malnutrition, impaired cognitive development, reduced productivity and substantial economic losses. The Government of India's 7X7X7 Anaemia Mukt Bharat (AMB) strategy, which was launched recently, rightly recognises the multifactorial nature of anaemia through a comprehensive approach spanning prevention, screening, treatment, dietary diversification and behaviour change. Yet, one proven preventive intervention remains significantly underutilised.

The promise of fortification

That intervention is Double Fortified Salt (DFS) – salt fortified with both iodine and iron. Salt offers an unparalleled opportunity to address iron deficiency. Consumed daily by virtually every household across India, in predictable quantities regardless of income or geography, it is uniquely suited to deliver a preventive nutrition intervention at population scale. DFS also addresses one of the fundamental challenges of anaemia control – sustained compliance.

Delivering iron through an everyday food complements interventions such as iron supplementation and dietary diversification, whose effectiveness depends on regular adherence. India already has one of the world's most successful public health platforms in Universal Salt Iodisation, with around 95% of households consuming iodised salt. Building on this existing infrastructure, DFS is already distributed to an estimated 76 million people across four States through government safety-net programmes. Global and Indian evidence strongly support DFS. A global review has shown that DFS can reduce anaemia by up to 21%. Randomised controlled trials in Bengaluru, Darjeeling, and Punjab, along with large-scale implementation in Uttar Pradesh, have shown improvements in iron status and confirmed that, when manufactured to validated specifications, DFS is acceptable to consumers, reduces iron deficiency, and is highly cost-effective. A DFS standard has been issued by the Government of India's Food Safety and Standards Authority (FSSAI), and the Government of India actually mandates DFS' inclusion in the national school feeding programme (PM POSHAN and the national early childhood development programme- Integrated Child Development Scheme, or ICDS).

At an estimated cost of ₹14-₹20 per person annually, DFS represents one of the most affordable population-level nutrition interventions available, with a benefit-cost ratio of 4.2:1 for national DFS introduction, primarily driven by improved health outcomes and subsequent increases in labour productivity. India also possesses the manufacturing capacity to produce high-quality DFS at scale. Established fortification technologies, centralised salt production and existing laboratory infrastructure make quality assurance and regulatory monitoring simpler than for many other fortified foods.

What the barriers are

What has limited DFS from wider adoption? The barriers are now primarily institutional rather than technical. The next imperative is to accelerate its nationwide adoption and ensure last-mile access, particularly the Public Distribution System apart from social safety-net programmes, across all States through a central flagship scheme. Although DFS is recommended under PM POSHAN and ICDS, its integration into the largest safety net programme i.e., the Public Distribution System (PDS) – which reaches around 800 million beneficiaries – remains uneven because implementation depends largely on State governments. Greater policy commitment, dedicated financing, stronger quality assurance, wider commercial availability and consumer awareness are now needed to accelerate nationwide scale-up. These are implementation challenges – not technological ones – and are well within India's capacity to address.

Like all public health nutrition interventions, DFS should be implemented within a robust regulatory framework. It should complement existing strategies under Anaemia Mukt Bharat, align with India's sodium reduction goals, and continue to be accompanied by screening for haemoglobinopathies such as thalassaemia and sickle cell disease. These safeguards are well recognised through experience of rice fortification programme and can be readily integrated into implementation and monitoring systems.

The launch of the revised AMB strategy provides renewed momentum to strengthen the preventive pillar of India's anaemia response and advance the vision of Viksit Bharat 2047.

Potential to be a global model

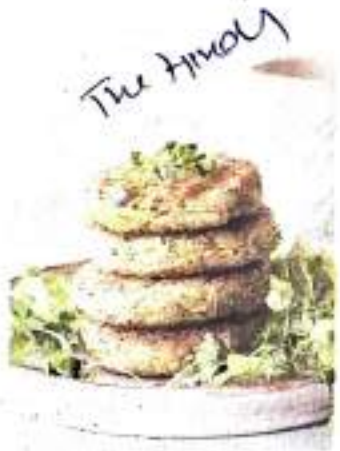
India has already shown the world how science, policy, public systems, and public awareness can transform nutrition through Universal Salt Iodisation. By scaling DFS nationally, India can not only accelerate progress towards Anaemia Mukt Bharat but also contribute to global efforts to reduce iron deficiency by demonstrating an affordable, scalable model for other low- and middle-income countries.

Plant-based meat beats traditional ones on protein bioavailability: study

Jacob Koshy
NEW DELHI

While plant-derived kababs may still struggle to replicate the taste and texture of meat from a tandoori joint, they may contain relatively more protein in a form that the body can absorb, according to a study presented on Monday.

In a collaboration between the CSIR-Institute of Himalayan Bioresource Technology (CSIR-IHBT), Palampur, and the Good Food Institute (GFI) India, a non-profit that promotes alternative proteins such as plant-based, fermentation-derived and cultivated meat, scientists investigated whether protein bioavailability (meaning protein in a form that's nutritively useful to the body) of traditional meat was the same as that of plant-based meat. Tests on five cooked plant-based products – two burger patties, a nugget and two seekh kebabs – showed higher bioavailability percentages than their chicken counterparts, according to the findings presented at a press conference on Monday. The plant-based kebabs scored 80.8% and 86.1% against 38.8% for chicken. The nugget scored 61.2% against 43.4%, and the patties recorded about 57% and 58% against 21.2%.



The team used in vitro method for the study. GETTY IMAGES

The findings do not mean plant-based meat is healthier, but only that they are nutritively comparable, as 'healthier' is a subjective term, Dr. Padma Ishwarya, senior scientist at GFI India, told *The Hindu*. "It's too much of a vague term. It's too broad a term...for health, we need to do further studies."

The chicken products held more crude protein and released more amino acids, the building blocks of protein, during digestion, and Dr. Ishwarya said more products and samples would be tested in the next phase. The work has not yet been published as a journal paper. "It is a report that is hosted on our website, but it is very much peer-reviewed," Dr. Ishwarya said. Two experts reviewed it, she said, adding that detailed manuscripts would follow. The team used in vitro method that simulated digestion in a laboratory. Samples went through a two-minute salivary phase, then a stomach phase with digestive enzymes at pH 2 to 3, and then an intestinal phase. The method follows INFOGEST, an internationally harmonised protocol, Dr. Ishwarya said.

The team added an ultrafiltration membrane chosen to mimic the pore size of the human intestine. Whatever passed through the membrane was deemed bioavailable.

Animal studies remain the gold standard, she said, but are tedious and require ethical clearances. The simulated method is faster and more reproducible. The team plans to conduct tests across laboratories next year so that NABL-accredited labs can use the method.

CODE NAME: HEALING

Ctrl+Alt+Cure

AI Codes Next Miracle Drug

The race to cure disease is moving from traditional petri dishes to advanced neural networks. The world's biggest drugmakers like Eli Lilly, Pfizer and AstraZeneca are now investing tens of billions of dollars into a high-stakes artificial intelligence alliance. By joining forces with top frontier AI developers, they aim to compress a decade of biological trial-and-error into mere days of computing, explains ET's Shilpa Ranipeta

ET

AI FIRMS × PHARMA FIRMS

OpenAI x Orchestra Bio
Undisclosed
- To accelerate progress toward new treatments

Anthropic x Coefficient Bio
$400 million
- Boost bio-native AI, drug discovery & scale Claude for Life Sciences

Anthropic × Novo Nordisk
Undisclosed
- Claude for scientific research and drug development

OpenAI × Novo Nordisk
Undisclosed
- Bring new and better treatment options to patients faster

Anthropic × Bristol Myers Squibb
Undisclosed
- Claude deployment across more than 30,000 employees

DEAL DATE
DEAL VALUE
OBJECTIVE

PHARMA CO INVESTMENTS & DEALS

ELI LILLY

METIS TechBio
Up to $1.1B
- Develop AI-designed lipid nanoparticles for targeted drug delivery

Insilico Medicine
$115 million upfront, up to $2.75 billion in milestones
- License AI-discovered preclinical oral drug candidates

Profluent
$2.25B + royalties
- Develop AI-designed enzymes for precise DNA editing

Nvidia
Combined investment up to $10 over five years
- Transform drug discovery, clinical development and pharma manufacturing



ASTRAZENECA

Insitro
Up to $1.5B
- AI and experimental biology for MASH and cardiomyopathies

Owkin
Undisclosed
- AI platform licence and R&D agents

Modella AI
Up to $91M
- Acquisition of AI models and agents for oncology R&D

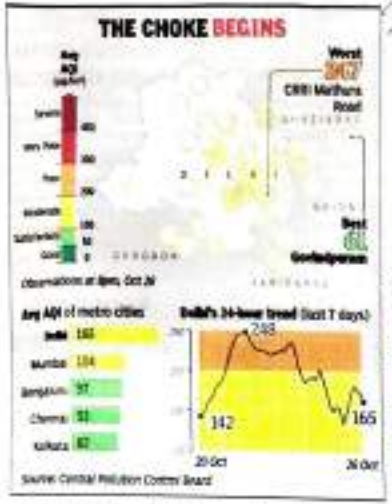
CSPC Pharmaceutical
- AI research, obesity therapy & type 2 diabetes; experimental kidney disease drugs

GSK

Chai Discovery
Undisclosed
- AI-enabled drug discovery

Relation Therapeutics
Up to $50M
- Generate large-scale human cellular perturbation datasets

Ashutosh Saxena explains to Tanya Pandey



What Are You Smoking? Know How Your Toxic Mix Is Different From 10 Years Ago

New Pollution Source Study To Use AI, Satellite Data To Map Emissions, Assess Scenarios Up To 2040

Priyangi Agarwal
@timesofindia.com

New Delhi: What has changed in Delhi's pollution mix over the past decade? Have cleaner fuels, vehicle technologies and tighter emission norms altered the contribution of different sources?

Nearly 10 years after the first detailed source apportionment study of Delhi by IIT-Kanpur in 2016, a new assessment is underway to establish how the region's pollution profile has changed.

The high-resolution emission inventory and source apportionment study will provide updated emissions estimates for Delhi and 27 NCR districts using a 500m×500m grid, with each cell covering 0.25 sq km and 2018-20 as base year. While earlier assessments differed in methodologies, geographical coverage, source-sector classification and base years, this study will follow a common framework, using high-resolution mapping, activity data, emission factors, geographical information, seasonal changes and ground verification by teams to estimate emissions from sources.

The study from Jan 1 to Dec 31 will be analysed by mid-2027 and provide future emissions and air quality scenarios for 2030, 2035 and 2040. It is being done by a consortium led by Automotive Research Association of India, Pune, in association with IIT-Delhi, TERI and Indian Institute of Tropical Meteorology, Pune.

The first attempt at developing an emission inventory was by CPCB during 2017-2019 for six cities, including Delhi. However, Delhi got its first source apportionment study by IIT-Kanpur in 2018, followed by ARAI-TERI in 2018. Though several studies on pollution sources were done, none was so comprehensive as IIT-Kanpur and ARAI-TERI studies.

"Changes in vehicle technology, fuel standards, industrial practices, pollution control measures, urban development, waste management and agricultural activity may have altered emissions and their relative contributions. For example, coal has been banned in NCR, except specified processes, and industries have shifted to cleaner fuels," SD Attri, member (retired), CAQM, said.

To address this, in April 2026, CAQM developed a framework for emissions inventory and source apportionment for Delhi-NCR. CPCB, which is funding the project, is implementing the framework. Development of four institutes. The new inventory will cover PM10, PM2.5, nitrogen oxides, sulphur dioxide, carbon monoxide, non-methane volatile organic compounds, ammonia, with elemental carbon, organic carbon, methane and hydrogen chloride.

"The study will give systematic assessments for 2030, 2035 and 2040 under different mitigation pathways to help evaluate potential changes in emissions and air quality. These scenarios will provide a scientific basis for long-term pollution control planning in Delhi-NCR," said Attri, who is leading the project review committee which is tracking the progress of the ongoing study.

Attri said the 500 m × 500 m resolution divides the region into small geographical cells. It would enable detailed identification of emission hotspots and helped distinguish between different source profiles. Apart from AI-based mapping using satellite imagery, several teams have been deployed for field verification to improve the identification of similar sites.

For example, vehicular emissions can be estimated using road networks, traffic volumes, vehicle categories and activity patterns. Industrial emissions can be assessed using information on industrial locations, production, fuel consumption, fuel combustion and pollution control equipment. Road dust emissions require information on road characteristics, silt loading and relevant activity patterns.

"The framework will extend beyond NCR into the wider north Indian domain, allowing regional transport to be examined," said Attri.

IITM's Decision Support System gives the contribution of various local and regional sources in Delhi's PM2.5 for only the winter season. However, the estimation isn't accurate as it relies on a 2020 emission inventory. In future, DSS will use the new emission inventory once it is prepared.

To complement the studies, a network of real-time source apportionment supersites has been proposed in NCR. While IITM's supersite at New Rajendra Nagar was inaugurated Saturday, DPCC's supersite at Rouse Avenue will be revived. Four additional supersites have been proposed at Sonipat, Bahadurgarh and Bawana in Haryana and UP's Greater Noida.

EYE ON EMISSIONS

Delhi got its first source apportionment study by IIT-Kanpur in 2016, followed by ARAI-TERI in 2018

New study with 2026 as base year tracks how pollution sources changed in past one decade with focus on identifying sources and new emission inventory

AREAS TO BE COVERED
- Transport
- Industries
- Household fuel Combustion
- Open burning
- Road dust
- Construction
- Diesel generator sets
- Agriculture

DURATION
Jan 1 to Dec 31, 2026, for Delhi and 27 NCR districts

ESTIMATE EMISSIONS
- PM10
- PM2.5
- Nitrogen oxides,
- Sulphur dioxide
- Carbon monoxide
- Non-methane volatile organic compounds
- Ammonia

WHO IS CARRYING OUT THE STUDY AND HOW

Automotive Research Association of India- Pune, IIT-Delhi, TERI and Indian Institute of Tropical Meteorology- Pune are jointly carrying out the study

The study is using a 500m × 500m grid after dividing the region with each cell covering 0.25 square kilometres

It is combining bottom-up estimates based on sector specific activity data with top-down assessments drawing on satellite-derived information, ambient air quality measurements and atmospheric modelling

Satellite imagery and machine-learning techniques are being used to identify construction activity and assess land-use changes

Vehicular emissions can be estimated using road networks, traffic volumes, vehicle categories and activity patterns

Industrial emissions can be assessed using information on industrial locations, production, fuel consumption and pollution control equipment

Road dust emissions require information on road characteristics, silt loading and relevant activity patterns

Teams have been deployed for ground verification



At 16.2°C, coolest morning of season

New Delhi: The city had its coolest morning in Oct Monday, with the minimum temperature dropping to 16.2 degrees Celsius, a notch below normal, against 17 degrees Celsius a day earlier.

The maximum temperature at Safdarjung was 32.4 degrees Celsius, against 32.1 degrees Celsius a day earlier. At Palam and Mayur Vihar, the minimum temperature dropped below 20 degrees Celsius, at 20.4 degrees Celsius each.

"A fresh Western Disturbance is likely to affect north-west India from the night of Oct 27," stated India Meteorological Department. The weather department has forecast very light to light rain on Oct 28 and 29, with the possibility of a further drop in temperatures. As per IMD, the minimum and maximum temperatures Tuesday are expected to hover around 30 to 32 and 15 to 17 degrees Celsius, respectively.

Meanwhile, the air quality remained 'moderate' with an AQI reading of 174 at 4pm. By 8pm it was 165. Road dust remains a major source, contributing 5% to 18% in the past few days, we

NGT orders fresh inspection of 36 'illegal units'

New Delhi: National Green Tribunal (NGT) has ordered a fresh joint inspection of 36 alleged unauthorised industrial units in east Delhi's Gautam Vihar, directing authorities to revisit premises that were found locked during earlier inspections.

In an order dated Oct 16, a principal bench headed by NGT chairperson Justice Prakash Shrivastava and expert member Dr Afroz Ahmad directed the inspection committee to revisit the units covered in the case and submit its report at least a week before the next hearing on Feb 5, 2027. The matter arises from a petition alleging that the units were operating illegally and causing pollution through activities such as nickel electroplating, metal surface treatment, glass melting, heat treatment, galvanising and fabric dyeing.

The tribunal observed that contempt of MCD officials have the power to enter and inspect premises and open locked properties in accordance with the law, we

सरकारी कैंसर अस्पताल में इलाज फिर भी चार लाख से ज्यादा खर्च

पूर्वी दिल्ली। सरकारी अस्पताल में इलाज कराने के बाद भी मरीजों के परिवारों को जांच और दूसरी जरूरी सेवाओं पर बड़ी रकम खर्च करनी पड़ रही है। दिल्ली स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट (डीएससीआई) में भर्ती एक मरीज के परिवार को अब तक चार लाख रुपये से ज्यादा खर्च करने पड़े हैं।

मरीज पिछले 12 दिन से आईसीयू में भर्ती हैं। मरीज के 42 वर्षीय बेटे ने नाम न छापने की शर्त पर बताया कि उनके पिता को करीब छह साल पहले मल्टीपल मायलोमा (एक तरह का ब्लड कैंसर) होने का पता चला था। इसके बाद से उनका इलाज चल रहा है। इलाज के दौरान पीईटी-सीटी स्कैन, डायलिसिस और कई तरह की ब्लड जांच करानी पड़ीं।

परिवार के मुताबिक, केवल पीईटी-सीटी और डायलिसिस पर ही करीब 60 हजार रुपये खर्च हो गए। परिजनों का कहना है कि सरकारी अस्पताल में इलाज कराने के बावजूद कुछ जरूरी जांच निजी सेंटरों से करानी पड़ीं। उन्हें यह जानकारी भी नहीं थी कि डीएससीआई से रेफर किए गए मरीजों को कुछ निजी जांच केंद्रों पर छूट मिल सकती है। परिवार के लिए सबसे बड़ी परेशानी इलाज के साथ बढ़ता खर्च है। ब्यूरो

देखनी होगी। ब्यूरो

रेनिगुंटा शामिल हैं। ट्रेन में वातानुकूलित श्रेणी

दस साल से माइग्रेन से परेशान मरीज की एंडोस्कोपिक सर्जरी

अमर उजाला ब्यूरो

कनपटी के दर्द की तीव्रता हुई आधी, सिर के पिछले हिस्से के दर्द से भी मिली राहत

नई दिल्ली। दिल्ली के एक नामी निजी अस्पताल में करीब दस वर्षों से गंभीर माइग्रेन से जूझ रहे मरीज की उन्नत एंडोस्कोपिक सर्जरी की गई। अस्पताल के वरिष्ठ प्लास्टिक सर्जन डॉ. स्वरूप सिंह गंभीर के नेतृत्व में हुई इस सर्जरी के बाद मरीज को राहत मिली है।

शुरुआती आकलन में कनपटी के क्षेत्र में सिरदर्द की तीव्रता और अवधि में करीब 50 प्रतिशत कमी दर्ज की गई है। मरीज को हर महीने माइग्रेन के 20 से 25 दौरे पड़ते थे।

इससे उसकी रोजमर्रा की गतिविधियां और जीवन की गुणवत्ता बुरी तरह प्रभावित हो रही थीं। दवाओं और अन्य उपचारों से पर्याप्त राहत नहीं मिलने पर उसने कई विशेषज्ञों से परामर्श लिया, लेकिन समस्या बनी रही। विस्तृत जांच के बाद डॉक्टरों ने कनपटी और सिर के पिछले हिस्से में दर्द से जुड़े क्षेत्रों की पहचान की।

इसके बाद एंडोस्कोपिक नर्व डीकंप्रेशन सर्जरी की गई। इस प्रक्रिया में कैमरे से युक्त पतले उपकरण की मदद से छोटे चीरे के जरिये संबंधित नसों तक पहुंचकर उन पर पड़ने वाले दबाव को कम करने का प्रयास किया जाता है।

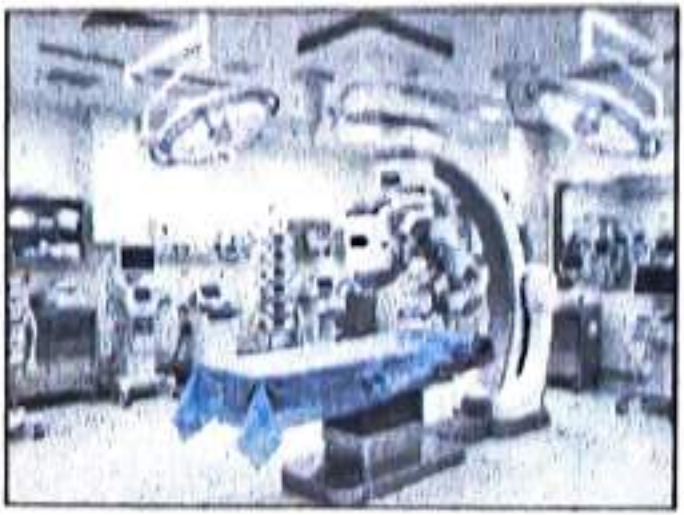
अस्पताल के अनुसार, सर्जरी के बाद मरीज को सिर के पिछले हिस्से में लगातार रहने वाले दर्द से भी राहत मिली है। हालांकि, अभी सिर में भारीपन महसूस हो रहा है। शुरुआती संकेतों के मुताबिक, दवाओं की जरूरत भी कम हो सकती है। डॉक्टर मरीज की स्थिति पर लगातार नजर रखेंगे।

लिए जल्द ही एक प्राइवेट एजेंसी को

AIIMS में बनेगा हाइब्रिड ओटी, आएंगे 96 वेंटिलेटर

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** एम्स ने आधुनिक चिकित्सा उपकरणों की खरीद प्रक्रिया तेज कर दी है। इनसे गंभीर मरीजों के इलाज में बड़ी राहत मिलेगी।

एम्स के जय प्रकाश नारायण एपेक्स ट्रॉमा सेंटर (JPNATC) में आधुनिक 'हाइब्रिड ऑपरेशन थिएटर' तैयार किया जा रहा है। इसमें रोबॉटिक डीएसए (DSA) और नेविगेशन सिस्टम के साथ इंट्रा-ऑपरेटिव इमेजिंग जैसे आधुनिक मशीन लगाए जाएंगे। इसके लिए टेंडर जारी कर दी गई है। हाइब्रिड ओटी शुरू होने से हादसों और गंभीर चोटों के शिकार मरीजों की जटिल सर्जरी अधिक सटीकता और तेजी से हो सकेगी। अस्पताल के कार्डियोवैस्कुलर



टॉरेसिक और न्यूरोसाइंसेस सेंटर (CN Centre) के लिए नए क्रिटिकल केयर वेंटिलेटर खरीदे जा रहे हैं, जिनसे पुराने वेंटिलेटरों को बदला जाएगा। 30 नए वेंटिलेटर की खरीद की योजना है।

आईसीयू के लिए 66 विशेष तकनीक वाले आईसीयू वेंटिलेटर खरीदने का टेंडर भी जारी किया गया है।

कैंसर का डर ऐसा कि फ्री कैंप में भी नहीं आए लोग

Priyanka.Singh5
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : 'कैंसर को लेकर सवाल पूछने वालों की संख्या तो बहुत ज्यादा थी, लेकिन जैसे ही वैक्सीन लगवाने और टेस्ट करवाने के लिए कहा जाता था, लोग पीछे हट जाते थे। लोगों के मन में यह गलत डर बैठा रहता है कि यदि रिपोर्ट पॉजिटिव आ गई, तो क्या होगा।'. यह कहना है DSCI के क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी विभाग की एचओडी डॉ. प्रज्ञा शुक्ला का।

DSCI की ओर से लगे तीन दिन के कैंप में महज 7 लोग पहुंचे



'मेरी दिल्ली उत्सव' के दौरान एक विशेष हेल्थ कैंप लगाया गया था

हाल ही में 23 से 25 अक्टूबर 2026 तक 'मेरी दिल्ली उत्सव' के दौरान दिल्ली स्टेट कैंसर इंस्टिट्यूट (DSCI) की ओर से एक विशेष हेल्थ कैंप लगाया गया था। इसका उद्देश्य लोगों को जागरूक करना और मुफ्त जांच करना था, लेकिन तीन दिनों तक चले इस कैंप में 10 लोगों से भी कम लोग जांच के लिए पहुंचे।

आज के समय में कैंसर जैसी गंभीर बीमारी तेजी से पैर पसार रही है, बावजूद इसके लोग शुरुआती जांच कराने से कतराते हैं। डॉ. प्रज्ञा शुक्ला के अनुसार, डर और जानकारी के अभाव के कारण लोग डॉक्टर के पास जाने से बचते हैं। समाज के एक बड़े वर्ग में यह जागरूकता नहीं है कि शुरुआती स्टेज में कैंसर का पता चलने पर इसका पूरी तरह इलाज संभव है और जान बचाई जा सकती है। लोग अक्सर शुरुआती लक्षणों को सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। डॉ. प्रज्ञा ने बताया कि तीन दिन के इस कैंप में केवल सात लोग ही जांच का फायदा उठाने आए। इनमें एक सर्वाकल कैंसर के लिए, एक प्रोस्टेट कैंसर के लिए, दो वैक्सीनेशन और तीन ओरल कैंसर के लिए आए।

समय पर इलाज से बच सकती है जान : डॉक्टर का मानना है कि जब तक लोग बीमारी के डर से बाहर नहीं आएंगे और समय पर जांच नहीं कराएंगे, तब तक इस बीमारी पर काबू पाना मुश्किल है। कैंसर से डरें नहीं बल्कि जागरूक बनें। समय रहते सही जानकारी हासिल करें और किसी भी शुरुआती लक्षण के दिखने पर तुरंत अपने नजदीकी अस्पताल में जाकर सलाह लें। सतर्कता और समय पर जांच ही कैंसर से बचाव का सबसे बड़ा उपाय है।

बीपी की दवा में लापरवाही दिल के लिए खतरनाक

वाशिंगटन डीसी, एजेंसी। उच्च रक्तचाप (बीपी) की दवाइयां नियमित रूप से न लेना या बीच में छोड़ देना आपकी सेहत के लिए बेहद भारी पड़ सकता है।

ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोध के अनुसार, जो मरीज अपनी बीपी की दवा सही तरीके से नहीं लेते, उन्हें हृदय संबंधी बीमारियों से बचाव का कोई खास फायदा नहीं मिलता। इसके विपरीत, जो मरीज लगातार दवा लेते रहे, उनमें दिल की गंभीर बीमारियों का खतरा 11% तक कम देखा गया। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी यूके की शोधकर्ता मिस कियानकियान यांग के नेतृत्व में शोधकर्ताओं ने 91339 प्रतिभागियों के आंकड़ों का विश्लेषण किया।

हिन्दुस्तान
नई दिल्ली, मंगलवार, 2

त्योहारों की मिठास में मिलावट का जहर घुल रहा है। मुनाफे के लालच में मिलावटखोर खाद्य वस्तुओं में कृत्रिम रंगों से लेकर हानिकारक रसायनों तक का इस्तेमाल करने से नहीं चूकते। इनका सेवन पेट की बीमारियों से लेकर लिवर और किडनी को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। 'हिन्दुस्तान' की मुहिम 'मिलावट से जंग' के दूसरे भाग में आज हम बता रहे हैं कि मिलावटी खाद्य वस्तुएं शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं और इनके सेवन से कौन-कौन सी गंभीर बीमारियों का खतरा रहता है। डॉक्टरों से जानिए कि मिलावट की पहचान और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

मिलावट का जहर लिवर-किडनी के लिए बढ़ाता है खतरा

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता । त्योहारों में पनीर, खोया, मिठाइयों और अन्य खाद्य वस्तुओं में मिलावट बढ़ जाती है। बढ़ोतरी का नकली घी और खोया बाजार में खूबरा जाता है। इसके अलावा, खाद्य वस्तुओं में कृत्रिम रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। चांदी के वर्क की जगह एल्यूमिनियम का वर्क लगाया जाता है। साथ ही, खाद्य वस्तुओं को लंबे समय तक ठीक रखने के लिए कई तरह के रसायनों का भी इस्तेमाल किया जाता है।

डॉक्टरों का कहना है कि इन तरह की खाद्य वस्तुओं के सेवन से सेहत बिगड़ सकती है। खास तौर, लिवर और किडनी जैसे महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। ऐसे में यह जानलेवा भी साबित हो सकता है। डॉक्टरों के मुताबिक, त्योहारों में पनीर, मिठाई, नमकीन और अन्य खाद्य वस्तुओं का सेवन बढ़ जाता है। इस दौरान मिलावट भी ज्यादा बढ़ जाती है। इसका ज्यादा इस्तेमाल खाद्य वस्तुओं में मिलावट को जाता है।

खानपान से खासतौर जानकारी, दूषित और मिलावटी खाद्य वस्तुओं के सेवन से फूड पॉइजनिंग की समस्या हो सकती है। इसके कारण पेट दर्द, उल्टी, दस्त और बुखार जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत भी पड़ जाती है। खाद्य वस्तुओं में मिलावट और दूषित भोजन के सेवन से लोगों के जीवन होने की घटनाएं भी सामने आ चुकी हैं। ऐसे में डॉक्टरों का कहना है कि त्योहारों के दौरान खानपान की सेहत सावधानी बरतनी चाहिए।

गुणवत्ता का ध्यान रखें: डॉक्टरों के अनुसार, हमेशा अच्छी गुणवत्ता और स्वच्छ तरीके में बनी खाद्य वस्तुओं की खरीदारी करनी चाहिए। डॉक्टरों ने भारी में भी खानपान से जुड़ी अपनी आदतें अपनाने की सलाह दी है। खाना भोजन का संतुलन करने में शामिल होना चाहिए। वे कहते हैं कि दूषित भोजन और पानी के सेवन से खासतौर जैसे ई. कोलाई जैसे बैक्टीरिया के संक्रमण का खतरा रहता है। डॉक्टरों ने मौसम खाद्य वस्तु निकले पर तुरंत निकालकर दूसरे करने की सलाह दी है।



खराब हो सकती है किडनी

एम्स के नेफ्रोलॉजी विभाग के पूर्व प्रोफेसर डॉ. एनके अग्रवाल ने कहा कि ज्यादा खाद्य वस्तुओं में हानिकारक रसायन या होते मेटल मिले हो, तो वे भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर किडनी को नुकसान पहुंच सकते हैं। इससे किडनी खराब हो सकती है। इसलिए त्योहारों के दौरान खानपान को लेकर अतिरिक्त सतर्क रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि मिलावटी, खुले पनीर और खोया आदि के इस्तेमाल से परहेज करना चाहिए। मिलावटी की जगह हमेशा दूध का सेवन करना ज्यादा सुरक्षित और फायदेमंद हो सकता है।

पेट और आंत में कैंसर की वजह भी बन सकता है

मैक्स स्मार्ट के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. चेतन सुनकरा ने कहा कि पेट, छोटी आंत और बड़ी आंत संबंधित पाचन तंत्र के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। कम उम्र के युवाओं में भी ये कैंसर देखे जा रहे हैं। वह कहते हैं कि इसका एक आम कारण खानपान की वस्तुओं में मिलावट और हेल्थकर खाद्य वस्तुओं में हानिकारक तत्वों की मौजूदगी हो सकती है। खासतौर, उन्होंने कहा कि इस समय की पैकेजिंग फूड्स में अभी जानकारियां किया जाना बाकी है। डॉ. सुनकरा ने कहा कि इनमें से भी मिलावट की जाती है। इसलिए बेहतर है कि घर में ही शुद्ध से पनीर तैयार करने इसका सेवन करें। लम्बा हो तो घर में बनी मिठाइयों का इस्तेमाल करें। दाल और सब्जियों को अच्छी तरह धोने से पहले ही छील, क्योंकि इनके उत्पादन में भी रसायनों और कीटनाशकों का इस्तेमाल किया जाता है।

लिवर के एंजाइम बढ़ सकते हैं

एम्स के गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ. शालीमार ने कहा कि मिलावटी खाद्य वस्तुओं का दुष्प्रभाव इस पर निर्भर करता है कि इनमें कैसी मिलावट की गई है और खाद्य वस्तुओं को तैयार करते समय साफ-सफाई का ध्यान रखा गया है या नहीं। देखा गया है कि जब बड़े स्तर पर खाद्य वस्तुएं तैयार की जाती हैं, वहां साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता। इन दोनों से इनके सेवन से नुकसान होने का भी जोखिम रहता है। खासतौर पर मिलावटी खाद्य वस्तुओं के सेवन से हानीपित की समस्या सबसे अधिक रहती है। अगरी, दाल और घी में अभी जैसी नकलबाज अधिक देखी जाती है। इससे अलावा, लिवर के एंजाइम बढ़ सकते हैं, जिससे लिवर की गुणवत्ता खराब सकता है।

2000 नमूनों की जांच 2024-25 में की गई

134 नमूने में मानकों की पूर्ति हुई

■ खाद्य वस्तुओं में हो रहा रसायनों का इस्तेमाल

त्वचा पर एलर्जी और सांस लेने में हो सकती है परेशानी

वुरु गंगोत्रि सिंह अस्पताल के डॉक्टर नीलम ने बताया कि मिलावटी खानपान के सेवन के कुछ घंटे के भीतर ही दर्द, पेटदर्द, उल्टी, दस्त और बुखार जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस तरह से महिलाओं को इमरजेंसी में भर्ती कराने की जरूरत पड़ सकती है। खाद्य वस्तुओं में हानिकारक रसायन और कीटनाशक मिले होने पर शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है। मिठाइयों और रेस्तरां में खाने की कई खाद्य वस्तुओं में कृत्रिम रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। इससे एलर्जी हो सकती है, जिसके कारण त्वचा पर खारी पड़ने, सांस लेने में परेशानी का खतरा रहता है।

✓ क्या करें

1. खाद्य वस्तुएं भरोसेमंद दुकानों से ही खरीदें।
2. पैकेट पर निर्माण और एक्सपायरी की जानकारी जरूर जांचें।
3. दाल और सब्जियों को अच्छी तरह धोने के बाद ही खाएं।
4. खाना हमेशा खाएं और उसे सही तरीके से रखें।
5. फूड पॉइजनिंग के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

✗ क्या न करें

1. खुले में बिकने वाले पनीर और छीछ खरीदने से बचें।
2. तेज इत्रिवर वाले खाद्य मिलावट नहीं खरीदें।
3. कच्चा, बासी या खराब दिखने वाला खाना नहीं खाएं।
4. लंबे समय से खुले में रखी खाद्य वस्तुओं का सेवन नहीं करें।
5. उल्टी-दस्त होने पर इलाज में देरी न करें और बिना डॉक्टरी सलाह के दवाएं नहीं लें।

बार-बार सेवन से ज्यादा खतरा

डॉ. चौधरी ने कहा कि दूषित और मिलावटी भोजन के सेवन से आंतों में सूजन हो सकती है। इससे अलावा, शरीर में तीखा दर्द और विटामिन की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

बच्चों और गर्भवती महिलाओं को सतर्क रहने की जरूरत

डॉक्टरों का कहना है कि छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग और पुराने बीमारियों से पीड़ित लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। ऐसे लोगों को मिलावटी भोजन से जल्दी और ज्यादा नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए उन्हें अधिक सतर्क रहने की जरूरत है। कंट्रीमेकर एंड्रिड तरह से बने लोगों को भी विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। पेकेट या डिब्बाबंद खाद्य वस्तुएं खरीदते समय पैकेट पर एक्सपायरी डेट, लाइसेंस नंबर और पूरी पता सही जानकारी की जांच करें। उनकी सलाह है कि खुले पनीर को खरीदने से बचें। पैकेटबंद पनीर लेते समय उसके निर्माण और एक्सपायरी की तारीख जरूर देखें। खाली और सब्जियों को धोकर खाएं और कृत्रिम रंगों वाले खाद्य पदार्थों से बचें।



गर्भस्थ शिशु पर पड़ सकता है असर

खतौली बाल चिकित्सा फाउंडेशन अस्पताल के प्रमुख एवं वरिष्ठ बाल चिकित्सक डॉ. उमा चैतन्यन ने बताया कि मिलावटी मिठाइयों और देसी उत्पादों में अनुमोदित सामग्री, कृत्रिम रंग और घटिया खाद्य वस्तुओं के सेवन से गर्भवती महिलाओं को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है। गर्भवती महिलाओं को इस दौरान विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है, अन्यथा कुछ बीमारियां उन्हें व उनके गर्भस्थ शिशु को प्रभावित कर सकती हैं। मिलावटी खाद्य वस्तुओं में मौजूद कुछ खाद्य रसायनों से गर्भपात या गर्भस्थ शिशु का विकास प्रभावित हो सकता है। इसलिए भरोसेमंद दुकान और स्रोत से ही मिठाइयां व देसी उत्पाद खरीदने चाहिए।

मिठाई का एक टुकड़ा भी हो सकता है घातक

1. चांदी के वर्क में एल्यूमिनियम, आर्सेनिक या फैलसिन की मिलावट किस का किया है, इससे बार-बार सेवन से लिवर-किडनी को नुकसान हो सकता है
2. मिठाई में इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ अनुमोदित कृत्रिम रंगों से एलर्जी हो सकती है, जिससे आंतरा सांस लेने में परेशानी बढ़ सकती है
3. डॉ. अनिल अग्रवाल के अनुसार, घटिया खाद्य से खाना बार-बार लेकर करने पर बाद में, नुकसान का पता तुरंत न चलने का अर्थ यह नहीं कि खाना पचाई सुरक्षित है।

फूड पॉइजनिंग से बीमार होने की कुछ घटनाएं

- सितंबर 2025: नरवाना के हर के दौरान कुछ के आसे से फूड पॉइजनिंग के कारण उत्तर-पश्चिमी दिल्ली में 500 से अधिक लोग बीमार पड़ गए थे। डॉक्टरों ने पेट दर्द, उल्टी और बुखार आने की शिकायत की थी। इसके बाद उन्हें कई अस्पतालों में भर्ती कराया गया था।
- अक्टूबर 2020: कपड़ानगर के अग्रवाल निवेलन में मोमोज खाने के बाद एक बच्चे समेत 10 लोग बीमार हो गए थे। इनमें से दो बच्चों को एक निजी अस्पताल के आईसीयू में भर्ती कराना पड़ा था।
- जुलाई 2017: मोमोज खाने से बहादी दिल्ली में एक ही डॉक्टर के यहां लोग फूड पॉइजनिंग के कारण बीमार हो गए थे। उन्हें इलाज के लिए स्थानीय डॉक्टरों अस्पताल में भर्ती कराया गया था।
- अगस्त 2017: दक्षिणी दिल्ली के तुगलुर खुर्द में मोमोज खाने के 20 लोग बीमार हो गए थे। इनमें से दो बच्चों को एक निजी अस्पताल के आईसीयू में भर्ती कराना पड़ा था।
- रुपया: नारनौल के सेल में पेटदर्शन पदार्थ की मिलावट के खाना होने की बीमारी फैल गई थी। इस दौरान में करीब 5,000 लोग बीमार हुए थे।

प्रदूषण से जंग : हाथ में मास्क, जुबान पर चिंता

शालिनी देवरानी • जागरण

प्रदूषण के खिलाफ आरडब्ल्यूए ने संभाली कमान, छेड़ा जागरूकता अभियान,रेजीडेंट्स को दिए जा रहे प्रदूषण कम करने के सुझाव

दक्षिणी दिल्ली: धुंए से धुंधली होती जा रही दिल्ली में अब लोग खुद ही मास्क नहीं, जिम्मेदारी भी बांट रहे हैं। साकेत और ईस्ट आफ कैलाश में पार्क के बाहर सीनियर सिटीजन सुबह टहलने वालों को रोककर कह रहे हैं कि 'मास्क लगाइए साहब, प्रदूषण बहुत ज्यादा है, बच्चों को मत निकालिए।' लोगों को प्रदूषण पर लगाम लगाने के लिए जिम्मेदारी समझाने और इससे बचाव के उपाय बताने को रेजीडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन और सीनियर सिटीजन एसोसिएशन आगे आई हैं।

साकेत, न्यू फ्रेंड्स कालोनी और ईस्ट आफ कैलाश सहित विभिन्न इलाकों में जागरूकता अभियान शुरू किया है। कहीं कार पूलिंग और सार्वजनिक परिवहन के इस्तेमाल की अपील की जा रही है, तो कहीं प्रदूषण से बचाव के लिए मास्क बांटने का अभियान चलाया जा रहा है। एनएफसी अशोका पार्क आरडब्ल्यूए की ओर से प्रदूषण के खिलाफ जागरूकता अभियान शुरू किया है। वाट्सएप ग्रुप और आरडब्ल्यूए की वेबसाइट के जरिये लोगों से निजी वाहनों का इस्तेमाल कम करने और कार पूलिंग व सार्वजनिक परिवहन को अपनाने की अपील की जा रही है।

वहीं छोटी दूरी के लिए पैदल चलने या साइकिल का इस्तेमाल करने को प्रेरित किया जा रहा है। पत्तियां, कचरा और अन्य सामग्री को न जलाने, आसपास सफाई रखने और धूल फैलाने वाली गतिविधियों की सूचना संबंधित अधिकारियों को देने के बारे में संदेश साझा किए हैं। आरडब्ल्यूए सदस्य अरुण जग्गी ने बताया कि हवा साफ रखने में सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। जागरूकता अभियान शुरू किया है। अस्पतालों से स्कूलों तक बांटे जा रहे मास्कईस्ट आफ कैलाश में फेडरेशन आफ सीनियर सिटीजन हैप्पीनेस सेंटर व आरडब्ल्यूए की ओर से भी प्रदूषण से बचाव के लिए जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। संस्था के सदस्य पवन शर्मा ने बताया कि वाट्सएप से लोगों को प्रदूषण से बचने के उपायों की जानकारी दी जा रही है(अभियान के तहत कुल 11 हजार मास्क बांटने का लक्ष्य है। इसके लिए अस्पतालों, बस्तियों, निर्माण स्थलों और स्कूलों में मास्क वितरण अभियान जारी है। साकेत में सीनियर सिटीजन वेलफेयर एसोसिएशन व आरडब्ल्यूए लोगों को जागरूक कर रहा है। उपाध्यक्ष राकेश डबास ने कहा कि सरकार अपने स्तर पर प्रयास करती है, लेकिन नागरिकों की भागीदारी के बिना कुछ भी संभव नहीं। छोटे-छोटे प्रयासों से कैसे इस मुहिम में साथ दे सकते हैं ये बता रहे हैं।

ये दिए जा रहे लोगों को सुझाव

- निजी वाहनों का इस्तेमाल कम करें।
- कार पूलिंग और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा दें।
- कूड़ा जलाने से परहेज करें।
- बच्चों व बुजुर्गों का रखें विशेष ख्याल।
- घरेलू सहायकों को भी करें जागरूक।
- प्रदूषण फैलाने वालों की सूचना आरडब्ल्यूए को दें।
- घर से बाहर निकलने पर मास्क पहनें।

अलावा माल ढोने वाले वाणिज्यिक लिए बीएस-6 मानक लागू किया पर भी असर पड़ने की आशंका है।

हवा में प्रदूषण फैलाने वाले प्रमुख तत्वों का स्तर कम होने के बावजूद राहत नहीं

राज्य ब्यूरो जागरण • नई दिल्ली : दिल्ली में इस साल अक्टूबर में हवा में प्रदूषण फैलाने वाले प्रमुख तत्वों का स्तर पिछले कई वर्षों के मुकाबले कम दर्ज किया गया है। पर्यावरण थिंक टैंक एनवायरोकैटलिस्ट्स के डैशबोर्ड पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, 25 अक्टूबर तक पीएम2.5, पीएम10, नाइट्रोजन डाइआक्साइड और ओजोन का औसत स्तर पिछले वर्षों से कम रहा। हालांकि, कार्बन मोनोआक्साइड का स्तर पिछले साल के बराबर रहा।

- अक्टूबर में अब तक प्रदूषण फैलाने वाले तत्वों का स्तर पिछले वर्षों के मुकाबले कम
- फिर भी पीएम 2.5 और पीएम 10 का औसत स्तर राष्ट्रीय मानकों से अधिक

अक्टूबर में प्रदूषण का स्तर

प्रदूषक	2026	2025	2016
पीएम 2.5	67	108	147
पीएम 10	172	217	345
नाइट्रोजन डाइआक्साइड	36	48	79
ओजोन	55	78	उपलब्ध नहीं
कार्बन मोनोआक्साइड	1.80	1.80	4.70

नोट- वर्ष 2026 के आंकड़े 25 अक्टूबर तक के

(पीएम 2.5, पीएम 10, नाइट्रोजन डाइआक्साइड और ओजोन के आंकड़े माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर में हैं। कार्बन मोनोआक्साइड के आंकड़े मिलीग्राम प्रति घन मीटर में हैं।)

यह आंकड़े केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) और वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के आंकड़ों पर आधारित हैं। इनमें इस साल एक से 25 अक्टूबर तक के औसत की तुलना पिछले वर्षों के पूरे अक्टूबर के औसत से की गई है। आंकड़ों के मुताबिक, अक्टूबर 2016 में पीएम 2.5 का औसत स्तर 147 रहा था, जबकि इस साल यह 67 दर्ज किया गया। इसी तरह, पीएम 10 का स्तर 345 से घटकर 172 रह गया। नाइट्रोजन डाइआक्साइड और ओजोन के स्तर में भी गिरावट आई है।

हालांकि, प्रदूषण का स्तर कम होने के बावजूद राहत पूरी नहीं है। पीएम 2.5 और पीएम 10 के इस साल के औसत स्तर राष्ट्रीय वार्षिक मानकों क्रमशः 40 और 60 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर से अधिक हैं।

पीएम 2.5 के बेहद छोटे कण फेफड़ों के भीतर तक पहुंच सकते हैं और सांस व हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ाते हैं। पीएम 10 भी सांस की परेशानी बढ़ा सकता है।