DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Sunday **20260621**

.

IIT-Delhi study finds human activity drives India's 'wild' weather

Vasudevan Mukunth

Of late, increasingly concentrated rainfall and violent floods have devastated India's cities and farms alike. For years, scientists have debated whether this is simply natural variation or the direct result of climate change.

A new study in *Environmental Research Letters* has found the smoking gun. Specifically, for the first time, researchers have dispositive evidence that human activity is the primary driver.

The researchers, from IIT-Delhi and KSMDB College in Kollam, analysed rainfall data from 1905 to 2004. Then they used a technique called *fingerprinting*, where the scientists looked for specific signs of human influence in the atmosphere. By comparing real-world observations with several computer models, they were able to separate natural weather cycles like the El Niño from changes caused specifically by human activity.

The work has revealed a contest in India's skies between greenhouse gases, which warm the atmosphere, and aerosols, particles from car exhaust and factories that scatter sunlight and can actually suppress rain. The impact was most visible in the country's core monsoon zone, including West Central India.

"In West Central India, we find observed increases in extreme precipitation indices and evidence that greenhouse gas forcing is a dominant driver of this intensification," T.S. Chaithra, a PhD student at the Centre for Atmospheric Sciences, IIT Delhi, and the study's first author, told *The Hindu*. "Together, these findings indicate that the statistical characteristics of extreme rainfall are changing over time."

Many Indian scientists and policymakers are working to reduce air pollution. However, as the air becomes cleaner and the aerosol load drops, the cooling effect will vanish. When this happens, the full force of greenhouse gas warming will be 'unmasked', potentially leading to a surge in extreme rainfall events that are now being kept in check.

However, Ms. Chaithra said the team is "cautious about saying urban planners should stop using historical rainfall baselines entirely" and that "historical observations remain essential" to understand "local rainfall characteristics and vulnerabilities."

"Our results suggest that it may no longer be appropriate to assume stationarity in extreme rainfall," she said, adding later: "More broadly, historical rainfall statistics alone may not provide a reliable guide to future risk in a warming climate, particularly in regions where extreme rainfall is already showing a clear upward trend."

) is lakhpati! The SHG | are being made | subsidy period, and once the subsidy ended, | erately successful. Truthful disclosure will
women) are estimated | | only 54 routes survived. In 2025, the govern- | enhance credibility. Puffery will not.

The Indian Express

Yoga for healthy ageing: Adding life to years

BY C P RADHAKRISHNAN

FOR AGES, Bharat's unique distinction has been its noble vision of 'Vasudhaiva Kutumbakam' — of seeing the entire world as a single entity and all living beings as one. Rooted in the spiritual wisdom of Bharat, yoga is an ancient discipline that harmonises body, mind, and spirit.

Prime Minister Narendra Modi, while addressing the United Nations General Assembly on September 27, 2014, said yoga embodies unity of mind and body, thought and action, restraint and fulfilment, harmony between man and nature, and is a holistic approach to health and well-being. At the behest of the Prime Minister, the United Nations General Assembly on December 11, 2014, approved the proposal, co-sponsored by a record 174 countries, to declare June 21 as the International Day of Yoga. Since 2015, millions of people around the world have been gathering in public spaces to practice yoga together — transforming our ancient wisdom into a global movement.

On June 21 this year, as the Prime Minister leads Yoga Day in Kolkata, I am visiting Ladakh for the celebrations. For many years, I have experienced the benefits of practising yoga and *panchakarma*, which are often hailed as 'sister sciences'. It is these deeply enriching personal experiences that have inspired me to pen down my reflections on yoga and its profound impact on human well-being.

A timeless legacy of Bharat

'Yoga', a timeless practice for physical, mental, and spiritual well-being, is believed to have started with the very dawn of our civilisation. In the yogic lore, Lord Shiva is seen as the first yogi or Adi Yogi, and the first Guru or Adi Guru, while Maharishi Patanjali is hailed as the father of classical yoga for systematising its principles in the Yoga Sutras. Maharishi Patanjali shares a deep spiritual association with Tamil Nadu. His physical Jeeva Samadhi is also believed to be located in Thirupattur.

Today is International Day of Yoga. FILE

Our revered *rishis* and *munis* gifted the world the invaluable treasure of yoga. Through years of meditation, austerity, and spiritual inquiry, they developed a holistic system that unites the body, mind, and soul.

This year's theme for International Yoga Day, 'Yoga for Healthy Ageing', holds special significance. Remarkable advances in healthcare, public health systems, and declining mortality rates have increased life expectancy across nations. The India Ageing Report 2023, released by the United Nations Population Fund (UNFPA), states that by 2050, nearly one in five Indians will be above the age of 60.

While we celebrate this invaluable gift of longevity, it simultaneously places upon society a solemn responsibility of ensuring that added years to life also mean added life to years. I believe that now the pressing need of the hour is to initiate people into yoga at an early age. The earlier one begins the practice of yoga, the greater the cumulative benefits throughout life. I am pleased to note that the National Education Policy 2020 accords yoga a significant place as an integral component of health, wellness, and value-based education. This is a positive step in the direction of initiating the young into yoga.

Solution for modern-day ageing

Academic and clinical interest in the therapeutic dimensions of yoga has grown exponentially in recent years.

Premier institutions such as the National Institutes of Health (NIH), Harvard Medical School, and several peer-reviewed journals, such as *Lancet*, through their studies, have demonstrated that regular yoga practice safely improves balance, flexibility, and mobility among senior citizens, thereby significantly reducing the fear and risk of falls. Research has also shown measurable benefits of yoga in improving bone density, alleviating arthritic pain, enhancing respiratory efficiency, stabilising blood pressure, and supporting mental well-being. Equally important, meditative and breathing practices have been found to improve sleep quality, emotional resilience, and cognitive functioning among the elderly.

But I would like to emphasise that the true strength of yoga lies in its holistic nature. Beyond physical rehabilitation, yoga nurtures emotional balance and social connectedness. I have witnessed that one of the deepest challenges of ageing today is the growing sense of isolation experienced by many seniors. Yoga gently transforms this inward loneliness into a broader sense of collective belonging.

Importantly, as per my own experiences, 'Yoga For Healthy Ageing' does not demand strenuous physical exertion. Classical yogic practices have been thoughtfully adapted into gentle and accessible protocols suitable for senior citizens.

At the same time, yoga also serves as a source of resilience for caregivers and family members who shoulder the emotional and physical demands of elderly care.

More than 2,000 years ago, scholar and Tamil saint Thiruvalluvar advocated a personalised approach to health through the *Kural* (949), "Consider the patient's condition, the nature of the disease, and the proper time before undertaking treatment." This timeless wisdom mirrors the modern principles of Yoga for Healthy Ageing, where practices are carefully adapted to an individual's age, health, and needs, enabling people to enjoy a healthier, more active, and more dignified life in their later years.

As we observe the International Day of Yoga 2026, I urge every citizen, educational institution, civil society organisation, healthcare professional, and community leader to embrace yoga not merely as an occasional exercise, but as a lifelong cultural and wellness practice.

The writer is Vice-President of India

FSSAI targets misleading ads as brands race to sell 'healthy' food

Steps Up Oversight Of Food Labels

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: With products flooding the market with promises of being "natural", "healthy", "heart-friendly" and having "no added sugar", food regulator FSSAI has turned its attention to the claims behind the labels, flagging several food and nutraceutical products for potentially misleading branding, labelling and advertising.

The move comes days after the regulator questioned claims such as "healthy", "organic" and "zero maida", signalling closer scrutiny of the health and nutrition claims increasingly used to sell foods and supplements.

Former FSSAI CEO Pawan Kumar Agarwal said the action reflects stronger enforcement of existing regulations amid rising consumer complaints and growing scrutiny on social media. "India already has robust claim regulations. Notices are only the first step in a verification process and not proof of wrongdoing," he said.

He added that reputational damage often acts as a stronger deterrent for companies than monetary penalties.

Among the products flagged was a mango juice marketed as having "no added sugar" despite declaring 49% sugarcane juice in its ingredients.

The regulator also issued notices over "100% natural" claims on instant noodles, "natural paneer" branding and health claims made by nutraceutical, whey protein and herbal products. A tofu product claiming "anti-cancer properties" and a cooking oil sold as "Heart Pro" were among the products questioned. Consumer health experts say such labels often create a false "health halo" around products.

Welcoming the crackdown, Dr Arun Gupta, convener of Nutrition Advocacy in Public Interest, said labels such as "healthy", "natural" and "no added sugar" often make ultra-processed foods appear healthier than they really are.

Experts say "no added sugar" is among the most misunderstood food claims. Dr V Mohan, chairman of Dr Mohan's Diabetes Specialities Centre in Chennai, said the claim does not necessarily mean a product is healthy. "Labels such as 'fat-free', 'multigrain', 'immunity booster', 'heart healthy' and 'superfood' are among the most misunderstood food claims. Consumers need to look beyond marketing messages," said Monita Gahlot, dietician at AIIMS.

Separately, FSSAI issued notices to Bikanervala over alleged hygiene lapses and to Param Dairy over complaints of fungal contamination in dairy products supplied through IRCTC catering services.

BUSTING 'HEALTH HALO'

Claims under FSSAI scanner

- Healthy
- Organic
- Zero Maida
- No Added Sugar
- 100% Natural
- Heart Pro
- Pure & Healthy
- Anti-Cancer Properties
- Support Energy and Performance
- Improved GI Function
- Rapid Recovery
- Easy Digest

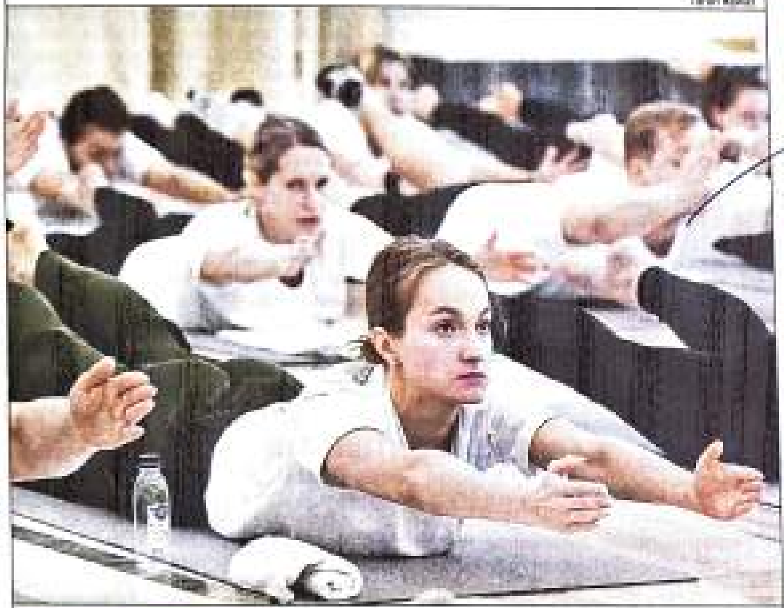
WHY IT MATTERS

- More consumers are seeking healthier food options
- Brands are increasingly using health-focused marketing claims
- Experts warn of a growing "health halo" effect
- "No Added Sugar" does not automatically mean healthy
- FSSAI is expanding scrutiny of branding, labelling and advertising practices

According to Mehto and his | not a police officer. | using his thumbprint and informed me." | RPF constable had intervened and at- | are outsourced through agencies.

BENDING BARRIERS

Tarun Rawat



ALIGNING WITH INDIAN TRADITION: Participants stretch out during a special yoga session which was held at the Embassy of the Russian Federation in New Delhi on the eve of International Yoga Day

'Yoga may improve women's hormone and insulin levels'

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: Yoga may offer benefits beyond weight loss for women with polycystic ovary syndrome (PCOS), recently renamed polyendocrine metabolic ovarian syndrome (PMOS).

Two studies led by All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) have found that a 12-week yoga programme improved hormone levels, insulin resistance, cholesterol profile and menstrual health, while also producing favourable metabolic changes that may help address the condition at its roots.

The findings, released ahead of International Yoga Day on June 21, add scientific backing to yoga's role in managing one of the most common hormonal disorders among women.

The studies involved women diagnosed with the condition, which affects about one in eight women of reproductive age and is linked to irregular periods, infertility, obesity, diabetes and cardiovascular disease.

Researchers tracked participants who underwent supervised sessions of yoga, pranayama and meditation for three months. At the end of the programme, participants showed reductions in body weight, waist circumference, insulin and testosterone levels, and low-density lipoprotein, cholesterol. Menstrual cycles also became more regular.

The benefits extended beyond weight loss. Researchers reported improvements in metabolic markers linked to insulin resistance and glucose control, suggesting that yoga may help address underlying abnormalities driving the condition.

Prof Rima Dada of AIIMS said PMOS is a hormonal and metabolic disorder associated with infertility, obesity, diabetes and elevated testosterone levels, which can lead to irregular menstrual cycles, facial hair growth and severe acne.

The study found that yoga improved not only symptoms and metabolic health but also genes linked to insulin sensitivity, lipid metabolism and inflammation. Advanced laboratory analyses showed favourable changes in biological pathways related to metabolism, inflammation and insulin signalling, factors known to play a key role in PMOS.

The studies also reported an encouraging fertility trend. Among 16 women with long-standing infertility, seven conceived during the programme or within three months of completing it. Researchers cautioned that pregnancy was not a predefined outcome and said larger trials are needed to confirm the observation.

Finding balance: In insta-yoga age, are we stretching right?

Manushreya.Sharma
@timesofindia.com

New Delhi: Not too long ago, mornings began with a yoga mat rolled out under the open sky, as practitioners stretched to the 'Surya Namaskar' in neighbourhood parks, under the guidance of a trained instructor. Today, that ritual has shifted indoors and onto screens — a quick scroll through Instagram or YouTube is all it takes to replace a scheduled session with a trained instructor. From short reels demonstrating stretches to hour-long guided routines, social media has reshaped how people — especially young professionals, students and homemakers — learn and practise yoga.

The shift became evident during the Covid-19 pandemic, when lockdowns pushed instructors and studios online. Virtual sessions not only helped practitioners maintain continuity but also introduced yoga to many who had never entered a studio.

Experts say yoga today serves as a much-needed pause button for tired urban minds. Platforms like Instagram and YouTube have helped bridge the gap between ancient practice and modern lifestyles. "In an age of burnout, people see yoga as a powerful tool for physical and mental wellbeing," says yoga instructor Priyanka Koli, adding that social media has amplified the reach, offering content with actionable steps for beginners.

However, the digital transformation of yoga has also sparked concerns among practitioners and experts.

Much of the content focuses on visually engaging postures, extreme flexibility and dramatic transformations. While these attract attention, practitioners say they risk reducing yoga to performance. Experts claim core elements such as breathwork, meditation and self-awareness often receive less attention than complex asanas that drive engagement.

The pressure to emulate advanced practitioners can also discourage beginners. Experts warn that attempting difficult poses without supervision may cause injuries.

"The content available online does not account for factors such as age, fitness level or existing health conditions. Without proper supervision, attempting complex poses can lead to injuries and may aggravate underlying ailments," says Dr Akhilesh Yadav, director of orthopaedics at Max Super Speciality Hospital.

Another concern is misinformation. Social media is replete with unverified claims that yoga can cure illnesses or deliver instant results.

"There is no such thing as two-minute yoga or quick fixes tailored to a desk job. Much of the content online ends up misguiding people. Yoga is a continuous learning process," says Ambica Sood, a yoga teacher.

The challenge, according to experts, is that anyone can present themselves as a wellness expert online. "Without proper guidance, incorrect postures and alignment often go unnoticed. I have seen patients who fail to recognise the damage until it becomes difficult to treat," says Dr Anju Puthanpurayil, a yoga instructor.

As yoga settles comfortably into the digital age, experts stress that social media can be a useful starting point — but not the destination. Whether practised under an open sky or guided by a screen, experts say the essence of yoga remains unchanged: breathing mindfully, stretching with awareness and finding your zen.

> The content available online is generalised for a wide audience and doesn't take into account factors such as age, fitness level, health conditions, disability, etc. Proper guidance is required to ensure injury-free practice
>
> **Dr Akhilesh Yadav,** ORTHOPAEDIC SURGEON

> Social media content is mostly designed to present actionable steps that allow people to begin with yoga and meditation —**Priyanka Koli,** YOGA INSTRUCTOR

and the officer who led ... against the gang, said, ... eastern states.

TOI

City doctors witness rise in ear infections

Kushagra.Dixit
@timesofindia.com

New Delhi: ENT specialists are reporting a rise in painful ear canal infections this summer, warning that trapped water, wax build-up and unsafe cleaning practices are turning minor discomfort into serious problems.

Doctors attribute the increase to higher footfall at swimming pools and water parks as people try to beat the heat. Moisture trapped inside the ear, along with accumulated wax, creates conditions for bacterial growth.

One such case involved 22-year-old Issac Paul, who developed severe pain and hearing loss after attempting to remove water from his ear following a visit to a water park. When he consulted ENT specialist Dr Rajesh Bhardwaj, doctors found a large abscess blocking the ear canal.

The infection, worsened by trapped debris and moisture, required surgical drainage under local anaesthesia, followed by cleaning and antiseptic dressing.

Doctors say a common mistake is using cotton swabs, earbuds or other objects to clean the ears. Instead of removing wax, these often push it deeper, trap moisture and cause small injuries that allow bacteria to enter.

"People often believe they are cleaning their ears, but in reality they are compacting wax, trapping moisture and creating tiny injuries in the skin of the ear canal," said Dr Rajesh Bhardwaj, adding, "These microscopic abrasions provide an entry point for bacteria, which can rapidly lead to infection and abscess formation."

ENT specialists note that such infections can be particularly painful because the ear canal skin is tightly stretched over bone and cartilage, leaving little room for swelling.

Dr Meena Agrawal, senior consultant and ENT surgeon at PSRI Hospital, said, "During summers, we see more such cases, especially among those visiting swimming pools and water parks. If water enters the ear and you feel discomfort or blockage, seek medical help immediately."

22.7 lakh to sit for NEET retest today across India

81% Candidates In 17-20 Age Group, 17% Between 21 And 24 Years

Hemali.Chhapia
@timesofindia.com

Mumbai: A total of 22.7 lakh students from across India, who were issued hall tickets for NEET (UG) 2026 re-exam, will take the medical entrance test on Sunday.

Data from the National Testing Agency shows that 81% of the candidates are in the age group of 17 to 20, 17% are between the ages of 21 and 24 years, and 4,133 are above 35. The pool of retest takers comprises 13.3 lakh female and 9.5 lakh male candidates.

Uttar Pradesh once again accounts for the largest share of candidates at 3.6 lakh, followed by Maharashtra's 2.2 lakh. Rajasthan, Bihar, Karnataka and Tamil Nadu each have well over one lakh aspirants. Together, these six states account for nearly half of the total number of candidates.

The figures also underline the growing prominence of Rajasthan as a medical coaching hub. With more than 2 lakh candidates, the state ranked third nationally, ahead of several larger and more populous regions. Bihar's share of 1.6 lakh candidates further highlights the intense demand for medical education across northern India, where competition for limited govt medical seats remains exceptionally fierce.

Southern states continued to maintain a strong presence. Karnataka has registered 1.5 lakh candidates, closely followed by Tamil Nadu (1.4 lakh), Kerala 1.1 lakh and Telangana more than 73,000 aspirants. Perhaps the most striking trend, however, emerges from the language data. Of the 22.7 lakh candidates, nearly 18.1 lakh, that is almost four out of every five aspirants, will take the examination in English.

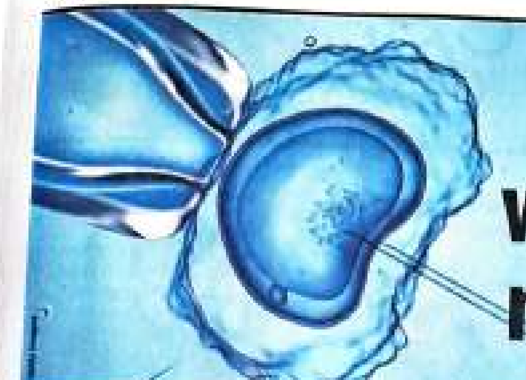
Hindi was a distant second with 3.5 lakh candidates. All other languages together accounted for a relatively small fraction of registrations. Gujarati recorded the highest number among regional languages with nearly 50,000 candidates, followed by Bengali (38,577) and Tamil (29,845). Marathi, Telugu, Malayalam, Punjabi, Kannada and Odia together accounted for only a few thousand candidates.

At the other end of the spectrum, UTs and northeastern states contributed modest but significant numbers. Lakshadweep registered 141 candidates, Daman and Diu 666, Andaman and Nicobar Islands 882, and Ladakh 1,174.

Cops check security arrangements at a govt school in Jaipur

'Paper' shown on video call, probe on

An unidentified caller allegedly showed a question paper on a video call to a NEET aspirant in Ajmer Saturday and demanded Rs 30,000 in exchange for it, prompting police to launch an investigation. Police sources said initial assessment suggested it could be a fraud attempt aimed at cheating students. TNN



‘I love these twins, but where are mine?’ An IVF mix-up raises questions

Himanshi.Dhawan@timesofindia.com

As a Gurugram couple battles for justice, experts say there is a need for more oversight of India's booming IVF sector

Rahul and Meenu Rathor now swing between joy and grief

Forty-year-old Rahul Rathor seems like one of those annoyingly happy new fathers who eagerly pull out their children's photos and videos for unsuspecting strangers to admire. The video he plays has pink and blue balloons, a tiny cupcake with a candle, a happy tune playing in the background, and twin infants in fluffy white dresses. But he isn't sure the kids he and his wife, Meenu, are showering affection on are theirs.

Earlier this week, the Gurugram couple publicly alleged that the twin girls born to them on Jan 5 this year through an assisted reproductive technology (ART) procedure were genetically not theirs. They posted a video alleging that there had been an embryo swap at the fertility clinic or a child swap at the hospital where the delivery took place, setting off a complicated saga involving the fertility clinic, hospital, police and courts that is unlikely to be resolved soon. An investigation is on, and the Delhi-based hospital and clinic have denied negligence, instead claiming that the Rathors had used two donor embryos, a claim they say would explain why DNA tests found no biological link between the twins and the couple.

As both sides point fingers, 39-year-old Meenu has been caught in turmoil. The everyday reality of caring for the twins has become entangled with grief she cannot fully name. Often, as she feeds the twins, she excuses herself, asking Rahul or her mother-in-law to take over. She has come out of the bathroom red-eyed more than once. "I feel happiness in caring for these babies, but I cannot stop thinking my own might be out there in another's arms."

"My sister was the first to cast doubt after looking at the baby's features. It stayed in my head," Rahul says. On Jan 8, he asked for a DNA test. "The fertility clinic said we don't usually do it, but we can arrange it. But by evening their tone had changed." The couple finally got a DNA test done on their own, and when the results came on Jan 14, showing no match, their world fell apart. "From then on, we have been demanding an investigation from the police, courts, and govt," Rahul says.

SWAP SCAM

The Rathors are not the first Indian family to face such a conundrum. In June 2023, the National Consumer Disputes Redressal Commission held a Delhi fertility clinic and its doctors guilty of negligence. A Hyderabad-based couple, Dinesh and Priyanka Tandon, had undergone an ART procedure in Oct 2008, with embryo transfer completed days later and twin girls born in June 2009.

It was only when one twin's blood group came back as AB-positive — biologically impossible given the parents' blood groups of B-positive and O-negative — that questions arose. A paternity DNA profile conducted at Hyderabad's Centre for Cellular and Molecular Biology in Dec 2009 confirmed that the father was not biologically related to the twins. The couple sought compensation for the emotional trauma.

By the time the Commission ordered the clinic to pay Rs 1.5 crore in compensation, the girls were 14 years old, raised for over a decade by parents now legally acknowledged to have been deceived.

The order was unsparing about why such failures recur: clinics moving too quickly to donor gametes to inflate success rates, gamete mixing without patient knowledge, gynecologists opening ART clinics without specialised training, and a regulatory system without firm timelines for accreditation. Among its recommendations was one that echoes directly into the Rathors' present ordeal — that DNA profiling of babies born through ART procedures be made mandatory. The order, however, hangs in limbo as it has been challenged by the fertility clinic in the Supreme Court.

UNREGULATED BOOM

One reason for the lack of monitoring is the boom in fertility clinics across the country. There are over 4,000 fertility clinics and banks registered with the govt's National ART and Surrogacy Registry, but industry estimates peg the number closer to 40,000.

IVF specialist Dr Aniruddha Malpani says that the Gurugram case is just the tip of the iceberg. "If DNA profiling is made mandatory, we will find many more malpractices, but it serves everyone to have sleeping dogs lie."

Malpani says that the industry has become heavily commercialised. "When I started my IVF clinic, doctors were perceived as gods for having the ability to give hope to couples who could not conceive. Now, they have become salespersons with monthly targets," he adds.

Legal experts say that one of the biggest challenges is that in most IVF clinics, there are multiple people involved, including some who serve as consultants. Also, there is no comprehensive oversight of the process handled by the embryologist, gynecologist, and hospital owner.

In recent years, there have been several instances of IVF clinics being used as fronts for child trafficking and commercial surrogacy. In 2025, the police arrested 25 people after a couple complained they were charged Rs 35 lakh for surrogacy, only to be given a trafficked baby. The police later found that no surrogacy procedure was undertaken at Universal Srushti Fertility Centre in Secunderabad. A similar racket was busted by the Delhi police this week, with investigations revealing that fabricated medical and supporting documents, including hospital records, delivery-related documents, birth-related records, and other supporting papers, were arranged to falsely establish parentage and facilitate the illegal sale of infants.

A Florida Couple With A South Asian Baby

An embryo mix-up dispute hit the headlines in the US recently. The case revolved around Shea, who was born in Dec 2025 to Tiffany Score and Steven Mills. The couple had undergone IVF at a Florida clinic in 2020 and stored three embryos.

Genetic testing later showed Shea was 100% South Asian, despite both parents being white. The couple sued the clinic, which has since closed. The South Asian couple who did not know their embryo had been used were traced, and finally, a custody agreement was reached just this month. Shea will be raised by the Florida couple, but the agreement allows the South Asian biological parents to remain a part of her life.

LEGAL RECOURSE

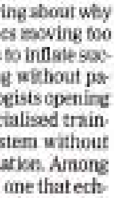
Dr Sunil Khattri, lawyer specialising in surrogacy and IVF laws, says embryo mix-up cases are rare but traumatic nonetheless. "Aggrieved parents can seek relief by filing a criminal complaint for breach of trust and cheating, and there can be an investigation, but once a child is born, he or she is the responsibility of the parents," he says.

The ART (Regulation) Act outlines offences including gamete/embryo sale or trade, sexual selection, exploitation of donors or couples, and improper use, providing for penalties of up to 10 years of imprisonment and Rs 25 lakh in fine. The license of the fertility clinic can also be suspended.

Malpani says that the only way to combat this information asymmetry between patients and doctors is to educate people so there can be transparency and accountability. "When patients ask questions, they are dismissed, with doctors saying, 'How does it matter now that you have a baby?' This must stop. People involved in wrongdoing must be punished so that others are not emboldened," he says.

In the meantime, Rathors are besieged with calls, sometimes at midnight, from strangers wanting to adopt the twins and others accusing them of abandoning the children. Having lost faith in the system, they are appealing to other parents' decency. Rahul says, "If you had an IVF treatment at the clinic on May 14 last year or delivered twins on Jan 5, please get them DNA tested. They might be ours."

> When I started my IVF clinic, doctors were perceived as gods for having the ability to give hope to couples who could not conceive. Now, they have become salespersons with monthly targets
>
> **Dr Aniruddha Malpani,** IVF SPECIALIST



INQUIZITIVE

Here comes the sun an

TIMES PARENTING

Happy Father's Day

Meet the dads who help their daughters deal with pads, lads and everything in between

*Gone are the days when a papa's role was limited to pampering the daughter, and mom did the heavy lifting, especially during her adolescent and teen years. Across the world, some dads are smashing stereotypical parenting boundaries to support their daughters' menstrual journey and help them navigate crushes and relationships. This Father's Day, **Neha Bhayana** spoke to three girl dads to know how they dealt with first periods and first crushes*

'WE USED TO DISCUSS TOYS. NOW, WE TALK BOYS, AND THAT'S COOL'

SRINIVAS CHAGANTI, TARA'S FATHER

'MAKING PLAITS TO NAVIGATING PUBERTY, I HAD TO LEARN IT ALL'

UJJWAL NAGAR, LAVANHYA'S FATHER

'I WANTED MY DAUGHTER TO ENJOY HER PERIODS, NOT FEEL PUNISHED'

SAJJAL SHAH, NIRBHI'S FATHER

'There are many momfluencers today, but getting to hear a dad's perspective on parenting is still quite rare'

*He is one of the most popular baddies on the small screen, but in real life, **Karanvir Bohra** is putty in the hands of his three daughters. A hilarious post on Instagram shows the muscular TV actor with a ponytail and blue tutu skirt, spinning on one foot like a wind-up doll after his youngest turns a pretend key on his back. Bohra, who has been part of many hit dramas like 'Kasauti Zindagi Kay' and 'Shararat', spoke to **Neha Bhayana** about fatherhood and how he talks so his kids listen*

> I think I'm a pretty cool dad, but I don't know how I'm going to react when boyfriends enter the picture or when my daughters go through their first heartbreaks. I know it is all part of life, and while my instinct will be to protect them, I hope I'll also be understanding

> Gentle parenting does not mean spoiling your child. It means not getting angry over every little thing and not constantly scolding them for mistakes, but instead guiding them with patience and understanding, and giving them your time

छोटे बच्चों को ठूंस-ठूंस कर खिलाना हो सकता है उनकी जान से खिलवाड़ करना

AI image

Rahul.Anand
@timesofindia.com

NBT

■ नई दिल्ली: ठूंस-ठूंस कर नवजात बच्चों को खाना खिलाना, उनकी जान के साथ खिलवाड़ है। जबरदस्ती खिलाना, सर्दी-खांसी में नाक या मुंह में तेल डालने जैसे घरेलू तरीके कई बार लंग्स की ऐसी गंभीर बीमारी की वजह बन सकते हैं, जो देखने में निमोनिया जैसी लगती है, लेकिन उसका कारण इन्फेक्शन नहीं होता। ऐसे मामलों में एंटीबायटिक भी असर नहीं करती और बीमारी लंबे समय तक बनी रह सकती है। इसलिए, सावधान रहें। बच्चा रो रहा हो, खांस रहा हो या मुंह फेर रहा हो तो जबरन दाल, खिचड़ी या दूध पिलाना सिर्फ जिद नहीं, उसकी सेहत के साथ बड़ा जोखिम भी हो सकता है।

NBT संडे स्पेशल

दरअसल, गंगाराम अस्पताल के डॉक्टरों की एक केस सीरीज में ऐसे 15 बच्चों का जिक्र किया गया है, जिनकी औसत उम्र करीब 12 महीने थी। इन बच्चों में लगातार खांसी, सांस लेने में दिक्कत, बुखार और छाती के एक्स-रे/सीटी में बदलाव जैसे लक्षण थे, लेकिन एंटीबायटिक से उन्हें राहत नहीं मिल रही थी। जांच में पता चला कि इन बच्चों को जबरन दाल या दाल वाला खाना खिलाया जा रहा था। डॉक्टरों के मुताबिक, छोटे बच्चों में निगलने की क्षमता पूरी तरह विकसित नहीं होती। ऐसे में दाल या खाने के बेहद बारीक कण सांस की नली में पहुंचकर लंग्स में सूजन पैदा कर सकते हैं। इसे हाइपर सेंसिटिविटी न्यूमोनाइटिस कहा जाता है।

प्लेट साफ करने की पड़ सकती है भारी: अस्पताल के पीडियाट्रिक डॉ. धीरेन गुप्ता ने बताया कि बताया कि कई घरों में बच्चे के रोने, मुंह फेरने या खांसी आने के बावजूद उन्हें दाल, खिचड़ी या दूध जबरन पिलाया-खिलाया जाता है। पैरंट्स को लगता है कि प्लेट का खाना खत्म हो जाए, इसलिए बच्चे को जबरन ठूंस-ठूंस कर खिलाते हैं। ऐसे में दाल या खाने के बारीक कण सांस की नली में जा सकते हैं। बार-बार ऐसा होने पर लंग्स में सूजन हो सकती है और बच्चा लंबे समय तक खांसी, सांस फूलना, बुखार या एक्स-रे/सीटी में सफेद धब्बों जैसी समस्या के साथ दिख सकता है।

डॉक्टरों की चेतावनी

- गंगाराम अस्पताल के डॉक्टरों ने 12 महीने से कम उम्र के 15 बच्चों पर की केस स्टडीज
- लक्षण निमोनिया के दिखे, एंटीबायटिक का असर नहीं हुआ, इलाज के बाद बची जान

नाक या मुंह में तेल डालना खतरनाक: डॉ. धीरेन ने बताया कि घरेलू नुस्खों के तौर पर बच्चे की नाक या मुंह में तेल डालना भी खतरनाक हो सकता है। अगर तेल सांस की नली के जरिए फेफड़ों तक पहुंच जाए तो लिपॉयड निमोनिया जैसी गंभीर स्थिति बन सकती है। केस रिपोर्ट में एक बच्चे की सांस की नली में बेबी ऑयल के जाने के बाद उसे गंभीर सांस की बीमारी (ARDS) हो गई थी। बच्चे को ठीक होने में 5 महीने लग गए। इसलिए बच्चे को भूख और क्षमता के अनुसार, धीरे-धीरे और सही पोजिशन में खिलाएं। रोते या खांसते बच्चे के मुंह में खाना न ठूंसें और नाम पर नाक-मुंह में तेल डालने से बचें।

TIMES interact
To book your ad | Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free)

यह तो सभी मानते हैं कि पेट बाहर निकल आए तो बड़ी मुश्किल से अंदर जाता है। हम भारतीयों को तो यह परेशानी और भी ज्यादा होती है। कई मेडिकल रिसर्च बताती हैं भारतीय आबादी में आमतौर पर विसरल फैट यानी पेट के अंदरूनी अंगों के आसपास चर्बी ज्यादा जमा होती है। पतले लोगों में भी पेट तोंद बन जाता है। इसे कम करने में योग हमारी कैसे मदद कर सकता है, कौन-से योगासन करें, कैसा लाइफस्टाइल अपनाएं, कैसे अपनी बेली फैट पर काबू रख सकते हैं? जाने-माने योग गुरुओं से बात करके जानकारी दे रही हैं रजनी शर्मा

योग दिवस पर विशेष

पेट बाहर? अब योग करेगा अंदर!

ये-ये किया तो पेट पर जमा ही नहीं होगी चर्बी

जीवन में बैलेंस जरूरी

योगासनों की शुरुआत

...पर याद रखें, योग है जीवनशैली

तो योगा मैट लेकर हो जाएं तैयार

सुबह खाली पेट अग्निसार क्रिया

स्ट्रेचिंग करें

वॉर्मअप के लिए सबसे बढ़िया

इन योगासनों को करें क्रम से

योग से कैसे कम होती है तोंद

इंसुलिन सेंसिटिविटी

स्ट्रेस में कमी

सच स्वीकार करना

धीरे-धीरे है मना

प्राणायाम करेगा मन को शांत

योगासन का वक्त

योग दिवस पर विशेष

हर आसन सबके लिए नहीं

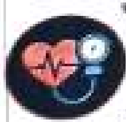
योगासन तन-मन को सेहतमंद रखने का सबसे सरल उपाय है। योगासन से फायदा पाने के लिए इसे सही तरीके से, अपनी स्थिति को देखते हुए करना बेहद जरूरी है। किन-किन परिस्थितियों में क्या-क्या नहीं करना चाहिए? देश-दुनिया के मशहूर योग गुरुओं ने लोकेश के. भारती को इसी बारे में बताया:

अपनी स्थिति का रखें ध्यान

प्रेग्नेंसी

ये-ये आसन न करें...

हाई बीपी



ये-ये आसन न करें...

स्लिप डिस्क या कमर का गंभीर दर्द

ये-ये आसन न करें...

ग्लूकोमा या रेटिना की समस्या

ये-ये आसन न करें...

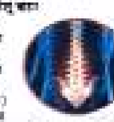
सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

ये-ये आसन न करें...

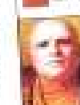
घुटनों में दर्द हो तो...

ये-ये आसन न करें...

हर्निया



ये-ये आसन न करें...



स्पेशल स्टोरी

जब पापा ने खुद बीमार होकर भी...

कुछ अलग | शोध में दावा- बुढ़ापे में अच्छी याददाश्त और तंदरुस्त रहने में फायदेमंद, तेजी से बढ़ रही बुजुर्गों की आबादी

Hindustan

स्वस्थ बुढ़ापे का सर्वोत्तम उपाय है योग

नई दिल्ली, एजेंसी। उम्र बढ़ने के साथ सेहतमंद रहने का सर्वोत्तम उपाय योग है। योग शारीरिक फायदों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि तेज याददाश्त और सोचने-निर्णय लेने की क्षमता में भी सुधार करता है।

किंग्स कॉलेज लंदन और योगानंद स्कूल ऑफ स्पिरिचुअलिटी एंड हैप्पीनेस, हिमाचल प्रदेश के शोधकर्ताओं की ओर से हाल ही में किए गए अध्ययन में यह दावा किया गया है। बढ़ती उम्र में स्वस्थ रहने के लिए योग की भूमिका पर दुनियाभर में वैज्ञानिक समुदाय का ध्यान केंद्रित हो रहा। 'पबमेड सेंट्रल' पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, पिछले दशक के दौरान वृद्धावस्था में योग से संबंधित वैज्ञानिक प्रकाशनों में काफी वृद्धि देखी गई है। 2014 में इस विषय पर केवल 183 शोध पत्र प्रकाशित हुए थे, जबकि 2025 तक यह संख्या बढ़कर 1207 प्रकाशनों तक पहुँच गई।

इस वर्ष प्रकाशित एक शोध के अनुसार, योग से बुजुर्गों में लचीलापन, संतुलन, चलने-फिरने की क्षमता और दिल की कार्यक्षमता बेहतर होती है, साथ ही तनाव, एंग्जायटी और डिप्रेशन के लक्षण भी कम हो सकते हैं। शोध के अनुसार बदलते दौर में यह प्राचीन पद्धति अब बुढ़ापे को खुशहाल बनाने का सबसे आधुनिक और सुरक्षित हेल्थ टूल बन चुकी है।

दिमाग की सेहत को बेहतर बना सकता है

एम्स में एनाटॉमी विभाग की प्रोफेसर डॉ. रीमा दादा ने एक शोध में बताया, योग जीवनशैली बदलाव में मदद कर सकता है। योग के बाद स्वस्थ बैक्टीरिया का बढ़ना और सूजन पैदा करने वाले माइक्रोब्स का कम होना दिमाग की सेहत को बेहतर बनाने में योगदान दे सकती हैं।

शुरुआती अल्जाइमर में भी मिलता है फायदा

एम्स दिल्ली के अध्ययन के अनुसार, योग अल्जाइमर बीमारी वाले लोगों में सोचने-समझने की क्षमता को बेहतर बनाने, डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने और स्वस्थ बैक्टीरिया को आंशिक रूप से बहाल करने में मदद कर सकता है।

योग अहम विकल्प

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि 2030 तक हर छठे व्यक्ति की उम्र 60 साल या अधिक होगी। हेल्थ सिस्टम पर इस आबादी के लिए कम लागत वाले उपाय खोजने का दबाव है। योग एक अहम विकल्प के तौर पर उभरा है।

एम्स दिल्ली व तमिलनाडु के एक संस्थान द्वारा किए अध्ययन में सामने आई बात, ब्लड प्रेशर को कम करने में भी प्राणायाम फायदेमंद

योग और प्राणायाम से एक चौथाई घट जाता है ब्रेन स्ट्रोक का खतरा

विश्व योग दिवस

रणविजय सिंह

नई दिल्ली। योग जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से बचाव में फायदेमंद तो है ही, यदि नियमित रूप से प्राणायाम भी किया जाए तो ब्लड प्रेशर व हृदय गति में सुधार होता है।

एम्स दिल्ली और तमिलनाडु के श्री बालाजी इंस्टीट्यूट ऑफ हायर एजुकेशन एंड रिसर्च के क्लीनिकल अनुसंधान विभाग द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह बात सामने आई। अध्ययन में शामिल एम्स के डॉक्टर ने बताया कि यदि देश की एक बड़ी आबादी नियमित रूप से योग व प्राणायाम करे तो हाइपरटेंशन के मामले, हृदयाघात 15 से 20 प्रतिशत और ब्रेन स्ट्रोक एक चौथाई तक कम हो सकता है। डॉक्टरों ने 528 शोध पत्रों को खंगालने के बाद मानकों पर खरे उतरने वाले सात अध्ययनों के डाटा का विश्लेषण कर यह अध्ययन किया है, जो हाल ही में इंडियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित हुआ है।

मरीजों को सिर्फ प्राणायाम कराया गया : अध्ययन में 683 मरीज शामिल थे। इसका मकसद हृदय गति व ब्लड प्रेशर को कम करने में प्राणायाम की भूमिका की परखना था। इसलिए अध्ययन में शामिल मरीजों को सिर्फ प्राणायाम कराया गया था। प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो श्वास नियंत्रित करने की प्रक्रिया से संबंधित होता है। अध्ययन में पाया गया कि सामान्य लोगों की तुलना में प्राणायाम करने वाले लोगों की हृदय गति में तीन से सात बिट्स प्रति मिनट कम हुआ।

सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में पांच मिलीमीटर हुआ सुधार : अध्ययन में शामिल एम्स के कार्डियोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ. अंबुज रॉय ने बताया कि प्राणायाम करने वाले लोगों के ब्लड प्रेशर में भी सुधार देखा गया। सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में पांच एमएमएचजी (मिलीमीटर ऑफ मर्करी) व डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर में तीन एमएमएचजी सुधार हुआ। ब्लड प्रेशर में इतना सुधार होने से ही हार्ट अटैक 15 से 20 प्रतिशत व ब्रेन स्ट्रोक 20 से 25 प्रतिशत कम हो जाता है। कई अन्य अध्ययनों में भी पाया गया है कि योग से तनाव, ऑटोनोमिक डिसफंक्शन व हाइपरटेंशन में सुधार होता है। देश में करीब 30 प्रतिशत वयस्क आबादी हाइपरटेंशन से पीड़ित है, जो हृदयाघात व ब्रेन स्ट्रोक का बड़ा कारण बनता है। यदि ज्यादातर लोग अपनी जीवनशैली में योग व प्राणायाम को शामिल करें तो हाइपरटेंशन की समस्या में काफी सुधार हो सकता है।

कार्डियक रिहैबिलिटेशन में भी योग फायदेमंद : डॉ. अंबुज रॉय ने बताया कि हार्ट अटैक के मरीजों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि योग कार्डियक रिहैबिलिटेशन में भी फायदेमंद है। हार्ट अटैक से उबरने के बाद मरीजों के योग करने से हृदय की कार्य क्षमता में सुधार होता है।

नई दिल्ली में शनिवार को भारत में रूसी दूतावास ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की पूर्व संध्या पर अपने परिसर में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया। रविवार को राजधानी में विभिन्न स्थानों पर योग दिवस पर आयोजन किए जाएंगे। • एएनआइ

कौन कहां योग कार्यक्रम में शामिल होगा

रेखा गुप्ता
(मुख्यमंत्री, दिल्ली)
असोला भाटी नीली झील के किनारे, सुबह 6 बजे

पंकज सिंह
(स्वास्थ्य मंत्री, दिल्ली)
छठ पार्क, वीर कुंवर सिंह नगर, विकासपुरी, सुबह 6 बजे

आशीष सूद
(शिक्षा मंत्री, दिल्ली)
तालाब वाला पार्क, बिंदापुर, सुबह 6.30 बजे

हर्ष मल्होत्रा
(प्रदेश अध्यक्ष, भाजपा)
यमुना स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, विवेक विहार, सुबह 6 बजे

विजेन्द्र गुप्ता
(विधानसभा अध्यक्ष)
डिस्ट्रिक्ट पार्क, रोहिणी सेक्टर-14, सुबह 6 बजे

कपिल मिश्रा
(पर्यटन मंत्री) वाटर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, सोनिया विहार, सुबह 6 बजे

मनोज तिवारी
(सांसद)
उस्मानपुर, तीसरा पुश्ता, सुबह 6 बजे

डीडीए के खेल परिसर में आयोजन

यमुना स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स
- सुबह छह बजे से प्रवेश करें
- कड़कड़डूमा और आनंद विहार मेट्रो स्टेशन से उतरकर जा सकते हैं

सिरी फोर्ट स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स
- सुबह छह बजे से प्रवेश करें
- ग्रीन पार्क और हौजखास मेट्रो स्टेशन से जा सकते हैं

मेजर ध्यान चंद स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स (अशोक विहार)
- सुबह छह बजे से प्रवेश करें
- कन्हैया नगर मेट्रो स्टेशन

कॉमन वेल्थ गेम्स विलेज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स
- सुबह छह बजे से प्रवेश करें
- ईस्ट विनोद नगर और अक्षरधाम मेट्रो स्टेशन से पहुंच सकते हैं

छह लाख संगठनों ने पंजीकरण कराया

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 आयोजन के लिए तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। इस बीच आयुष मंत्रालय के 'योग संगम' पोर्टल ने भी बड़ी उपलब्धि हासिल की है। पोर्टल पर रविवार को योग दिवस में प्रतिभाग के लिए छह लाख संगठन पंजीकरण करा चुके हैं।

मंत्रालय ने शनिवार को एक आधिकारिक बयान में यह जानकारी दी। बताया कि पंजीकरण कराने वाले संगठन देश में अलग-अलग स्थानों पर प्रतिभागियों को एकत्र करेंगे और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ एक ही निर्धारित समय पर योगाभ्यास करेंगे। पंजीकरण कराने वाले संगठनों में 3.22 लाख से अधिक सरकारी संस्थान, दो लाख शैक्षणिक संस्थान, 16,000 से अधिक निजी संस्थान, 5,000 से अधिक एनजीओ और अन्य श्रेणियों के लगभग 44,000 संगठन शामिल हैं।

प्रतिभाग का आंकड़ा

वर्ष	संख्या
2018	9.59 करोड़
2019	13 करोड़
2020	12.06 करोड़
2021	15.68 करोड़
2022	22.13 करोड़
2023	23.44 करोड़
2024	24.53 करोड़
2025	26 करोड़

(आंकड़े आयुष मंत्रालय के अनुसार)

प्रधानमंत्री मोदी कोलकाता में मुख्य आयोजन में रहेंगे

आयुष मंत्रालय की ओर से दी गई जानकारी के अनुसार, मुख्य राष्ट्रीय कार्यक्रम का आयोजन कोलकाता में होना है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वहां शामिल होंगे। इस वर्ष योग दिवस की थीम 'स्वस्थ आयु के लिए योग' है। वहीं, भाजपा अध्यक्ष नितिन नबीन पंजाब में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में शामिल होंगे।

छोटी-छोटी बात पर लड़ बैठना, धमकी देना, स्कूलों में हिंसा और दोस्तों के बीच बढ़ते विवाद...। अखबारों के पन्नों से लेकर सोशल मीडिया की फीड तक में फ्लैश होने वाली इन घटनाओं ने एक बड़ा सवाल खड़ा कर दिया है कि आखिर बच्चों में इतना गुस्सा क्यों है? उन्हें सही दिशा कैसे दी जाए, जानना जरूरी है।

बच्चो, गुस्सा मत होना

क्षमा शर्मा
वरिष्ठ पत्रकार

मम्मी-पापा घर से बाहर क्या गए, एक तेरह साल के बच्चे ने गुस्से में आकर घर के सारे कीमती बर्तन तोड़ डाले। एक बच्ची परीक्षा की कॉपी में ही लिख आई कि वह पढ़ना ही नहीं चाहती। वहीं, एक बच्चे को जब मोबाइल पर हर वक्त गेम खेलने से मना किया गया, तो वह एक रात घर से ही भाग गया। वैसे किशोर बच्चों व पेरेंट्स के बीच तू तू-मैं मैं होना कोई नई बात नहीं है। लेकिन आजकल बच्चों में गुस्सा इतनी तेजी से बढ़ रहा है कि कुछ बच्चे गुस्से में अपने दोस्तों या टीचर्स पर हमला भी कर रहे हैं। छोटी-छोटी बात पर आक्रामक हो रहे हैं। सवाल यह है कि बच्चों के भीतर इतना गुस्सा, इतनी कड़वाहट और इतनी नफरत कहां से आ रही है?

नाराजगी की वजह क्या?

भारत में बच्चों के मानसिक तनाव व गुस्से की स्थिति को गहराई से समझने के लिए, आंकड़ों पर नजर डालना जरूरी है। डब्ल्यूएचओ व नेशनल हेल्थ सर्वे के अनुसार, भारत में 10-19 की उम्र के हर सात में से एक किशोर किसी-न-किसी तरह के अवसाद या तनाव से जूझ रहा है। इसकी वजह है- माता-पिता की डांट, परीक्षा में फेल होने का डर, मनपसंद चीज या स्कूल न मिलने का दुख, पढ़ाई का बोझ, सोशल मीडिया पर परफेक्ट दिखने का दबाव। इसके अलावा बच्चों की नाराजगी की एक वजह डिजिटल आइसोलेशन यानी अपनों के बीच रह कर भी स्क्रीन की दुनिया में अकेले हो जाना है। विशेषज्ञों की मानें तो सोशल मीडिया पर 'इंस्टेंट ग्रैटिफिकेशन' यानी तुरंत सब कुछ मिल जाने की चाह ने बच्चों के धैर्य को खत्म कर दिया है।

10-15

फीसदी भारतीय किशोरों में चिंता, अवसाद, व्यवहार संबंधी विकार और सीखने में कठिनाई जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण दिखाई देते हैं, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार।

जब असल जिंदगी उनकी उम्मीद के मुताबिक तेज नहीं चलती, तो वे अक्सर झुंझला जाते हैं। जानकर हैरानी होगी कि करीब 70 फीसदी किशोर बच्चे मोबाइल की लत का शिकार हैं। माता-पिता के व्यस्त होने के कारण वे दिन में 5-7 घंटे स्क्रीन पर बिता रहे हैं, जो उनके चिड़चिड़ेपन और हिंसक व्यवहार की सबसे बड़ी वजह बन रहा है।

बचपन का बढ़ता अकेलापन : सिर्फ मोबाइल-इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग ही नहीं, बल्कि प्रतिस्पर्धा का दबाव व पारिवारिक संवाद की कमी भी बच्चों के भीतर अकेलेपन की भावना को धीरे-धीरे और गहरा कर रहे हैं। मनोवैज्ञानिक डॉ. एस. दत्ता रे का कहना है कि अगर हम बच्चों से बात करके उनके दिल की बात नहीं जानेंगे, तो कोई बाहरी इंसान उनके मन में जगह बना लेगा और इसके नतीजे कभी अच्छे नहीं होंगे। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की एक शोध का भी कहना है कि 6-8 की उम्र के बच्चे भी जब खुद को दूसरों से अलग-थलग पाते हैं या किसी भी तरह का भेदभाव महसूस करते हैं, तो वे अपने उस गुस्से को दूसरों से लड़ने-झगड़ने, चीजों को तोड़ने-फोड़ने, खुद या दूसरों को चोट पहुंचाने और अपशब्द बोलने के जरिये बाहर निकालते हैं।

भारत के संदर्भ में स्थिति और भी चुनौतीपूर्ण है, जहां करीब पांच करोड़ बच्चे किसी न किसी मानसिक सेहत समस्या से जूझ रहे हैं। इसलिए दिन का कम से कम आधा घंटा ऐसा निकालें, जिसमें आप दोनों के बीच कोई स्क्रीन न हो। साथ खाना खाएं, टहलने जाएं या कुछ खेलें। इससे बच्चों का अकेलापन दूर होगा। वे मन की बात साझा करेंगे।

संतुलन बनाना जरूरी

भावनाओं को काबू करना सिखाएं

मनोविशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों को महंगे खिलौनों या उपहारों की उतनी जरूरत नहीं होती, जितनी आपके भावनात्मक सहारे की होती है। इसलिए उनके मन की बात सुनें, उन्हें समझें और उनकी शंकाओं का समाधान करें। साथ ही बच्चों को भावनाओं को मैनेज करना और दूसरों के प्रति सहानुभूति रखना सिखाएं। यदि ऐसा नहीं किया गया, तो उनका आंतरिक असंतोष गुस्से के रूप में बाहर आता रहेगा।

बदलते व्यवहार को पहचानिए

चाइल्ड माइंड इंस्टीट्यूट, न्यूयॉर्क के एक शोध के मुताबिक, यदि बच्चा लगातार चिड़चिड़ा या नाराज रहता है, तो यह तनाव का संकेत हो सकता है। यदि आपसी बातचीत से बात न बने, तो किसी विशेषज्ञ की सलाह लें।

उपदेशक नहीं, दोस्त बनिए

बच्चा कोई गलती करे या गुस्से में हो, तो सीधे डांटने या 'हमारे जमाने में' का लेक्चर शुरू करने के बजाय उसकी बात सुनिए। उसे यह भरोसा दिलाएं कि भले ही आप उसकी हर बात से सहमत न हों, पर उसे समझने की कोशिश जरूर कर रहे हैं।

जिद के आगे तुरंत न झुकें

बच्चे की हर जिद को तुरंत पूरा न करें। उन्हें यह समझने दें कि जिंदगी में हर चीज तुरंत या उनके मुताबिक नहीं मिल सकती। जब आप किसी चीज के लिए मना करें, तो अपनी बात पर टिके रहें। इससे उनके भीतर धैर्य विकसित होगा।

दावा : सोचने की क्षमता कमजोर कर रहे चैटबॉट

मैसाचुसेट विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने किया अहम विश्लेषण

अध्ययन

कैम्ब्रिज, एजेंसी। चैटबॉट पर अत्यधिक निर्भरता इंसानों की सोचने-समझने की क्षमता को कमजोर कर रही है। मैसाचुसेट विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ताओं द्वारा किए गए नए अध्ययन में यह दावा किया गया है।

चैटजीपीटी, क्लॉड सहित अन्य एआई मॉडल खुद से गलत जानकारी को पहचानने की क्षमता को भी घटा सकती है। अध्ययन में बताया गया है कि जैसे-जैसे एआई टूल बेहतर और आसानी से उपलब्ध हो रहे हैं, वैसे-वैसे हेर-फेर की गई तस्वीरें और गुमराह करने वाली हेडलाइन आम होती जा रही हैं। एआई से चीजें जहां आसान हो रही हैं, वहीं अंधाधुंध इस्तेमाल करने की कीमत भी चुकानी पड़ती है। इंटरनेट पर क्या असली है, यह पता लगाने के लिए एआई बहुत अधिक निर्भर रहने से ऐसे फैसले लेने में परेशानी हो सकती है।

अध्ययनकर्ताओं ने 67 लोगों पर चार हफ्तों तक नजर रखी। उनसे पूछा कि क्या न्यूज से जुड़ी हेडलाइन और तस्वीरें असली हैं। क्लॉड और चैटजीपीटी जैसे एआई असिस्टेंट नकली न्यूज का पता लगाने के लिए उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन जब लोगों ने उन पर अधिक भरोसा किया तो वे गलत जानकारी को पहचान नहीं पाए।

क्या आया सामने

- एआई की मदद से लोगों द्वारा सही फैसला लेने की संभावना 21% तक बढ़ी
- एआई की मदद के बिना फेक तस्वीरें पहचानने की क्षमता 15.3% कम हुई
- लंबे समय में यह इंसानों की खुद गलत जानकारी पहचानने की क्षमता को कमजोर कर रहा

सोचने से ज्यादा जवाब पर ध्यान

असली-नकली खबरों और तस्वीरों की पहचान करने में एआई सोचने की क्षमता विकसित करने के बजाय सही जवाब देने पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। अध्ययन चेतावनी देता है कि एआई पर ऐसी निर्भरता इंसानों की खुद निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर कर सकती है। एमआईटी में पीएचडी कर रही और अध्ययन की सह लेखिका अंकु रानी ने कहा कि जब हम एआई के साथ बातचीत करते हैं तो हमें लगता है कि हम कुछ कामों में बेहतर हो रहे हैं, जबकि ऐसा नहीं है।

अनुसंधान व चिकित्सा क्षेत्र में उपलब्धियां हासिल कर एम्स ने बढ़ाया गौरव : नड्डा

जासं, नई दिल्ली : स्वास्थ्य सेवा, चिकित्सा शिक्षा, अनुसंधान और मानवीय सेवा के क्षेत्र में एम्स ने नई उपलब्धियां हासिल कर देश का गौरव बढ़ाया है। हाल ही में क्यूएस वर्ल्ड रैंकिंग में एम्स दिल्ली को विश्व स्तर पर 105वां स्थान प्राप्त हुआ है। इसके साथ ही अन्य उपलब्धियां भी संस्थान के हिस्से में आई हैं। यह बात केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री एवं एम्स के अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने एम्स प्रबंधन से कही है। शनिवार को एम्स प्रबंधन ने नड्डा से मुलाकात की और बताया कि एम्स को वर्ष 2026 के पंजाब सेवा अवार्ड से भी सम्मानित किया गया है। यह सम्मान पंजाब में आई भीषण बाढ़ के दौरान संस्थान की मानवीय स्वास्थ्य सेवाओं के लिए दिया गया। बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में एम्स की 22 सदस्यीय टीम ने आपात चिकित्सा सेवाएं मुहैया कराई थीं। एक अन्य महत्वपूर्ण उपलब्धि में ब्रांड फाइनेंस रैंकिंग 2026 के अनुसार एम्स दिल्ली को दुनिया का छठा सर्वश्रेष्ठ अस्पताल घोषित किया गया है। इस सूची में एम्स का नाम विश्व के प्रतिष्ठित संस्थानों जैसे जांस हापकिन्स और आक्सफोर्ड से संबद्ध प्रमुख चिकित्सा संस्थानों के साथ शामिल हुआ है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा स्वास्थ्य सेवा, चिकित्सा शिक्षा, अनुसंधान और मानवीय सेवा के क्षेत्र में संस्थान की उपलब्धियों पर एम्स प्रबंधन को बधाई देते हुए ● सौजन्य एक्स

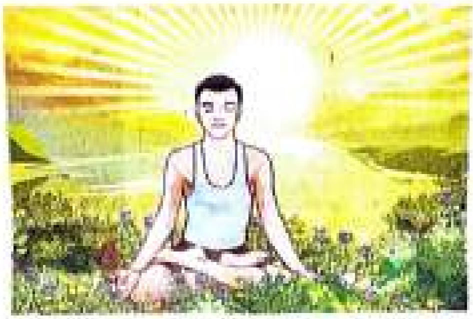
मानवीय क्षमताएं बढ़ाता है योग

गिरीश्वर मिश्र

योग वस्तुतः स्वयं को नियमित एवं व्यवस्थित करने की ऐसी पद्धति है, जो हमें अपना वास्तविक स्वरूप वापस दिलाती है

शास्त्रों में उल्लेख है कि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पुरुषार्थ के लिए आरोग्य उत्तम मूल यानी मुख्य आधार है। इसका निहितार्थ यही है कि तन और मन में संतुलन बना रहे। आरोग्य यानी निरोगी रहना विकारों से मुक्त रहना है। यही हमारा स्वभाव है और उसे बनाए रखना हर प्राणी का कर्तव्य होता है। प्रकृति ने हमारी संरचना इसी प्रकार से तैयार की है, लेकिन आज के प्रतिस्पर्धी युग में उसके अनुरूप जीवन संचालन में समस्याएं आ रही हैं। विकार उत्पन्न हो रहे हैं। विकार बाधक होते हैं, जो आगे बढ़ने में रोड़ा तो अटकाते ही हैं, साथ ही हमारी शक्ति और ऊर्जा का अपव्यय भी करते हैं। इससे हमारा ध्यान अपने लक्ष्य से भटकता है। आज के तेजी से डिजिटल हो रहे युग में बच्चे-बूढ़े सभी आमतौर पर ध्यान के भटकाव की शिकायत करते मिलते हैं। उनका चित्त स्थिर नहीं रह पाता है। इसके फलस्वरूप कोई काम ठीक से नहीं हो पाता और स्मृति भी कमजोर पड़ने लगती है। दूसरी ओर यह सबका अनुभव है कि ध्यानावस्थित या दत्तचित्त होकर ही कोई कार्य सिद्ध किया जा सकता है। 'ध्यान देना' और कुछ नहीं, अपनी चेतना के सतत प्रवाह को एक दिशा में ले जाना है। हम ध्यान को किसी वस्तु, व्यक्ति या घटना में केंद्रित या फोकस करते हैं। इसी क्रम में अंतर्जगत और बाह्य जगत के साथ तालमेल बैठाना यानी ठीक तरह और ठीक जगह जोड़ना-जुड़ना आज की सबसे बड़ी चुनौती हो रही है। आज पूरे विश्व में मनोरोगियों की संख्या में बेतहाशा वृद्धि हो रही है। ऐसे में योग-शास्त्र और उसकी साधना बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है।

योग का अर्थ है जुड़ना, परंतु हर तरह का जुड़ना आकस्मिक या जानबूझकर मिलने का संयोग हो सकता है। योग-शास्त्र के अनुसार योग एक विशेष प्रकार से सायास जुड़ने का नाम है। योग विद्या के आलोक में अंतर और बाह्य जगत के साथ हमारा रिश्ता नया ओजस्वी अर्थ प्राप्त कर लेता है। यम और नियम नैतिक जीवन जीने की प्रक्रिया बताते हैं तो आसन शरीर का रख-रखाव और उसकी क्षमता को संवर्धित करने का काम करते हैं। प्राणायाम हमारे श्वास और प्राणिक ऊर्जा की व्यवस्था करते हैं। प्रत्याहार बाह्य दुनिया के साथ विवेकपूर्ण संबंध को नियमित करता है। ध्यान, धारणा और समाधि अंतरंग योग हैं, जो चेतना के परिष्कार को संभव बनाते हैं। इसीलिए महर्षि अरविंद कहते हैं कि 'पूरा जीवन ही योग है।' वे योग को समग्र जीवन-दर्शन के रूप में प्रस्तुत करते हैं। सबसे जुड़कर ही अच्छी तरह से जीना संभव हो पाता है। उसके लिए आवश्यक तैयारी भी अनेक स्तरों पर करनी होती है। योग के जिस स्वरूप को महर्षि पतंजलि ने 'योग-सूत्र' में प्रस्तुत किया था, वह इसी तैयारी का माडल या नक्शा है। उसे अष्टांग योग कहकर वे यही कहना चाहते थे कि जैसे सभी अंगों से मिलकर शरीर बनता है, उसी तरह योग भी अनेक पक्षों से मिलकर बना है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि सबको मिलाकर ही योग की रचना पूर्ण होती है। किसी एक अंग (जैसे-आसन या प्राणायाम) मात्र को ही योग कहना अतिव्याप्त करने वाली बात है। इसलिए वह समझ और तदनुसार आचरण असंगत और दिग्भ्रमित करने वाला होगा। खेद है कि आज इसी तरह का भ्रम फैला हुआ है।



योग से ही संभव है तन और मन में संतुलन ◦ प्रतीकात्मक

योग वस्तुतः स्वयं को नियमित एवं व्यवस्थित करने की ऐसी पद्धति है, जो हमें अपना वास्तविक स्वरूप वापस दिलाती है। योग की यात्रा के साथ हम अपने दृश्य को दृश्य के रूप में और स्वयं को द्रष्टा के रूप में ग्रहण करना शुरू करते हैं। दृश्य के मजबूत बंधनों से छुटकारा पाना आसान नहीं है। हमारा चंचल मन तो सदैव दृश्य की ओर ही खिंचा रहता है। उसे दृश्य से वापस लेने या प्रत्याहार के लिए हमारे द्वारा सजग चेष्टा जरूरी होती है। गीता की मानें तो उसके लिए गहन अभ्यास और दृश्य विषय के प्रति आकर्षण कम करना होगा। उसके साथ बर्ताव तो करना होगा, परंतु आंखें मूंदकर नहीं, अपितु विवेक के साथ। उसके साथ हमें अनासक्त भाव से व्यवहार करना होगा। आंख, कान और नाक आदि स्वभाववश देखने, सुनने और सूंघने का काम तो करेंगे, पर क्या और कितना देखें, सुनें और सूंघें, यह इन ज्ञानेंद्रियों या बाहर उपस्थित विषयों पर नहीं छोड़ा जा सकता। यह यांत्रिक ढंग से नहीं चलना चाहिए। आज जिस तरह बाजार हमारी जरूरतों को बता रहा है और हमें निर्देशित कर रहा है, वह सबके अनुभव का विषय है।

भौतिक दुनिया के हमारे ज्ञान और आविष्कार की बदौलत आज हमारा दृश्य जगत तीव्र गति से अत्यंत गतिशील और निरंतर बदलने वाला होता जा रहा है। उसे देख और उससे जुड़ने के बाद जो रोमांच होता है, वह हमें अस्थायी दृश्य में सत्य के आभास देने के साथ उसे और दृढ़ता से बांधने वाला होता जा रहा है। भावी दृश्यों की श्रृंखला की कल्पना हमें उसकी अनित्यता, अस्थायित्व या मिथ्यापन को ढक लेती है। ऐसे दृश्य सतत अशांति को पैदा करते हैं, पर हमारी मजबूरी यह है कि दृश्य से बंधकर हम उनको क्लेश भी नहीं समझते, क्योंकि ऊपर से वे बड़े प्रिय लगते हैं। दृश्यों की विकराल विकट छाया हम पर इस तरह हावी होती जाती है कि हम उसी में खो जाते हैं। योग इस महारोग का उपचार है, जो हमें हमारी अपनी समझ वापस लौटाता है। वह हमें पुनः अपने स्वरूप में यानी द्रष्टा की भूमिका में स्थापित करता है।

(लेखक दर्शनशास्त्री हैं)

response@jagran.com

संपादकीय जागरण
रविवार, 21 जून 2026 : ज्येष्ठ शुक्ल - 7 वि. 2083
स्वास्थ्य सबसे बड़ी संपदा है

हानिकारक दवाएं

केंद्र सरकार ने 16 ऐसी दवाओं पर रोक लगाने का फैसला किया, जिन्हें दो या इससे अधिक औषधियों को मिलाकर उन्हें गोली, कैप्सूल या सीरप के रूप में बनाया जाता है। फिक्स्ड डोज कांबिनेशन यानी एफडीसी कही जाने वाली इन दवाओं के निर्माण, वितरण और बिक्री पर रोक इसलिए लगानी पड़ी, क्योंकि यह पाया गया कि उनके उपयोग का कोई ठोस चिकित्सकीय आधार नहीं था और उनका लगातार इस्तेमाल हानिकारक भी था। प्रश्न यह है कि यदि ऐसा था तो फिर इन दवाओं को बनाने और बेचने की अनुमति दी ही क्यों गई? केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के इस स्पष्टीकरण से संतुष्ट नहीं हुआ जा सकता कि यह कदम जनस्वास्थ्य की रक्षा करने, दवाओं के तर्कसंगत उपयोग को बढ़ावा देने और लोगों के लिए केवल वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से उठाया गया है। आखिर यह काम समय रहते क्यों नहीं किया गया? ध्यान रहे इनमें से कई दवाएं ऐसी हैं, जो न जानें कब से बन और बिक रही थीं। यह पहली बार नहीं है, जब एफडीसी दवाओं पर रोक लगाई गई हो। इसके पहले भी वैज्ञानिक समीक्षा के बाद कई एफडीसी दवाओं पर प्रतिबंध लगाया जा चुका है।

किसी के लिए भी यह समझना कठिन है कि आखिर एफडीसी या फिर अन्य दवाओं की उपयोगिता, गुणवत्ता आदि की पहले ही जांच-परख क्यों नहीं होती? यहां इसकी भी अनदेखी न की जाए कि 16 दवाओं की जांच-परख सुप्रीम कोर्ट के एक निर्देश के बाद की गई। एक तरह से जो काम सरकार को अपने स्तर पर करना चाहिए था, वह उसने तब किया, जब सुप्रीम कोर्ट ने इसके लिए उसे निर्देश दिया। इससे यही पता चलता है कि अपने देश की दवा नीति ठीक नहीं। इसके प्रमाण भी मिलते रहते हैं। रह-रहकर दोयम दर्जे की या फिर नकली दवाओं के मामले सामने आते ही रहते हैं। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन जब भी दवाओं की गुणवत्ता जांच रिपोर्ट जारी करता है तो यही सामने आता है कि तमाम दवाओं के सैंपल फेल पाए गए। कई बार दवाओं के सैंपल इतने खराब होते हैं कि राज्य सरकारों को संबंधित दवा कंपनियों के लाइसेंस निलंबित करने पड़ते हैं। इसके बाद भी घटिया, नकली दवाओं के बनने और बिकने का सिलसिला खत्म होने का नाम नहीं ले रहा है। सबसे चिंताजनक स्थिति कफ सीरप की है। पिछले वर्ष विषाक्त कफ सीरप के सेवन से 20 से अधिक बच्चों की मौत हो गई थी। इस घटना के बाद सरकार घटिया कफ सीरप बनाने वाली कंपनियों के खिलाफ सख्ती बरतती दिखाई दी, लेकिन सच यह है कि ऐसे कफ सीरप का निर्माण थम नहीं रहा है। अब सरकार ने यह तय किया है कि बिना डाक्टरों के पर्चे के कफ सीरप नहीं मिलेगा। कोई भी समझ सकता है कि घटिया कफ सीरप बनने और बिकने की गंभीर समस्या के समाधान का यह प्रभावी तरीका नहीं।

उपाधियों, अंकसूची, स्वर्ण पदक था। देने की इस पहल को व्यापक

केंद्र सरकार ने 16 फिक्स्ड-डोज दवाओं पर लगाया पूर्ण प्रतिबंध

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताओं के कारण दवाओं के निर्माण व बिक्री पर रोक

- सरकार के अनुसार - इन दवाओं के इस्तेमाल का कोई चिकित्सकीय आधार नहीं है
- इन दवाओं के लगातार इस्तेमाल को फायदेमंद नहीं माना गया ड्रग कंट्रोलर्स व नियामक एजेंसियों को सख्ती के निर्देश

नई दिल्ली, प्रेट्र : आम जनता की जिंदगी और सेहत को सर्वोपरि रखते हुए केंद्र सरकार ने एक बड़ा और कड़ा कदम उठाया है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने 16 फिक्स्ड-डोज काम्बिनेशन (एफडीसी) दवाओं के निर्माण, बिक्री और वितरण पर तत्काल प्रभाव से रोक लगा दी है। सरकार का मानना है कि इन दवाओं का कोई 'वैज्ञानिक या चिकित्सीय औचित्य' नहीं है। फिक्स्ड-डोज दवाएं वे होती हैं, जिनमें दो या दो से अधिक सक्रिय औषधीय सामग्रियां (एक्टिव फार्मास्यूटिकल इनग्रेडिएंट्स - एपीआइ) एक निश्चित अनुपात में मिलाई जाती हैं।

जोखिमों के आगे फीका पड़ा वैज्ञानिक औचित्य : यह फैसला केवल एक प्रशासनिक आदेश नहीं है, बल्कि करोड़ों मरीजों की सुरक्षा से जुड़ा एक बेहद संवेदनशील और जरूरी कदम है। यह निर्णय सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के बाद फिक्स्ड-डोज दवाओं की समीक्षा के बाद आया है। ड्रग्स टेक्निकल एडवाइजरी बोर्ड (डीटीएबी) ने एक विशेषज्ञ समिति का गठन किया था, जिसने इन दवा संयोजनों की बारीकी से जांच की। जांच में पाया गया कि ये 16 काम्बिनेशन न केवल बिना किसी ठोस वैज्ञानिक आधार के बाजार में बेचे जा रहे थे, बल्कि मरीजों के लिए संभावित रूप से बेहद हानिकारक भी थे।

दर्द निवारक से लेकर स्किन क्रीम तक पर गाज : प्रतिबंधित की गई दवाओं का दायरा काफी बड़ा है, जो सीधे आम आदमी की रसोई और मेडिकल किट से जुड़ी हैं। इनमें रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाले दर्द निवारक (पेनकिलर), एंटीबायोटिक्स, मांसपेशियों के दर्द की दवाएं और त्वचा (डर्मेटोलाजिकल) से जुड़े प्रोडक्ट्स शामिल हैं। प्रतिबंधित सूची में एसिटाइल सैलिसिलिक एसिड के साथ एथोहेप्टाजीन; और डायसाइक्लोमाइन, पैरासिटामोल के साथ क्लिडिनियम ब्रोमाइड जैसे भारी काम्बिनेशन शामिल हैं। इसके अलावा अमोक्सिसिलिन और सेराटियोपेप्टिडेज जैसे कई एंटीबायोटिक मिश्रण और एलोवेरा, विटामिन-ई, जोजोबा आयल एंव टी-ट्री आयल के मिश्रण वाले स्किनकेयर फार्मूलेशन पर भी रोक लगाई गई है।

अब सभी राज्यों के ड्रग कंट्रोलर्स और नियामक एजेंसियों को इस आदेश को जमीन पर सख्ती से लागू करने के निर्देश दिए गए हैं। यह सख्त कदम याद दिलाता है कि चिकित्सा जगत में 'दवा' का काम जिंदगी बचाना है, मुनाफे के लिए उसे खतरे में डालना नहीं।

Delhi Skill and Entrepreneurship University

रना पड़ा था। विजय विश्वास पंत, लखनऊ रेंज कामयों पे पकाड़ गए राय

स्वास्थ्य के लिए खतरा 16 एफडीसी दवाओं पर रोक

कई दर्द निवारक और एंटीबायोटिक संयोजन शामिल

नई दिल्ली। सरकार ने 16 फिक्स्ड डोज कॉम्बिनेशन (एफडीसी) दवाओं के निर्माण, बिक्री, वितरण व आपूर्ति पर तत्काल प्रभाव से रोक लगा दी है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा, इन दवाओं के इस्तेमाल का कोई चिकित्सकीय आधार नहीं है। इनसे जुड़े संभावित जोखिमों के मद्देनजर इनका लगातार इस्तेमाल लाभकारी नहीं माना गया है।

एफडीसी दवाएं वे होती हैं, जिनमें दो या अधिक सक्रिय औषधीय तत्व निश्चित अनुपात में शामिल होते हैं। मंत्रालय ने बताया, सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के तहत की गई समीक्षा के बाद ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940 की धारा 26ए के तहत आदेश जारी किया है। ड्रग्स टेक्निकल एडवाइजरी बोर्ड की ओर से गठित विशेषज्ञ समिति ने कई दवा संयोजनों की जांच कर उन्हें अवैज्ञानिक, चिकित्सकीय रूप से अनुचित या संभावित रूप से हानिकारक पाया। ब्यूरो

प्रतिबंधित दवाओं में एसिटाइल सैलिसिलिक एसिड-एथोहेप्टाजीन, डाइसाइक्लोमीन-पैरासिटामोल-क्लिडिनियम ब्रोमाइड, ग्लिक्लाजाइड-क्रोमियम पिकोलिनेट और पैरासिटामोल-लिग्नोकेन जैसे कॉम्बिनेशन शामिल हैं।

इन पर प्रतिबंध

- कई एंटीबायोटिक आधारित कॉम्बिनेशन पर भी रोक लगाई गई है, जिनमें अमोक्सिसिलिन-सैराटियोपेप्टिडेज, अमोक्सिसिलिन-क्लॉक्सासिलिन-लैक्टिक एसिड बैसिलस-सैराटियोपेप्टिडेज, सेफाड्रॉक्सिल-प्रोबेनेसिड और सेफ्यूरोक्साइम-सैराटियोपेप्टिडेज शामिल हैं।
- त्वचा और स्किनकेयर उत्पादों में एलोवेरा या एलो एक्सट्रैक्ट के साथ विटामिन-ई, जोजोबा ऑयल, ऑरेंज ऑयल, व्हीट जर्म ऑयल, टी ट्री ऑयल, एलैंटोइन और डी-पैंथेनॉल जैसे संयोजन भी प्रतिबंधित किए गए हैं।

सेहत

प्रेग्नेंसी में पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स का इस्तेमाल ठीक नहीं

फास्ट फूड का पड़ रहा जच्चा-बच्चा की सेहत पर असर

सोनम प्रतिहस्त

नई दिल्ली। गर्भावस्था के दौरान खानपान का सीधा असर मां और गर्भ में पल रहे शिशु के स्वास्थ्य पर पड़ता है। बावजूद इसके गर्भवती महिलाओं के बीच पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स और अन्य प्रोसेस्ड फूड के सेवन के बढ़ते चलन को लेकर विशेषज्ञों ने चेताया है।

ऐसे महिलाओं को सावधानी बरतने की सलाह दी गई है। उनका कहना है कि कभी-कभी फास्ट फूड खाने से समस्या नहीं लेकिन इसे नियमित आहार का हिस्सा बनाना मां और बच्चे दोनों के लिए जोखिम बढ़ा सकता है।

डॉक्टरों ने दी गर्भवती महिलाओं को सावधानी बरतने की दी सलाह

डॉक्टरों के अनुसार गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में स्वाद और हार्मोनल बदलाव के कारण विभिन्न प्रकार की क्रेविंग्स होती हैं। ऐसे में कई महिलाएं पौष्टिक भोजन की बजाय जंक फूड को प्राथमिकता देती हैं।

इन चीजों का रखें ध्यान

- संतुलित और पौष्टिक आहार लें।
- आयरन, कैल्शियम और फोलिक एसिड युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- फास्ट फूड और अत्यधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित करें।

बढ़ सकता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

गुरु तेग बहादुर अस्पताल के अतिरिक्त चिकित्सा अधीक्षक डॉ. प्रवीण कुमार ने बताया कि गर्भावस्था के दौरान अत्यधिक फास्ट फूड का सेवन करने से गर्भावधि के दौरान मधुमेह, बीपी और अनियंत्रित वजन बढ़ सकता है। प्रेग्नेंसी में पोषण सबसे महत्वपूर्ण होता है। जंक फूड पेट तो भर सकता है, लेकिन शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा नहीं कर सकता।

पोषण की कमी बन सकती है बड़ी समस्या

स्वामी दयानंद अस्पताल की डाइटिशियन सुप्रिया के अनुसार गर्भावस्था में केवल पेट भरना पर्याप्त नहीं होता, बल्कि सही पोषण मिलना अधिक महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि फास्ट फूड में आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है। अगर महिला नियमित रूप से जंक फूड खाती है तो बच्चे के विकास और मां के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।

का फायदा उठाकर भाग गए। संवाद

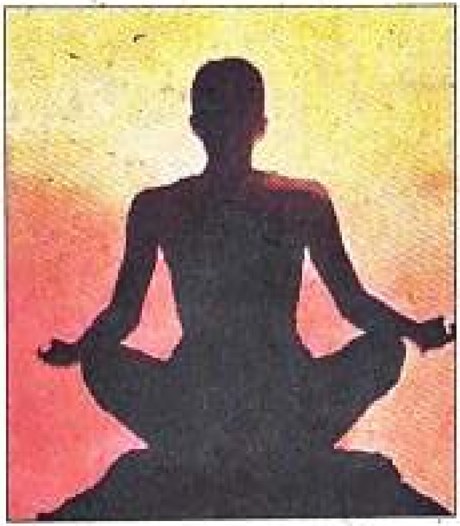
युवक ने भी वीडियो पोस्ट कर डांसर को नसीहत दी है।

अल्जाइमर मरीजों की याददाश्त सुधारने में मददगार योग

दिल्ली एम्स में 12 सप्ताह के योग कार्यक्रम से दिखे सकारात्मक परिणाम, मानसिक स्वास्थ्य का भी लाभ

नई दिल्ली। एक नए अध्ययन में पता चला है कि योग अल्जाइमर रोग से पीड़ित लोगों में संज्ञानात्मक क्षमता (कॉग्निशन) सुधारने, अवसाद के लक्षण कम करने और आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के संतुलन को आंशिक रूप से बहाल करने में मदद कर सकता है।

दिल्ली एम्स के एनाटॉमी और न्यूरोलॉजी विभागों की ओर से संयुक्त रूप से किए गए अध्ययन के निष्कर्ष जून में जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स डिजीज में प्रकाशित हुए। अध्ययन में पाया गया कि 12 सप्ताह के संरचित योग कार्यक्रम से हल्के अल्जाइमर रोगियों की मानसिक कार्यक्षमता और मनोदशा में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। साथ ही उनके आंतों के



माइक्रोबायोम में भी सकारात्मक बदलाव दर्ज किए गए।

एम्स के एनाटॉमी विभाग की प्रोफेसर डॉ. रीमा दादा ने कहा कि यह अध्ययन शुरुआती प्रमाण देता है कि योग जैसे जीवनशैली आधारित उपाय आंतों में स्वस्थ सूक्ष्मजीवों का वातावरण बनाने में सहायक हो सकते हैं। लाभकारी बैक्टीरिया की बढ़ोतरी और सूजन बढ़ाने वाले सूक्ष्मजीवों में कमी मस्तिष्क स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भूमिका निभा सकती है।

एम्स के न्यूरोलॉजी विभाग की अध्यक्ष डॉ. मंजरी त्रिपाठी ने बताया कि योग को अल्जाइमर का इलाज नहीं माना जा सकता, लेकिन शुरुआती चरण के अल्जाइमर और हल्के संज्ञानात्मक विकारों में यह एक उपयोगी सहायक उपचार साबित हो सकता है।

अध्ययन में संज्ञानात्मक क्षमता, मनोदशा और आंतों के माइक्रोबायोम में सकारात्मक सुधार देखने को मिला, जो गट-ब्रेन एक्सिस पर योग के संभावित प्रभाव की ओर संकेत करता है। एजेंसी

योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा के संतुलन का विज्ञान है। आधुनिक जीवनशैली में यह निरोग और तनावमुक्त जीवन का सबसे प्रभावी मार्ग बनकर उभरा है।

स्वस्थ जीवन का अमूल्य मंत्र

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

करें योग रहें निरोग

यह केवल एक नारा नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन का मूल मंत्र है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसने हजारों वर्षों से मानव जीवन को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनाया है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है, जिसका अर्थ है- जोड़ना, अर्थात शरीर, मन और आत्मा का समन्वय स्थापित करना। महर्षि पतंजलि ने योग को 'चित्तवृत्ति निरोध' कहा है, यानी मन की चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण।

चिट्ठी 1

नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला और सुदृढ़ बनता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा तनाव, चिंता और अवसाद से राहत मिलती है।

भारतीय दर्शन में अष्टांग योग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि- का विशेष महत्व है। इसके अतिरिक्त कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग और हठयोग जैसे स्वरूप भी जीवन को संतुलित बनाने में सहायक हैं। आधुनिक समय में स्वामी रामदेव ने योग को जन-जन तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। 21 जून 2015 को पहली बार इसका आयोजन हुआ, जिसमें भारत ने विश्व रिकॉर्ड बनाया। कोविड-19 महामारी के दौरान भी योग ने स्वस्थ शरीर और मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता के महत्व को सिद्ध किया। योग का अभ्यास सदैव स्वच्छ एवं शांत वातावरण में प्रातःकाल खाली पेट तथा प्रशिक्षित विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए। वास्तव में, योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन जीने की कला है।

■ सुनील कुमार, बहराइच

पुरुषों के स्वास्थ्य को भी मिले प्राथमिकता

फादर्स डे पिताओं के प्रेम, समर्पण, त्याग और अथक प्रयासों को सम्मान देने का अवसर है, लेकिन यह दिन हमें पुरुषों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीरता से विचार करने की भी प्रेरणा देता है। हमारे समाज में बचपन से ही पुरुषों को यह सिखाया जाता है कि रोना या अपनी भावनाएं व्यक्त करना कमजोरी है। परिणामस्वरूप वे आर्थिक जिम्मेदारियों, पारिवारिक अपेक्षाओं और मानसिक दबाव के बावजूद अपनी पीड़ा मन में ही दबाए रखते हैं।

चिट्ठी 2

पितृ दिवस पर खास

परिवार का पालन-पोषण, वित्तीय दायित्व और सामाजिक अपेक्षाएं उन्हें निरंतर तनाव में रखती हैं।

बदलते समय में कई पुरुष मानसिक, भावनात्मक और घरेलू प्रताड़ना का भी सामना कर रहे हैं, लेकिन सामाजिक संकोच के कारण खुलकर अपनी बात नहीं कह पाते। ऐसे में परिवार और समाज की जिम्मेदारी है कि पुरुषों को भी संवेदनशीलता से सुना जाए, उनसे खुलकर संवाद किया जाए और उनकी भावनाओं को सम्मान दिया जाए। साथ ही उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए भी जागरूक करना आवश्यक है। पुरुष केवल परिवार के संरक्षक नहीं, बल्कि भावनाओं से भरे इन्सान भी हैं। उन्हें भी प्रेम, अपनापन, समर्थन और अभिव्यक्ति का अधिकार है। यही सच्चे अर्थों में फादर्स डे का संदेश है।

■ अभिलाषा गुप्ता, मोहाली

बच्चों के लिए खतरनाक है डिजिटल नशा

आज के समय में बच्चों में सोशल मीडिया की लत किसी नशे से कम नहीं है। भारत सरकार के इकोनॉमिक सर्वे 2026 ने इसे बच्चों के भविष्य के लिए बड़ा खतरा और गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या बताया है। विभिन्न राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सर्वेक्षणों के अनुसार, 8 से 12 वर्ष के लगभग 40 प्रतिशत बच्चे किसी न किसी रूप में सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं।

चिट्ठी 3

रील्स देखना, लाइक और कमेंट मिलना बच्चों के मस्तिष्क में डोपामाइन का स्राव बढ़ाता है, जिससे उन्हें बार-बार वही अनुभव पाने की इच्छा होती है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के एल्गोरिदम भी इसी तरह बनाए गए हैं कि हर कुछ सेकंड में नया कंटेंट दिखाकर बच्चों को स्क्रीन से जोड़े रखें। यही कारण है कि मोबाइल छीनने पर कई बच्चों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा, बेचैनी, धैर्य की कमी, नींद की समस्या और अवसाद जैसे लक्षण दिखाई देने लगे हैं। बच्चे अब मैदान में खेलने या परिवार के साथ समय बिताने की बजाय 'डूम स्क्रॉलिंग' में अधिक समय बिताते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि 16 वर्ष तक मस्तिष्क का विकास जारी रहता है और इस दौरान सोशल मीडिया की लत उनकी एकाग्रता, निर्णय क्षमता तथा सहानुभूति को प्रभावित कर सकती है। इसलिए कई देश बच्चों के लिए सोशल मीडिया पर कड़े नियम बनाने पर विचार कर रहे हैं।

■ लक्ष्मण पुंडीर, श्रीनगर गढ़वाल

इनकी चिट्ठियां

कुरुक्षेत्र से मुनीष भाटिया, मेरठ से अतिवीर जैन 'पराग', दिल्ली से युगल किशोर एवं योगेश गोयल, अमरोहा से महताब अमरोहवी, इंदौर से अमृतलाल मारू 'रवि', उज्जैन से हेमा हरि उपाध्याय, झाबुआ से अरविंद रावल, शाजापुर से एमएम राजावत राज, सूरत से कांतिलाल मांडोत

हमें लिखें

abhiyan@amarujala.com

चिंताजनक

पर्यटन, वाहन, एलपीजी और निर्माण गतिविधियों का असर अब दूरस्थ इलाकों तक पहुंचा

हिमालय की हवा में भी जहर, मुनस्यारी में मिले कैंसर से जुड़े रसायन

अमर उजाला नेटवर्क

नई दिल्ली। हिमालय को लंबे समय से स्वच्छ और जीवनदायी हवा का पर्याय माना जाता रहा है, लेकिन अब यह धारणा चुनौती के दौर से गुजर रही है।

उत्तराखंड के सीमांत पर्वतीय क्षेत्र मुनस्यारी में किए गए एक नए वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि मानव गतिविधियों से पैदा होने वाला प्रदूषण अब उन ऊंचाई वाले इलाकों तक भी पहुंच रहा है जिन्हें अब तक अपेक्षाकृत प्रदूषण-मुक्त माना जाता था। अध्ययन में हवा में बेंजीन सहित कई हानिकारक रसायनों की मौजूदगी दर्ज की गई है, जो लंबे समय में स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों के लिए चिंता का कारण बन सकते हैं। विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग (डीएसटी) के स्वायत्त

संस्थान आर्यभट्ट रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ ऑब्जर्वेशनल साइंस (एरीज) के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए इस अध्ययन के नतीजे प्रतिष्ठित शोध पत्रिका एनवायरनमेंटल साइंस एंड पॉल्यूशन रिसर्च में प्रकाशित हुए हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि फिलहाल प्रदूषण का स्तर महानगरों की तुलना में काफी कम है और तत्काल स्वास्थ्य जोखिम सीमित हैं, पर यह स्थिति भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण चेतावनी है।

अध्ययन के तहत वर्ष 2022-23 के दौरान मुनस्यारी क्षेत्र की वायु गुणवत्ता की पूरे एक वर्ष तक निगरानी की गई।

मौसम के साथ बदलता रहा प्रदूषण

अध्ययन में यह भी पाया गया कि मुनस्यारी में प्रदूषण का स्तर मौसम के अनुसार बदलता है। सर्दियों और मानसून के दौरान हवा अपेक्षाकृत साफ रहती है, जबकि बसंत और पतझड़ के मौसम में हानिकारक गैसों की मात्रा बढ़ जाती है। वैज्ञानिकों के अनुसार यह बदलाव मुनस्यारी जैसे क्षेत्र में पर्यटन गतिविधियों के विस्तार, वाहनों की बढ़ती आवाजाही, निर्माण कार्यों और ऊर्जा के लिए एलपीजी तथा डीजल के उपयोग ने वायु गुणवत्ता पर दबाव बढ़ाया है।

ओजोन और सूक्ष्म कणों के निर्माण में योगदान

शोध में बेंजीन और जाइलीन जैसे सुगंधित हाइड्रोकार्बनों की महत्वपूर्ण उपस्थिति दर्ज की गई। वैज्ञानिकों के अनुसार ये रसायन वातावरण में रासायनिक प्रतिक्रियाओं को तेज करते हैं, जिससे सतही ओजोन और सेकेंडरी एरोसोल्स जैसे प्रदूषकों का निर्माण बढ़ता है। ओजोन और सूक्ष्म कणों का बढ़ता स्तर केवल वायु प्रदूषण का संकेत नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए खतरा है।

हवा में बेंजीन को लेकर सबसे अधिक चिंता

अध्ययन में सबसे अधिक चिंता बेंजीन की मौजूदगी को लेकर जताई गई है। बेंजीन को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कैंसरकारी रसायन माना जाता है। लंबे समय तक इसके संपर्क में रहने से रक्त संबंधी कैंसर और अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है हालांकि शोधकर्ताओं ने स्पष्ट किया है कि वर्तमान में मुनस्यारी में दर्ज स्तर दिल्ली, हल्द्वानी जैसे बड़े शहरों की तुलना में काफी कम हैं और तत्काल स्वास्थ्य संकट जैसी स्थिति नहीं है। इसके बावजूद लगातार बढ़ती मौजूदगी इस बात का संकेत है कि यदि समय रहते रोकथाम के उपाय नहीं किए गए तो भविष्य में जोखिम बढ़ सकता है।