DAILY NEWS BULLETIN

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

202601010

to CEC Gyanesh Kumar's conscience, resonate more powerfully.

An obesity prescription beyond the clinic

THE GLOBAL burden of diabetes and lifestyle diseases is increasingly extending to the young population. The WHO's first guidelines to manage obesity among children and adolescents are, therefore, significant. They provide recommendations while framing the problem as one whose resolution requires early, family-centred intervention. The guidelines do not completely reject the use of drugs and surgery for adolescents who are severely obese and have associated conditions such as type 2 diabetes. But the WHO has underlined that healthier diets, physical activity and behavioural support should be the first line of defence. This caution is welcome.

India faces an especially complicated challenge because it confronts malnutrition and obesity simultaneously. The Indian Academy of Paediatrics' guidelines, issued in 2023, recognised the gravity of the problem. They recommended that obese children above 10 be assessed for associated conditions such as hypertension, abnormal blood lipids, diabetes and fatty liver disease. India's approach concurs with that of the WHO in recognising that containing obesity-related maladies requires a concerted effort involving parents, paediatricians and schools.

The WHO has emphasised that clinical interventions and behavioural change are only one part of addressing the nutritional challenge. Its appeal for "supportive environments for children" is particularly salient for India. A growing body of research has underlined that children with limited access to healthy food options often rely on poor diets. Public-health policy needs to address advertising and the aggressive promotion of unhealthy foods, while making nutritious alternatives more accessible. Surveys have highlighted the links between child malnutrition and poor maternal diets. Policymakers should take note of the global health agency's call for "systemic change". Nutritional awareness must be combined with stronger regulation of junk food, women's empowerment and making healthier choices easier.

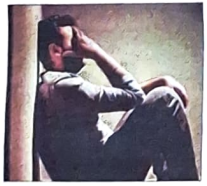
विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस आज : सुप्रीम कोर्ट के 2025 के आदेश के बाद भी अधिकतर राज्यों में स्कूलों के लिए किसी नीति पर नहीं शुरू हुआ काम, यूजीसी दिशा-निर्देश बनाकर उसे लागू करना मुश्किल

हर समय थकावट, न भूख लग रही, न नींद आ रही...छठी से 12वीं कक्षा तक के 85% छात्र झेल रहे तनाव

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। यदि आपका बच्चा हर समय थका-थका रहता है, उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता, न ठीक से भूख लगती है और न ही नींद आती है, किसी दोस्त या परिजनों से बात करना पसंद नहीं करता या फिर अचानक गुस्से से भर जाता है तो सावधान हो जाएं...यह मानसिक तनाव हो सकता है। अभिभावक के तौर पर डरने या बच्चे को शर्मिंदगी महसूस कराने की जरूरत नहीं है। डायबिटीज, हार्ट, लीवर की तरह तनाव भी एक बीमारी है और दवा से ठीक हो जाती है। कहीं बहुत देर न हो जाए...उससे पहले बच्चे को सुत मनोचिकित्सक के पास ले जाकर जांच करवाएं।

एम्सनीआरटी के 2022 के एक सर्वे के मुताबिक, देश के सरकारी और निजी स्कूलों में छठी से 12वीं कक्षा के 85 फीसदी बच्चे पढ़ाई और परीक्षा के कारण तनाव से जूझ रहे हैं। सर्वे में 37 फीसदी बच्चों ने कहा कि शिक्षकों के पर्याप्त ध्यान न देने से चिंतित रहते हैं तो 36 फीसदी अपने प्रदर्शन को इससे जोड़ते हैं कि दूसरे लोग उन्हें कितना स्वीकार करते हैं। 31 फीसद परीक्षा और परिणाम को लेकर तनाव में रहते हैं। सुप्रीम कोर्ट ने पिछले वर्ष उच्च शिक्षण संस्थानों में बढ़ते तनाव के बाद जीवन समाप्त की घटनाओं पर संज्ञान लेते हुए सही कारणों का पता लगाने के लिए नेशनल टास्क फोर्स बनाई। वहीं, सभी राज्यों को स्कूलों के लिए मानसिक स्वास्थ्य नीति पर काम करने को भी कहा था, लेकिन अधिकतर राज्यों ने इस पर कोई काम शुरू तक नहीं किया तो कुछ अभी सिर्फ योजना बना रहे हैं। यूजीसी ने वर्ष 2022 में मानसिक स्वास्थ्य दिशा-निर्देश बनाने पर काम शुरू किया था। मसौदा बना पर आज तक लागू नहीं हो पाया है।



बिहार, झारखंड, मेघालय, त्रिपुरा और असम अन्य राज्यों के लिए उदाहरण

बिहार, झारखंड, मेघालय, त्रिपुरा, असम शिक्षा में बेशक पिछड़े हों, लेकिन स्कूली बच्चों को मानसिक सेहत दुरुस्त करने पर काम शुरू हो चुका है। वेलबिंग इंडिया फाउंडेशन की वाइस प्रेजीडेंट नंदिता भाटिया कहती हैं कि इन राज्यों में टीचर वेलबिंग पर काम हो रहा है। बिहार में शिक्षक बनने वाले छात्र इसकी पढ़ाई कर रहे हैं। मेघालय में हेल्थ एजुकेशन किताब में मेंटल हेल्थ लाइफ स्किल पर काम शुरू हुआ है।

मानसिक स्वास्थ्य का नाम आते ही अभिभावकों को लगता है कि बच्चा पागल है या उसका दिमाग खराब हो गया है। जबकि ऐसा नहीं है, यही भ्रांति आम लोगों और अभिभावकों के मन से निकालनी है। यह कोई शर्म की बात नहीं है, बल्कि आम बीमारी की तरह है और दवा, थेरेपी से जल्दी ठीक हो जाती है। - डॉ. अनुकृति वर्मा, वरिष्ठ सलाहकार मनोचिकित्सक, विमहंस

हमें राजनीति आती है पर बच्चों की बात समझ नहीं पाते हैं। देश में प्रति एक लाख आबादी पर तीन मनोचिकित्सक की जरूरत है जबकि अभी करीब 10 हजार मनोचिकित्सक ही हैं। सभी अस्पतालों में एक मनोचिकित्सक होना चाहिए। अमेरिका में प्रति एक लाख पर 12 मनोचिकित्सक होते हैं। - डॉ. ओमप्रकाश, सीनियर प्रोफेसर, मनोचिकित्सा व विभागाध्यक्ष, जेरियाट्रिक मानसिक स्वास्थ्य विभाग, हृदबास, दिल्ली

हरियाणा : मानसिक मदद मांगने वालों में 83% 18 से 45 वर्ष वाले

चंडीगढ़ (आशीष वर्मा)। हरियाणा की टेली मानस हेल्पलाइन के आंकड़े बताते हैं कि मानसिक मदद मांगने वालों में सबसे बड़ा हिस्सा (82.9 फीसदी) 18 से 45 साल के लोगों का है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मदद लेने वालों में 64.4 फीसदी पुरुष हैं। लेकिन आंकड़ा परिवार, नौकरी और आर्थिक जिम्मेदारियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने की जरूरत को दर्शाता है। इसमें 34.47 फीसदी मामले उदासी और उससे जुड़े लक्षणों के हैं। 24.05 फीसदी शिकायतें परेशान, कामकाज और रिश्तों से जुड़े तनाव की हैं।

हिमाचल : तीन वर्ष में मदद मांगने वालों की संख्या 50% तक बढ़ी

शिमला। हिमाचल प्रदेश में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति फोन (टेली-मानस) से सलाह लेने वालों का आंकड़ा पिछले तीन वर्षों में करीब 50 फीसदी तक बढ़ गया है। इस वर्ष 25 फरवरी तक ही टेली मानस सेवा के माध्यम से 1433 लोग मानसिक स्वास्थ्य संबंधित सलाह ले चुके हैं। वर्ष 2023 में 483, 2024 में 3363, 2025 में 5070 लोगों ने टेली मेंडिसिन से मानसिक स्वास्थ्य का उपचार कराया।

चार साल में टेली-मानस पर 42 लाख से अधिक कॉल

मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन यानी टेली-मानस राष्ट्रीय टेली मेंटल हेल्थ प्रोग्राम पर पिछले चार साल में 42 लाख से अधिक कॉल आई हैं।

■ तनाव होने पर कोई भी टोल-फ्री हेल्पलाइन-14416 पर फोन कर मांग सकता है मदद।

24.2% युवा डिप्रेशन की समस्या से जूझ रहे

4.5% आत्महत्या का विचार तक आया

यूजीआई चंडीगढ़ के और से 18 से 22 वर्ष के युवाओं पर किए गए सर्वे का नतीजा

केंद्रीय राज्य मंत्री ने कहा, गांवों व छोटे शहरों में बढ़ेंगे आयुष्मान योजना के अस्पताल

सबको घर के पास मिलेगा मुफ्त इलाज

अमर उजाला ब्यूरो

लखनऊ। गांवों और छोटे शहरों में भी मुफ्त इलाज की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए आयुष्मान भारत योजना के तहत निजी अस्पतालों की संख्या बढ़ाई जा रही है। लोगों को उनके आसपास ही इलाज की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए सरकारी अस्पतालों के साथ अधिक से अधिक निजी अस्पतालों को इस योजना से जोड़ा जाएगा। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल ने शुक्रवार को अमर उजाला बिल्ड इंफ्रास्ट्रक्चर कॉन्क्लेव में स्वास्थ्य क्षेत्र पर चर्चा के दौरान यह बात कही।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि उत्तर प्रदेश की 26 करोड़ आबादी तक स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाना सरकार का लक्ष्य है। इसके लिए आयुष्मान भारत योजना का विस्तार गांवों और छोटे शहरों तक करने पर जोर दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश का कुल बजट 9.12 लाख करोड़ रुपये है। इसमें स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए 55 हजार करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है। यह कुल बजट का करीब छह प्रतिशत है।



विकसित भारत के लिए विकसित यूपी जरूरी

अनुप्रिया पटेल ने कहा कि कुछ वर्ष पहले तक यूपी की छवि बीमारू राज्य के रूप में होती थी, लेकिन अब यह छवि टूटी है। प्रदेश में विकास की दिशा में बदलाव आया है और मानव संसाधनों में भी उल्लेखनीय परिवर्तन हुआ है। उन्होंने कहा कि देश तभी विकसित होगा, जब यूपी विकसित होगा। यूपी को विकसित करने से देश भी विकास की दिशा में आगे बढ़ेगा। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने वर्ष 2047 तक विकसित भारत बनाने का लक्ष्य रखा है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए विकसित यूपी जरूरी है। यूपी तभी विकसित होगा जब यहां के लोग स्वस्थ होंगे।

बदलते जलवायु परिवर्तन के साथ पैदा होती नई बीमारियों से निपटना जरूरी

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि जलवायु परिवर्तन और नए रोगजनकों से पैदा होने वाले स्वास्थ्य जोखिमों से निपटने के लिए भी तैयारी जरूरी है। स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार के साथ इन चुनौतियों पर ध्यान देना भी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की बड़ी आबादी को स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए मजबूत बुनियादी ढांचे की जरूरत है। अस्पतालों की उपलब्धता बढ़ाने के साथ स्वास्थ्य सेवाओं को लोगों की पहुंच में लाना भी जरूरी है।

हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स का ऑनलाइन होगा पंजीकरण

काउंसिल में पूर्णकालिक अध्यक्ष और सचिव के वेतनमान का प्रावधान

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। दिल्ली में एलाइड और हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स के पंजीकरण और नियमन की व्यवस्था को स्पष्ट करने की तैयारी है। उपराज्यपाल तरनजीत सिंह संधू ने दिल्ली स्टेट एलाइड एंड हेल्थकेयर प्रोफेशंस काउंसिल के संशोधित नियमों के मसौदे को मंजूरी दी है। इन नियमों के तहत पेशेवरों के राज्य रजिस्टर के रखरखाव के लिए ऑनलाइन प्रणाली बनाई जाएगी और काउंसिल को प्रभावी बनाया जाएगा।

एलजी ने संशोधित नियमों के मसौदे को दी मंजूरी

संशोधित मसौदे में ऑनलाइन पंजीकरण प्रणाली का प्रावधान है, जिससे प्रक्रिया में पारदर्शिता बढ़ेगी। हालांकि, ऑनलाइन व्यवस्था कब से शुरू होगी या पंजीकरण की प्रक्रिया क्या होगी, इसकी जानकारी अभी नहीं दी गई है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की ओर से भेजी गई फाइल से मसौदे में सुधारात्मक प्रावधान शामिल किए गए हैं। सरकार के अनुसार, संशोधित नियमों का लक्ष्य काउंसिल के कामकाज के लिए स्पष्ट नियामक ढांचा तैयार करना है। संशोधित नियमों से एलाइड और हेल्थकेयर क्षेत्र में काम करने वाले पेशेवरों के पंजीकरण और नियमन की व्यवस्था को व्यवस्थित करने में मदद मिलेगी। ऑनलाइन प्रणाली लागू होने से पंजीकरण संबंधी रिकॉर्ड का रखरखाव आसान होगा और प्रक्रिया में पारदर्शिता बढ़ने की उम्मीद है।

साथ ही, दिल्ली स्टेट एलाइड एंड हेल्थकेयर प्रोफेशंस काउंसिल की भूमिका और कार्यप्रणाली को अधिक प्रभावी बनाने पर जोर दिया गया है। इससे संबंधित पेशेवरों के लिए नियामक व्यवस्था स्पष्ट हो सकेगी। संशोधित नियमों को लागू करने की समयसीमा और ऑनलाइन पंजीकरण शुरू होने की तारीख अभी घोषित नहीं की गई है। सरकार का मानना है कि एकरूपता आएगी और काउंसिल के कामकाज को बेहतर बनाया जा सकेगा। संशोधित प्रावधानों के लागू होने के बाद संबंधित पेशेवरों के रिकॉर्ड का प्रबंधन अधिक व्यवस्थित तरीके से किया जा सकेगा।



एलजी तरनजीत सिंह संधू निर्देश देते हुए। संवाद

पूर्णकालिक अध्यक्ष की जिम्मेदारी

संशोधित मसौदे में काउंसिल के अध्यक्ष का पद पूर्णकालिक रखने का प्रावधान किया गया है। अध्यक्ष को दिल्ली सरकार के प्रमुख सचिव के बराबर वेतनमान मिलेगा। यह वेतन मैट्रिक्स के लेवल-15 के अनुसार होगा। इससे काउंसिल के नेतृत्व की जिम्मेदारी और सेवा शर्तें स्पष्ट होंगी। काउंसिल के सचिव का वेतनमान दिल्ली सरकार के सचिव के बराबर निर्धारित किया गया है। इसके लिए वेतन मैट्रिक्स के लेवल-14 में वेतनमान तय हुआ है।

धीक्षक, फतेहाबाद

प्रदूषण से महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य पर खतरा

संवाद न्यूज एजेंसी

नई दिल्ली। दिल्ली-एनसीआर की जहरीली हवा महिलाओं के हार्मोन और प्रजनन स्वास्थ्य पर असर डाल सकती है।

एक अध्ययन में पाया गया है कि प्रदूषण के अधिक संपर्क में रहने वाली महिलाओं में माहवारी देर से शुरू होने की संभावना 24 फीसदी अधिक है।

वहीं, उनमें जल्दी रजोनिवृत्ति का जोखिम 23 फीसदी अधिक दर्ज किया गया। विशेषज्ञों ने एक देशव्यापी अध्ययन का हवाला दिया,

अध्ययन में देर से माहवारी शुरू होने की आशंका 24 प्रतिशत

जिसने पर्यावरणीय प्रदूषण और महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य के संबंधों का विश्लेषण किया।

इस शोध में राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के आंकड़ों के साथ उपग्रह से प्राप्त प्रदूषण संबंधी आंकड़ों का उपयोग किया गया। माहवारी शुरू होने के विश्लेषण में 15 से 24 वर्ष की करीब 1.8 लाख महिलाओं के आंकड़े शामिल थे। रजोनिवृत्ति संबंधी विश्लेषण में 30 से 49 वर्ष की लगभग तीन लाख महिलाओं के आंकड़े शामिल थे।

उत्तर भारत, खासकर दिल्ली, हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में यह संबंध अधिक स्पष्ट पाए गए। स्त्री रोग कैंसर विशेषज्ञ रमा जोशी के मुताबिक, सूक्ष्म कणों वाले प्रदूषण के लंबे समय तक संपर्क से शरीर में सूजन और कोशिकाओं पर हानिकारक असर पड़ सकता है।

उन्होंने कहा कि महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रदूषण के संभावित प्रभाव को लेकर कुछ शोध सामने आए हैं, लेकिन स्त्री रोग संबंधी कैंसर से इसका संबंध अभी शोध का विषय है।

कैंसर का जोखिम बढ़ाने वाला कारण

विशेषज्ञ अब यह भी जांच रहे हैं कि क्या प्रदूषण से शरीर में होने वाली सूजन और कोशिकाओं को नुकसान गर्भाशय व अंडाशय से जुड़े कैंसर के जोखिम में भूमिका निभाते हैं। सर गंगाराम अस्पताल के मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के उपाध्यक्ष आदित्य सरीन ने कहा कि सूक्ष्म कणों के लंबे समय तक संपर्क से शरीर में सूजन और कोशिकाओं पर दबाव बढ़ सकता है। उन्होंने जोर दिया कि ऐसे संकेतों को देखते हुए दिल्ली-एनसीआर जैसे प्रदूषित क्षेत्रों में विस्तृत शोध जरूरी है।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

रमा जोशी ने महिलाओं को असामान्य रक्तस्राव, माहवारी का बहुत अधिक या लंबे समय तक चलना और रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव होने पर चिकित्सकीय सलाह लेने की बात कही।

केमिस्ट ने गलती स्वीकारते हुए कहा, इंसान से गलती तो हो ही जाती है

स्किन की जगह दे दी कैंसर की दवा, केमिस्ट पर 2.5 लाख का जुर्माना

chemist

Prachi.Yadav
@timesofindia.com

AI Image



■ **नई दिल्ली :** डॉक्टर ने स्किन की बीमारी के लिए दवा लिखी, लेकिन केमिस्ट ने कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवा थमा दी। महिला को इसका पता नहीं चला। करीब छह हफ्ते तक दवा खाती रहीं। बाल तेजी से झड़ने लगे। त्वचा पर उभार आए और सफेद दाग पड़ गए। मामले में साउथ डिस्ट्रिक्ट कंज्यूमर कमिशन (जिला उपभोक्ता अदालत) ने सफदरजंग अस्पताल स्थित दुर्गा मेडिकोज़ को सेवा में भारी कमी का दोषी ठहराया है। कमिशन ने केमिस्ट को 2.5 लाख मुआवजा देने और गलत दवा की कीमत 1,768 लौटाने का आदेश दिया है। मिशन की अध्यक्ष मोनिका ए. श्रीवास्तव और सदस्य किरण कौशल की बेंच ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 39(d) के तहत फार्मेसी को सेवा में भारी कमी का दोषी माना।

29 सितंबर के फैसले में कमिशन ने साफ किया कि डॉक्टर के पर्चे के मुताबिक सही दवा देना केमिस्ट की बुनियादी जिम्मेदारी है। मध्य प्रदेश के मुरैना की रहने वाली सरोज वर्मा फरवरी 2020 में AIIMS के स्किन विभाग में इलाज कराने पहुंची थीं। उन्हें 'एक्टिनिक प्रुरिगो' (Actinic Prurigo) नाम की त्वचा संबंधी बीमारी थी। डॉक्टर ने उन्हें 'Psorid 50' कैप्सूल लिखे थे। 21 फरवरी 2020 को उन्होंने दुर्गा मेडिकोस से दवाएं खरीदीं और 4,740 का भुगतान किया।

आरोप है कि फार्मेसी के कर्मचारी ने Psorid 50 की जगह कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाली 'Etovel 50 mg' दे दी। सुनवाई के दौरान सरोज ने एक ऑडियो रिकॉर्डिंग पेश की। इसमें फार्मेसी के प्रतिनिधि ने कथित तौर पर गलती स्वीकार करते हुए कहा, 'इंसान से गलती तो हो ही जाती है।'

'6 हफ्ते तक खाती रहीं गलत दवा'

मार्च 2020 में कोविड लॉकडाउन के कारण सरोज AIIMS में तय फॉलो-अप के लिए नही जा सकी। डॉक्टर से संपर्क नही हो पाने के चलते वह करीब छह हफ्तो तक दवा लेती रही। बाद में उनकी तबीयत बिगड़ने लगी। आगरा के एक त्वचा रोग विशेषज्ञ ने दवा की गड़बड़ी का पता लगाया। अगस्त 2020 में AIIMS में फॉलो-अप के दौरान पुष्टि हुई।

प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन पर सांसद भी उदासीन, नहीं उठाते मुद्दा

संजीव गुप्ता • जागरण

- जलवायु और पर्यावरण पर संसद मे दस साल मे केवल 3 प्रतिशत सवाल ही पूछे गए
- सेंटर फार फाइनेंशियल अकाउंटेबिलिटी की रिपोर्ट से आया सामने



नई दिल्ली : देश में बढ़ती गर्मी, बाढ़, सूखा, अनियमित वर्षा व चरम मौसम की घटनाएं जनजीवन और अर्थव्यवस्था को निरंतर प्रभावित कर रही हैं, लेकिन संसद में जलवायु परिवर्तन पर होने वाली निगरानी और सवाल- जवाब को तस्वीर इसकी गंभीरता के अनुपात में नहीं है। एक नए विश्लेषण के मुताबिक, 2015 से 2025 के बीच संसद में पूछे गए 2.34 लाख से अधिक सवालों में केवल 8,702 यानी तकरीबन 3.3 प्रतिशत सवाल ही जलवायु और पर्यावरण से संबंधित थे।

पिछले सप्ताह जारी सेंटर फार फाइनेंशियल अकाउंटेबिलिटी की रिपोर्ट 'क्लाइमेट आन द फ्लोर' में लोकसभा और राज्यसभा में दिसंबर 2015 से दिसंबर 2025 तक पूछे गए 8,702 जलवायु-संबंधी सवालों का विश्लेषण किया गया है। रिपोर्ट का निष्कर्ष है कि जलवायु संकट पर संसदीय निगरानी अभी भी सीमित और असमान है, जबकि भारत की जलवायु संवेदनशीलता लगातार बढ़ रही है।

विश्लेषण के अनुसार जलवायु से जुड़े सवालों में 37.7% स्वच्छ ऊर्जा और कार्बन उत्सर्जन घटाने अथवा समाप्त करने से संबंधित थे। इसके विपरीत जलवायु वित्त से जुड़े सवालों की हिस्सेदारी महज 0.3% रही। इससे संकेत मिलता है कि संसद में ऊर्जा संक्रमण और उत्सर्जन घटाने जैसे मुद्दों पर अपेक्षाकृत अधिक चर्चा हुई, लेकिन जलवायु कार्रवाई के लिए धन, निवेश और वित्तीय जरूरतों पर चर्चा बेहद सीमित रही।

भारत ने पिछले एक दशक में जलवायु कार्रवाई को लेकर कई महत्वाकांक्षी लक्ष्य और अंतरराष्ट्रीय प्रतिबद्धताएं सामने रखी हैं। ऐसे में संसद की भूमिका केवल सरकार की घोषणाओं पर चर्चा तक सीमित नहीं रह सकती। उत्सर्जन में कमी, अनुकूलन, जलवायु वित्त, जंगल, कृषि, पानी, शहरों की गर्मी और चरम मौसम से होने वाले नुकसान पर नियमित संसदीय निगरानी जरूरी है। रिपोर्ट उन सांसदों की सराहना करती है जो यह मानते हैं कि जलवायु परिवर्तन केवल एक पर्यावरणीय मुद्दा नहीं, बल्कि यह किसानों की परेशानी, सार्वजनिक स्वास्थ्य और ऊर्जा सुरक्षा जैसी विकासात्मक और सामाजिक-आर्थिक चिंताओं से गहराई से जुड़ा हुआ है। विशेषज्ञों के अनुसार संसद में सवाल केवल आंकड़ा नहीं होते, बल्कि वे सरकार से जवाबदेही तय करने का महत्वपूर्ण माध्यम हैं। इसलिए 3.3 प्रतिशत की हिस्सेदारी यह सवाल जरूर खड़ा करती है कि बढ़ते जलवायु जोखिम के बीच संसद की प्राथमिकताओं में जलवायु संकट को वह स्थान मिला है या नहीं, जिसकी जरूरत अब पहले से कहीं अधिक है।

धूल नियंत्रण में लापरवाही पर जल बोर्ड, मेट्रो को नोटिस

राज्य, जागरण • नई दिल्ली : प्रदूषण पर अंकुश लगाने के लिए दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति ने निर्माण स्थलों पर धूल नियंत्रण के उपायों में कमी मिलने पर दिल्ली जल बोर्ड, भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण, दिल्ली मेट्रो और एनबीसीसी से जुड़े परियोजना संचालकों को कारण बताओ नोटिस जारी किए हैं। निरीक्षण नियमित और औचक किए गए। उल्लंघन की गंभीरता के आधार पर निर्माण कार्य रोकने, बिजली आपूर्ति काटने और पर्यावरण क्षतिपूर्ति लगाने जैसी कार्रवाई प्रस्तावित है।

सरकार के मुताबिक, पटपड़गंज औद्योगिक क्षेत्र में सीवर लाइन बिछाने के काम और पंजाबी बाग से टिकरी कलां के बीच 17.2 किमी लंबे एनएच-9/रोहतक रोड गलियारे पर खामियां मिलीं। मुंडका मेट्रो स्टेशन और मुंडका औद्योगिक क्षेत्र के आसपास भी निरीक्षण किया गया। इसके अलावा केंद्रीय सचिवालय मेट्रो स्टेशन के पास कृषि भवन के निकट दिल्ली मेट्रो/सेंट्रल विस्टा से जुड़े कार्यस्थल तथा सरोजिनी नगर और नेताजी नगर में एनबीसीसी के आवासीय परियोजनाओं को जांचा की गई।

निर्माण कार्य रोकने, बिजली काटने और पर्यावरण क्षतिपूर्ति लगाने की चेतावनी, पंजाबी बाग से टिकरी कलां तक मिली कमी

वहीं, चिंता या बेचैनी के समय नरम चीजें भोजन ज्यादा आरामदायक बनावट और भावनाओं के बीच संबंध को समझने की शुरुआती कोशिश है।

एक्सेसरीज लॉन्च कर सकता है।

घंटों तक वीडियो देखना बीमार बना रहा

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। धूम्रपान और दफ्तरों में घंटों कुर्सी पर लगातार बैठे रहने की आदत अब केवल वयस्कों तक सीमित नहीं रही है। ओटीटी प्लेटफॉर्म पर लगातार वीडियो देखना और घंटों स्क्रीन पर गेम खेलना भी अब पैरों की नसों में खून के थक्के जमने की बीमारी का मुख्य कारण बन रहा है।

वैस्कुलर सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से आयोजित एक सम्मेलन में विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि इस जीवनशैली के कारण अब युवा और किशोर भी इस गंभीर बीमारी की चपेट में आ रहे हैं।

सम्मेलन की आयोजन समिति के सचिव डॉ. तापिश साहू ने 23 अध्ययनों के आंकड़ों का हवाला देते हुए बताया कि लंबे समय तक एक ही जगह पर बैठे रहने की आदत वाले लोगों में खून का थक्का जमने का जोखिम 24 प्रतिशत अधिक होता है। दिनभर बैठे रहने पर प्रति घंटा यह खतरा 2% तक बढ़ता जाता है। डॉक्टरों के अनुसार, लगातार चार घंटे तक बैठे रहना शरीर के लिए चार सिगरेट पीने जितना हानिकारक है।

गेमिंग और ओटीटी प्लेटफार्म पर वीडियो देखने के दौरान 4-5 घंटे एक ही मुद्रा में रहने से पैरों की मांसपेशियों में रक्त संचार बुरी तरह प्रभावित होता है। वैस्कुलर सोसाइटी के अध्यक्ष डॉ. तरुण ग्रोवर के अनुसार, धूम्रपान इस बीमारी का सबसे जाना-माना और खतरनाक कारण है क्योंकि यह सीधे रक्तवाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है।

जीवनशैली में तुरंत बदलाव की सलाह



ब्रेक लें : बैठकर काम करते समय या स्क्रीन देखते वक्त हर 30 से 45 मिनट में उठकर 2-5 मिनट पैदल चलें।



व्यायाम : नियमित शारीरिक गतिविधि और स्ट्रेचिंग से पैरों में रक्त संचार ठीक बना रहता है।



धूम्रपान से दूरी : नसों की सेहत बनाए रखने के लिए तंबाकू और धूम्रपान का पूरी तरह त्याग करें।

हाइड्रेटेड रहें : दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

गुस्से में कुरकुरा, चिंता में भाता है नरम भोजन

विशेषज्ञों ने अलग-अलग लोगों के डाटा का किया विश्लेषण

अध्ययन

अंकारा, एजेंसी। गुस्सा आने पर मन कुछ कुरकुरा खाने का करता है, जबकि चिंता और बेचैनी के समय नरम खाना सुकून देता है। खाने की बनावट और हमारी मनोदशा के बीच इस रिश्ते को लेकर एक अध्ययन किया गया है।

आमतौर पर इसे नमक-चीनी के कारण होने वाली भोजन की इच्छा माना जाता है, लेकिन तुर्किये के विशेषज्ञों द्वारा किए गए अध्ययन ने इस समझ को बदल दिया है। दो समूहों में किए गए विश्लेषण के पहले चरण में 112 लोगों को शामिल किया गया। प्रतिभागियों से पूछा गया कि गुस्से और चिंता के समय वे कैसा महसूस करते हैं और किस तरह का भोजन पसंद करते हैं। साथ ही, यह जानने की कोशिश की गई कि उन्हें कुरकुरी चीजें चबाना ज्यादा पसंद है या नरम चीजों को दबाना और मसलना।

दूसरे चरण में मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों को रिकॉर्ड किया गया। इसके लिए इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी (ईईजी) नाम की तकनीक का इस्तेमाल हुआ। इसमें 58 छात्रों की रिकॉर्डिंग की गई। नतीजों में विशेषज्ञों ने भोजन की बनावट और भावनाओं से जुड़ी शारीरिक प्रतिक्रियाओं के बीच संबंध बताया। उनके मुताबिक, गुस्से के समय कुरकुरी चीजों को जोर से चबाना कुछ लोगों को अपनी भावनाएं जाहिर करने का तरीका लग सकता है।

वहीं, चिंता या बेचैनी के समय नरम चीजें भोजन ज्यादा आरामदायक महसूस हो सकता है। विशेषज्ञों ने मस्तिष्क की प्रतिक्रिया के एक संकेत 'पी300' का भी गहराई से अध्ययन किया। यह संकेत किसी चीज पर ध्यान देने की प्रक्रिया से जुड़ा होता है। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह अध्ययन भोजन की बनावट और भावनाओं के बीच संबंध को समझने की शुरुआती कोशिश है।



02 अलग-अलग समूहों में लोगों को बांटकर किया गया अहम अध्ययन, नमक-चीनी के अलावा अन्य कारण भी हैं भोजन के लिए जिम्मेदार

तनाव में भोजन की इच्छा

तनाव से जुड़े हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ने पर कुछ लोगों में ज्यादा वसा, नमक और चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाने की इच्छा बढ़ सकती है। ऐसे में भोजन की बनावट के साथ हार्मोन और दूसरी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं भी भूमिका निभा सकती हैं। यह नया अध्ययन हमें यह बताता है कि भोजन की पसंद सिर्फ स्वाद या भूख पर निर्भर नहीं करती। भावनात्मक स्थिति तय करती है कि कैसे भोजन अच्छा लगेगा।

तकनीक

यूट्यूब म्यूजिक में आया नया डिजाइन

यूट्यूब म्यूजिक अब ऐप के लुक में बदलाव कर रहा है। अब एल्बम और प्लेलिस्ट पेज पर यूजर को नया डिजाइन देखने को मिलेगा, जो स्क्रीन के ऊपरी हिस्से को कवर करेगा। नए एक्शन बार में डाउनलोड, सेव और कमेंट के लिए गोल बटन दिए गए हैं।

दफ्तर के कई काम खुद करेगा जेमिनी

गूगल ने वर्कप्लेस के लिए जेमिनी का नया एआई एजेंट पेश किया है, जो आपकी गैर-मौजूदगी में भी काम संभाल सकता है। यह ऐप में मल्टी-स्टेप काम खुद कर सकता है। यह बिना बार-बार निर्देश दिए ईमेल भेजने और डाटा प्रोसेस करने जैसे काम आसानी से निपटा सकता है।

एप्पल ला रहा स्मार्ट होम के नए डिवाइस

ऐप्पल अब गूगल और अमेजन के स्मार्ट होम मार्केट को टक्कर दे रहा है। कंपनी ने 13 अक्तूबर को इवेंट का ऐलान किया है। इसमें ऐप्पल डिस्प्ले वाला नया होमपॉड, नया ऐप्पल टीवी और कई एक्सेसरीज लॉन्च कर सकता है।

Healing beyond medicine: How Delhi is placing mental well-being at the core of public health

From breaking social stigmas to integrating digital counselling, Delhi is redefining what true public health really means

A healthy society is defined not merely by the number of hospitals it has or the medical facilities it offers. True health is achieved when people feel physically well, mentally at ease, safe and empowered to lead fulfilling lives.

In today's fast-paced world, stress, anxiety, loneliness and lifestyle-related challenges are having a profound impact on mental well-being. Addressing these concerns, encouraging people to seek help in time and ensuring that support reaches those who need it are no longer responsibilities confined to specialists. They are a shared responsibility of society as a whole.

At the national level, Prime Minister Shri Narendra Modi has consistently emphasised mental health as an integral part of overall well-being. On World Mental Health Day, he has called for an environment where conversations around mental health become easier, more open and a part of everyday life.

Building on this broader vision, Delhi is taking the next step in strengthening its healthcare system. Under the leadership of Chief Minister Rekha Gupta, the Delhi Government's focus extends beyond treatment alone. Efforts are being strengthened to integrate mental health awareness, early identification, specialist counselling, digital access, community-based services and rehabilitation into the wider healthcare system.



LISTENING TO EVERY MIND IS ESSENTIAL TO COMPLETE HEALTHCARE

In a metropolitan city like Delhi, mental health challenges cannot be addressed by large hospitals alone. Support must reach people where they live, symptoms must be recognised early, and the social stigma associated with mental health conditions must be reduced.

With this objective, the Institute of Human Behaviour and Allied Sciences (IHBAS), one of Delhi's key mental healthcare institutions, has focused on making its services more modern and patient-centric. *Special OPDs, professional clinics, digital facilities and* administrative reforms have been introduced to make the patient experience smoother and more accessible.

The digital transformation of diagnostic services is an important example. Real-time digital laboratory services aim to reduce delays in report generation and minimise human errors. The availability of printed reports in real time is also helping streamline the treatment process for both doctors and patients.

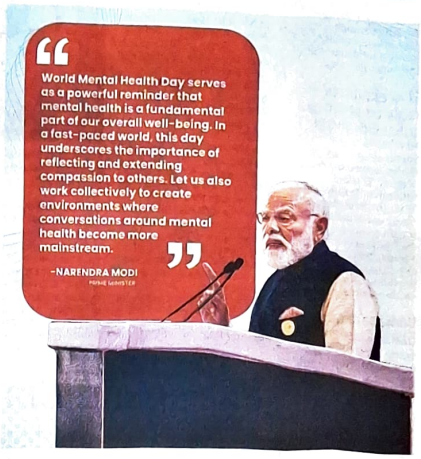
TAKING HELP WHERE IT IS NEEDED

For people facing mental health challenges, the biggest hurdle is often not the condition itself, but access to timely support. Some may not recognise the symptoms, others may hesitate to seek help, while many find it difficult to access specialist services.

Delhi is working to bridge this gap by taking mental healthcare beyond hospitals and closer to communities. Outreach services and Mobile Mental Health Units are being strengthened to expand access to care. Currently, Mobile Mental Health Units are providing community-based mental health services across all 11 districts of Delhi. Outreach clinics associated with IHBAS are also helping extend services to different areas.

Over the past three years, these units have helped connect 444 people with mental health institutions for treatment, conducted 105 aftercare visits, and undertaken 759 visits for screening and intervention at Primary Health Centres and shelter homes.

The objective is clear: No person should have to wait to reach a major hospital before receiving the help they need.



Delhi's first brain health clinic

Alongside mental healthcare, the identification, treatment and rehabilitation of neurological conditions are also vital components of a comprehensive healthcare system. In a significant step in this direction, Delhi's first conditions such as stroke, epilepsy, Parkinson's disease, dementia and migraine. The model aims to strengthen coordination among medical teams, bring specialist services closer to district-level healthcare and facilitate timely treatment. Plans are also being pursued to expand the model to all 11 districts of Delhi.



Brain Health Clinic has been established at Indira Gandhi Hospital in Dwarka.

The initiative has been developed with the support of NITI Aayog and technical assistance from IHBAS. It focuses on the identification, treatment and rehabilitation of neurological

The message is clear: healthcare must focus not only on treating illness, but also on protecting health through early identification and timely intervention.

Digital access means more than technology

In healthcare, digital technology is becoming an important means of expanding access, not merely a matter of convenience. Delhi is also working to connect mental health services with digital platforms. Integration with tele-consultation services such as Tele-MANAS is an important step towards making specialist support more accessible, including for people living in distant areas. IHBAS has been assigned a regional coordination role for Tele-MANAS across seven States and Union Territories, including Delhi, Uttar Pradesh, Uttarakhand, Himachal Pradesh, Jammu and Kashmir, Ladakh, and Dadra and Nagar Haveli.

This arrangement contributes to coordination across mental health services and helps connect people in need with appropriate support.

District-level mental health clinics

To make mental healthcare more accessible, district-level clinics are also operating across Delhi. Since October 2023, five district-level mental health clinics have been functioning at Chhatarpur, Jahangirpuri, Timarpur, Dwarka and Moti Nagar.

These clinics help identify mental health concerns locally, provide counselling and connect people with specialist services when required. This approach is important in making mental healthcare available closer to people's homes, rather than relying solely on large hospitals.



Strengthening specialist capacity to expand access

Alongside awareness, strengthening the availability of specialists and institutional capacity is essential to improving mental healthcare.

Delhi has taken steps to expand specialist services and training capacity in mental health and neurosciences. Over the past three years, the faculty strength at IHBAS has doubled, while the number of medical seats at the DM and MD levels has also increased. New clinical facilities, digital services and super-speciality-based systems are being developed to support the expansion of specialist care.

This is not merely about increasing institutional capacity. It is directly connected to the needs of citizens who require access to the right specialist at the right time.



Every child's mental well-being matters

Mental healthcare does not begin at a particular age. Early identification of stress, behavioural changes, emotional difficulties and other mental health concerns during childhood and adolescence can pave the way for better outcomes later in life.

Recognising this, Delhi is placing importance on mental health awareness and screening activities at the school level. Across 1,029 Delhi Government schools, 388 educational and vocational guidance counsellors are deployed. They help understand students' concerns, raise awareness about mental well-being and guide students towards appropriate support whenever required.

Programmes are also being conducted to promote awareness and identify mental health concerns among students.

This is an important shift because timely conversations about children's mental health can strengthen collaboration between families, teachers and specialists. The earlier these conversations begin, the easier it becomes to reduce hesitation around seeking help.



Conversation is the first step towards better mental health



Alongside expanding medical facilities, changing social attitudes is equally important. Many people hesitate to seek help even when they are struggling, while families may take time to acknowledge mental health concerns.

That is why awareness, counselling and open conversation are being given an important place in Delhi's mental healthcare approach, alongside treatment. From school-level awareness to community-based services, the objective is to make conversations about mental health a normal part of everyday life. Seeking help when needed should be recognised not as a sign of weakness, but as a responsible step towards better health.

A broader vision of a healthy Delhi

For Delhi, healthcare can no longer mean only hospitals, doctors, medicines and diagnostic tests. A modern and sensitive healthcare system must also ensure that citizens know where to turn during periods of mental distress, that a child's emotional difficulties are recognised, that older people can access counselling, and that those in need can receive specialist support without unnecessary delay.

That is why efforts to strengthen mental healthcare are progressing across multiple levels: from hospitals to communities, from specialist services to outreach, from offline facilities to digital platforms, and from treatment to awareness. A developed city is built not only through taller buildings, better roads and modern hospitals. It is also built when its citizens can lead healthier, safer and more fulfilling lives, with the confidence that support is available when they need it.

The message of World Mental Health Day is equally clear: prioritise mental well-being, speak openly about mental health and stand by one another when support is needed.

Delhi is moving forward with this vision. Because a healthy mind matters as much as a healthy body. And healthy minds are the true strength of a healthy, compassionate and Viksit Delhi.

IHBAS: Expanding specialist medical education and training

Faculty strength doubled: Faculty strength has almost doubled, and DM seats have been increased four times.

More super-speciality medical seats: Similarly, MD and MPhil seats have also increased significantly. New Courses like MSc Psychiatric Nursing, DPN and DM Geriatric Mental Health have also started.

Five new departments added: Five new departments, including department of Clinical Governance, Neuropalliative Department have been added, which are the first in the country.

Expansion of Infrastructure: Foundation stone of New OPD Block under Centre of Excellence Scheme was laid by Honourable Chief Minister.



DIP/Shabdarth/Advertorial/105/26-27

SC tells hospital to treat acid attack victim for free

Abraham Thomas and Ridhima Gupta

htreporters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Supreme Court on Friday directed Sir Ganga Ram Hospital in Delhi to provide complete treatment to an acid attack survivor, "irrespective of the cost, until she is fit to be discharged", after she alleged that the hospital had asked her to approach another facility for further treatment.

A bench headed by Chief Justice of India (CJI) Surya Kant took up the matter on an urgent mention by Brave Souls Foundation, an organisation working for the rehabilitation and welfare of acid attack victims.

Its head, Shaheen Malik, told the court that the woman had suffered 45% burns in an attack in Delhi's Bhajanpura on October 6. Despite being entitled to free medical treatment under the law, she was allegedly being denied adequate care by leading private hospitals in the Capital. Malik said Sir Ganga Ram Hospital and Apollo Hospital had refused treatment, citing the absence of dedicated burn wards.

> The application raises alarming facts... We direct the management of Sir Ganga Ram Hospital to provide her all facilities
>
> **SUPREME COURT**

The bench, also comprising justices Joymalya Bagchi and V Mohana, said, "The application raises alarming facts... We direct the management of Sir Ganga Ram Hospital to keep the acid attack victim as an indoor patient and provide her all facilities, including medicines, plastic surgery and any other treatment, irrespective of the cost of such treatment."

The application cited Section 397 of the Bharatiya Nagarik Suraksha Sanhita (BNSS), 2023, which requires all hospitals, whether public or private, to provide immediate first-aid medical treatment free of cost to acid attack victims.

The court directed the hospital to submit the bill to it and said the survivor must not be discharged until she was fit to leave the hospital and required only outpatient treatment.

The survivor's mother told HT that her daughter had been made to move between hospitals since the attack. She said the police control room first took her daughter to Jag Pravesh Chandra Hospital, from where she was shifted to Guru Teg Bahadur (GTB) Hospital. "This has been a nightmare for both her and me. She would keep screaming in pain, but barely anyone cared," she said.

"On Thursday afternoon, we took her to Sir Ganga Ram Hospital. Since then, every hour has been an ordeal as we struggle to get my daughter the rightful treatment she deserves," she said.

GTB additional director Dr Praveen Kumar denied any lapse in treatment. "The family wanted to seek treatment at the hospital of their choice, then they took a discharge," he said.

Officials of Apollo Hospital, Sir Ganga Ram Hospital and medical superintendent Dr Sushma Jain of JPC Hospital did not respond to HT's requests for comment until the time of going to print.

The mother alleged that Sir Ganga Ram Hospital asked the family on Friday night to buy medicines from outside, saying they were unavailable. After she told them she could not afford the same, the hospital allegedly asked the family on Saturday morning to take her daughter elsewhere.

CAQM FORMS PANEL | DU council to discuss

{ SEEMAPURI COLLAPSE }



SC tells hospital to treat acid attack victim for free

Abraham Thomas and Ridhima Gupta

htreporters@hindustantimes.com

NEW DELHI: The Supreme Court on Friday directed Sir Ganga Ram Hospital in Delhi to provide complete treatment to an acid attack survivor, "irrespective of the cost, until she is fit to be discharged", after she alleged that the hospital had asked her to approach another facility for further treatment.

A bench headed by Chief Justice of India (CJI) Surya Kant took up the matter on an urgent mention by Brave Souls Foundation, an organisation working for the rehabilitation and welfare of acid attack victims.

Its head, Shaheen Malik, told the court that the woman had suffered 45% burns in an attack in Delhi's Bhajanpura on October 6. Despite being entitled to free medical treatment under the law, she was allegedly being denied adequate care by leading private hospitals in the Capital. Malik said Sir Ganga Ram Hospital and Apollo Hospital had refused treatment, citing the absence of dedicated burn wards.

> The application raises alarming facts... We direct the management of Sir Ganga Ram Hospital to provide her all facilities
>
> **SUPREME COURT**

The bench, also comprising justices Joymalya Bagchi and V Mohana, said, "The application raises alarming facts... We direct the management of Sir Ganga Ram Hospital to keep the acid attack victim as an indoor patient and provide her all facilities, including medicines, plastic surgery and any other treatment, irrespective of the cost of such treatment."

The application cited Section 397 of the Bharatiya Nagarik Suraksha Sanhita (BNSS), 2023, which requires all hospitals, whether public or private, to provide immediate first-aid medical treatment free of cost to acid attack victims.

The court directed the hospital to submit the bill to it and said the survivor must not be discharged until she was fit to leave the hospital and required only outpatient treatment.

The survivor's mother told HT that her daughter had been made to move between hospitals since the attack. She said the police control room first took her daughter to Jag Pravesh Chandra Hospital, from where she was shifted to Guru Teg Bahadur (GTB) Hospital. "This has been a nightmare for both her and me. She would keep screaming in pain, but barely anyone cared," she said.

"On Thursday afternoon, we took her to Sir Ganga Ram Hospital. Since then, every hour has been an ordeal as we struggle to get my daughter the rightful treatment she deserves," she said.

GTB additional director Dr Praveen Kumar denied any lapse in treatment. "The family wanted to seek treatment at the hospital of their choice, then they took a discharge," he said.

Officials of Apollo Hospital, Sir Ganga Ram Hospital and medical superintendent Dr Sushma Jain of JPC Hospital did not respond to HT's requests for comment until the time of going to print.

The mother alleged that Sir Ganga Ram Hospital asked the family on Friday night to buy medicines from outside, saying they were unavailable. After she told them she could not afford the same, the hospital allegedly asked the family on Saturday morning to take her daughter elsewhere.

CAQM FORMS PANEL | DU council to discuss

{ SEEMAPURI COLLAPSE }



ADVERTORIAL

WORLD MENTAL HEALTH DAY

Mental health in recent times has been at the forefront of conversations around us, more than ever before



Dr. Paramjeet Singh
Psychiatrist
New Delhi

Mental health encompasses the ability of each one of us to express our potential and ability to the fullest extent, be in synchrony with ourselves and the world around us, and be accepted as we are without prejudices and preconceived notions. Yes, it is a dynamic state of being and living, which is not an absolute state of being at utopian mental health, but rather an act of balancing and rebalancing, with resilience, self-belief, and self-empathy being the fulcrum of mental health. I hope we are able to create a conducive environment around us to encourage positive dialogues on mental health, well-being, and mental illnesses. The goal is to be able to provide scientific, evidence-based mental health support to anyone and everyone in need.

It's Not Laziness: Understanding the Struggle Behind the Behaviour



Dr. Piyush Verma
Psychiatrist
Gurugram

Reduced motivation, low energy, and withdrawal from daily tasks are recognised symptoms of schizophrenia, not signs of laziness or lack of willpower. These "negative symptoms" can affect a person's ability to keep up with hygiene routines, work responsibilities, or social plans, and they are often harder for outsiders to recognise than hallucinations or unusual beliefs. When family members, colleagues, or friends label this behaviour as laziness, it adds shame on top of an already difficult symptom, discouraging the person from seeking support. "Negative symptoms are frequently mistaken for depression or simple unwillingness, when in fact they are a core feature of the illness itself." Understanding the medical basis of these behaviours allows families to respond with patience and gentle encouragement rather than criticism. Choosing supportive language over judgemental labels protects a person's dignity and can meaningfully improve their willingness to engage with care and daily life.

Caring for a Loved One: Who Cares for the Caregiver?



Dr. R. P. Beniwal
Psychiatrist
New Delhi

Caring for someone with schizophrenia is demanding work that rarely comes with a manual. Caregivers often manage practical tasks, emotional support, and communication with health services, all while holding their own jobs and relationships together. Caregiver experiences describe both physical strain, such as fatigue, and emotional strain, including anxiety and sadness, particularly when support systems are thin. Caregivers frequently report facing stigma themselves simply through their association with a family member's diagnosis, sometimes called "affiliate stigma." "Caregivers carry a burden that is often invisible to the outside world." Despite these challenges, many caregivers describe deep commitment and moments of genuine connection with their loved one. Recognising caregivers as people who also need support, through information, respite, and community understanding, is an essential, often overlooked, part of caring well for someone with schizophrenia.

Words Matter: See the Person, Not the Diagnosis



Dr. Rahul Rai Kakkar
Psychiatrist
Gurugram

The words used to describe schizophrenia shape how people are treated and how they see themselves. Referring to someone as "a schizophrenic" reduces a whole person to a diagnosis, while phrases like "person living with schizophrenia" keep the individual, not the illness, at the centre. Casual use of clinical terms as insults, or as shorthand for chaos or unpredictability in everyday speech, quietly reinforces stigma even when no harm is intended. Increasingly encourage personfirst, non-judgemental language in both clinical and public settings. "Language is often the first form of contact a person with a mental health condition has with the wider world; it can welcome or exclude." Choosing accurate, respectful words, and gently correcting others who do not, is a small, everyday action available to anyone. Over time, these choices add up to a culture that treats people with schizophrenia with the dignity they deserve.

Let's Talk About It: Making Mental Health a Family Conversation



Dr. Rohit Sharma
Psychiatrist
New Delhi

Talking about mental health at home does not require special training, only openness and a willingness to listen without immediately problem-solving. Families who create space for honest conversation, even brief and imperfect ones, often find it easier to notice changes early and to support a loved one through difficult periods. Simple habits help: asking open questions, avoiding blame, and normalising the idea that mental health, like physical health, sometimes needs support. Silence, by contrast, often deepens shame and delays help-seeking. "Families that talk openly about mental health tend to respond sooner when something feels different." These conversations are rarely one-time events; they build gradually, through many small, ordinary exchanges over months and years. Making mental health an accepted topic at home, rather than a taboo, lays the groundwork for a household where a person with schizophrenia feels safe being honest about their experience.

— A Public Awareness Initiative —

—Mental Health care for all—

baat karke toh dekho

MSN

Research for Better Medicines

Recovery Needs a Community, Not Isolation

No single family or clinic can fully meet every need of a person living with schizophrenia; community support fills essential gaps. Peer support groups, community mental health programmes, employment support services, and simple neighbourly inclusion all contribute meaningfully to a person's stability and quality of life. Community-based approaches tend to work best when they involve people with lived experience directly in shaping the support offered, rather than designing programmes for them without their input. Public health guidance increasingly frames community-level support as essential, not optional, to good mental health outcomes.



Dr. S. A. Basir
Psychiatrist
South Delhi

"Recovery happens in communities, not in isolation." Something as simple as a welcoming local group, an inclusive workplace, or an informed neighbour can make a lasting difference. Building genuinely inclusive communities, where schizophrenia is met with understanding rather than exclusion, benefits not only the individuals directly affected but the wider social fabric as well.

Knowing Is Not Enough: From Awareness to Acceptance



Dr. Sartaj Deepak
Psychiatrist
Ghaziabad

Awareness is an essential first step, but acceptance is the goal. Awareness means knowing the facts about schizophrenia; acceptance means acting on those facts, welcoming, including, and treating people with schizophrenia with the same respect afforded to anyone else. Many communities have made progress on awareness through campaigns and education, yet acceptance often lags behind, showing up in continued discrimination in employment, housing, and social life. Moving from awareness to acceptance requires consistent action, not just knowledge: hiring, befriending, including, and standing up against stigma when it appears. "Knowing the facts is only useful if it changes how we treat people." World Mental Health Day and similar observances exist precisely to push communities past passive awareness toward active acceptance. Genuine acceptance means a schizophrenia diagnosis no longer determines how someone is treated, valued, or included in everyday life.

Listening to Caregivers

Caregivers of people with schizophrenia carry significant emotional and practical responsibility, yet their own struggles often go unnoticed by the wider community. Caregiver burden consistently find high levels of stress, and caregivers frequently report facing stigma themselves, simply through their connection to a family member's diagnosis. Despite this, caregivers are rarely asked how they are coping, with most attention focused on the person diagnosed. "Caregiver wellbeing directly affects the quality of care they are able to provide," underlining why caregiver support matters for everyone involved. Simple acts, checking in on a caregiver, offering practical help, or connecting them with peer support groups for families, can ease this often-invisible burden. Listening to caregivers, taking their experiences seriously, and including them in support planning benefits the whole family system, not just the person living with schizophrenia.



Dr. Yesh Chandra Singh
Psychiatrist
Ghaziabad

Your Voice Matters: Listen, Understand, Include



Dr. Yogendra Singh
Psychiatrist
Noida

This World Mental Health Day, the message is simple and direct: your voice matters. For every person living with schizophrenia who has ever felt reduced to a diagnosis, dismissed in a conversation, or excluded from ordinary life, this day is a reminder that their experience, perspective, and humanity deserve to be heard and respected. The stigma and discrimination remain among the greatest barriers people with schizophrenia face, barriers that awareness, honest conversation, and genuine inclusion can help dismantle. "Real change begins when we listen to real voices, not just talk about them." Whether through a family conversation, a more inclusive workplace, or simply challenging a myth when we hear one, everyone has a role to play. Awareness matters, understanding matters, and above all, the voices and lived experiences of people with schizophrenia matter, today and every day.

Issued in public Interest to raise awareness about Mental Health by MSN Laboratories