

## योग इलेक्ट्रॉनिक विषहरण का एक समाधान है

डॉ नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), श्री विनायक महाविद्यालय, श्री विजयनगर (राजस्थान)

### सार

हम तकनीक के बिना अपने जीवन की कल्पना नहीं कर सकते। प्रौद्योगिकी ने समकालीन उपकरणों के उत्पादन और उपयोग में वृद्धि की है। लगभग सभी लोग प्रौद्योगिकी और तकनीकी उपकरणों से चिपके रहते हैं, जो हमारे दैनिक जीवन में लगभग आवश्यक हो गए हैं। टेक्स्टिंग, ट्वीट करना, चैट करना, ऑनलाइन गेमिंग और सोशल नेटवर्किंग कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे आज के युवा तकनीक का उपयोग कर रहे हैं। उनकी उच्च स्तर की निर्भरता और विनियमन की कमी के कारण, इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का लोगों के स्वास्थ्य (मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दोनों) पर बड़ा नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। भारत और दुनिया भर में, योग और ध्यान को धूम्रपान के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों को कम करने में उपयोगी पाया गया है। अनियंत्रित इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों का मुकाबला करने के लिए, यह शोध इस बात की पड़ताल करता है कि इलेक्ट्रॉनिक डिटॉक्सिफिकेशन के माध्यम से योग कैसे एक उपाय पेश कर सकता है। यह विषय शिक्षाविदों के लिए विशेष रुचि का है, विशेष रूप से वे जो किशोरों के साथ काम करते हैं क्योंकि वे सबसे कमजोर आबादी का प्रतिनिधित्व करते हैं। हमने इस बारे में बात की है कि कैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट की लत कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती है और योग कैसे उन समस्याओं को कम करने में मदद कर सकता है।

कीवर्ड: योग, इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स, इलेक्ट्रॉनिक डिटॉक्सिफिकेशन

### परिचय

मोबाइल फोन, लैपटॉप, टैबलेट, आई-पैड, रेडियो, म्यूजिक सिस्टम और वीडियो गेम जैसे आधुनिक गैजेट और गैजेट हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं। एक डिजिटल दुनिया में विसर्जन जीवन का एक तरीका बन गया है। नीलसन के शोध में पाया गया कि ठेठ अमेरिकी किशोर दिन में 10 घंटे से अधिक इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर बिताते हैं। एडवोकेसी ग्रुप कॉमन सेंस मीडिया के अलग-अलग शोध के मुताबिक, आज के आधे युवा अपने मोबाइल गैजेट्स पर निर्भर हैं। जबकि कई व्यक्ति अपने डिजिटल उपकरणों के बिना जीने की तस्वीर नहीं बना सकते थे, शोध से पता चलता है कि अनियंत्रित और अत्यधिक प्रौद्योगिकी उपयोग तनाव भी पैदा कर सकता है। इन उपकरणों का अत्यधिक और लंबे समय तक उपयोग करने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। हाल ही में स्वीडिश शोध के अनुसार, अनिद्रा, उदासी, चिंता और मिजाज सभी प्रौद्योगिकी के अत्यधिक उपयोग से संबंधित हैं। सोते समय सेल फोन का उपयोग करने से चिंता, अनिद्रा और नींद के समय और गुणवत्ता में कमी आ सकती है।

एक अध्ययन में किशोरों के प्रौद्योगिकी के लगातार उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों के साथ-साथ एडीएच लक्षणों में वृद्धि के बीच एक लिंक पाया गया। पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और अकेलेपन और निराशा की भावनाओं के बीच संबंध पाया गया। जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च में प्रकाशित एक अन्य शोध के अनुसार, कार्यस्थल पर प्रौद्योगिकी का उपयोग कार्य-जीवन संतुलन, नौकरी से संतुष्टि और तनाव को प्रभावित करता है। बाजार इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के हानिकारक प्रभावों को कम करने के लिए डिज़ाइन किए गए उत्पादों से भरा हुआ है, जैसे कि विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र (ईएमएफ), शुंगाइट नेकलेस, स्क्रीन फिल्टर और ब्लू लाइट ब्लॉकिंग प्लग-इन को कम करने वाले परिरक्षण उपकरण। प्रौद्योगिकी से विराम लेने से प्रौद्योगिकी के कुछ नकारात्मक प्रभावों को कम करने और बेहतर जीवन शैली का नेतृत्व करने में मदद मिल सकती है। डिजिटल गैजेट्स और सोशल मीडिया अकाउंट्स के उपयोग से दूर रहना या सीमित करना "डिजिटल डिटॉक्स" का एक हिस्सा है। इलेक्ट्रॉनिक डिटॉक्सिफिकेशन [EDfx] के लिए योग और ध्यान भी बेहतरीन तरीके हैं।

योग अब न केवल भारत में, बल्कि मानव स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में दुनिया भर में व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है। शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि यह लोगों को उनके शारीरिक और मानसिक स्वयं के बारे में जागरूकता की अधिक समझ हासिल करने में मदद करता है, साथ ही साथ उनके ध्यान, स्पष्टता, स्मृति और ध्यान में सुधार करता है। योग अभ्यास में विभिन्न शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तकनीकों का उपयोग किया जाता है। योग की श्वास-नियंत्रण तकनीकों को प्राणायाम के रूप में जाना जाता है। "योग" शब्द सुनते ही अधिकांश लोग योग की शारीरिक

मुद्रा के बारे में सोचते हैं, लेकिन इसमें आध्यात्मिक और मानसिक घटक भी होते हैं। इसे "ध्यान" कहा जाता है जब आप अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित और केंद्रित करने में सक्षम होते हैं। इस समीक्षा अध्ययन में अत्यधिक और विस्तारित इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के उपयोग के साथ-साथ योग आसन, ध्यान और प्राणायाम के प्रदर्शित लाभों पर चर्चा की गई है।

### **इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स और योगिक समाधानों के अत्यधिक उपयोग के स्वास्थ्य प्रभाव सिरदर्द**

लंबे समय तक स्मार्टफोन इस्तेमाल करने वालों में सिरदर्द की शिकायत उन लोगों की तुलना में अधिक होती है, जो अपने डिवाइस का कम इस्तेमाल करते हैं। जब माइग्रेन की बात आती है, तो स्क्रीन टाइम एक्सपोजर और सिरदर्द की आवृत्ति और लंबाई के बीच एक संबंध होता है। संग (2015) के एक अध्ययन के अनुसार, योग ने चिंता, सिरदर्द, अवसाद और रोगसूचक दवाओं के उपयोग को कम किया। साहित्य में सिरदर्द और माइग्रेन को रोकने में योग चिकित्सा को प्रभावी दिखाया गया है। नैदानिक परीक्षणों से पता चला है कि छह सप्ताह के लिए नियमित चिकित्सा देखभाल में योग को शामिल करके माइग्रेन पीड़ितों की एक छोटी संख्या की मदद की जा सकती है। योग प्राप्त करने वाले रोगियों के लिए पारंपरिक चिकित्सा देखभाल का सिरदर्द की आवृत्ति, गंभीरता और प्रभाव पर पर्याप्त प्रभाव पाया गया। सिरदर्द से राहत के लिए सबसे प्रभावी योग मुद्रा की पहचान की गई है:

**शवासन:** ध्यान की एक गहरी अवस्था को प्रेरित करता है, जो मानसिक-शारीरिक प्रणाली को आराम देता है। आसन बी, सी, डी, ई, एफ, और जी: मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर सिरदर्द का इलाज करता है।

ये तीनों योग मुद्राएं तंत्रिका तंत्र को शांत करने और दर्द की अनुभूति को कम करने की क्षमता के लिए जानी जाती हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन सिरदर्द या माइग्रेन वाले लोगों के लिए निम्नलिखित योग आसनों की सलाह देता है:

सूक-व्यायम; सूर्य नमस्कार; अर्ध-चंद्र; त्रिकोण; भुजंगा; वक्रा; उस्त; और योग-निद्रा; इन सभी के साथ-साथ सूक-निद्रा; साथ ही इन सभी।

### **एकाग्रता की कमी**

एक नए अध्ययन के अनुसार, एडीएचडी वाले प्रीस्कूलर योग चिकित्सा से लाभान्वित हो सकते हैं। 'जापान टाइम्स' में प्रकाशित एक लेख द्वारा नींद की कमी को इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से जोड़ा गया है। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई के परिणामस्वरूप, कई छात्रों ने खराब शैक्षणिक परिणामों का अनुभव किया। योग का हमारे शारीरिक तंत्र पर गहरा प्रभाव पड़ता है और यह फोकस और याददाश्त में सुधार करने में मदद करता है। योग धारणा करने के लिए इसे धरना, या बैठे ध्यान के रूप में जाना जाता है। लगभग तीन महीने तक योग का अभ्यास करने वाले छात्रों ने नैदानिक परीक्षा में ध्यान, ध्यान और स्मृति में पर्याप्त लाभ दिखाया। वज्रयान-ध्यान, नाडी-शोधन प्राणायाम, कपाल भाति प्राणायाम और कपाल भाति योग मुद्राएं एकाग्रता में सुधार के लिए उपयोगी सिद्ध हुई हैं। ये एकाग्रता बढ़ाने, विश्राम को प्रेरित करने और मानसिक और तंत्रिका तंत्र के संतुलन को बनाए रखने के लिए दिखाए गए हैं।

इस संबंध में उपयोगी पाए गए अन्य योगिक उपाय हैं:

तंत्रिका और प्राणिक ऊर्जा को संतुलित करने के लिए पश्चिमोत्ताना और पादस्तासन का अभ्यास करें।

भस्त्रिका-प्राणायाम और सर्वांगासन: मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

सुपरब्रेन-योग: बाएं और दाएं मस्तिष्क को संतुलित करता है, ऊर्जा के पुनर्वितरण द्वारा तनाव और चिंता को कम करता है, और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार करता है।

भ्रामरी-प्राणायाम: मन और शरीर को फिर से सक्रिय करें

### **कंप्यूटर विजन सिंड्रोम:**

अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक एसोसिएशन (एओए) के अनुसार, "गतिविधियों से जुड़ी आंखों और दृष्टि की कठिनाइयों का एक जटिल, जो निकट दृष्टि पर जोर देता है और जो कनेक्शन में या कंप्यूटर का उपयोग करते समय अनुभव किया जाता है [एओए, 2013]" के रूप में जाना जाता है "कंप्यूटर विजन सिंड्रोम।" संयुक्त राज्य में नियोक्ताओं ने सीवीएस को "कंप्यूटर से संबंधित आंख और दृष्टि विकारों के परिसर" के

रूप में वर्णित किया है। कुछ अनुमानों के अनुसार, अधिकांश अमेरिकी कर्मचारी जो दिन में तीन घंटे से अधिक कंप्यूटर के सामने बिताते हैं, उनमें सीवीएस होता है। एक नैदानिक जांच में, 20 से 57 वर्ष की आयु के 30 लोग जिन्होंने कंप्यूटर पर प्रति दिन कम से कम छह घंटे काम किया, उन्हें दृश्य असुविधा के लक्षणों के लिए जांच की गई। दो महीने के बाद, योग समूह में दृश्य दर्द का स्तर कम हो गया था। टेल्स एट अल। (2006) में पाया गया कि योगाभ्यास से ग्लूकोमा वाले लोगों में दृश्य दर्द कम होता है। कई योग गतिविधियां आंखों के कार्यों को बढ़ाकर और इलेक्ट्रॉनिक विषाक्तता पर काबू पाकर आंखों की रोशनी में सुधार करने में मदद कर सकती हैं। इसमें आंसू फिल्म में सुधार करना और सूखी आंखों को कम करना शामिल है।

- सीवीएस को रोकने में उपयोगी होने के लिए कई महत्वपूर्ण योगिक प्रथाओं की खोज की गई है:
- आंखों की रोशनी, ध्यान और मांसपेशियों को आराम देने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अपनी आंखों को विभिन्न तरीकों से हिलाना।
- भस्त्रिका और कपाल भाति प्राणायाम की मदद से परिसंचरण में सुधार और फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों को निकालता है।
- यह इंद्रियों पर उत्तेजक प्रभाव डालता है और दृष्टि में सुधार करता है।

### बहरापन

योग श्रवण हानि और टिनिटस को रोकने में मदद कर सकता है, साथ ही गर्दन की मांसपेशियों को आराम देकर और कान में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर कान क्षेत्र में तंत्रिकाओं के कामकाज को बढ़ा सकता है (तनेजा, 2016)। आंतरिक कान के बालों की कोशिकाओं को नुकसान उच्च आवृत्ति विद्युत चुम्बकीय विकिरण के कारण होने वाली सुनवाई हानि का कारण है। पूरे दिन हेडफोन का उपयोग करने से इयरड्रम को नुकसान हो सकता है, खासकर अगर संगीत बहुत तेज़ हो। शोध से पता चलता है कि 72% लोग जो हर दिन 6 घंटे से अधिक समय तक इयरफोन और हेडसेट का उपयोग करते हैं, उन्हें सुनने में समस्या होती है, जबकि 54% लोग 4-6 घंटे तक उपयोग करते हैं, 13% लोग जो 2-4 घंटे का उपयोग करते हैं, और 14% लोग जो 1-2 घंटे तक इनका उपयोग करते हैं। लगातार व्यक्तिपरक टिनिटस वाले बारह लोगों को तीन महीने के परीक्षण में भाग लेने के लिए कहा गया जिसमें उन्होंने योग का अभ्यास किया। योग पाठ से पहले और बाद में टिनिटस रेटिंग की तुलना करने के लिए विलकॉक्सन परीक्षण का उपयोग किया गया था। इस अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार, योग के अभ्यास से सब्जेक्टिव टिनिटस को कम किया जा सकता है।

- श्रवण हानि के उपचार में उपयोगी साबित होने वाले योग अभ्यासों पर प्रकाश डाला गया है:
- भ्रामरी-प्राणायाम से सुनने की क्षमता में सुधार होता है, जो कान में एक प्रतिध्वनि पैदा करता है और बालों की कोशिकाओं को सक्रिय करता है। नाइट्रिक ऑक्साइड के बढ़े हुए स्तर भी कर्णावर्त रक्त प्रवाह को संशोधित करके आंतरिक कान शरीर क्रिया विज्ञान को प्रभावित करते हैं, जो बदले में सुनवाई को प्रभावित करता है।
- त्रिकोणासन, मत्स्यासन और पदंगुष्ठासन आसन कान की भीड़ को दूर करते हैं और सिर को नया रक्त प्रदान करते हैं। बी।
- अर्ध चंद्रासन और मार्जारियासन जैसे योग आसन लचीलेपन, संतुलन और समन्वय में मदद करते हैं।
- बिटिलासन और बाला के साथ यह मुद्रा रक्त को पूरे शरीर में अधिक स्वतंत्र रूप से प्रसारित करने में मदद करती है।

### सोने का अभाव

सर्कैडियन रिदम में देरी और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स द्वारा उत्पन्न शॉर्ट वेवलेंथ आर्टिफिशियल ब्लू लाइट के कारण नींद को प्रेरित करने वाले हार्मोन के उत्पादन को दबाने से, शोध के अनुसार, दिन में तीन घंटे से अधिक समय तक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग करने वाले 76.4 प्रतिशत लोगों की नींद की गुणवत्ता खराब थी। स्लीप डिसऑर्डर थेरेपी के रूप में, योग की शारीरिक उत्तेजना को कम करने और पूर्ण विश्राम और आशावाद को बढ़ावा देने की क्षमता को अच्छी तरह से प्रलेखित किया गया है।

- नींद की कमी से निपटने के लिए, कई योगिक गतिविधियाँ विशेष रूप से उपयोगी पाई गई हैं:

- ताड़ासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन और पद्मासन के अभ्यास से शरीर और मन का संतुलन, चपलता और विश्राम प्राप्त होता है।
- पादहस्तासन में, पीठ की मांसपेशियों को फैलाया जाता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाया जाता है, जबकि तंत्रिका तंत्र को भी पुनर्जीवित किया जाता है।
- सी के अनुसार, यह पाचन में सहायता करता है। मार्जरीआसन।
- योग-निद्रा, नाडी-शोधन-प्राणायाम और शिशुआसन सभी तंत्रिका तंत्र को शांत और स्थिर करने में मदद करते हैं।

### मस्कुलोस्केलेटल सिंड्रोम

रक्त प्रवाह में सुधार के अलावा, योग मांसपेशियों में छूट को भी बढ़ावा देता है। शोध के अनुसार, केवल 60 मिनट के योग अभ्यास के बाद मस्तिष्क में GABA (गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड) का स्तर 25% से अधिक बढ़ जाता है। मस्तिष्क रसायन GABA की कम सांद्रता होने से आपको चिंता, तनाव, टिनिटस और अवसाद के लक्षण विकसित होने का अधिक खतरा होता है। बच्चों और किशोरों में, कंप्यूटर, मोबाइल फोन, वीडियो गेम आदि के लंबे समय तक और नियमित उपयोग से गर्दन और ऊपरी हिस्से में परेशानी, नैदानिक समस्याएं और मस्कुलोस्केलेटल दर्द हो सकता है। 8 से 25 वर्ष की आयु के 503 छात्रों के एक विश्वविद्यालय के अध्ययन में, 251 ने ऊपरी-अंग, गर्दन और कंधे की मस्कुलोस्केलेटल शिकायतों की सूचना दी, और 155 ने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का अत्यधिक उपयोग करने से असुविधा की शिकायत की। रुमेटोइड गठिया वाले 8 लोगों के एक अन्य शोध ने संकेत दिया कि 1.5 घंटे के सत्र के छह सप्ताह के योग कार्यक्रम ने लचीलेपन और ताकत में सुधार किया, साथ ही दर्द और हानि की भावनाओं को कम किया। मस्कुलोस्केलेटल सिंड्रोम के उपचार में उपयोगी बताए गए योग अभ्यासों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- अर्धकटीचक्रासन, पादहस्तासन और वीरभक्ति ये तीन मुद्राएं बाहों, पैरों और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत और टोन करती हैं; वे लचीलेपन में सुधार के लिए भी अच्छे हैं। जमे हुए कंधों वाले लोगों के लिए, यह एक ईश्वर की कृपा है।
- पेट की टोनिंग, बांह, कंधे और पीठ को मजबूत करने वाला व्यायाम जिसे सासंकासन कहा जाता है।
- रीढ़ की हड्डी की नसों को टोन करता है, पीठ के निचले हिस्से के लचीलेपन में सुधार करता है, और गोल कंधों को फिर से संरेखित करने में मदद करता है।
- पश्चिमोत्तानेधा शवासन: यह मुद्रा हैमस्ट्रिंग, कंधे, रीढ़ और पीठ को स्ट्रेच करते हुए पाचन को बढ़ाने में मदद करती है।
- भुजंगासन: रीढ़, साथ ही छाती, फेफड़े, कंधे और पेट को मजबूत और विस्तारित करता है।

### तनाव

द अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ स्ट्रेस के अनुसार, जब कोई व्यक्ति सोचता है कि मांग व्यक्तिगत और सामाजिक संसाधनों से अधिक है जिसे व्यक्ति जुटा सकता है, तो इसे तनाव के रूप में जाना जाता है। हम अपने जीवन को और अधिक सुखद बनाने के लिए जिन वस्तुओं का उपयोग करते हैं, वे अक्सर वे चीजें होती हैं जो हमें सबसे अधिक तनाव का कारण बनती हैं। इन आधुनिक समय बचाने वालों का उपयोग करने के अनपेक्षित मानसिक और शारीरिक दुष्प्रभाव हैं। दोहरावदार तनाव की चोट [आरएसआई], जो तब होती है जब परिसंचरण में उत्पन्न और परिचालित साइटोकिन्स तंत्रिका कोशिकाओं के लिए विषाक्त होते हैं, यह भी डिजिटल तकनीक के अत्यधिक उपयोग के कारण होता है।

जब लोग तनाव में होते हैं तो योग हृदय गति और रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है। पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को भी इससे फायदा होता है। तनाव के परिणामस्वरूप आपके चिंतित या उदास होने की संभावना कम है क्योंकि परिणामस्वरूप आपका शरीर कम ऑक्सीजन का उपयोग कर रहा है [50]। फैंग और ली द्वारा 120 नर्सों के साथ किए गए एक नैदानिक प्रयोग को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया था। एक समूह को योग कार्यक्रम की पेशकश की गई, लेकिन दूसरे को नहीं। छह महीने के अनुवर्ती अध्ययन में योग प्रतिभागियों के बीच तनाव के स्तर में कमी पाई गई।



दो सौ से अधिक स्वस्थ व्यक्तियों सहित एक अन्य नैदानिक परीक्षण में पाया गया कि योग का अभ्यास करने से लार एमाइलेज की गतिविधि कम हो जाती है। लार एमाइलेज गतिविधि में गिरावट से तनाव और चिंता में तत्काल और दीर्घकालिक कमी दिखाई देती है, जो सहानुभूति प्रतिक्रिया में कमी का संकेत देती है।

### **निम्नलिखित योगाभ्यास तनाव कम करने में उपयोगी सिद्ध हुए हैं:**

1. ऐसे कई योगासन हैं जो आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार करके आपको आराम करने और आराम करने में मदद कर सकते हैं।
2. पद्मासन, धनुरासन और वीरभद्रासन जैसे योग मुद्राएं मन को शांत करने और तनाव को दूर करने के लिए उत्कृष्ट हैं।
3. पादहस्तासन: तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।
4. सिरसासन: आराम और तनाव मुक्त मुद्रा। इसका मस्तिष्क पर शांत और आराम देने वाला प्रभाव पड़ता है। शोध के अनुसार, सांस को धीमा करने से रक्त को अधिक ऑक्सीजन लेने की अनुमति मिलती है, जो बदले में मस्तिष्क को अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद करती है।

### **ब्रेन ट्यूमर**

इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर (IARC) ने कहा है कि सेल फोन द्वारा बनाए गए इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड कैंसर का कारण बन सकते हैं। अध्ययनों के अनुसार, सेलुलर डीएनए को बदल दिया जाता है और 40 मेगाहर्ट्ज से 6 गीगाहर्ट्ज की सीमा में इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से विद्युत चुम्बकीय विकिरण द्वारा रक्त-मस्तिष्क की बाधा बाधित होती है। चैट करते समय सेल फोन का उपयोग करने से पीनियल ग्रंथि और हिप्पोकैम्पस अपनी गतिविधि को कम करके प्रोटीन किनेज सी और मेलाटोनिन का उत्पादन करने की क्षमता खो सकते हैं। जब दस साल की अवधि में हर दिन एक घंटे से अधिक समय तक मोबाइल फोन का उपयोग किया जाता है, तो माइक्रोवेव आवृत्ति वयस्कों की तुलना में युवाओं में माइक्रोन्यूक्लि में अधिक बार परिवर्तन का कारण बनती है। 40% मामलों में, सेल फोन से निकलने वाला विकिरण ब्रेन ट्यूमर को बढ़ा देता है।

उनका दावा है कि सांस लेने के सात व्यायाम, जिन्हें "प्राणायाम" के नाम से जाना जाता है, छह से नौ महीनों में कैंसर का इलाज कर सकते हैं। योगाचार्य मदन गोपाल के अनुसार छह महीने तक लगातार योगाभ्यास करने से ब्रेन ट्यूमर ठीक हो सकता है। एक युगल आधारित योग कार्यक्रम की नैदानिक जांच में कैंसर के लक्षणों को कम किया गया।

- योगिक व्यायाम जिन्हें ट्यूमर और कैंसर के उपचार में उपयोगी पाया गया है, उनमें शामिल हैं:
- अनुलोम विलोम और लेग्स अप द वॉल के जरिए मस्तिष्क तक रक्त और ऑक्सीजन पहुंचाई जाती है।
- कपालभाति द्वारा उत्पन्न ऊष्मा को मस्तिष्क पर लगाने से कैंसर के ट्यूमर नष्ट हो जाते हैं।
- यह शरीर को गर्म करता है और परिसंचरण को बढ़ाता है। सी। अर्ध-सूर्य-नमस्कार:
- रिक्लाइनिंग-बटरफ्लाई पोज़: ब्रेस्ट कैंसर से उबरने वाली महिलाओं के लिए यह पोज़ बहुत फायदेमंद है क्योंकि यह कंधों और छाती के क्षेत्र में तनाव से राहत दिलाता है।
- कैट-काउ पोज से लचीलापन और जोश बढ़ता है।

### **हृदय रोग**

एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते हैं, उनमें हृदय रोग विकसित होने की 46 प्रतिशत संभावना होती है। योग का एक नियमित अभ्यास आपको अपनी ताकत और लचीलेपन को बढ़ाने में मदद कर सकता है, जो बदले में आपके रक्तचाप, श्वास और हृदय गति को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है। मनचंदा एससी (2014) के अनुसार, योग और ध्यान रक्तचाप को कम करने के लिए दिखाया गया है, इसलिए हृदय रोग के जोखिम को कम करता है ... योग को एलवीईएफ, लिपिड, हाइपरग्लेसेमिया और तनाव, चिंता और अवसाद में सुधार करने के लिए दिखाया गया है। 75 वर्ष से कम आयु के 34 लोगों के साथ एक यादृच्छिक प्रयोग में, पटेल और उत्तर ने योग अभ्यास के प्रभावों की जांच की। उनके प्रशिक्षण के हिस्से के रूप में, उन्हें योग और गहरी साँस लेने के व्यायाम

करने का निर्देश दिया गया। सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप में काफी कमी आई और यह हृदय रोग के प्रबंधन में मदद कर सकता है।

- कार्डियोवैस्कुलर बीमारी को रोकने में उपयोगी साबित हुए योगिक व्यायामों की पहचान की गई है:
- यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने रीढ़ की हड्डी और हृदय को मजबूत करने के लिए इस योग मुद्रा का अभ्यास करें, जिसे ताड़ासन कहा जाता है।
- हृदय को स्फूर्ति प्रदान करता है और पूरे शरीर में खिंचाव लाकर रक्त संचार बढ़ाता है। बी। पर्वतासन और भुजंगासन:
- दृढ़ और संतुलित मुद्रा और बढ़ा हुआ आत्म-आश्वासन वृक्षासन के अभ्यास का परिणाम है
- उत्तानासन और शवासन: रक्तचाप को कम करता है और तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करता है।
- उथिता-हस्तपादासन: इस आसन से वजन घटाने और हृदय स्वास्थ्य में मदद मिलती है।

### कार्पेल टनल सिंड्रोम [सीटीएस]

पोर्टेबल इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के लंबे समय तक उपयोग के परिणामस्वरूप हथेली और कलाई में चिकित्सा तंत्रिका का संपीड़न सीटीएस के रूप में जाना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार, केवल 25 प्रतिशत कम नियमित उपयोगकर्ताओं की तुलना में 92 प्रतिशत तीव्र उपयोगकर्ता हाथ या कलाई में दर्द या परेशानी का अनुभव करते हैं। सीटीएस वाले मरीजों को योग-आधारित हस्तक्षेप दिया गया, जिसमें प्रत्येक ऊपरी शरीर के जोड़ को मजबूत, खिंचाव और संतुलित करने के लिए 11 योग मुद्राएं शामिल थीं। नियंत्रण समूह की तुलना में, योग समूह ने पकड़ शक्ति में पर्याप्त वृद्धि और असुविधा में कमी का प्रदर्शन किया।

1. कार्पेल टनल सिंड्रोम के इलाज के लिए कुछ सबसे प्रभावी योगाभ्यास में शामिल हैं:
2. शलभासन: रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।
3. कलाई की मजबूती और रक्त प्रवाह के लिए उर्ध्व-मुख-शवासन और अंजलि-मुद्राओं को आजमाएं।
4. सीटीएस के लिए, सी. वीरभद्रासन और भारद्वाज का द्विस्ट फायदेमंद होता है।

### अवसाद

माना जाता है कि कोर्टिसोल, तनाव हार्मोन, अवसाद में भूमिका निभाता है। योग करने वालों के शरीर में कोर्टिसोल का स्तर कम पाया गया है। (तृतीय एट अल।, 2013; थरथल्ली) अध्ययनों से पता चला है कि योग श्वास तकनीक परीक्षण व्यक्तियों में कोर्टिसोल के स्तर को कम करती है (विज्ञान समाचार)। जो किशोर अपने मोबाइल फोन का उपयोग करते हैं और दिन में तीन घंटे से अधिक समय तक वीडियो गेम खेलते हैं, उनमें निराशा और आत्महत्या के विचारों का अनुभव होने की संभावना अधिक होती है। अवसाद निरोधात्मक न्यूरोट्रांसमीटर गाबा [गामा-एमिनो-ब्यूटिरिक-एसिड] में कमी के कारण होता है। शोध के अनुसार, योग सत्र के तुरंत बाद मस्तिष्क में GABA के स्तर में वृद्धि देखी गई। 33.5 से 6.5 वर्ष की आयु की 52 महिलाओं के एक शोध में हठ योग अभ्यास के 12 सत्रों के बाद उदासी, चिंता और तनाव में काफी कमी दर्ज की गई।

- अवसाद को कम करने में उपयोगी साबित हुए योगिक व्यायाम यहाँ शामिल हैं:
- आसन ए, बी और सी: मस्तिष्क को शांत करें और तनाव कम करें। एक। उत्तानासन, जानू-सिरासन और सेतु-बंध-सर्वांगासन:
- आसन बी. भुजंगासन: छाती, फेफड़े और पेट को खींचकर तनाव और थकावट को दूर करता है।
- मस्तिष्क की स्वस्थ कोशिकाओं को बनाए रखने के लिए रक्त को मस्तिष्क में प्रवाहित करना महत्वपूर्ण है।
- हठ-योग से आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है।

### मोटापा

शोध के अनुसार, जो बच्चे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर दिन में दो घंटे से अधिक समय बिताते हैं, उनके मोटे होने की संभावना अधिक होती है। जिन छात्रों के पास एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण तक पहुंच थी,

उनमें उन लोगों की तुलना में मोटे होने की संभावना 1.47 गुना अधिक थी, जिनके पास प्रौद्योगिकी तक पहुंच नहीं थी। चयापचय मापदंडों पर योग के प्रभाव की जांच करने वाली एक नैदानिक जांच ने लगभग दो महीने के योग निर्देश के बाद दस मोटे लड़कों (बीएमआई 95 प्रतिशत से अधिक) के शरीर की संरचना, लिपिड प्रोफाइल और इंसुलिन प्रतिरोध [आईआर] की जांच की। प्रायोगिक योग समूह में, वजन, बीएमआई, वसा द्रव्यमान, शरीर में वसा प्रतिशत, और कोलेस्ट्रॉल के स्तर सभी में नियंत्रण समूह की तुलना में काफी कमी आई है, जबकि वसा मुक्त द्रव्यमान और बेसल चयापचय दर सभी में काफी वृद्धि हुई है।

- मोटापे को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी पाए गए महत्वपूर्ण योगिक व्यायाम हैं:
- हलासन और भुजंगासन जैसे आसन पेट की चर्बी को जलाने और चयापचय को विनियमित करने में मदद करते हैं जबकि हृदय संबंधी लाभ भी प्रदान करते हैं।
- ताड़ासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी और चर्बी को जलाने के लिए अच्छा है।
- अंतःस्रावी और उपापचयी प्रक्रियाएं c द्वारा प्रेरित होती हैं। कपालभाति-प्राणायाम।
- द्वारा डी. मार्जरीआसन: मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करता है।

### पुरुष बाँझपन

मोबाइल फोन से विकिरण और 2.4 गीगाहर्ट्ज़ वाई-फाई पुरुष बाँझपन का कारण बन सकता है। शुक्राणु की गतिशीलता और वृषण की संरचना और कार्य को नुकसान होता है क्योंकि ग्रोइन क्षेत्र सेल फोन ले जाने के लिए उपयोग की जाने वाली पैट की जेब के बहुत करीब है। इन तीनों प्रकार की कोशिकाओं के साथ-साथ टेस्टोस्टेरोन का संश्लेषण भी प्रभावित होता है। शोध के अनुसार, सेल फोन का उपयोग करने वाले 17% व्यक्तियों में शुक्राणु की गतिशीलता क्षीण होती है। योग से प्रजनन व्यवहार, मनोदशा और तनाव में कमी सभी में सुधार होता है, जो अंतःस्रावी अक्ष पर कार्य करता है और पुरुष प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार करता है। सेनगुप्ता एट अल (2013), इस मुद्दे की एक विस्तृत समीक्षा के अनुसार, प्रजनन स्वास्थ्य, तनाव में कमी और न्यूरोहोर्मोनल मार्गों की सक्रियता सभी योग के लिए जिम्मेदार हैं। कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि कम उम्र से ही योग के नियमित अभ्यास से प्रजनन स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- पुरुष बाँझपन को रोकने में उपयोगी साबित हुए योगिक व्यायाम इस सूची में शामिल हैं:
- शलभासन, वज्रासन, पद्मासन-योग-मुद्रा, सिद्धासन और कुकुटासन: रक्त
- निचले पेट और श्रोणि क्षेत्र में परिसंचरण और जननांग स्वास्थ्य को बनाए रखता है।
- पश्चिमोत्तानासन: पेट के निचले हिस्से में अत्यधिक रक्त संचय को खत्म करें।
- भद्रासन: नपुंसकता में सुधार के लिए ध्यान मुद्राएं।

### फोटो संवेदनशील मिरगी के दौरे

टिमिटाती रोशनी, उच्च तीव्रता और प्रकाश की चमक, तीक्ष्ण रंग [लाल और नीला], दृश्य पैटर्न [धारीदार पैटर्न], और टेलीविजन डिस्प्ले के निकट निकटता सभी सहज मिरगी के दौरे पैदा कर सकते हैं। सेल फोन विकिरण के कारण मिरगी और अन्य न्यूरोलॉजिकल समस्याएं संभावित रूप से हो सकती हैं। मस्तिष्क पर सेल फोन विकिरण के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए इतालवी शोधकर्ताओं द्वारा ट्रांसक्रैनिअल चुंबकीय उत्तेजना [टीएमएस] को नियोजित किया गया था। वे इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि लंबे समय तक मोबाइल फोन का उपयोग करने से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली खराब हो सकती है। 1995 में जापान में एनिमेटेड टेलीविजन शो "पॉकेट मॉन्स्टर्स" को देखकर मिरगी के दौरे पड़ने लगे, जिनमें से अधिकांश युवा थे। हल्के रंग में अचानक बदलाव के कारण, मांसपेशियों में ऐंठन के कारण, मस्तिष्क में विद्युत आवेगों को अधिक तेज़ी से निकाल दिया गया था। एंटीपीलेप्टिक दवाएं इन दौरों को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन योग भी एक प्रभावी उपाय हो सकता है।

- फोटो सेंसिटिव मिरगी के दौरे को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी पाए गए महत्वपूर्ण योगिक व्यायाम हैं:
- सहज योग का अभ्यास करने वाले रोगियों में ईईजी परिवर्तन, गैल्वेनिक त्वचा प्रतिरोध, रक्त लैक्टेट, और मूत्र विनाइल मैडेलिक एसिड का स्तर कम होता है। शांतिक्रिया योग पशुकपाल और प्रीफ्रंटल क्षेत्रों में अल्फा गतिविधि को बढ़ाकर मस्तिष्क को आराम देने में मदद करता है।

- उचित होमियोस्टैसिस बनाए रखना और अंतःस्रावी स्राव को नियंत्रित करना और हाइपोथैलेमस के माध्यम से सहानुभूति तंत्रिका तंत्र ध्यान के सभी लाभ हैं।
- कपालभाती के उच्च-आवृत्ति श्वास अभ्यास द्वारा ईईजी की धीमी आवृत्तियों को ओसीसीपिटल क्षेत्र में भी सक्रिय किया जाता है।
- सवासना में, मस्तिष्क में नए न्यूरोन्स [वॉन] विकसित होते हैं, जो मस्तिष्क के कई हिस्सों को फिर से जोड़ने में मदद करते हैं, जिससे यह मजबूत और स्वस्थ हो जाता है। इस आसन से अमिगडाला का आकार कम हो जाता है, जो गंभीर तनाव के समय अत्यधिक उत्तेजित होता है।
- हठ-योगिक-व्यायाम द्वारा दैहिक और स्प्लेनचेनिक रिसेप्टर्स दृढ़ता से उत्तेजित होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के पूर्वकाल और मध्य पार्श्विका भागों में अलग-अलग कॉर्टिकल प्रतिनिधित्व क्षेत्र होते हैं।

## संज्ञानात्मक विकास और मोटर कौशल

युवाओं में टैबलेट, स्मार्ट फोन और वीडियो गेम के उपयोग में वृद्धि हुई है, जिसके परिणामस्वरूप धीमी संज्ञानात्मक विकास हुआ है। टेल्स एट अल (2013) द्वारा बच्चों के योग का उनके शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव दिखाया गया है। दिन में दस दिन और दस घंटे के लिए, 17 वर्ष से कम आयु के 210 छात्रों को एक व्यक्तित्व विकास शिविर में नामांकित किया गया, जहाँ उन्होंने योग आसन, ध्यान और विश्राम विधियों का अभ्यास किया। अनुसंधान अवधि के पहले 10 दिनों के लिए, योग-अभ्यास करने वाले युवाओं ने आत्मविश्वास और शैक्षणिक उपलब्धि दोनों में नियंत्रण समूह से बेहतर प्रदर्शन किया। पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (PNS) तब सक्रिय होता है जब हृदय गति नियंत्रित होती है, जो बदले में संज्ञानात्मक और मोटर विकास में मदद करती है। ध्यान केंद्रित करने और जानकारी को बनाए रखने की क्षमता में सुधार करता है।

संज्ञानात्मक विकास और मोटर कौशल के निर्माण के लिए प्रभावी पाए गए महत्वपूर्ण योगिक अभ्यास हैं: हठ-योग: एंडोर्फिन को रक्तप्रवाह में छोड़ कर मस्तिष्क पर संज्ञानात्मक भार को कम करने में मदद करता है।

1. ध्यान: किसी की मानसिक क्षमताओं का विकास करना।
2. वृक्षासन द्वारा उचित प्रोप्रियोसेप्शन और एकाग्रता को बढ़ाया जाता है।
3. वज्रासन: कोर और वेस्टिबुलर ताकत।
4. सुपर-ब्रेन-रॉकेट-पोज़: मस्तिष्क को अधिक तेज़ी से और कुशलता से काम करने की अनुमति देकर मानसिक प्रदर्शन में सुधार करता है।

## निष्कर्ष

अधिकांश लोगों के लिए खुद को डिजिटल काम में डुबो देना एक नियमित घटना बन गई है। अध्ययनों से पता चलता है कि किशोर स्वयं अपने तकनीकी उपकरणों पर निर्भर हैं। इन उपकरणों के अत्यधिक और निरंतर उपयोग से नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव जैसे नींद न आना, अवसाद और तनाव और मिजाज में वृद्धि के साथ-साथ दोनों के बीच संतुलन की कमी के कारण कार्य-जीवन संतुलन में कमी आती है।

डिजिटल डिटॉक्सिफिकेशन के अभ्यास से इस समस्या को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। योग और ध्यान से इलेक्ट्रॉनिक डिटॉक्सिफिकेशन (EDfx) प्राप्त किया जा सकता है। वास्तव में, योग ने आधुनिक तकनीक के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में व्यापक समर्थन प्राप्त किया है। योग का अभ्यास शरीर, मन और आत्मा के एकीकरण में सहायता करता है। एक सकारात्मक दृष्टिकोण और एक स्वस्थ जीवन शैली को इसके द्वारा प्रोत्साहित किया जाता है। उदाहरण के लिए, प्राणायाम में विभिन्न प्रकार की बीमारियों के लिए व्यापक लाभ हैं, जिनमें खराब एकाग्रता, कंप्यूटर दृष्टि सिंड्रोम, श्रवण हानि, नींद की कमी, मोटापा और ब्रेन ट्यूमर शामिल हैं। पादहस्तासन और पश्चिमोत्तानासन से नींद की कमी, मस्कुलोस्केलेटल सिंड्रोम, सिरदर्द, एकाग्रता की कमी और पुरुष बाँझपन सभी को फायदा होता है। कुछ योग गतिविधियाँ अधिक विशिष्ट हैं, जैसे पुरुष बाँझपन से संबंधित योग अभ्यास कुकुता और भद्रासन, साथ ही योग-निद्रा तकनीक योग-निद्रा। योग आसन, ध्यान और प्राणायाम को इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के अत्यधिक और निरंतर उपयोग के कुछ नकारात्मक प्रभावों को कम करने या समाप्त करने के लिए दिखाया गया है।



पेपर के लेखकों के अनुसार, उत्तराखंड के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों ने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों और सोशल मीडिया का अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया। फील्डवर्क के दौरान, प्रतिभागियों का एक यादृच्छिक नमूना चुना गया था। हमारे शोध के अनुसार, हमने पाया कि ग्रामीण छात्रों के खेती, पशुपालन और घर के काम जैसी शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने की अधिक संभावना है, और वे हर दिन औसतन तीन किलोमीटर चलते हैं। वे अपनी बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि और जैविक आहार की आदतों के परिणामस्वरूप अधिक चौकस, स्वस्थ और हर्षित हैं। वे जो हासिल करना चाहते थे, उसके बारे में उन्हें अधिक संकीर्ण दृष्टिकोण मिला। ये सभी गुण तकनीकी उपकरण और सोशल मीडिया की लत के प्रति उनकी संवेदनशीलता को कम करते हैं। हमारे निष्कर्ष बताते हैं कि शहरी माता-पिता और छात्रों को अपनी जीवन शैली में बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है। चूंकि इनमें से अधिकांश शारीरिक गतिविधियाँ शहरों में आसानी से उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए शहरी निवासियों को योग द्वारा दिए जाने वाले मन-शरीर प्रशिक्षण से लाभ हो सकता है। यह देश के लिए एक बड़ा जनसांख्यिकीय लाभ प्रस्तुत करता है। भारत के नीति निर्माता इस लाभांश के आगमन से उत्साहित हैं। ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था तेजी से राष्ट्रीय विकास के एजेंट के रूप में उभर रही है, और यह लाभांश एक दुःस्वप्न बन सकता है यदि छात्रों के लिए पर्याप्त शिक्षा उपलब्ध नहीं है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा में शामिल होने के कारण, योग को सभी छात्रों के लिए माध्यमिक विद्यालय स्तर तक पहुँचाने तक एक आवश्यकता बना दिया जाना चाहिए।

### संदर्भ

- पीपी एसजे, माणिक केए, सुधीर पीके। मेडिकल छात्रों के ध्यान, एकाग्रता और स्मृति में योग की भूमिका। नेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, फार्मसी एंड फार्माकोलॉजी 2018; 8(11): 1526-1528
- कॉक्स ईई, उलरिच-फ्रेंच एस, होवे एचएस, कोल एएन। सकारात्मक शारीरिक छवि को बढ़ावा देने के लिए एक पायलट योग शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम। बॉडी इमेज 2017; 23: 1-8।
- Demirci S, Demirci K, Akgonul M. स्मार्टफोन यूजर्स में सिरदर्द: एक क्रॉस-सेक्शनल स्टडी। जे न्यूरोलसाइकोल 2016; 4(1): 5
- मोंटाग्नि I, गुइचार्ड ई, कार्पेनेट सी, त्ज़ोरियो सी, कुर्थ टी। स्क्रीन टाइम एक्सपोजर और युवा वयस्कों में सिरदर्द की रिपोर्टिंग: एक क्रॉस-अनुभागीय अध्ययन। सेफलालगिया 2016; 36(11): 1020-1027
- संग-डोल के., (2015)। सिरदर्द के लिए योग अभ्यास के प्रभाव: यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा। JphysTher Sci. 27(7): 2377-2380।
- किसान आर, सुजान एमयू, अदूर एम, राव आर, नलिनी ए, कुट्टी बीएम एट अल। माइग्रेन पर योग का प्रभाव: क्लिनिकल प्रोफाइल और कार्डियक ऑटोनोमिक फंक्शन्स का उपयोग करते हुए एक व्यापक अध्ययन। योग 2014 का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल; 7(2): 126
- सामंथा, सीएल, कोहेन, एमडी, डेनिएल, जेएच, रेबेका, एच.एस., ग्रांट, एस.एस., रोकसैन, एन.आर., डेनियल, जे.टी., कैथलीन, ए., रॉबिन, एल.एच., और जूली, बी.एस. (2018) योग के प्रभाव एडीएचडी लक्षणों वाले पूर्वस्कूली उम्र के बच्चों में ध्यान, आवेग और अति सक्रियता पर।
- जे देव। व्यवहार। बाल रोग विशेषज्ञ। 39(3): 200–209। जोइस एसएन, डिसूजा एल। स्कूली छात्रों में एकाग्रता, स्मृति और आत्मविश्वास पर सुपरब्रेन योग की प्रभावशीलता। इंडियन जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल नॉलेज 2018; 17(4):741-744
- बाली जे, नवीन एन, ठाकुर बीआर। कंप्यूटर विज्ञान सिंड्रोम: भारतीय नेत्र रोग विशेषज्ञों में ज्ञान, दृष्टिकोण और प्रथाओं का एक अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ ऑप्टोमोलॉजी 2007, 55(4): 289