अंक - 15 वर्ष 2025-26 (अक्टूबर-मार्च 2025-26)

आरोग्यम् सुख सम्पदा

स्पंदन

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

(केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्त संस्थान)

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, RAIPUR

(An Autonomous Institution under the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India)

अनुक्रमणिका

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ
1.	निदेशक की कलम से	3
2.	गुरु	5
3.	कुर्सी	7
4.	मौन का अर्थ	8
5.	गिरधर गोपाल	9
6.	हम लड़की	10
7.	अन्नदाता	11
8.	आशा के दीप	12
9.	हिंदी भाषा	13
10.	वह भूल गया	14
11.	मुस्कान बनी पहचान	15
12.	भीतर की आवाज	16
13.	नौकरी	17
14.	आधुनिकता : वैचारिक सागर मंथन	18
15.	विद्रोही कवि और कविताएं	19
16.	स्मृति का बोझ	21
17.	आशाएं	21
18.	रेत, स्वाद और सेहत:	22
19.	छायाचित्र	23
20.	अक्षय और अनचाहा मोह: एक अधूरी दास्तां	24
21.	स्वस्थ रहें, सक्रिय रहें	25

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ
22.	"रेज बेट" वर्ड ऑफ द ईयर	27
23.	कोसारटेडा डैम- प्रकृति, परिवार और अनुभूति का संगम	33
24.	जीवनशैली संबंधी रोग और पोषण की भूमिका	34
25.	महिला आरक्षण अधिनियम-2023	38

निदेशक की कलम से

“भाषा केवल अभिव्यक्ति का साधन नहीं, बल्कि समाज की चेतना और संस्कृति की आत्मा होती है।” — डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा प्रकाशित ऑनलाइन हिंदी पत्रिका 'स्पंदन' का पंद्रहवां अंक (अक्टूबर– मार्च 2025-26) आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह पत्रिका समय के साथ निरंतर विकसित होती हुई संस्थान की साहित्यिक, सांस्कृतिक एवं बौद्धिक गतिविधियों का सशक्त दर्पण बन चुकी है।

वर्तमान समय में भाषा केवल संवाद का ही माध्यम नहीं, बल्कि ज्ञान, नवाचार और सामाजिक सहभागिता का आधार भी बन गई है। हिंदी के माध्यम से चिकित्सा एवं शैक्षणिक विषयों को सरलता और प्रभावशीलता के साथ जनसामान्य तक पहुँचाया जा सकता है। इसी दिशा में 'स्पंदन' 'निरंतर सार्थक प्रयास करते हुए संस्थान के विभिन्न वर्गों को एक साझा रचनात्मक मंच प्रदान कर रही है।

संस्थान में कार्यरत संकाय सदस्य, अधिकारी, कर्मचारी एवं विद्यार्थी अपनी साहित्यिक अभिरुचि और वैचारिक अभिव्यक्तियों के माध्यम से इस पत्रिका को समृद्ध बना रहे हैं। यह अंक केवल रचनाओं का संकलन नहीं, बल्कि विचारों, अनुभवों और सृजनात्मक ऊर्जा का प्रतिबिंब है, जो संस्थान की बहुआयामी प्रतिभाओं को उजागर करता है।

आज के तकनीकी और व्यस्त जीवन में साहित्य एवं भाषा से जुड़ाव व्यक्ति को संवेदनशीलता, सकारात्मकता और चिंतनशील दृष्टिकोण प्रदान करता है। मुझे विश्वास है कि इस अंक में प्रकाशित लेख, कविताएं एवं विविध रचनाएं पाठकों को ज्ञानवर्धन के साथ-साथ प्रेरणा एवं आत्मीयता का अनुभव भी कराएंगी।

मैं राजभाषा प्रकोष्ठ की संपादक मंडल तथा सभी रचनाकारों को उनके सराहनीय प्रयासों हेतु हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। आशा है कि आप सभी का सतत सहयोग एवं रचनात्मक सहभागिता भविष्य में भी 'स्पंदन' को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होगी।

जय हिंदी! जय राजभाषा!

आपका शुभाकांक्षी
लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल (सेवानिवृत्त)
कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

गुरु

स्मृतियों के आँगन में अब भी

स्मृतियों के आँगन में अब भी
विद्यालय की छवियाँ जगमगाती हैं।
दीपक-सी टिमटिमाकर जीवन में,
कठिन राहों को आलोकित कर जाती है।
गुरु को नमन है... सादर नमन है।

गुरु की महानता

गुरुजन सभी हमारे पूज्य रहें,
पर कुछ ऐसे भी थे
जो ध्रुव तारे से भी अडिग और अटल,
पथ दिखाने वाले दिव्य सखे थे।
गुरु को नमन है.... सादर नमन है।

ज्ञान की मशाल

गुरु से प्रश्न पूछने पर दंड न मिला
न ही कभी अपमानित किया गया।
ज्ञान की ज्योति जलाकर उन्होंने
हर सवाल को सम्मान दिया।
गुरु को नमन है... सादर नमन है।

मार्गदर्शन

अनुभव की ज्योति बिखेरते
सिर्फ उत्तर नहीं, दृष्टि भी देते।
हर जिज्ञासा पर वे सदा
नव ज्ञान के द्वार खोल देते।
गुरु को नमन है... सादर नमन है।

जीवन की यात्रा में गुरु

आज जब अपनी यात्रा देखता हूँ,
हर उपलब्धि का आधार वही है।
हर सफलता, हर सम्मान
गुरुजनों के ही उपकार ही हैं।
गुरु को नमन है... सादर नमन है।

आप भी गुरुवर हैं

और सच कहूँ तो, वे गुरुदेव
आप भी हैं और आप में से कई।
आपके विचारों ने हर दिन
नव ज्ञान की राह दिखाई।
गुरु को को नमन है... सादर नमन है।

अर्जुन सिंह
अवर श्रेणी लिपिक
नर्सिंग स्थापना

कुर्सी

मैं कुर्सी हूँ
कोई आम कुर्सी नहीं
मेरा भी एक अलग रुतबा है
मेरी भी एक अलग पहचान है
अच्छे-अच्छे खौफ खाते हैं मुझसे
क्योंकि मैं सिर्फ बैठने की चीज नहीं
मैं सत्ता का प्रतीक कहलाती हूँ
जो मुझ पर बैठा वही ऊँचा दिखा
मेरी ही वजह से दुनिया झुक जाती है
मेरे लिए लोग बदल जाते हैं।
अपने भी पराए बन जाते हैं
मुझे पाने के लिए लोग
अपना घर-बार तक छोड़ देते हैं।
वादे-इरादे सब भूल जाते हैं
बस मुझे पाने में जुट जाते हैं
मैं आज हूँ
कल नहीं, ये सच है।
फिर भी हर कोई मुझे पाना चाहता है।
जो आज मेरा मालिक है
कल किसी और को सौप जाता है।
मैं कुर्सी हूँ यह याद रहे
मैं किसी की सगी नहीं होती
जो मुझे संभाल न पाए, मैं उसकी कभी नहीं होती।

वंदना आनंद
पुस्तकालय परिचारक
केंद्रीय पुस्तकालय
एम्स रायपुर

मौन का अर्थ

अधरों पर जो बात रुकी है धैर्य रखो, कह जाने दो।
पंच तत्व की हूँ मैं इमारत पंच तत्व में ढ़ह जाने दो॥
पर्वत, नदिया, सागर, तान, सब तुम बिन धूल समान।
काल-तरंगों की गति में, तिनका बन, बह जाने दो॥
अधरों पर जो बात..............................
क्षणभंगुर यह देह प्रिय, इस पर क्या अभिमान करूँ।
माटी हूँ, माटी में मिलकर ही अपनी पहचान करूँ॥
शब्द न हो तो मौन स्वयं ही अर्थ प्रकट कर देता है
मौन उसी क्षण संशय का, बीज विकट कर देता है
जो भी शेष रहा है कहना, आज मुझे कह जाने दो।
अधरों पर जो बात..............................
जब 'मैं' की दीवार ढ़हेगी, 'तुम' भी कहाँ रह जाओगे?
द्वैत न होगा शेष कोई, फिर तुम किसको अपनाओगे?
जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति सभी में एक तुम्हारा लोक जगे।
बंद नयन हो तो भी तुम्हारा, ही भीतर आलोक जगे
मन की पीर सलिल बनकर, नयनों से बह जाने दो।
अधरों पर जो बात................................
प्राणों की इस सरगम को तुम, स्नेह-सुरों से साधो तो
सूखे वन में मधुमास बनो, जीवन-पुष्पों को बाँधो तो
मन-आँगन की धूल सहेजे, पदचिह्न तुम्हारे आएँ हैं
सूने द्वार खड़े संकल्पों ने मन में फिर से दीप जलाएँ।
विरह-व्योम के शुष्क गगन पर मेघ प्रणय छा जाने दो,
अधरों पर जो बात.................................
अंतर्द्वंद्वों की भीड़ में खोकर, मैं स्वयं से दूर हुआ,।
जिस क्षण चुप्पी गहरी उतरी, स्वयं में ही पूर्ण हुआ॥
किससे, किसका, कैसा रिश्ता, ये भी एक पहेली है।
माया के इस खेल में "सागर" हर एक सांस अकेली है॥
मैं तुम में और तुम मुझमें ये भी भेद विलय हो जाने दो,
अधरों पर जो बात रुकी है.................................
पंच तत्व की हूं मैं इमारत॥

संदीप कुमार सागर
तकनीकी सहायक
सीटीवीएस विभाग

गिरधर गोपाल

गिरधर गोपाल सुनो अरज हमारी, हम आए तेरे द्वार
ओ पालनहार रखो लाज हमारी, अब सुन ले पुकार।
इस कलयुग के मोह जगत में कोउ नहीं संगवारी, हम आए तेरे द्वार
धर्म कर्म सब दूर भयो प्रभु, आडम्बर है अपार, हम आए तेरे द्वार।
गिरधर गोपाल सुनो अरज हमारी, हम आए तेरे द्वार
देश बहुत हैं, लोग बहुत हैं, सुविधाओं की बहार, फिर भी आए तेरे द्वार
पाप की गठरी भारी हो गयी, तारण कर दो सरकार, हम आए तेरे द्वार।
गिरधर गोपाल सुनो अरज हमारी, हम आए तेरे द्वार
धन दौलत और सुख वैभव सब, सूना फिर क्यों संसार, हम आए तेरे द्वार
जीवन की नइया फँस गई गोविन्द, पार करो मजधार, हम आए तेरे द्वार।
गिरधर गोपाल सुनो अरज हमारी, हम आए तेरे द्वार
वेद ज्ञान सब छूट गया, विज्ञान की खड़ी दीवार, हम आए तेरे द्वार
मोहिनी बन देवों को अमर किया, हमारा भी करो उद्धार, हम आए तेरे द्वार।
गिरधर गोपाल सुनो अरज हमारी, हम आए तेरे द्वार

डॉ. राकेश कुमार गुप्ता
अतिरिक्त प्राध्यापक
पैथोलॉजी एवं लैब मेडिसिन विभाग

हम लड़की

पायल की छम छम सा छमके
खनके बन कंगना
ओस की बूँदे है हम लड़की
मन है एक दर्पण
हम से है घर बार तुम्हारा
हमसे है आँगन
ओस की बूँदे है हम लड़की
मन है एक दर्पण
रिश्ते है वो प्रेम के जिसमें
हम तक़दीर बनाते है
हाथो की खाली रेखाओं पर
किस्मत बन जाते है
हमसे महकता है बचपन
और सजता है यौवन
ओस की बूँदे है हम लड़की
मन है एक दर्पण
कभी प्रीत है कभी रुदन है
और कभी अंगार
हम लक्ष्मी है हम दुर्गा है
हम वाणी अवतार
चाँद सितारे छू आये हम
तोड़ के हर बंधन
ओस की बूँदे है हम लड़की
मन है एक दर्पण
हम ही हैं वो माँ की जिसने
इस दुनिया को बनाया
पत्नी भाभी बहन बेटी
के रिस्तों से सजाया
मत रौंदो हम कलियों को
मिट जाएगा उपवन
ओस की बूँदे हैं हम लड़की
मन है एक दर्पण !!

संध्या साहू
डाटा प्रविष्टि ऑपरेटर
अधिष्ठाता कार्यालय

अन्नदाता

टपकती छत के नीचे,
बारिश का ख्वाब देखा।
खिलाया सबको,
खुद का खाली अनाज देखा।

देखा एक मंजर,
एक भूखा संसार देखा।
भेड़ियों के झुंड में,
खुद को बेहद लाचार देखा।

देखी एक तस्वीर और एक आईना।
काफ़िरों का एक बसेरा देखा।
निगाहों से रुख़सत होती चाँदनी,
सूरज को बाँधे एक सवेरा देखा।

देखा सपनों तले उम्मीदों का व्यापार,
एक मुस्कान, इक बेकरार इज़हार देखा।
मौसम की मार,
कभी सन्नाटे की पुकार।
रंगीन ज़िंदगी में,
हर रंग पर उधार देखा।

देखा खुद को फंदे पर।
बेटे को सीमा पर तैनात देखा।
देखा एक अंजान सफ़र,
एक धुंधली राह।
सृजन के नाम पर,
जहाँ सिर्फ़ सर्वनाश देखा।

देखा एक लाचार आदमी बार-बार,
कई बार।
जहाँ अपने पौरुष पर अभिमान देखा।
व्यर्थ हो गया जीवन उसका,
जब आईने में
अन्नदाता ने किसान देखा।

आर्यन नारनोलिया
एमबीबीएस द्वितीय वर्ष छात्र

आशा के दीप

जीवन में कुछ दिन कठिन आते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।
दृष्टिहीन जब राहों पर चलते हैं,
कदम गिन-गिन आगे बढ़ते हैं।
सहारे यूँ सहज मिलते नहीं हैं,
फिर भी कदम ठहरते नहीं हैं।
मंज़िल से पहले कई बार डगमगाते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।
चिकित्सक के सम्मुख जब आता है रोगी,
चाहे व्याधि कितनी ही गंभीर होगी।
सेवा से अपनी वो उम्मीद बँधा देता है,
टूटे मन में फिर विश्वास जगा देता है।
किन्तु परिणाम हर बार न अनुकूल आते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।
रंगमंच पर अभिनय से जिन्हें मान मिलता है,
पर्दे के पीछे उनका संघर्ष कहाँ थमता है।
कला के सफ़र में धन भी रीतता जाता है,
फिर सोचता है मन कि कल कैसे कट पाता है।
ऐसे कठिन पल मनोबल को आज़माते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।

फूलों की सुंदरता में कई चेहरे छिपे रह जाते हैं,
सुगंध के ये शिल्पी अक्सर अनदेखे रह जाते हैं।
फूलों की कोमलता देखी, पर खुरदरे हाथ न देखे,
जो बयाँ करते मेहनत को, वो हालात न देखे।
श्रम की तपिश में जो निस-दिन बिताते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।
हर प्राणी की राहों में अनहोनी एक दिन आती है,
पर जीवन की सुंदरता उससे कब छिप पाती है।
हार को सीढ़ी बनाओ, मंज़िल तक जाने की,
ज़िद पालो हर बार गिरकर, फिर से उठ जाने की।
मुश्किल घड़ियों में नए रस्ते खूब डराते हैं,
पर आशा के दीपक हर अंधेरा मिटाते हैं।

गगन कुमार
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

हिंदी भाषा

हिंदी सिर्फ भाषा नहीं ये वो जज्बा है
जो देता है हर जज्बे को ललकार,
हिंदी में बोल दो बस,"भारत माता की जय"
फिर कैसी भी हो जंग हर जवान है तैयार...
किताबें तो हर भाषा में मिलेगी,
मगर हिंदी में जो पढ़ लो तो
वो दिल और दिमाग पर असरदार,
वीरों की कहानियां,उनकी कुर्बानियां
हिंदुस्तान और हिन्दी के बिना कुछ भी नहीं है,
मगर फिर भी नहीं है हमें अहंकार...
पिता के गुरूर सी खास है हिंदी,
और मां की ममता सा एहसास है हिंदी,
ओर बस हर धर्म को एक डोर में बांध दे
बस कुछ ऐसी ही है हिंदी की सरकार....

चिदंबर कुलकर्णी
सहायक नर्सिंग अधीक्षक

वह भूल गया

तकलीफ इतनी थी उसे जब वो आया था,
यहां तक कि वो अपनी पहचान भूल गया था,
न उसके कोई साथ था,न ही कोई उसे अपना याद था,
हर बात से अनजान वो अपना नाम भूल गया था...
हर दिन कोशिश की हमने उसे कुछ याद आ जाए,
मगर वो अपनी जिंदगी का हर इंसान भूल गया था...
होश संभाला तो पैर नहीं थे उसके,गम इतना था
कि जानबूझकर फिर से वो खुद को भूल गया था,
कहने को कुछ अपने आए थे हमारे लाख बुलाने पर,
मगर उन्होंने भी नकार दिया तो वो जीना भूल गया था...
मगर आज फिर से मुस्कुराने लगा है,घर नहीं है तो क्या हुआ
कुछ रिश्ते मिले,दोस्त मिले,अपने बने आज बहुत बाते करता है
सबसे जो कभी करना भूल गया था.....
हर इंसान चाहता है वो हॉस्पिटल से दूर जाए,
मगर एक वो है जो अब हॉस्पिटल छोड़ कर घर जाना भूल गया था..
मन में बहुत इज्जत है उसके हर एक अधिकारी के प्रति जिसने उसकी सेवा की,
अब हर पल खुश रहता है और इससे ज्यादा इज्जत कैसे जताई जाती है,
क्योंकि हमारी खुशी के लिए अब वो खुद का गम भूल गया था.

गायत्री सैनी
सहायक नर्सिंग अधीक्षक

मुस्कान बनी पहचान

शहर अनजान था, रास्ते भी खामोश,
भीड़ बहुत थी, पर अपनापन नहीं।
एक छोटा सा बैग, उम्मीदें साथ लिए,
वो आई थी यहाँ... पर पहचान कोई नहीं।
घर की आवाज़ें अब यादों में बसती हैं,
माँ की दुआएँ दूरियों में भी हँसती हैं।
रातें अक्सर खामोशी में भीग जाती हैं,
पर सुबह फिर वो खुद को समेट लेती है।
हर दिन एक नया संघर्ष, हर दिन एक जंग,
अकेलेपन की आदत, चुप्पी का संग।
थकती है वो... पर रुकती नहीं कहीं,
कदमों में अब हार की जगह नहीं।
सफेद कोट पहन, वो खुद को भूल जाती है,
हर दर्द के आगे अपनी हालत छुपाती है।
मरीजों के बीच खुद को रोशनी बना लेती है,
और मुस्कान से हर अंधेरा मिटा देती है।
वो जानती है—रास्ता आसान नहीं था कभी,
पर रुकने का नाम अब आता नहीं।
टूटकर भी खुद को जोड़ना सीख लिया,
हर गिरावट से उठकर आगे बढ़ना सीख लिया।
वो लड़की... जो दूर घर से आई है,
अब हर दिल में अपनी जगह बना गई है।
वो सिर्फ जी नहीं रही, रोशनी बन गई है,
और उसकी मुस्कान अब उसकी पहचान बन गई है।

चैतन्य तोत्तल्ला

भीतर की आवाज

शोर बहुत है चारों ओर
पर सच तो भीतर रहता है,
जो दिखता नहीं दुनिया को
वही मन को कहता है

हर दिन हम चलते रहते है
कर्तव्यों की पगडंडी पर
पर सपने अक्सर बैठ जाते हैं
समय की थकी हुई सीढ़ी पर

लिखना कोई हुनर नहीं
यह तो स्वयं से मिलना है,
टूटे हुए विचारों को
धैर्य से सिलना है

जो लिखा जाए सच्चे मन से
वह कभी छोटा नहीं होता
क्योंकि ईमानदार शब्दों का
कोई विकल्प नहीं होता

नागेन्द्र कुमार वर्मा
सीएसएसडी तकनीशियन

नौकरी

एक नौकरी है, जो घर से बेघर कर देती है,
अपने ही शहर में हमको किराएदार कर देती है।

सुबह की ट्रेन, शाम की थकान, रात का सन्नाटा,
रोटी से पहले माँ की यादों को कतार कर देती है।

चार दीवारों में टंगी हैं कुछ अनकही तस्वीरें,
ये कमरा हर रोज़ तन्हाई से कारोबार कर देती है।

त्योहार कैलेंडर में रह जाते हैं छुट्टी बनकर,
नौकरी खुशियों को फ़ाइल में दरकिनार कर देती है।

बचपन का आँगन, पीपल, गली और वो हँसी,
हर तबादला उनसे थोड़ी और बना लेती है।

किराया समय का भी चुकाते हैं तनख़्वाह से,
ये नौकरी सपनों को भी उधार कर देती है।

श्रवण, नाम से पुकारे कौन अब इस शहर में,
भीड़ में पहचान को भी गुमनाम कर देती है।

श्रवण कुमार बिश्नोई
भंडारपाल सह लिपिक

आधुनिकता : वैचारिक सागर मंथन

यह आधुनिकता केवल लोहे, तार और संकेतों की कथा नहीं,
यह मनुष्य की आत्मा के विस्तार और संकुचन-दोनों का संतुलित लेखा है।
जहाँ बुद्धि ने प्रकृति को वश में कर लिया,
पर मनुष्य अपने ही मन से हार गया-
हमने समय को बाँध लिया घड़ी में, दूरी को समेट लिया यंत्रों में,
पर धैर्य, करुणा और संयम - इनके लिए अब भी स्थान नहीं बना।
ज्ञान बढ़ा है, पर दृष्टि संकुचित हुई है।
सूचना बहती नदी है, विवेक अब भी प्यासा तट।
यह युग कहता है - "लाभ ही सत्य है",
और सत्य से पूछता है - "तुम्हारा मूल्य क्या है?"
स्वर्णिम धर्म युग शक्ति से धर्म का प्रश्न करता था,
आज का युगधर्म से भी लाभ पूछता है।
जहाँ श्रम की गरिमा मूल्य-सूची में बदल जाए,
जहाँ न्यायसुविधा का अनुचर बन जाए
वह समाज प्रगतिशील नहीं, केवल संगठित स्वार्थ है।
आधुनिक वहीं नहीं जो नवीन उपकरण रचे,
आधुनिक वही है जो नवीन मनुष्य गढ़े।
जो विज्ञान को दीप बनाए और मानवता को उसका प्रकाश।
यदि विकास मानव के विरुद्ध खड़ा हो, तो वह विकास नहीं--सुसंस्कृत विनाश है।
इसलिए आधुनिकता की कसौटी यह नहीं कि हमने क्या पाया,
बल्कि यह है कि पाते – पाते क्या सागर बनें हम ।

संदीप कुमार सागर
तकनीकी सहायक
सीटीवीएस विभाग

विद्रोही कवि और कविताएं

तीन अक्षरों और दो मात्राओं से बना, महज एक शब्द नहीं है कविता,
बल्कि यह विद्रोह, आवेग, आवेश और उत्साह की धूनी में रंगा
कलम के सौंदर्य को अपनी पूर्णता में महसूस करने का उत्सव है।
और ये उत्सव मनाते हैं कुछ विद्रोही विचारों वाले लोग
मुक्तिबोध की परम अभिव्यक्ति ही इन्हें विद्रोही बनाती है
कुछ कहते इन्हें भला तो कुछ तानों का प्रहार करते हैं
पर दुनिया की जालसाजी से परे ये विद्रोही कवि
कविताएं ना उम्मीद होने की संभावनाओं से परे चलते हैं।
ये शब्दों को बेवजह खर्च करना ही जानते हैं
ये जेनजी के जमाने में उम्मीदें सपनों की सैर करना ही जानते हैं
ये मीम्स, चुटकुलों और रील की दुनिया से आगे गंभीर विषय चुनते हैं
ये नहीं आते उस समाज से
जहाँ आटा खेत से नहीं, ब्लिंकिट से आता है,
और लोगों से मिलने घर नहीं, इंस्टा पर ऑनलाइन जाना पड़ता है।
ये तो पैदा होते हैं कुछ अधूरी क्रांतियों से,
उग्र विद्रोही स्वर से, जो मिटते-सुलगते से रहते हैं।
ये बारिश और फूलों पर नहीं लिखते, ये कांटों को इज्जत फरमाते हैं,
ये सड़क पर आए दिन होने वाली भयावह दुर्घटनाओं की कहानियाँ सुनाते है।
समाज के मवाद इनकी कविताओं का विषय बनते हैं
सड़क से गुजरते मासूम बच्चों की गरीबी का ये स्याह रंग चुनते हैं।
फिलिस्तीन में इजरायली हैवानियत से विक्षुब्ध हैं ये,
मृत पड़े बच्चे के हाथ चूमती माँ को देखकर निःशब्द हैं ये।

ये चुनते हैं बमबारी में ध्वस्त हुए लोगों के चीथड़ों को,
ये लिखते है यूक्रेन पर, उस विस्थापन पर जो दर्द का प्रतीक है।
ये चुनते है देश के वे हिस्से जहाँ चीखें सुनाई देती है, बलकृत लड़कियों की,
ये चुनते है मॉब लिंचिंग, लहूलुहान हिंदु, मुस्लिम, सिख और ईसाई को।
ये चुनते हैं अपने बच्चों का पेट पालते दिहाड़ी मजदूर को जिसके सिर पर घाव है ईटों के
इनका चुनाव इन पर शिकंजे कसवाता है,
इनका चुनाव इन पर लानत बरसाता है।
पर ये विद्रोही कवि कभी कविता से विमुख नहीं होते,
बेचकर खुद का गुमान, मुर्खों की सभा में कभी शोभित नहीं होते।
ये विद्रोही कविता, कमजोर कंधो को छोड़ बस इनकी तलाश करती है,
ये विद्रोही कविता, सदा इनके इरादों में एक नयी साँस भरती है।
ये विद्रोही कविताएं दर्द के मरहम की तरह इनके अंदर बसती है,
हाँ, इसीलिए सुप्त पड़े भावों के बीच विद्रोही कविताएं स्वयं इन्हें चुनती है।

प्रियंका जाँगिड़
बीएससी छात्रा नर्सिंग चतुर्थ वर्ष

स्मृति का बोझ

स्मृतियों के स्पंदन से वह मनुष्य विचलित हो जाता है।
स्मृतियों से बोझिल वह मनुष्य चलता चला जा रहा है।
वह हर उस मार्ग पर प्रशस्त होना स्वीकार करता है
जहां से अतीत धूमिल हो जाए।
अंततः उसे ज्ञात होता हैं कि काल जिस दिशा में चला जा रहा है,
उसे भी वही दिशा तय करनी होगी।
स्मृतियों के धागे छूटते नही, लंबे हो जाते हैं पर टूटते नहीं।
वह मनुष्य निरंतर चला जा रहा है,
क्षितिज पर चित्र बनाता जा रहा हैं
लेकिन स्मृतियों से आहत दुःखी मन ठंडी छाँव नहीं पा रहा हैं।
स्मृतियों के बोझ के साथ व्यतीत हो जाएगा जो भी जीवन शेष है,
जो कुछ मुझमें अंतिम हैं तेरे ही अवशेष हैं।

अजय टेडे
मेडिकल फिजिसिस्ट और
रेडियोलॉजिकल सेफ्टी अधिकारी
विकिरण कैंसर चिकित्सा विभाग

आशाएं

बड़ी नाज़ुक सी होती है ये आशाएं,
डगमगाती सी डोर को थामती भी है,
और जो सामने है उसकी कदर भी न हो पाती है।
आशा थामे रखते है न जाने कितनी शिद्दत से,
फिर कबूल दुआ होती, बाद कितनी मुद्दत के।
पर मन नादान है थोड़ा, जो मांगा है वो पाना है,
अहसास न होता है उसको की अब उसने क्या पाया है।
दुआ कबूल हो, ज़रूरी नहीं,
पर अगर शिद्दत थी,
तो पूरी जरूर होगी।
जो चाहा था मिले, ज़रूरी नहीं,
पर अगर दिल से चाहा था,
तो हर रहमत अदा होगी।

कृति अग्रवाल
एमबीबीएस अंतिम वर्ष छात्रा

रेत, स्वाद और सेहत: मेरी दुबई यात्रा के कुछ अनुभव

जहाँ ज्यादातर लोग बुर्ज खलीफा के साथ सेल्फी लेने में व्यस्त थे, एक डायटीशियन होने के नाते मेरी नजर वहाँ के सुपरमार्केट और स्ट्रीट फूड की पौष्टिकता पर थी।
दुबई इस बात का बेहतरीन उदाहरण है कि कैसे पारंपरिक खान-पान आधुनिक जीवनशैली के साथ तालमेल बैठा सकता है। पेश है दुबई पर मेरा 'डायटीशियन ट्रैवलॉग' :

1. हाइड्रेशन
40 डिग्री की गर्मी में खुद को हाइड्रेटेड रखना सबसे जरूरी है।
- मेरा अनुभव : मुझे वहाँ का पारंपरिक पेय 'लबन' बहुत पसंद आया।
- फायदा: यह एक नमकीन और प्रोबायोटिक से भरपूर छाछ है। यह पसीने के जरिए शरीर से निकलने वाले नमक (सोडियम) की कमी को पूरा करता है और पेट के लिए भी बहुत अच्छा है।

2. पारंपरिक भोजन की समझ
दुबई में खाना खाते समय 'स्टार्टर्स' या एपेटाइजर पर ध्यान देना जरूरी है।
- क्या अच्छा है : हम्मस (चना), मुतब्बल (बैंगन) और मुहमरा (अखरोट और मिर्च) पोषण से भरपूर हैं। इनसे हमें प्रोटीन और हेल्दी फैट्स मिलते हैं।
- सावधानी : ज्यादा कैलोरी मैदा वाली 'खूबस' (पीटा ब्रेड) में होती है।
- मेरी सलाह : मैंने ब्रेड के बजाय दाल और सब्जियों से बनी इन चटनी को ही मुख्य भोजन की तरह खाया।

3. खजूर : रेगिस्तान का 'सुपरफूड'
ग्लोबल विलेज में खजूर की वैरायटी देखकर मुझे बहुत अच्छा लगा। यह किसी कैंडी से कम नहीं, पर सेहतमंद है।
- फायदा : खजूर में मैग्नीशियम और कॉपर जैसे जरूरी तत्व होते हैं।
- काम की बात : हमारी लंबी ड्यूटी या शिफ्ट के दौरान, दो खजूर और कुछ बादाम एनर्जी का सबसे अच्छा स्त्रोत हैं। यह बाजार में मिलने वाले एनर्जी बार से कहीं बेहतर है।

4. पैदल चलना : भविष्य का शहर

दुबई को अक्सर कारों का शहर कहा जाता है, लेकिन सिटी वॉक और एक्सपो सिटी जैसे इलाके पैदल चलने के लिए बेहतरीन हैं।

- मेरा रिकॉर्ड : मैंने वहाँ हर दिन करीब 5 किलोमीटर पैदल यात्रा की।
- सीखः डाइट चाहे कितनी भी अच्छी हो, मेटाबॉलिज्म को ठीक रखने के लिए चलते-फिरते रहना सबसे जरूरी है।

एक डायटीशियन तो तोहफे में अपने साथ सोना या इलेक्ट्रॉनिक्स नहीं, बल्कि ढेर सारे सूखे मेवे लेकर आई, जो प्रोटीन और फाइबर का खजाना हैं।

निष्कर्ष : सोने के वर्क वाली मिठाइयों के बीच भी, हम सेहत और स्वाद का सही संतुलन (मध्यमार्ग) चुन सकते हैं।

स्वस्थ्य रहें, सक्रिय रहें और अपनी क्षमता को निखारते रहें।

शिल्पा जार्ज
आहार विशेषज्ञ
क्लिनिकल न्यूट्रीशन एंड डायटेटिक्स विभाग

छायाचित्र

डॉ. आलोक सिंह
सहायक प्राध्यापक
फार्माकोलॉजी विभाग

यह तस्वीर काज़ीरंगा राष्ट्रीय उद्यान में ली गई है।

एक-सींग वाला भारतीय गैंडा हमारे देश के प्रमुख वन्यजीवों में से एक है। यह मुख्य रूप से काज़ीरंगा राष्ट्रीय उद्यान, असम में पाया जाता है। इसकी मोटी कवच जैसी त्वचा और एक बड़ा सींग इसे विशिष्ट बनाते हैं। यह शाकाहारी जीव घास, पत्तियां और जल वनस्पतियां खाते हैं। गैंडे पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक समय शिकार के कारण इनकी संख्या बहुत कम हो गई थी, लेकिन संरक्षण प्रयासों से अब इनकी संख्या में वृद्धि हुई है। फिर भी अवैध शिकार और आवास हानि इनके लिए खतरा बने हुए हैं।

अक्षय और अनचाहा मोह: एक अधूरी दास्तां

सुबह की पहली किरण जब अक्षय के कमरे की खिड़की से छनकर आई, तो वह केवल उजाला नहीं, बल्कि एक अनजानी उमंग लेकर आई थी। अक्षय के चेहरे पर बिखरी वह मुस्कान किसी बड़ी उपलब्धि की नहीं, बल्कि जीवन के प्रति एक ताज़ा उत्साह की थी। ट्रैकसूट पहनकर जब वह बाहर निकला, तो उसके कदमों में एक ऐसी लय थी, जैसे वह आज खुद को खोजने निकला हो।

पार्क के रास्ते पर चलते हुए अचानक उसकी नज़र ज़मीन पर पड़ी। घास के बीच एक अकेला, असहाय अंडा पड़ा था। अक्षय ने व्याकुल होकर आस-पास देखा, पर दूर-दूर तक न कोई घोंसला था, न कोई परिंदा। उस नन्ही सी जान को कंक्रीट की बेरुखी पर पड़ा देख अक्षय का दिल पसीज गया। उसने बड़ी कोमलता से उसे अपनी हथेलियों में उठा लिया। घर लौटते समय उसके मन में सवालों का बवंडर था—क्या इसमें जान होगी? क्या मैं इसे बचा पाऊँगा?

घर पहुँचते ही अक्षय का कमरा एक प्रयोगशाला नहीं, बल्कि एक 'ममता का पालना' बन गया। उसने पुराने सूती कपड़ों और ऊनी कंबलों से एक गर्माहट भरा आशियाना तैयार किया। अब अक्षय की दुनिया उस अंडे के इर्द-गिर्द सिमट गई थी। वह घंटों उसे निहारता, तापमान जाँचता, मानों मन ही मन उससे बातें करता। वह अंडा अब केवल एक चीज़ नहीं, अक्षय की उम्मीदों का केंद्र बन चुका था।

एक हफ्ता बीतते-बीतते अंडे की रंगत बदलने लगी। अक्षय का रोम-रोम पुलकित हो उठा। उसे लगा उसकी तपस्या सफल हो रही है। लेकिन नियति को कुछ और ही मंज़ूर था। प्रकृति का क्रूर सच तब सामने आया जब पता चला कि वह अंडा निष्फल था।

वह उम्मीद, जो पिछले कई दिनों से अक्षय के भीतर पल रही थी, अचानक बदबू और सड़न में तब्दील होने लगी। जिस अंडे को उसने अपनी संवेदनाओं से सींचा था, वह अब मृत था। अक्षय के भीतर जैसे कुछ टूट गया। वह खुद को अपराधी महसूस करने लगा—क्या मुझसे कोई कमी रह गई ? निराशा और लाचारी ने उसे घेर लिया।

परंतु, समय की मरहम ने धीरे-धीरे उसके घाव भर दिए। एक शाम खिड़की के पास बैठे हुए अक्षय को बोध हुआ हमेशा परिश्रम का परिणाम सफलता नहीं होता, कभी-कभी वह केवल 'अनुभव' होता है। उसने समझा कि उस अंडे ने उसे तोड़ना नहीं, बल्कि उसे अपनी इंसानियत और धैर्य से मिलवाना चाहा था। अक्षय ने जान लिया कि परिणाम हमारे हाथ में हो न हो, लेकिन किसी असहाय के प्रति करुणा दिखाना ही मनुष्य होने की सार्थकता है। अनिश्चितताओं से भरी इस दुनिया में, एक संवेदनशील हृदय बनाए रखना ही उसकी सबसे बड़ी जीत थी।

आशीष कुमार सोनी
कनिष्ठ लेखा अधिकारी

स्वास्थ्य और चिकित्सा में भ्रामक जानकारी : असली बीमारी कौन सी है?

"यूट्यूब पर देखा है डॉक्टर, यह दवा सब ठीक कर देती है..."

ओपीडी में यह वाक्य अब आम हो चुका है। समस्या सिर्फ एक मरीज की नहीं है, यह एक पूरे समाज की सोच बनती जा रही है। आज की सबसे खतरनाक बीमारी शायद कोई वायरस नहीं, बल्कि गलत जानकारी है, जो चुपचाप फैल रही है और लोगों के स्वास्थ्य को भीतर से नुकसान पहुंचा रही है।

जब दवा नहीं, "ट्रेंड" चलता है

हाल ही में Ozempic का उदाहरण सामने है। डायबिटीज के इलाज के लिए बनी यह दवा अचानक सोशल मीडिया पर "वजन घटाने का जादुई उपाय" बन गई।

लोगों ने क्या देखा? पहले और बाद की तस्वीरें, तेजी से वजन घटने के दावे, "सेलिब्रिटी सीक्रेट"

लेकिन जो नहीं देखा गया, वह ज्यादा महत्वपूर्ण है: यह दवा हर किसी के लिए नहीं है, इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं, डॉक्टर का परामर्श जरूरी है | एक 35 वर्षीय व्यक्ति, सिर्फ इंटरनेट की सलाह पर यह दवा लेने लगा। कुछ महीनों बाद वह कमजोरी, उल्टी और किडनी की समस्या के साथ अस्पताल पहुँचा। सवाल यह नहीं कि दवा गलत थी, सवाल यह है कि जानकारी अधूरी थी।

"डिजिटल डॉक्टर" और झोलाछाप का नया रूप

पहले झोलाछाप क्लिनिक में बैठते थे, अब वे आपके मोबाइल में रहते हैं।

1. "7 दिन में डायबिटीज खत्म"
2. "100% गारंटी"
3. "कोई साइड इफेक्ट नहीं"

ये दावे विज्ञान नहीं, सिर्फ मार्केटिंग हैं। लोग इन पर भरोसा करते हैं, इलाज शुरू करते हैं, और जब तक असली डॉक्टर के पास आते हैं, तब तक बीमारी आगे बढ़ चुकी होती है।

परंपरा बनाम अंधविश्वास: एक सूक्ष्म रेखा

भारत मे आयुर्वेद, सिद्धा, यूनानी और होमियोपैथी जैसी चिकित्सा पद्धतियों की समृद्ध परंपरा है।

इनका सम्मान जरूरी है, लेकिन अंधविश्वास खतरनाक है।

आज समस्या यह नहीं कि ये पद्धतियां मौजूद हैं, समस्या यह है कि इनके नाम पर:हर बीमारी के "चमत्कारी इलाज" बेचे जा रहे हैं, बिना प्रमाण के दावे किए जा रहे हैं, मरीजों को भ्रमित किया जा रहा है

"नेचुरल है तो सुरक्षित है" यह एक अधूरी सच्चाई है।

कई बार हर्बल दवाओं में मिलावट या भारी धातुएं होती हैं, जो धीरे-धीरे शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं। शरीर चुप रहता है, नुकसान बढ़ता रहता है, गलत दवाओं का असर तुरंत नहीं दिखता।

लिवर (यकृत): धीरे-धीरे नुकसान, जिसे हम तब पहचानते हैं जब स्थिति गंभीर हो चुकी होती है।

किडनी (गुर्दे): अनियंत्रित दवाएं और सप्लीमेंट्स, जो अंततः डायलिसिस तक की नौबत ला सकते हैं।

अक्सर मरीज कहते हैं, "डॉक्टर, हमें लगा यह सुरक्षित है..."यही सबसे खतरनाक भ्रम है।

असली इलाज क्या है? इस समस्या का समाधान किसी एक दवा में नहीं, बल्कि सोच में बदलाव में है।

1. हर जानकारी को सच मानने से पहले सवाल करें
2. डॉक्टर की सलाह को विकल्प नहीं, प्राथमिकता बनाएं
3. सोशल मीडिया को मार्गदर्शक नहीं, सिर्फ सूचना का माध्यम समझें
4. प्रमाण आधारित चिकित्सा पर भरोसा करें

अंत में...आज जरूरत नई दवाओं से ज्यादा सही जानकारी की है। क्योंकि... "हर वायरल जानकारी सच नहीं होती, लेकिन उसका असर सच में होता है।" और अगली बार जब कोई कहे, "इंटरनेट पर देखा है..."

तो बस एक सवाल पूछिए, "क्या यह जानकारी सही है, या सिर्फ वायरल?"

डॉ. समीर खासबागे
सहायक प्राध्यापाक
फॉर्माकोलॉजी विभाग

"रेज बेट" वर्ड ऑफ द ईयर

"वर्ष का शब्द" (जिसे कभी-कभी "वर्ड ऑफ द ईयर" के रूप में तथा संक्षेप में "डब्ल्यूओटीवाई" लिखा जाता है) से आशय उस शब्द अथवा अभिव्यक्ति से है, जिसे किसी निर्धारित वर्ष के दौरान सार्वजनिक परिक्षेत्र में सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना गया हो।

अंग्रेज़ी भाषा में इसका सर्वप्राचीन रूप अमेरिकन डाइलेक्ट सोसायटी द्वारा घोषित "Word of the Year" है, जिसकी घोषणा कैलेंडर वर्ष की समाप्ति के उपरांत की जाती है।

इसके अतिरिक्त, अन्य अनेक संस्थाएँ भी प्रतिवर्ष "वर्ड ऑफ द ईयर" घोषित करती हैं, जिनमें ऑस्ट्रेलियन नेशनल डिक्शनरी सेंटर, कैम्ब्रिज डिक्शनरी, कॉलिन्स इंग्लिश डिक्शनरी, डिक्शनरी.कॉम, मैक्वेरी डिक्शनरी, मेरियम-वेबस्टर, ऑक्सफोर्ड तथा ग्रांट बैरेट प्रमुख हैं।

ऑक्सफोर्ड वर्ष का शब्द

ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस ने वर्ष 2025 के लिए 'रेज बेट" को "वर्ष का शब्द" घोषित किया है। इसे ऐसी ऑनलाइन सामग्री के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसे विशेष रूप से लोगों में क्रोध, आक्रोश या निराशा उत्पन्न करने के लिए तैयार किया जाता है, ताकि सहभागिता बढ़ाई जा सके। यह शब्द डिजिटल, राजनीतिक और सामाजिक क्षेत्रों में एल्गोरिद्म आधारित, अधिक भावनात्मक सामग्री के बढ़ते प्रभाव को दर्शाता है।

"रेज बेट" का अर्थ है—ऐसी ऑनलाइन सामग्री, जिसे जानबूझकर इस तरह बनाया जाता है कि वह उत्तेजक, निराशाजनक या आपत्तिजनक हो और लोगों में क्रोध या आक्रोश उत्पन्न करे। ऐसी सामग्री सामान्यतः किसी वेबपेज या सोशल मीडिया पोस्ट पर ट्रैफिक या एनगेजमेंट बढ़ाने के उद्देश्य से डाली जाती है।

वर्ष 2025 के समाचारों में सामाजिक अशांति, ऑनलाइन सामग्री के नियंत्रण पर बहस और डिजिटल कल्याण को लेकर बढ़ती चिंताओं के कारण "रेज बेट" शब्द का प्रयोग और अधिक बढ़ा है। यह इस बात की ओर संकेत करता है कि आज के समय में ध्यान, सहभागिता और ऑनलाइन नैतिकता को लेकर हमारी सोच में बदलाव आ रहा है—ध्यान कैसे दिया जाता है और कैसे प्राप्त किया जाता है, यह भी इसका हिस्सा है।

"रेज बेट" शब्द का पहला ऑनलाइन उपयोग वर्ष 2002 में यूज़नेट पर एक पोस्ट में हुआ था। वहाँ इसका प्रयोग एक विशेष प्रकार की प्रतिक्रिया को बताने के लिए किया गया था, जिसमें किसी चालक को दूसरे चालक द्वारा आगे निकलने के लिए संकेत देने पर जानबूझकर उत्तेजित किया जाता है।

इसके बाद यह शब्द इंटरनेट स्लैंग के रूप में विकसित हुआ और वायरल ट्वीट्स के संदर्भ में उपयोग होने लगा। साथ ही, इसका प्रयोग उन प्रणालियों की आलोचना के लिए भी किया जाने लगा जो यह तय करती हैं कि ऑनलाइन क्या पोस्ट होगा, जैसे प्लेटफॉर्म, कंटेंट निर्माता और ट्रेंड्स।

समय के साथ, यह शब्द ऐसी सामग्री के लिए प्रचलित हो गया है जो जानबूझकर विभाजनकारी, आपत्तिजनक या निराशाजनक होकर लोगों में क्रोध उत्पन्न करती है। यह विश्वभर में मीडिया और कंटेंट निर्माताओं के बीच एक सामान्य शब्द बन चुका है। यह सहभागिता बढ़ाने की एक प्रभावी रणनीति भी है, जो अक्सर प्रदर्शनात्मक राजनीति में देखी जाती है।

जैसे-जैसे सोशल मीडिया के एल्गोरिद्म अधिक उत्तेजक सामग्री को बढ़ावा देने लगे, यह प्रवृत्ति "रेज-फार्मिंग" जैसी प्रक्रियाओं में बदल गई। इसमें प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करने और समय के साथ लोगों में क्रोध तथा सहभागिता बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। इसके लिए रेज बेट के माध्यम से सामग्री तैयार की जाती है, विशेष रूप से मिथ्या सूचना या षड्यंत्र सिद्धांतों से संबंधित सामग्री के रूप में।

क्या "रेज बेट" दो शब्द हैं?

ऑक्सफोर्ड का "वर्ड ऑफ द ईयर" एक शब्द भी हो सकता है और एक अभिव्यक्ति भी, जिसे शब्दकोशकार एक ही अर्थ इकाई के रूप में मानते हैं।

"रेज बेट" दो शब्दों—"रेज" (अर्थात् तीव्र क्रोध का उग्र विस्फोट) और "बेट" (अर्थात् आकर्षक प्रलोभन) से मिलकर बना एक संयुक्त रूप है। ये दोनों शब्द अंग्रेज़ी भाषा में लंबे समय से प्रचलित हैं और मध्य अंग्रेज़ी काल से उपयोग में हैं।

यद्यपि यह "क्लिकबेट" से मिलता-जुलता है, जिसका उद्देश्य भी ऑनलाइन सहभागिता बढ़ाना होता है और कभी-कभी झुंझलाहट उत्पन्न करना भी, फिर भी "रेज बेट" का विशेष उद्देश्य लोगों में क्रोध, असहमति और ध्रुवीकरण उत्पन्न करना है।

"रेज बेट" का एक स्वतंत्र शब्द के रूप में प्रचलित होना यह दर्शाता है कि अंग्रेज़ी भाषा कितनी लचीली है, जहाँ दो स्थापित शब्द मिलकर किसी विशेष संदर्भ (यहाँ ऑनलाइन) में एक नया और अधिक सटीक अर्थ दे सकते हैं।

रेज-सीडिंग और रेज-फार्मिंग जैसे संबंधित शब्द उस प्रक्रिया को बताते हैं, जिसमें कंटेंट निर्माता जानबूझकर लोगों में आक्रोश पैदा करते हैं ताकि ऑनलाइन सहभागिता बढ़ाई जा सके और अपने संदेश को अधिक लोगों तक पहुँचाया जा सके।

राजनीतिक क्षेत्र में भी रेज-बेटिंग का उपयोग विरोधियों के विरुद्ध एक रणनीति के रूप में किया जाता है। वहीं, सोशल मीडिया के एल्गोरिद्म सकारात्मक और नकारात्मक—दोनों प्रकार की प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देते हैं, जिससे अनजाने में इस तरह की प्रवृत्तियों को प्रोत्साहन मिलता है।

उत्तेजक सामग्री पोस्ट करके लोगों की भागीदारी बढ़ाने की व्यापक प्रक्रिया को "एंगेजमेंट फार्मिंग" कहा जाता है।

हालाँकि रेज-बेटिंग और इंटरनेट ट्रोलिंग में कुछ समानताएँ हैं, क्योंकि दोनों में भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करने के लिए उत्तेजक सामग्री डाली जाती है, फिर भी दोनों में मूलभूत अंतर है।

ट्रोलिंग सामान्यतः व्यक्तिगत मनोरंजन या व्यवधान पैदा करने के लिए की जाती है, जबकि रेज-बेटिंग एक सुनियोजित रणनीति है, जिसका उद्देश्य आर्थिक लाभ के लिए सहभागिता बढ़ाना या किसी विशेष राजनीतिक विचार को आगे बढ़ाना होता है।

जनवरी 2022 में सिटिजन लैब के शोधकर्ता जॉन स्कॉट-रेल्टन ने अपने एक प्रभावशाली ट्वीट में बताया कि जब उपयोगकर्ता उत्तेजक पोस्टों पर समान रूप से उत्तेजक प्रतिक्रिया देते हैं, तो वे "रेज-फार्मिंग" का हिस्सा बन जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि फेसबुक, एक्स, टिकटॉक, इंस्टाग्राम और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म के एल्गोरिद्म ऐसी सहभागिता को बढ़ावा देते हैं और मूल सामग्री को अधिक लोगों तक पहुँचाते हैं।

वर्ष 2012 से जुड़े शोध में यह पाया गया कि आक्रोश उत्पन्न करना मीडिया और राजनीतिक प्रभाव के लिए एक शक्तिशाली माध्यम है। एक अध्ययन में यह सामने आया कि क्रोध, चिंता की तुलना में अधिक, लोगों को जानकारी खोजने और सामग्री पर क्लिक करने के लिए प्रेरित करता है। इससे राजनीतिक संचार में आक्रामक भाषा के उपयोग को भी बढ़ावा मिलता है।

मीडिया और इंटरनेट हेरफेर के एक रूप के रूप में रेज-बेटिंग बढ़े हुए ट्रैफिक के माध्यम से आय उत्पन्न कर सकती है, साथ ही यह सोशल मीडिया पर प्रभाव डालने का एक तरीका भी है।

नवंबर 2016 के एक विश्लेषण में पाया गया कि इस प्रकार की सामग्री लक्षित दर्शकों के पूर्वाग्रह का लाभ उठाती है, जहाँ एल्गोरिद्म ऐसे "फिल्टर बबल" बनाते हैं जो उत्तेजक सामग्री को उन्हीं लोगों तक पहुँचाते हैं जो उसे स्वीकार करने के लिए तैयार होते हैं।

आर्थिक दृष्टि से, "ध्यान अर्थव्यवस्था" रेज-बेटिंग को बढ़ावा देती है। विज्ञापन और सहभागिता पर आधारित प्लेटफॉर्म मॉडल ऐसी सामग्री को प्राथमिकता देते हैं, जो अधिक प्रतिक्रिया उत्पन्न करे, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक, और चाहे वह पूरी तरह तथ्यात्मक हो या नहीं।

अनुसंधानों में यह भी पाया गया है कि क्रोध उत्पन्न करने वाली सामग्री में थोड़ी-सी वृद्धि भी अतिरिक्त प्रतिक्रियाएँ (जैसे रीट्वीट) बढ़ा देती है, जिससे भावनात्मक प्रतिक्रिया सीधे आर्थिक लाभ में बदल जाती है।

एल्गोरिद्मिक प्रवर्धन इस प्रक्रिया को और तेज करता है, जहाँ प्लेटफॉर्म अक्सर विभाजनकारी राजनीतिक सामग्री को अधिक बढ़ावा देते हैं और कम विश्वसनीय स्रोतों को भी अपेक्षाकृत अधिक प्रसारित करते हैं।

उदाहरण एवं प्रभाव

राजनीति में

वर्ष 2006 में प्रकाशित टाइम पत्रिका के एक लेख में बताया गया कि इंटरनेट ट्रोल्स जानबूझकर भड़काऊ टिप्पणियाँ पोस्ट करते हैं ताकि साधारण विषयों पर भी बहस और विवाद उत्पन्न हो सके। उदाहरण के लिए, किसी रेसिंग फोरम में यह कहना कि "एनएएससीएआर उतना ही खेल है जितना चीयरलीडिंग", या लू डॉब्स के संदर्भ में खुले सीमाओं का समर्थन करना—इस प्रकार की टिप्पणियों का उद्देश्य केवल विवाद उत्पन्न करना होता है।

राजनीतिक वैज्ञानिक जेरेड वेस्ली (एल्बर्टा विश्वविद्यालय) ने वर्ष 2022 में कहा कि राजनेताओं के बीच "रेज फार्मिंग" की प्रवृत्ति बढ़ रही है, जिसका उपयोग अक्सर षड्यंत्र सिद्धांतों और मिथ्या सूचना को बढ़ावा देने के लिए किया जा रहा है। जैसे-जैसे राजनीतिक नेता अपने वैचारिक विरोधियों के विरुद्ध इस प्रकार की रणनीति अपनाते हैं, वे ऑनलाइन अधिक अनुयायी प्राप्त करते हैं, जिनमें से कुछ वास्तविक जीवन में हिंसा, मौखिक आक्रामकता या धमकी जैसे व्यवहार में शामिल हो सकते हैं।

वेस्ली के अनुसार, इस प्रकार की गतिविधियों में संलग्न लोग आधे-सच को स्पष्ट झूठ के साथ मिलाकर प्रस्तुत करते हैं।

सोशल मीडिया

फेसबुक पर वर्ष 2021 की वाशिंगटन पोस्ट रिपोर्ट के अनुसार "सांप्रदायिक घृणा को बढ़ावा देने, उपयोगकर्ताओं को उग्रवाद और षड्यंत्र सिद्धांतों की ओर ले जाने, तथा राजनेताओं को अधिक विभाजनकारी रुख अपनाने के लिए प्रेरित करने" का दोषी माना गया है।

क्लिकबेट को कम करने के उद्देश्य से न्यूज़ फीड एल्गोरिद्म में बदलाव की पूर्व घोषणाओं के बावजूद, व्हिसलब्लोअर फ्रांसेस हॉगेन के खुलासों तथा 2021 के फेसबुक लीक (जिसे "फेसबुक पेपर्स" कहा गया) ने यह प्रमाण प्रस्तुत किया कि न्यूज़ फीड एल्गोरिद्म विभाजनकारी सामग्री को बढ़ावा देने में भूमिका निभाता है।

हॉगेन के खुलासों के बाद की जाँच में यह पाया गया कि एल्गोरिद्म लाभ के लिए आक्रोश उत्पन्न करते हैं। जिसके माध्यम से विभाजन, षड्यंत्र सिद्धांत और सांप्रदायिक घृणा का प्रसार होता है, जो कई बार वास्तविक जीवन में हिंसा का कारण भी बन सकता है।

क्लिकबेट संबंधी शिकायतों के जवाब में फेसबुक ने 2014 और 2016 में एंटी-क्लिकबेट एल्गोरिद्म लागू किए, जिनका उद्देश्य ऐसे प्लेटफॉर्मों को कम करना था जो अक्सर भ्रामक या बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत किए गए शीर्षकों का उपयोग करते थे। 2016 के एल्गोरिद्म को इस प्रकार प्रशिक्षित किया गया कि वे क्लिकबेट में प्रयुक्त सामान्य वाक्यांशों को पहचान सकें, ठीक उसी प्रकार जैसे ईमेल स्पैम फ़िल्टर कार्य करते हैं। ऐसे प्रकाशकों को, जो क्लिकबेट का उपयोग जारी रखते थे, रेफरल ट्रैफिक में कमी के माध्यम से दंडित किया गया।

वर्ष 2017 से फेसबुक ने अपनी रैंकिंग प्रणाली में परिवर्तन करते हुए इमोजी प्रतिक्रियाओं को "लाइक" की तुलना में पाँच गुना अधिक महत्व देना शुरू किया, क्योंकि इमोजी उपयोगकर्ता सहभागिता को बढ़ाते हैं। फेसबुक का व्यवसाय मॉडल उपयोगकर्ता सहभागिता को बनाए रखने और बढ़ाने पर आधारित रहा है।

कई शोधकर्ताओं ने चिंता व्यक्त की कि "विवादास्पद" पोस्ट्स को बढ़ावा देने वाले एल्गोरिद्म—विशेषकर वे जो आक्रोश उत्पन्न करते हैं—अनजाने में स्पैम, दुरुपयोग और भ्रामक सामग्री को बढ़ा सकते हैं।

वर्ष 2018 के बाद यह चेतावनी दी गई कि एल्गोरिद्म विभाजन को बढ़ावा दे रहे हैं, परंतु आवश्यक सुधार नहीं किए गए। एक साक्षात्कार (2022) में जॉन स्कॉट-रेल्टन ने कहा कि रेज फार्मिंग में उत्तेजक प्रतिक्रियाओं का एल्गोरिद्मीकी प्रसार संरचनात्मक भी हो सकता है या आकस्मिक भी, लेकिन यह सभी के लिए एक "गंभीर चुनौती" है।

एल्गोरिद्म राजनेताओं को पारंपरिक मीडिया की तथ्य-जांच प्रक्रिया को दरकिनार करने की सुविधा भी देते हैं, जिससे वे लक्षित दर्शकों तक सीधे पहुँच सकते हैं, भले ही उनकी सामग्री में गलत सूचना शामिल हो।

वर्ष 2019 तक फेसबुक के डेटा वैज्ञानिकों ने यह पुष्टि की कि जिन पोस्ट्स पर "क्रोधित इमोजी" अधिक आते हैं, उनमें मिथ्या सूचना, विषाक्तता और निम्न-गुणवत्ता वाली सामग्री होने की संभावना अधिक होती है।

2020 की नेटफ्लिक्स डॉक्यूड्रामा'द सोशल डिलेमा' में यह विश्लेषण किया गया कि सोशल मीडिया को किस प्रकार लाभ अधिकतम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिसमें षड्यंत्र सिद्धांतों, दुष्प्रचार और समस्याग्रस्त उपयोग को बढ़ावा देना शामिल है। इसमें राजनीतिक ध्रुवीकरण, ऑनलाइन उग्रवाद, फेक न्यूज़ तथा प्रचार के उपकरण के रूप में सोशल मीडिया की भूमिका जैसे विषयों को शामिल किया गया है।

फिल्म में एक पूर्व गूगल डिज़ाइन एथिसिस्ट के अनुसार, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के तीन मुख्य उद्देश्य होते हैं—उपयोगकर्ता सहभागिता बनाए रखना और बढ़ाना, वृद्धि, तथा विज्ञापन से आय अर्जित करना।

प्रलेखित हानियाँ

अनुसंधान में यह पाया गया है कि रेज-बेटिंग के संपर्क का संबंध विभिन्न नकारात्मक प्रभावों से जुड़ा हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य अध्ययनों में समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोग और अवसाद, चिंता तथा तनाव के बीच मध्यम से मजबूत संबंध पाए गए हैं, तथा अधिक उपयोगकर्ताओं में अवसादग्रस्त लक्षणों में लगभग 70 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई है।

राजनीतिक ध्रुवीकरण पर किए गए अध्ययनों में पाया गया कि पक्षपातपूर्ण सामग्री के संपर्क से विभिन्न समूहों के प्रति भावनाएँ अधिक नकारात्मक हो जाती हैं और कुछ ही दिनों में भी यह परिवर्तन मापा जा सकता है।

संस्थागत विश्वास पर हुए अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ है कि सार्वजनिक संस्थानों की सोशल मीडिया आलोचना का सीमित संपर्क भी उनकी विश्वसनीयता को प्रभावित कर सकता है, विशेषकर जब वह नैतिक आक्रोश उत्पन्न करे।

रेज-बेटिंग को मिथ्या सूचना के प्रसार से सीधे जोड़ा गया है। अनुसंधान के अनुसार, असत्य सामग्री सत्य की तुलना में अधिक आक्रोश उत्पन्न करती है और अधिक तेजी से फैलती है। 1,26,000 से अधिक समाचार कथनों के विश्लेषण में पाया गया कि असत्य समाचार 70 प्रतिशत अधिक रीट्वीट किए जाते हैं और सत्य की तुलना में छह गुना तेजी से फैलते हैं।

यह भी पाया गया है कि उपयोगकर्ता अक्सर आक्रोश उत्पन्न करने वाली मिथ्या सूचना को बिना पढ़े ही साझा कर देते हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि भावनात्मक प्रतिक्रिया कई बार आलोचनात्मक सोच को बाधित कर देती है।

प्रत्युपाय

प्लेटफॉर्म, शोधकर्ता और शिक्षकों ने रेज-बेटिंग के प्रभाव को कम करने के लिए कई प्रमाण-आधारित उपाय विकसित किए हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर किए जाने वाले उपायों में "प्रीबंकिंग" तकनीक शामिल है, जो इनोकुलेशन सिद्धांत पर आधारित होती है। यह तकनीक विभिन्न संस्कृतियों में प्रभावी पाई गई है। क्षेत्रीय अध्ययनों में यह देखा गया है कि लोगों को हेरफेर की पहचान सिखाने वाले छोटे वीडियो दिखाने से मिथ्या सूचना के प्रति संवेदनशीलता कम हो सकती है और इसकी लागत प्रति दृश्य लगभग $0.05 तक कम हो सकती है।

मीडिया साक्षरता से जुड़े कार्यक्रमों ने भी लोगों में लचीलापन बढ़ाने में लगातार सकारात्मक प्रभाव दिखाए हैं।

इसके अतिरिक्त, "लैटरल रीडिंग" जैसी विधि—जिसमें किसी जानकारी की पुष्टि अन्य विश्वसनीय वेबसाइटों से की जाती है—ने उपयोगकर्ताओं की सूचना की विश्वसनीयता को पहचानने की क्षमता में महत्वपूर्ण सुधार किया है।

प्रो. (डॉ.) अमित कुमार चौहान
प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष
पैथोलॉजी एवं लैब मेडिसिन विभाग

कोसारटेडा डैम- प्रकृति, परिवार और अनुभूति का संगम

जीवन की भागदौड़ में कुछ पल ऐसे आते हैं, जब मन शांति और सुकून की तलाश में प्रकृति की ओर खिंच जाता है। ऐसा ही एक अवसर मुझे तब मिला, जब मैं अपने परिवार के साथ कोसारटेडा बाँध की ओर निकल पड़ा। कोंडागाँव मुख्यालय से लगभग 35 किलोमीटर दूर, सलेमेटा गाँव के समीप बस्तर जिले में स्थित यह स्थल मानो प्रकृति की गोद में छिपा हुआ एक अनमोल रत्न है। मेरे साथ मेरी जीवनसंगिनी श्रीमती देवल शर्मा, मेरे नन्हे बच्चे आयुष्मान और अपराजिता (दोनों 4 वर्ष के) तथा मेरी भतीजियाँ शगुन और अदिति (दोनों 13 वर्ष) भी थीं। बच्चों की खिलखिलाहट और उनके चेहरे पर झलकता उत्साह यात्रा को और भी जीवंत बना रहा था।
सुबह की सुनहरी धूप के साथ हम घर से निकले रास्ते की हरियाली, पेड़ों की सरसराहट और ठंडी हवा जैसे हमारे स्वागत में बिछी हुई थी। कोंडागाँव से आगे बढ़ते हुए लगभग 18 कि.मी. की दूरी में बडेकनेरा नाम का एक गाँव मिला और इत्तेफाक से उस दिन गाँव का साप्ताहिक बाजार भी लगा हुआ था। वहाँ का दृश्य मानो ग्रामीण जीवन की सजीव झांकी प्रस्तुत कर रहा था।
हमने वहीं रुककर गरमा-गरम आलू के गोल-गोल कटे पकौड़ों का स्वाद लिया। उन पकौड़ों के साथ परोसी गई टमाटर, लहसुन और हरी मिर्च की चटनी का स्वाद आज भी मेरी स्मृतियों में ताजा है-सरल, सादा, परंतु हृदय को छू लेने वाला। उस छोटे से ठहराव ने हमारी यात्रा में आत्मीयता और अपनापन घोल दिया। जब हम आगे बढ़े और डैम के समीप पहुँचे, तो प्रकृति का वह दृश्य मानो एक शांत कविता की तरह सामने बिखरा हुआ था। पानी की निस्तब्धता, हवा की मृदुलता और वातावरण की पवित्रता मन को भीतर तक छू रही थी। वहीं यह देखकर अच्छा लगा कि डैम के किनारे रात्रि विश्राम हेतु हटों का निर्माण कार्य प्रगति पर है-मानो भविष्य में आने वाले यात्रियों के लिए प्रकृति अपनी बाहें और अधिक फैलाने को तैयार हो। बच्चों की हँसी, उनकी मासूम शरारतें और परिवार के साथ बिताए वे क्षण मेरे जीवन की अमूल्य यादें बन गए। हमने साथ बैठकर बातें कीं, तस्वीरें लीं और उस पल को पूरी तरह जीने का प्रयास किया। किन्तु इस सौंदर्य के बीच एक टीस भी मन में उठी-कुछ स्थानों पर बिखरा कचरा यह दर्शा रहा था कि हम प्रकृति से लेते तो बहुत हैं, पर लौटाते कुछ नहीं। एक स्थानीय व्यक्ति की बात मेरे हृदय में गूंज उठी उस व्यक्ति ने वहाँ की स्थानीय हल्वी भाषा में कहा कि "एके हम अगर साफ सुथरानई राखुँ दे और ये सब भगवान के दिलो चीज मन के इज्जत नई करू दे तो ऐतो समय में एके पिलापिचका मन के खाली कहानी मे सुनाउक होएदे (यदि हम आज ईश्वर के दिए हुए इन चीजों का सम्मान नहीं करेंगे और ऐसी जगहों को साफ सुथरा नहीं रखेंगे तो आने वाले समय में ऐसी जगहें सिर्फ बच्चों को कहानियों में सुनाने को रह जाएंगी। वापसी के समय डूबते सूरज की लालिमा जैसे मन में एक संकल्प जगा रही थी-प्रकृति की रक्षा का, स्वच्छता का, और आने वाली पीढ़ियों के लिए इस सौंदर्य को संजोकर रखने का।

राजेश शर्मा
कनिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी
मनोचिकित्सा विभाग

जीवनशैली संबंधी रोग और पोषण की भूमिका

आज के तेज़-तर्रार और सुविधाजनक जीवन में हमारी जीवनशैली तेजी से बदल रही है। यह बदलाव जहाँ एक ओर आराम और सुविधा लेकर आया है, वहीं दूसरी ओर कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को भी जन्म दे रहा है। वर्तमान समय में जीवनशैली संबंधी रोग वैश्विक स्तर पर सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बन चुके हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, ये रोग कुल वैश्विक मृत्यु के लगभग 74% के लिए जिम्मेदार हैं। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर आज आम हो गए हैं। भारत जैसे विकासशील देशों में जीवनशैली संबंधी रोगों का प्रभाव और भी तेज़ी से बढ़ रहा है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चिंता का विषय है। ये रोग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि समाज और स्वास्थ्य व्यवस्था पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं।

- डब्ल्यू.एच.ओ (2023) के अनुसार, एन.सी.डी. वैश्विक मृत्यु के लगभग 74% के लिए जिम्मेदार हैं
- आई.सी.एम.आर. (2022) के अनुसार, भारत में लगभग 63% मृत्यु एन.सी.डी. के कारण होती हैं
- भारत में मधुमेह से प्रभावित लोगों की संख्या 10 करोड़ से अधिक है
- एन.एफ.एच.एस.-5 के अनुसार, शहरी क्षेत्रों में 25–30% वयस्क अधिक वजन या मोटापे से ग्रसित हैं।

यह स्थिति “डबल बर्डन ऑफ डिजीज” (कुपोषण + मोटापा) को दर्शाती है।

❖ जीवनशैली संबंधी रोग क्या हैं?

जीवनशैली रोग, जिन्हें गैर-संचारी रोग भी कहा जाता है, ऐसे चिकित्सा स्थितियां हैं जो मुख्य रूप से बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता और बढ़ते मानसिक तनाव के कारण होती है। ये संक्रामक रोगों की तरह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलते, बल्कि लंबे समय तक अस्वास्थ्यकर आदतों के कारण विकसित होते हैं।

इनके प्रमुख कारण हैं:

1. अस्वस्थ खान-पान
   - ज्यादा तेल, नमक और चीनी का सेवन
   - फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड का अधिक उपयोग
   - फल, सब्जियाँ और फाइबर की कमी

2. शारीरिक गतिविधि की कमी
   - लंबे समय तक बैठकर काम करना
   - व्यायाम या खेल-कूद का अभाव

3. मोटापा
    - ज्यादा कैलोरी लेना और कम खर्च करना
    - वजन बढ़ने से मधुमेह, हृदय रोग का खतरा बढ़ता है।

4. तनाव
    - काम या व्यक्तिगत जीवन का दबाव
    - नींद की कमी और मानसिक थकान

5. धूम्रपान और शराब
    - तंबाकू और शराब का सेवन कई गंभीर बीमारियों का कारण बनता है।

6. अनियमित दिनचर्या
    - समय पर न सोना, न खाना
    - नींद की कमी

7. पर्यावरणीय कारण
    - प्रदूषण
    - शहरी और आधुनिक जीवनशैली
    - जीवनशैली में परिवर्तन

8. पारंपरिक बनाम आधुनिक जीवनशैली
    - पारंपरिक जीवनशैली में शारीरिक श्रम, घर का बना भोजन और मौसमी आहार प्रमुख थे।
    - आधुनिक जीवनशैली में बैठकर काम, फास्ट फूड और प्रोसेस्ड भोजन का चलन बढ़ गया है।
    - सक्रिय जीवनशैली धीरे-धीरे निष्क्रिय जीवनशैली में परिवर्तित हो गई है। ये सभी कारण मिलकर शरीर में असंतुलन पैदा करते हैं।

❖ जीवनशैली रोग दीर्घकालिक और धीरे-धीरे विकसित होने वाले रोग हैं। इनमें शामिल है:

- हृदय रोग
- टाइप-2 मधुमेह
- उच्च रक्तचाप
- मोटापा और मेटाबॉलिक सिंड्रोम
- कुछ प्रकार के कैंसर
- मानसिक स्वास्थ्य विकार
- दीर्घकालिक श्वसन रोग
- पेट और लीवर की बीमारियाँ

अन्य स्थितियाँ: लंबे समय का कमर दर्द, दाँतों की समस्याएँ और अनिद्रा आदि।
ये रोग धीरे-धीरे शरीर को प्रभावित करते हैं और समय के साथ गंभीर रूप ले लेते हैं।

❖ रोकथाम एवं नियंत्रण में पोषण की भूमिका:

सही पोषण और स्वस्थ जीवनशैली न केवल रोगों को रोकने में मदद करता है, बल्कि उनके नियंत्रण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

भोजन का समय और मात्रा का पालन: हमेशा समय पर और संतुलित मात्रा में भोजन करें। अनियमित समय पर भोजन करने या अधिक मात्रा में खाने से पाचन तंत्र प्रभावित होता है और मोटापा, मधुमेह जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती है। इसलिए नियमित अंतराल पर, संतुलित और पौष्टिक भोजन लेना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

हाइड्रेशन: पर्याप्त मात्रा में पानी पियें। दिन भर में कम से कम 10-12 ग्लास पानी पीना चाहिए।

मौसमी स्थानीय फलों और सब्जियों का सेवन: हर भोजन में ताजे सब्ज़ियों, फल, सलाद और पत्तेदार ताजी सब्ज़ियां को शामिल करें क्योंकि इनमें ताज़गी के साथ साथ आवश्यक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये ना केवल शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि पाचन को बेहतर बना कर विभिन्न बीमारियों से बचातें है।

प्रोटीन का स्रोत:

प्रोटीन शरीर की वृद्धि और ऊतकों की क्षतिपूर्ति के लिए आवश्यक पोषक तत्व है।

शाकाहारी स्रोत- दालें, अंकुरित अनाज, फलियाँ जैसे राजमा, सोयाबीन, लोबिया, चना, मटर, दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे बिना वसा वाले दूध, पनीर, दही आदि का सेवन करें।

मांसाहारी स्रोत- अंडा, चिकन, मछली आदि सीमित मात्रा में शामिल करें।

कार्बोहाइड्रेट्स का चयन:

प्रतिदिन के आहार में सही प्रकार के कार्बोहाइड्रेट का चयन करें जैसे साबुत अनाज, दलिया, ओट्स और ब्राउन राइस आदि क्योंकि ये शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा प्रदान करते हैं और पाचन को भी बेहतर बनाते हैं, जबकि अत्यधिक परिष्कृत (रिफाइंड) कार्बोहाइड्रेट से बचें।

हेल्थी फैट्स:

अच्छे वसा जैसे बादाम, अखरोट, चीया, अलसी, कद्दू, खरबूज, मगज के बीज आदि। सूरजमुखी तेल, सोयाबीन तेल, सरसों और जैतून के तेल आदि को बदल-बदल कर उपयोग करें। तेल का उपयोग आधा लीटर प्रति व्यक्ति प्रति माह करें। खाना पकाने के तेल को बार-बार गर्म करने से बचें। ट्रांस फैट के सेवन से बचें।

नमक का सेवन नियंत्रित रखें और ज़्यादा मीठी चीजों को लेने से बचें। पैकेट फूड्स, बेकरी खाद्य पदार्थ, फ़ूड कलर, प्रोसेस्ड फ़ूड, अजीनोमोटो आदि के प्रयोग से बचें, जिसमें अधिक नमक और चीनी हो सकते हैं।

खाने में हमेशा आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें तथा नमक को खाना बनाने के अंतिम चरण में डालने से आयोडीन की कमी से बचा जा सकता है।

व्यायाम: तनाव को कम करने के लिए शारीरिक व्यायाम, कसरत और योग 45-60 मिनट (150-300 मिनट प्रति सप्ताह) अवश्य करें।

खाने को धीरे-धीरे, चबा-चबा कर खायें। खाने के समय टीवी या मोबाइल से दूर रहें। तनाव से बचें।

शराब, गुटखा, सिगरेट, तंबाकू, कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से बचें।

चाय और कॉफी के अत्यधिक सेवन से बचें, खाना खाने से साथ या तुरंत बाद चाय या कॉफी भी नहीं लेना चाहिए इससे आयरन एवं अन्य पोषक तत्व के अवशोषण में रुकावट होती है।

पारंपरिक भारतीय आहार का महत्व:

भारतीय पारंपरिक आहार, जैसे दाल, रोटी, चावल, सब्जियाँ और मिलेट्स (ज्वार, बाजरा), पोषण की दृष्टि से संतुलित और स्वास्थ्यवर्धक हैं। यह आहार मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों पर आधारित होता है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। पारंपरिक भोजन पाचन में सहायक और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला होता है।

घर का बना पारंपरिक भोजन स्वच्छ, पौष्टिक और सुरक्षित होता है। यह न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जीवनशैली संबंधी रोग आज के समय में एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती बन चुके हैं, जो व्यक्ति, समाज और स्वास्थ्य व्यवस्था तीनों को प्रभावित कर रहे हैं। इनकी रोकथाम के लिए केवल उपचार पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है, बल्कि जागरूकता, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि और स्वस्थ दिनचर्या को अपनाना अत्यंत आवश्यक है। भारतीय पारंपरिक आहार और सक्रिय जीवनशैली को पुनः अपनाकर हम इन रोगों के बढ़ते खतरे को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

सही पोषण, संतुलित जीवनशैली और जागरूकता ही स्वस्थ और सशक्त समाज की आधारशिला है।

संदर्भ:

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन. गैर-संचारी रोग जिनेवा: डब्ल्यू. एच.ओ; 2023.

2. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर). भारत राज्य-स्तरीय रोग भार रिपोर्ट. नई दिल्ली: आईसीएमआर; 2022.

3. इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन. आईडीएफडायबिटीज एटलस. 10वां संस्करण. ब्रुसेल्स: आईडीएफ; 2021.

4. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-5), 2019–21. भारत सरकार; 2021.

5 . राष्ट्रीय पोषण संस्थान. भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश. हैदराबाद: आईसीएमआरए; एनआईएन 2020.

मसरूर जहाँ

आहार विशेशज्ञ

क्लिनिकल न्यूट्रीशन एंड डायटेटिक्स विभाग

महिला आरक्षण अधिनियम-2023

महिला आरक्षण अधिनियम 2023, जिसे आप और हम **नारी शक्ति वंदन अधिनियम** के नाम से भी जानते हैं। यह महज आरक्षण अधिनियम ही नहीं है बल्कि पितृसत्ता के व्यापक जटिल प्रभाव से ऊपर उठकर महिलाओं के लिए सामाजिक एवं आर्थिक विकास की दिशा में एक स्वागत योग्य कदम है। यह महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने तथा राजनीतिक प्रक्रिया में महिलाओं की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने वाला एक ऐतिहासिक कानून है। यह आरक्षण अधिनियम उन समग्र महिलाओं को श्रद्धांजलि है जिन्होने राष्ट्र के निर्माण तथा महिलाओं की सामाजिक स्थिति एवं शिक्षा के लिए महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।

महिला आरक्षण अधिनियम 2023 अमृतकाल के स्वर्णिम वर्ष में नए भारत की नई लोकतांत्रिक प्रतिबद्धता का उद्घोष है। यह अमृतकाल में 'सबका प्रयास एवं सबका विकास' से विकसित भारत के निर्माण की तरफ बहुत बड़ा एवं सराहनीय प्रयास है। इतिहास साक्ष्य रहा है कि जब भी महिलाओं ने प्रतिनिधित्व किया है वह निश्चित ही तौर पर महिला वर्ग का विकास एवं उनके बारे में ही सोचा है।

स्वामी विवेकानंद का कहना है कि **"हमें नारियों को ऐसी स्थिति में पहुंचा देना चाहिए जहां वे अपनी समस्या को अपने ढंग से स्वयं सुलझा सकें"।** स्वामी विवेकानंद के इस सपने को साकार करते हुए केंद्र सरकार ने अनुच्छेद 330(ए), 332(ए) के सम्मिलित के साथ अनुच्छेद 239(ए) में संशोधन के माध्यम से राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली, लोकसभा, विधानसभाओं में 33% आरक्षण का प्रावधान किया गया।

महिला आरक्षण अधिनियम 2023 भारत के विकास में नारी शक्ति की भूमिका को निर्धारित करता है। वर्ष 2047 तक विकसित भारत के स्वप्न को साकार करने में यह आरक्षण अधिनियम मील का पत्थर साबित होगा। यह नए भारत के निर्माण में ऐतिहासिक महिला नेतृत्व को पहचान दिलाने वाला होगा। यह अधिनियम भारत जैसे विशाल संख्या वाले देश में जहां महिलाओं की भागीदारी करीब 50% है, वहां महिलाओं को यह आरक्षण सही अर्थ में महिलाओं को सम्मान देता है। इसके साथ ही भारत उन तमाम देश के समक्ष यह उदाहरण बनकर उभरा है कि किसी भी देश का विकास केवल आधी जनसंख्या पर निर्भर नहीं करता, महिलाएं भी इसमें बराबर की हकदार है। जी-20 की अध्यक्षता करते हुए भारत ने दुनिया को यह अहसास कराया कि मातृशक्ति बेटियां न केवल नीतियों में सहभागिता कर सकती हैं बल्कि नीति-निर्धारण में भी अपनी सक्षम भूमिका निभा सकती है।

राजनीति में महिलाओं के लिये आरक्षण का मुद्दा कोई नई बात नहीं है इसका इतिहास बहुत पुराना रहा है यह सर्वप्रथम भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन के समय सामने आया। वर्ष **1931 में ब्रिटिश प्रधानमंत्री को** लिखे पत्र में तीन महिला निकायों, नेताओं- बेगम शाह नवाज़ और सरोजिनी नायडू द्वारा नए संविधान में महिलाओं की स्थिति पर संयुक्त रूप से जारी आधिकारिक ज्ञापन प्रस्तुत किए गए थे। इसके पश्चात् **महिलाओं के लिये राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य योजना** में वर्ष 1988 में सिफारिश की गई थी कि महिलाओं को पंचायत से लेकर संसद के स्तर तक आरक्षण प्रदान किया जाना चाहिए। इन सिफारिशों ने संविधान के 73वें और 74वें संशोधन के ऐतिहासिक अधिनियम का मार्ग प्रशस्त किया जो सभी राज्य सरकारों को क्रमशः पंचायती राज संस्थानों एवं इसके प्रत्येक स्तर पर अध्यक्ष पदों तथा शहरी स्थानीय निकायों में महिलाओं हेतु एक-तिहाई सीटें आरक्षित करने का आदेश देती हैं।

इन सीटों में एक-तिहाई सीटें अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति की महिलाओं के लिये आरक्षित हैं। महिला आरक्षण विधेयक पर चर्चा वर्ष 1996 से ही की जाती रही है। किंतु तत्कालीन सरकार के पास बहुमत न होने के कारण इस विधेयक को मंज़ूरी नहीं मिल सकी। इसके साथ ही साथ समय-समय पर यह विधेयक पारित किये जाते रहे है। वर्ष 1998-2003 तक 4 बार यह विधेयक पारित करने का प्रयास किया गया किंतु किसी न किसी कारणों से यह पारित न हो सका। विरोधों के बावजूद वर्ष 2009 में भी यह विधेयक पारित करने का प्रयास किया गया। वर्ष 2010 में केंद्रीय मंत्रिमंडल एवं राज्यसभा द्वारा पारित किया गया।

ग्लोबल जेंडर गैप रिपोर्ट, 2022 के अनुसार, भारत राजनीतिक सशक्तीकरण के मामले में 146 देशों की सूची में 48वें स्थान पर था। जो कि बांग्लादेश और पाकिस्तान जैसे देशों से भी बहुत पीछे रहा है। हाल ही में जारी संयुक्त राष्ट्र महिला आँकड़ों के अनुसार, **रवांडा (61%), क्यूबा (53%), निकारागुआ (52%)** संसद में महिला प्रतिनिधित्व वाले शीर्ष तीन देश हैं। महिला प्रतिनिधित्व के मामले में बांग्लादेश (21%) और पाकिस्तान (20%) भी भारत से आगे हैं। इस स्थिति को ध्यान में रखते हुए महिला आरक्षण अधिनियम 2023 महिला प्रतिनिधित्व एवं सशक्तीकरण के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। लोकसभा में 82 महिला सांसद (कुल 15.2%) और राज्यसभा में 31 महिलाएँ (कुल 13%) हैं। जबकि पहली लोकसभा (5%) के बाद से यह संख्या काफी बढ़ी है लेकिन कई देशों की तुलना में अभी भी काफी कम है। इस स्थिति में सुधार हेतु एवं नारी सशक्तीकरण की दिशा में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

महिला आरक्षण विधेयक का उद्देश्य लोकसभा और राज्य विधानमंडलों में महिलाओं के लिए सभी सीटों में से एक-तिहाई सीटें आरक्षित करना है। यह अधिनियम आरक्षित सीटों में से महिलाओं के लिए सीटें भी आरक्षित करेगा। आरक्षित सीटों का आवंटन भारत के राष्ट्रपति द्वारा निर्धारित प्राधिकरण द्वारा निर्धारित किया जाएगा। यह अधिनियम अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति महिलाओं को सशक्त करने हेतु यह अधिनियम अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति वर्गों में भी महिलाओं के लिये भी एक-तिहाई सीटें आरक्षित करेगा। आरक्षित सीटें राज्य या केंद्र शासित प्रदेशों में विभिन्न निर्वाचन क्षेत्रों में रोटेशन द्वारा आवंटित की जाएंगी। आरंभ में आरक्षण की अवधि यह अधिनियम प्रारंभ होने के 15 वर्षों तक लागू रहेगा।

महिला आरक्षण अधिनियम 2023 अनुच्छेद 16(2) लिंग के आधार पर सार्वजनिक रोजगार में भेदभाव को रोक लगाता है। इसके साथ ही साथ लैंगिक समानता की दिशा में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अधिनियम से निर्णयन प्रक्रिया के लिए व्यापक दृष्टिकोण प्राप्त होगा। यह आरक्षण अधिनियम 2023 राजनीतिक/सार्वजनिक जीवन में महिलाओं के विरूद्ध भेदभाव को समाप्त करने में सहायक है। यह विधेयक हमारे देश की लोकतांत्रिक यात्रा में ऐतिहासिक कदम है क्योंकि यह भारत की महिलाओं के लिए ठोस प्रतिनिधित्व और सशक्तिकरण का मार्ग प्रशस्त करता है तथा यह भी सुनिश्चित करेगा कि महिलाओं की आवाज और भी प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त हो। यह अधिनियम यह सुनिश्चित करेगा कि देश की राजनीति में महिलाओं का विधिवत प्रतिनिधित्व हो।

जो उन्हें न केवल सामाजिक स्तर पर बल्कि आर्थिक स्तर परभी सशक्त करने हेतु महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

वैश्विक लैंगिक सूचकांक 2023 की रिपोर्ट के अनुसार **146 देशों में से भारत 127वें स्थान पर** है। जो कि सामान्य से बहुत कम है। ऐसे में यह आरक्षण अधिनियम 2023 राजनीतिक क्षेत्र को सशक्त करने हेतु महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पंचायतों में मौजूदा आरक्षण प्रणाली से सकारात्मक परिणाम प्रदर्शित हुए हैं जो राष्ट्रीय स्तर पर इसी पैटर्न को दोहराने की आवश्यकता की ओर इंगित करते हैं।

इतिहास साक्ष्य रहा है रजिया सुलतान, सरोजिनी नायडू, इंद्रिरा गांधी जैसे कई उदाहरण है जब उन्होंने राजनीतिक प्रतिनिधित्व किया है उस समय उन्होंने ऐसे कई फैसले लिए है जो कि महिलाओं के हक में थे। इसके साथ ही ये अन्य महिलाओं के लिए भी प्रेरणा पात्र रहीं है। इसके साथ ही महिलायें, महिलाओं से संबंधित मुद्दों के प्रति अधिक ग्रहणशील और संवेदनशील होती हैं एवं उनकी आवश्यकताओं को भी भलीभांति समझती है। कानून के निर्माण में उनका समावेश महिलाओं से संबंधित मुद्दों के समाधान में सकारात्मक प्रभाव डालेगा।

महिलाओं को सामाजिक स्तर के साथ-साथ आर्थिक स्तर पर भी सशक्त करना बेहद आवश्यक है जिस दिन महिलाएं आर्थिक स्तर पर सशक्त हो जाएंगी उस दिन वे स्वयं के लिए फैसले लेने लगेंगी। वह दिन वह समय स्वर्णिम अक्षरों के साथ लिखा जाएगा। यह आरक्षण अधिनियम 2023 महिलाओं के आर्थिक समावेशी विकास की ओर इंगित करता है। इसका एक और उदाहरण यूरोप के देश जैसे **नॉर्वे, स्वीडन आदि के** आंकड़ो के अध्ययन से पता चलता है जैसे-जैसे महिलाओं का राजनीतिक क्षेत्र में प्रतिनिधित्व बढ़ा है।

राजनीति में सक्रिय महिलाएँ प्रायः उन मुद्दों को प्राथमिकता देती हैं और उनकी वकालत करती हैं जो महिलाओं को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं जैसे लिंग-आधारित हिंसा, महिलाओं का स्वास्थ्य, शिक्षा एवं आर्थिक सशक्तीकरण इनकी उपस्थिति से नीतिगत विमर्शों में इन मुद्दों को प्राथमिकता प्राप्त हो सकती है। एक महिला का प्रतिनिधित्व तथा उनके द्वारा लिए गए फैसले देश की उन सभी महिलाओं के लिए विकास का कारण बनेगा।

राजनीति में सक्रिय महिला प्रतिनिधित्व उन बालिकाओं के लिए 'रोल मॉडल' के रूप में कार्य कर सकता हैं जिससे उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में नेतृत्व की भूमिका की आकांक्षा रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। राजनीति में प्रतिनिधित्व रूढ़िवादिता को समाप्त कर सकता है और भावी पीढ़ियों को प्रेरित कर सकता है।

महिला आरक्षण अधिनियम के माध्यम से राजनीति में महिलाओं का प्रतिनिधित्व उन सभी महिलाओं के खिलाफ हो रहे घरेलू हिंसा एवं अन्य क्षेत्रों में उन्हें सशक्त करने का माध्यम बनेगा।

महिला आरक्षण अधिनियम 2023 केंद्र सरकार द्वारा पारित यह कानून एक स्वागत योग्य कदम है। देश के विकसित भारत के स्वप्न में यह महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। महिलाओं को राजनीतिक प्रतिनिधित्व में उनकी उचित हिस्सेदारी प्राप्त हो। यह अधिनियम **महिला सशक्तीकरण की दिशा में सही कदम** है। महिला आरक्षण विधेयक को शीघ्रता से लागू करने के लिए एक उचित प्रणाली भी विकसित करने की आवश्यकता है।

निधि जयसवाल
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

संपादकीय समिति

संरक्षक

लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल (सेवानिवृत्त)

कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मार्गदर्शक

लेफ्टिनेंट कर्नल धर्मवीर सिंह चौहान

उप-निदेशक (प्रशासन)

मुख्य संपादक

प्रो.(डॉ.) उज्ज्वला गायकवाड

संपादक

प्रो.(डॉ.) राकेश कुमार गुप्ता

सह संपादक

निधि जयसवाल

गगन कुमार

टंकण

शिवानी कुमारी

पृष्ठ सज्जा

नृत्य गोपाल

राजभाषा प्रकोष्ठ 'स्पंदन' पत्रिका में प्रकाशन के लिए मौलिक रचनाएं आमंत्रित करता है। एम्स, रायपुर के अधिकारी, संकाय सदस्य और कर्मचारी स्वरचित रचनाएं rajbhashaprakoshth@aiimsraipur.edu.in पर ई-मेल के माध्यम से प्रेषित कर सकते हैं।

इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं लेखकों के निजी विचार/भावनाएं हैं।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

(केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्त संस्थान)

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, RAIPUR

(An Autonomous Institution under the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India)

https://www.aiimsraipur.edu.in

https://twitter.com/aiimsraipur

https://www.facebook.com/All-India-Institute-of-Medical-SciencesAIIMS-Raipur

rajbhashaprakoshth@aiimsraipur.edu.in

राजभाषा प्रकोष्ठ, अ.भा.आ.सं., रायपुर द्वारा प्रकाशित और प्रसारित