अंक 13 वर्ष 2024-25 (अक्टूबर-मार्च 2024-25)

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.	अधूरे सपनों की कहानी	5
3.	लड़की होकर जीना	7
4.	एक लड़की थी	8
5.	सीखो	9
6.	क्या पता?	10
7.	अंधेरे गलियारे	12
8.	एक प्यारी सी हंसी	13
9.	हिंदी भाषा	14
10.	न चुप हूं, न चींखता हूं	15
11.	ब्रेन रॉट	16
11.	रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ होते है आसान लेकिन कितने स्वास्थ्यवर्धक ?	19
12.	विनोद कुमार शुक्ल हिंदी के 12वें और छत्तीसगढ़ के प्रथम ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित साहित्यकार	24
13.	पौष्टिक बीजः आकार में छोटे मगर बड़े काम की चीज	25
14.	मानवाधिकार	28
15.	देश का गौरव : चंद्रयान की सफलता	30
16.	पोषण का महत्त्व: एक आहार विशेषज्ञ के दृष्टिकोण से	33
17.	धर्म नगरी अमरकंटक - एक यात्रा वृत्तांत	35
18.	वाक्यांश और अभिव्यक्तियाँ	38

आरोग्यम् सुख सम्पदा

निदेशक की कलम से

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर राजभाषा प्रकोष्ठ की हिंदी पत्रिका **'स्पंदन'** का यह 13वां अंक अपने नए कलेवर में आपके समक्ष प्रस्तुत है। **'स्पंदन'** पत्रिका के इस अंक को अपने सुधि पाठकजनों के कर-कमलों में सौपते हुए अपार प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

"हिंदी भाषा एक ऐसी सार्वजनिक भाषा है, जिसे बिना भेद-भाव प्रत्येक भारतीय ग्रहण कर सकता हैं", मदन मोहन मालवीय जी की यह पंक्ति हिंदी भाषा की सरलता और सुबोध होने की विशेषता को परिलक्षित करती है। हिंदी भाषा के विकास में समाज और संस्कृति की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। अपने सांस्कृतिक वैशिष्टय के कारण ही हिंदी आज जन-जन की भाषा बन गई है। वर्तमान में सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में इंटरनेट के बढ़ते इस्तेमाल ने हिंदी भाषा के भविष्य के संबंध में भी नई राहें दिखाई है। गूगल के अनुसार भारत में अंग्रेजी भाषा में जहां विषयवस्तु निर्माण की रफ्तार 19 फीसदी है वहीं हिंदी के लिए ये आंकड़ा 94 फीसदी है, इसलिए हिंदी को नई सूचना प्रौद्योगिकी की जरूरतों के मुताबिक ढाला जाए तो ये इस भाषा के विकास में उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इसके साथ ही हिंदी भाषा के उपयोग को कार्यालयीन कार्यों के साथ-साथ निजी व्यवहार में भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

कार्यालय में राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं उत्तरोत्तर विकास की कड़ी में राजभाषा प्रकोष्ठ की ई-पत्रिका **'स्पंदन'** भली-भांति अपनी भूमिका का निर्वहन कर रही है। **'स्पंदन'** का यह नवीनतम अंक विषयवस्तु के स्तर पर अद्भुत समृद्धता लिए हुए है।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि '**स्पंदन**' के इस नवीनतम अंक को आपका अपार स्नेह मिलेगा एवं पत्रिका को और अधिक सारगर्भित, ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक बनाने में आपके बहुमूल्य सुझाव प्राप्त होते रहेंगे।

प्रकाशन के उज्ज्वल भविष्य के साथ प्रकाशन कार्य से जुड़े संपादक मंडल एवं रचनाकारों को उनके सराहनीय प्रयास हेतु बधाई एवं साधुवाद।

पत्रिका के भावी अंकों को अत्यंत रचनात्मक, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी बनाने हेतु आपके सुझाव के प्रतीक्षा के साथ '**स्पंदन**' का प्रस्तुत अंक आप सभी सुधिजनों को सादर समर्पित है।

शुभकामनाओं सहित,

जय राजभाषा! जय हिंद!

आपका शुभाकांक्षी
लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल (सेवानिवृत्त)
कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ, एम्स,रायपुर

अधूरे सपनों की कहानी

वो जी रहा था शान से,
दुनिया में था बड़ा नाम से।
हर ख्वाब पूरा, हर चीज अपनी,
फिर भी जिंदगी रही अधूरी सी।

सत्ताईस का था, जब किस्मत हारी,
डॉक्टर ने सुना दी आखिरी तारीख सारी।
उन्हत्तर दिन हैं, बस और नहीं,
अब मौत ही आखिरी राह रही।

आँखें मूंदी, दिल भर आया,
अफसोसों का सैलाब समाया।

काश, मैं डॉक्टर बन पाता,
किसी की जिंदगी बचा पाता।
माँ को खो दिया था ऐसे,
कोई था नहीं, जो उनको देखे।

काश, मैं कश्मीर में शाम बिताता,
बिजनेस छोड़, सूरज को निहारता।
वो रंगीन शाम बुलाती रही,
पर मैं फोन और मीटिंग में ही रहा।

काश, दादा जी का हाथ थामता,
उनके आखिरी सफर में साथ चलता।
पर मैं दूर था, अपनी दुनिया में गुम,
न याद किया, न कुछ महसूस हुआ।

काश, माँ की तस्वीर बना पाता,
पुरानी यादों को फिर से सजाता।
पर अब उनका चेहरा धुंधला हुआ,
कोई रंग, कोई तस्वीर ना रहा।

काश, उसे बेझिझक अपना कहता,
प्यार को दुनिया से ऊपर रखता।
वो मुझे चाहती थी, ये मैं जानता था,
पर समाज के डर से कदम रोकता रहा।

काश, पापा संग वक्त बिताया होता,
मुनाफे के बजाय, प्यार जताया होता।
उनकी हँसी, उनकी बातें खो गई,
एक पिता-पुत्र की दूरी रह गई।

काश, उस दोस्त को गले लगा पाता,
जिसने मीलों चलकर मुझे देखा था।
पर मैंने उसे नजरअंदाज कर दिया,
झूठी शान ने मुझे अंधा कर दिया।

काश, उस कर्मचारी को छुट्टी दे पाता,
जिसकी माँ ने दुनिया छोड़ी थी।
पर मैंने उसे सख्ती से रोका था,
अपनी जिम्मेदारियों में उसे भुला दिया।

काश, माँ की गोद में सिर रख पाता,
उनका प्यार, उनका स्नेह महसूस कर पाता।
अगर वो होतीं, तो शायद मैं होता,
एक बेहतर इंसान, जो जिंदगी को जीता।

अब साँसें धीमी, वक्त थम गया,
दिल में बस एक सवाल रह गया।

अगर फिर से जिंदगी मिले,
तो इसे सच में जीऊँगा, अपने लिए।

-डॉ. विश्वरेखा सामल
शोधछात्रा
जन स्वास्थ्य विद्यालय

लड़की होकर जीना

यकीन मानिए, इस समाज में
मुश्किल है लड़की होकर जीना।
हर गलत उठी नजरों को टोक देना।
हर झूठे आरोपों को रोक देना।
राह चलते हर फब्ती, सह लेना।
कई बकवास पर, जी हाँ, कह देना।
अपने विस्तृत अस्तित्व को, समेट लेना।
मुश्किल है ,बहुत मुश्किल और मुश्किल है ये मान लेना,
कि जिंदगी के ये हैं उतार-चढ़ाव ।
और ये प्याला तो है पीना।
सच में मुश्किल है, लड़की होकर जीना।
सच में मुश्किल है, लड़की होकर जीना।

-कुमारी अल्पना सिन्हा
निज सचिव
प्रशासनिक विभाग

एक लड़की थी

एक लड़की थी जो सपने सजाया करती थी।
एक लड़की थी जो कल हो ना हो देख कर रोया करती थी।
वो आसमां के रंगों से खुश हो जाया करती थी, वो तारों से बातें करती थी
चाँद में किसी को ढूंढ़ा करती थी।
एक लड़की थी जो कहानियों में भरोसा करती थी,
फिर उनसे खुद को जोड़ा करती थी।
वो चाहती हर कहानी की हैप्पी एंडिंग हो
अगर नहीं तो वो कहानी छोड़ दिया करती थी।
एक लड़की थी जो बातों से सबको अपना बना लेती थी,
तो अंजाने में ना जाने कितनों को खफा कर जाती थी।
जो छोटी जीत को भी मनाना चाहती,
तो हर हार पर रोना भी चाहती।
दो दिन आंसू बहाकर फिर ,
अगली मुश्किल के आगे खड़ी हो जाती ।
एक लड़की जो किसी की पसंदीदा हुआ करती थी,
तो किसी को फूटी आंख न भाती थी
एक लड़की जिसे मैं रोज- रोज शीशे में देखा करती थी
जो मुझे कभी देख मुस्कुरा उठती
तो कभी खफा होकर आंखें चुरा लेती थी
एक लड़की थी जो सपने सजाया करती थी ।

-मनीषा काबरा
नर्सिंग महाविद्यालय- वर्ष-2021

सीखो

नदियों सा तुम बहना सीखो,

अपने धुन में रहना सीखो।

सीखो तुम सूरज से चमकना,
बादलों सा बरसना सीखो।
पेड़ो सा तुम फलना सीखो,
और फूलों से महकना।
जल से शीतल रहना सीखो,
और अग्नि से दहकना।
जीवन के तूफानों से लड़ना सीखो,
वक्त आए तो वीर बनो और देश के लिए मरना सीखो।
ये पूरी प्रकृति त्याग बताती,
अपने उपकारों को कभी न जताती।
सत्कर्मों का पाठ पढ़ाती,
तभी तो धरती से सौंधी खुशबू है आती।
जीवन मिले तो व्यर्थ न करो तुम
इनकी तरह कुछ करना सीखो।
मुँह न मोड़ो, नजर न फेरो
अविचल आगे बढ़ना सीखो।

-शिवानी कुमारी

जूनियर स्केल स्टेनो (हिंदी), राजभाषा प्रकोष्ठ

क्या पता ?

ये हम सब का हाल है
हम सब के कुछ सवाल हैं।
शायद हमारे टूटे हुए ख्वाब भी हो,
सही या गलत जवाब भी हो।
अगर कुछ नहीं जानते हो तो ये क्या है हमारी खता,
अब हर सवाल का जवाब बचा है, क्या पता।
क्या पता कि जिंदगी सच में खूबसूरत है,
क्या पता कि किसी को मेरी भी जरूरत है।
क्या पता कि ये अश्क मैं क्यों पी रही हूं,
क्या पता मैं इस तरह से क्यों जी रही हूं।
क्या पता कि खुशियों का कोई महल भी है,
क्या पता कि उन दुःखों का कोई अंत भी है।
क्या पता ये आखें कब से रोई नहीं है,
अक्सर लगता है, मेरा कोई नहीं है।
क्या पता खुद को सुकून कैसे अदा करूं,
क्या पता कि ये सब कैसे पता करूं।
यूं इस तरह मुझपे तरस खाओ तुम,
तुम्हें सब पता है तो मुझे बताओ तुम।
मैं सबके दिलों में ठहरना क्यों चाहूं,

है नहीं ख्वाहिश तो मरना क्यों चाहूं।
पहले थी ख्वाहिश कि ये छलावा न हो,
दिख जाए कुछ पर दिखावा न हो।
ये रास्ता है झूठा, अब चलना नहीं है,
कि बदले जो तुम तो बदलना नहीं है।
यदि तुम्हारा भी ऐसा ही हाल हो,
कुछ तुमसे भी ऐसे ही सवाल हो।
तो इनको अपने अंदर से पूछो,
गर कुछ न मिले तो उस कलंदर से पूछो।
तुम पर उँगली कर के वो तुमको भी देगा बता,
जब वो भी बोलेगा क्या पता।

-आकृति जयसवाल
शोध छात्रा, फिजियोलॉजी विभाग

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा राजभाषा प्रकोष्ठ का निरीक्षण

अंधेरे गलियारे

इन रोशन दीवारों के अंधेरे गलियारों से गुजरते

एक परिंदे को देखो कभी,

इन कागज की शानों के, दरिंदे जमानों से गुजरते

एक परिंदे को देखो कभी।

सामने से देखोगे तो दिखेंगे लहू-लुहाते पाख वहां

इन पंखों की कीमत है वो चमचमाती मंजिलें

उन मंजिलों की सूनी राहों में वो परिंदा निकल पड़ा,

क्या वो परिंदा आसमान छू पाएगा,

या वो इन पंखों की कीमत सोचकर पछताएगा।

कटते हो पंख जहां आजादी के नाम पर

बटते हो कलंक जहां आवारगी के नाम पर

सोचने लगा वो भी कि क्या करे वो गुलामी भरी आजादी का।

फिर याद आया, आजादी एक सच था,

कुछ वर्षों पहले, जो बर्बादी ने किया हो फतह ,

आज फिर से एक मासूम परिंदा दिखा मुझे,

जो खो रहा आजादी उन जंजीरों के बदले हर जगह

वो शौक नहीं, उसकी बस मजबूरी है,

क्योंकि उसकी और मंजिल में जाने कितनी ऐसी जंजीरों की दूरी है।

-लोकेश यादव
एम. बी.बी.एस इन्टर्न

एक प्यारी सी हंसी

इस उतार-चढ़ाव की डगर पर,
गुजर रही इस जिंदगी में
शांति और हर्षोल्लास है
एक प्यारी सी हँसी का अपना राज है
दिल खोलकर हँस ये मुसाफिर
यह तेरे दुःख का अंत है
और खुशी का आगाज है
एक बच्चे की मुस्कुराहट
एक डॉक्टर का हँसता हुआ चेहरा
किसी रोगी काया की जीवन की आस है
किसी का दर्द बांट लें
किसी का दुःख समेट लें
हँसते हुए जीवन का यह भी एक अंदाज है
खुशहाल जीवन का यह फलसफा
हँसते रहो मुस्कुराते रहो
जो कल था वही आज है।

-नाज़नी खान
अवर श्रेणी लिपिक, परीक्षा विभाग

हिंदी भाषा

हिंदी हमारी आन है, हिंदी हमारी शान है।

जोड़ती सारा हिंदुस्तान है,

जोड़ती सारा हिंदुस्तान है।

यह हमें एकता में जोड़ती ,

यह हमारे विचारों को खोलती,

यह हमें अपने जड़ों से जोड़ती,

हिंदी देश का गौरव है,

हिंदी देश की एकता का प्रतीक है।

लेखक का अभिमान है यह भाषा,

एकजुट रहने का संदेश देती है यह भाषा।

हिंदी दिवस, यह एक दिवस का त्योहार नहीं,

हर दिन मनाया जाए सभी संकल्प करें यही,

सभी संकल्प करें यही।

-रिंकी आशुतोष गुप्ता
अवर श्रेणी लिपिक, लेखा विभाग

ना चुप हूं ना चीखता हूं

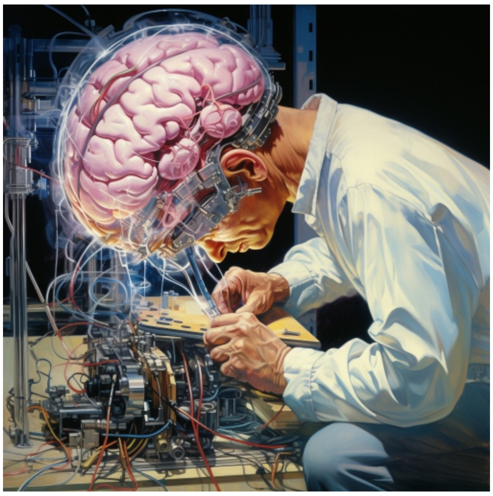
कलयुग में भगवान के घर ही लुटता चीर।
देखो द्रौपदी फिर अपनों के बीच ही लुट गई वजीर
अंधेरे में डिडके पाँव, ओझल छांव
ना चुप हूं, ना चीखता हूं।
इस बेदर्द विडंबना से कुछ इस तरह जूझता हूं।
मारीच, रावण और दुःशासन आज सब बेनकाब है।
चेहरों में उनके बड़े गहरे-गहरे दाग है।
बिखरे नीड़, बहशी चीड़
मुस्कान को तकते सुख चुके आँसू है।
ना चुप हूं, ना चीखता हूं।
इस बेदर्द, विडंबना से कुछ इस तरह जूझता हूं।
माधव पश्चिम में साझा हुई ऐसी कि,
सूर्योदय का ठिकाना नहीं।
कल क्या था कल क्या होगा में ही धुत्त हुए सारे हैं।
भूत-भविष्य की चिंता में वर्तमान की बाजी हारे हैं।
टूट गया तिलिस्म, अब सच से भय खाता हूं।
अपनों से भरे मेले में, मिल नहीं पाता हूं।
ना चुप हूं, ना चीखता हूं।
इस बेदर्द विडंबना से कुछ इस तरह जूझता हूं।

-अविनाश महरड़ा

एम. बी. बी. एस. -2019 (इंटर्न)

ब्रेन रॉट

वर्ड ऑफ द ईयर



शब्द " **वर्ड ऑफ द ईयर**" जिसे मुख्य रूप में " **वर्ड ऑफ द ईयर**" लिखा जाता है और संक्षिप्त रूप में "डब्लूओटीवाई" लिखा जाता है, किसी दिए गए वर्ष के दौरान सार्वजनिक डोमेन में सबसे महत्वपूर्ण शब्द या अभिव्यक्ति के कई मूल्यांकनों में से किसी को संदर्भित करता है।

अंग्रेजी भाषा का सबसे पुराना संस्करण अमेरिकन डायलेक्ट सोसाइटी वर्ड ऑफ द ईयर है। यह कैलेंडर वर्ष की समाप्ति के पश्चात् घोषित की जाने वाली एकमात्र घोषणा है। हालाँकि, कई अन्य संगठनों ने भी वर्ष के शब्दों की घोषणा की है जैसे ऑस्ट्रेलियाई राष्ट्रीय शब्दकोश केंद्र, कैम्ब्रिज डिक्शनरी, कोलिन्स इंग्लिश डिक्शनरी, डिक्शनरी.कॉम, मैक्वेरी डिक्शनरी, मेरियम-वेबस्टर, ऑक्सफोर्ड और ग्रांट बैरेट।

ऑक्सफोर्ड वर्ड ऑफ द ईयर

'ब्रेन रॉट' शब्द ऑक्सफोर्ड वर्ड ऑफ द ईयर 2024 का शब्द है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस के अनुसार, "ब्रेन रॉट" शब्द का अर्थ है "किसी व्यक्ति की मानसिक या बौद्धिक स्थिति में कथित गिरावट, विशेष रूप से महत्वहीन या अनावश्यक समझी जाने वाली सामग्री (विशेष रूप से इंटरनेट सामग्री) के अत्यधिक उपभोग के परिणामस्वरूप।" इसके अतिरिक्त, कुछ ऐसा भी है जो इस तरह के पतन का कारण बन सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, "ब्रेन रॉट" शब्द इस वर्ष अत्यधिक प्रचलित हुआ है जिसका उद्देश्य अत्यधिक निम्न स्तरीय ऑनलाइन सामग्री, विशेष तौर पर सोशल मीडिया पर, के नकारात्मक प्रभावों के बारे में चिंता व्यक्त करना है। वर्ष 2023 और 2024 के बीच इस शब्द के प्रयोग में 230% की वृद्धि हुई।

ब्रेन रॉट का सबसे पहला ज्ञात अनुप्रयोग हेनरी डेविड थोरो ने अपनी पुस्तक वाल्डेन में वर्ष 1854 में लिखा था जो इंटरनेट के अस्तित्व में आने से बहुत पहले की बात है। वह जटिल अवधारणाओं को कम करने की समाज की प्रवृत्ति की आलोचना करते हैं और यह मानसिक और बौद्धिक क्षमता के व्यापक गिरावट में योगदान देता है।

ब्रेन रॉट का कारण क्या है?

प्रौद्योगिकी के अत्यधिक प्रयोग से मस्तिष्क का क्षरण होता है। यह विभिन्न इंटरनेट टैब्स के बीच में बदलाव करना, सोशल मीडिया पर नजर डालना या यूट्यूब वीडियो को लगातार देखना हो सकता है। इसके अतिरिक्त आप एक ही समय में अपना ईमेल चेक कर सकते हैं, टेक्स्ट भेज सकते हैं और इंटरनेट ब्राउज कर सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, आपका मस्तिष्क अत्यधिक उत्तेजित हो रहा है। इसके अतिरिक्त, जब आप डिजिटल माध्यमों से स्वयं को ज्ञान से भर लेते हैं तो आपको ब्रेन रॉट होने का खतरा रहता है।

डोपामाइन एक न्यूरोकेमिकल है जो सोशल मीडिया ब्राउज करने पर बढ़ जाता है जिसके परिणामस्वरूप खुशी और संतुष्टि की भावनाओं की उत्पति होती हैं। जितना अधिक आप इसका प्रयोग करना चाहेंगे उतना ही अधिक आप इसका उपयोग करेंगे। निसंदेह आपको स्क्रॉलिंग के हानिकारक प्रभावों के बारे में ज्ञात हो फिर भी आपका मस्तिष्क इसे संतुष्टि की भावना से जोड़ता है। इस तरह से स्क्रॉलिंग एक व्यवहारिक व्यसन में बदल सकती है।

ब्रेन रॉट व्यवहार के उदाहरण

ब्रेन रॉट का व्यवहार विभिन्न प्रकार से होता है जैसे-

वीडियो गेमिंग: हालाँकि व्यसन में पड़े बिना गेमिंग में सम्मिलित होना संभव है किंतु कुछ व्यक्ति अत्यधिक खेल सकते हैं और उनमें गेमिंग विकार विकसित हो सकता है। वे वैकल्पिक वास्तविकताओं, कल्पनाशील पात्रों और वीडियो गेम की जटिल कथाओं से इतने मोहित हो जाते हैं कि वे अपने जीवन के अन्य पहलुओं में प्रभावी प्रदर्शन करने के लिए संघर्ष करते हैं।

सोशल मीडिया: इसकी व्यसन को सोशल मीडिया प्लेटफार्मों से जुड़े रहने की निरंतर मजबूरी के रूप में परिभाषित किया जाता है तथा इस व्यवहार को कम करने या समाप्त करने का प्रयास करने पर बेचैनी की भावना उत्पन्न होती है। व्यक्तियों को यूट्यूब, इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसी साइट के प्रयोग से बचना असहज लगता है। निरंतर आने वाली सूचनाएं, जीवंत दृश्य और लुभावने ऑडियो तत्त्व उपयोगकर्ताओं को अत्यधिक मोहित करते हैं तथा उनकी तर्कसंगत रूप से सोचने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

जोंबी स्क्रॉलिंग: यह घटना एक विचारहीन और आदतन व्यवहार का व्याख्या करती है जिसमें किसी विशिष्ट उद्देश्य या लाभ के बिना, लक्ष्यहीन तरीके से सामग्री को स्क्रॉल करना सम्मिलित है। जोंबी स्क्रॉलिंग के दौरान लोग अक्सर स्वयं को अपने स्मार्टफोन पर निर्निमेष रूप से देखते हैं क्योंकि वे एक सोशल मीडिया फीड से दूसरे पर जाते हैं।

डूमस्क्रॉलिंग: यह शब्द परेशान करने वाली जानकारी और नकारात्मक समाचारों की सक्रिय रूप से खोज करने की क्रिया को संदर्भित करता है। जो लोग डूमस्क्रॉलिंग में संलग्न होते हैं वे नवीनतम घटनाओं के बारे में सूचित रहने की एक जबरदस्त इच्छा का अनुभव करते हैं भले ही ऐसी जानकारी परेशान करने वाली हो।

ब्रेन रॉट को कैसे रोकें-

संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने हेतु, मीडिया उपभोग में सावधानी बरतनी की आवश्यकता है। अपने स्क्रीन समय को प्रबंधित करके आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को बेहतर बना सकते हैं। सबसे प्रभावी रणनीतियों में से हैं: गैर-डिजिटल रुचियां रखना, स्क्रीन समय पर सीमा निर्धारित करना, डिजिटल डिटॉक्स करना, लोगों के साथ ऑफलाइन जुड़ना आदि।

संदर्भ:

1. https://en.wikipedia.org/wiki/वर्ड_ऑफ_द_ईयरr
- रिट्रीव्ड 31 दिसंबर 2024.

2.https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-वर्ड_ऑफ_द_ईयर- 2024
- रिट्रीव्ड 31 दिसंबर 2024.

3. https://www.bbc.com/news/articles/cx2n2r695nzo
- रिट्रीव्ड 31 दिसंबर 2024.

4. https://www.newportinstitute.com/resources/co-occurring-disorders/brain-rot
- रिट्रीव्ड 31 दिसंबर 2024.

-डॉ. अमित कुमार चौहान
प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष
पैथलॉजी एवं लैब मेडिसिन विभाग

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ होते है आसान लेकिन कितने स्वास्थ्यवर्धक ?

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ लोगों की पहली पसंद बनते जा रहें हैं। दुनियाभर में रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों का बाजार, जो वर्ष 2023 में 1.2 ट्रिलियन डॉलर था, शहरीकरण, व्यस्त जीवनशैली और सुविधा के कारण खान पान की आदतों में एक महत्त्वपूर्ण बदलाव को दर्शाता है। भारत में रेडी-टू-ईट उद्योग तेजी से बढ़ रहा है और वर्ष 2023 से वर्ष 2030 तक 14% की वार्षिक वृद्धि दर से विस्तार करने की उम्मीद है, जिसका मुख्य कारण बढ़ती आर्थिक व्यवस्था और पश्चिमी व्यंजनों का प्रभाव है। लेकिन क्या ये सेहत के लिए फायदेमंद है या नुकसानदायक, विशेष रूप से ऐसे देश में, जो कुपोषण और आहार-संबंधी गैर संचारी रोगों की दोहरी चुनौतियों का सामना कर रहा है। आइए जानते हैं इनके फायदे, नुकसान और कुछ स्वस्थ विकल्प:

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ क्या है ?

रेडी-टू-ईट वे खाद्य पदार्थ जिन्हें पकाने या किसी अतिरिक्त प्रक्रिया की आवश्यकता नहीं होती। ये ताजे, पैक्ड या प्रोसेस्ड रूप में बाज़ार में उपलब्ध होते हैं। ये खाद्य पदार्थ बिना किसी विशेष तैयारी के सीधे खाए जा सकते हैं, जिससे समय और मेहनत की बचत होती है, उदाहरण के तौर पर इंस्टेंट नूडल्स और पास्ता, पैक्ड स्नैक्स जैसे चिप्स, नमकीन, रेडी-टू-ईट करी और दाल-चावल, पुलाव, बिरयानी, डब्बाबंद सूप और फ्रोजन पराठे आदि।

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों को अपनाने के कारक :

- समय की बचत - वर्ष 2022 की नीलसन रिपोर्ट के अनुसार, शहरी भारतीय प्रतिदिन 2-3 घंटे भोजन तैयार करने में व्यतीत करते हैं। रेडी-टू-ईट विकल्प जैसे इंस्टेंट नूडल्स और फ्रोजन भोजन इस समय को मात्र कुछ मिनटों तक सीमित कर उसे आसान बना देते हैं।
- आरामदायक विकल्प- यात्रा, ऑफिस या हॉस्टल में रहने वालों के लिए यह आसान विकल्प होता है।
- लंबी शेल्फ लाइफ रेडी टू ईट उत्पाद जैसे पैक किए गए पोहा, उपमा, डोसा, पुलाव, बिरयानी आदि में प्रिजर्वेटिव्स और फूड कलर (जैसे अजीनोमोटो, सोडियम बेंजोएट, सोडियम नाइट्रेट) होते हैं, जिससे ये लंबे समय तक खराब नहीं होते है और आकर्षक दिखते हैं।
- विविधता- विभिन्न स्वादों और व्यंजनों में उपलब्ध होने के कारण लोग इन्हें खाना पसंद करते हैं।
- सस्ती कीमत- भारत में कई उपभोक्ता 10 से 20 रु के बीच की कीमत में कम लागत वाले स्नैक्स को पसंद करते हैं, उदाहरण के लिए मैगी नूडल्स अत्यधिक लोकप्रिय है और इंस्टेंट नूडल्स बाज़ार में 70% की हिस्सेदारी रखते हैं।

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर प्रभाव :

वर्ष 2021 की भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार, सप्ताह में चार या अधिक बार रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों का सेवन करने से अधिक बॉडी मास इंडेक्स (मोटापा), बढ़ा हुआ रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग आदि जैसी स्वास्थ्य समस्याएं आ सकती है। कई एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगली जो महामारी स्वास्थ्य को लेकर आएगी वो इसी तरह के खाने से होगी। भारत में 77 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित है जिसमें असंतुलित आहार एक प्रमुख कारण है।

- पोषक तत्त्वों की कमी- प्रसंस्करण के समय इनमें से कई आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स नष्ट हो जाते हैं।

  अधिक नमक और शक्कर- इनमें प्रति सर्विंग 1500-2000 मिलीग्राम सोडियम होता है जो डब्ल्यू एच ओ की दैनिक सीमा का 75-100% तक है। मिठाइयों और अनाज उत्पादों में प्रति सर्विंग 20-25 ग्राम शक्कर होता है जो डब्ल्यू एच ओ की अनुशंसित दैनिक सीमा 25 ग्राम से अधिक है।

- आहार में अत्यधिक शक्कर और नमक का सेवन मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह का कारण बन सकता है।
- प्रिजर्वेटिव्स और फूड कलर- रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक खाने योग्य बनाने तथा स्वाद बढ़ाने के लिए प्रिजर्वेटिव्स और अलग-अलग रंग के एडिटिव्स का उपयोग आकर्षण बढ़ाने के लिए किया जाता है जिसका लंबे समय तक सेवन करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- ट्रांस फैट (हानिकारक वसा) और एमटी कैलोरीज़ (पोषणहीन कैलोरी) - इन खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट और एमटी कैलोरीज होती है, जिससे मोटापा तथा हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है।
- खाना पकाने का तरीका- पुराने जमाने में खाना बनाने में समय लगता था जो स्वास्थ्यवर्धक होता है लेकिन आजकल रेडी टू ईट खाद्य पदार्थों के पैकेट पर दिए गए निदेश के अनुसार उच्च तापमान पर उबाल कर, माइक्रोवेव, डीप फ्राई आदि जैसे पकाने के तरीके की सलाह दी जाती है जिससे पोषक तत्त्वों का ह्रास होता है, कई तरह के केमिकल्स उत्पन्न होते है, अनहेल्दी फैट्स बढ़ता है, असली स्वाद की कमी होती है, हालांकि प्रोसेस्ड फूड्स में पहले से ही पोषक तत्त्वों की कमी होती है। ये लंबे समय तक शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों के मनोवैज्ञानिक और सांस्कृतिक प्रभाव :

पारंपरिक भोजन और घर के बने खाने की जगह पर रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ की आसान उपलब्धता, बिना सोचे समझे भोजन करना एवं अत्यधिक उपभोग को बढ़ावा देता है, जिससे पोषक तत्त्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दालें, सब्जियां, मसाले का सेवन कम होता है जो सांस्कृतिक खान पान की परंपराओं का ह्रास करते हैं। सबसे ज्यादा बच्चे और किशोर इससे प्रभावित होते है। वर्ष 2022 में इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स के एक अध्ययन के अनुसार, मेट्रो शहरों में बचपन के मोटापे में 20% की वृद्धि देखी गई, जिसका मुख्य कारण रेडी-टू-ईट स्नैक्स का अत्यधिक सेवन है।

स्वस्थ विकल्प क्या हो सकते हैं ?

- सुनियोजित तरीके से योजना बना कर घर के बने खाने को प्राथमिकता दें, जैसे पोहा, उपमा, इडली, डोसा, पराठा, दाल-चावल आदि।
- ताजे स्थानीय फल और सब्जियों को महत्त्व दें। फल, सूखे मेवे और बीज, अंकुरित एवं भुने चने, सत्तू, मूंगफली आदि को स्नैक्स के रूप में अपनाएं। इसे आसानी से अपने साथ लेकर जाया जा सकता है।
- डब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय पोषण स्तर पढ़ें तथा एफएसएसएआई खाद्य सुरक्षा मानक चिह्न एवं फोर्टीफिकेशन एफ+ भी देखें और कम प्रिजर्वेटिव्स एवं एडिटिव्स वाले उत्पादों का चयन करें।
- प्रिजर्व्ड एवं एमटी कैलोरीज युक्त भोज्य पदार्थ की तुलना में रेशायुक्त और प्रोटीन से भरपूर प्राकृतिक खाद्य पदार्थ का सेवन करें।
- रेडी-टू-ईट भोजन अक्सर लंबे समय तक स्टोरेज में रहता है कई बार खराब गुणवत्ता वाली सामग्री से बनाया जाता है। वहीं, घर में बना खाना ताजा, स्वच्छ और सुरक्षित होता है, जिससे खाद्य जनित बीमारियों का खतरा कम हो जाता है और खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता की गारंटी देता है।

भारत में रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों का भविष्य :

रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ शहरी भारत में सुविधा प्रदान करते हैं, लेकिन बिना नियंत्रण उपभोग से देश में संक्रामक और बढ़ सकता है। स्वस्थ रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों के लिए एक सहयोगी दृष्टिकोण की आवश्यकता है और इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक है।

- कड़े नियम- स्वस्थ रेडी टू ईट विकल्पों को सुनिश्चित करने के लिए कठोर नीतियां लागू करनी चाहिए।
- औद्योगिक नवाचार- कंपनियों को पौष्टिक और कम जोखिम वाले आर टी ई उत्पाद विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- जन जागरूकता- उपभोक्ताओं को संतुलित आहार और स्वस्थ विकल्पों के बारे में शिक्षित करना और घर के बने खाने को महत्त्व देना।

सजग खानपान के माध्यम से स्वास्थ्य की रक्षा होती है, क्योंकि यह शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है। जैसा कि गांधी जी ने कहा था, "स्वास्थ्य ही असली धन है"। इसे बनाए रखने के लिए व्यस्त जीवन में भी सोच समझ कर भोजन करना आवश्यक है। समय की बचत के लिए रेडी-टू-ईट फूड खाना आसान और स्वादिष्ट लग सकता है लेकिन इसका दीर्घकालिक प्रभाव हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए अपनी सेहत को प्राथमिकता दें और घर के बने ताजे भोजन का सेवन करें। यह न केवल स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है, बल्कि यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है और आपको फिट और स्वस्थ रखने में मदद करता है। सही आहार ही अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है।

संदर्भ :

- विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2023
- भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद, 2023
- भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण, 2021-2023
- नीलसन उपभोक्ता रिपोर्ट, 2022

-मसरूर जहां

आहार विशेषज्ञ

क्लिनिकल न्यूट्रीशन एंड डायटेशियन विभाग

विनोद कुमार शुक्ल हिंदी के 12वें और छत्तीसगढ़ के प्रथम ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित साहित्यकार

यह छत्तीसगढ़ के लिए अत्यंत गौरव का पल है कि विनोद कुमार शुक्ल को वर्ष 2024 के लिए सर्वोच्च भारतीय साहित्यिक पुरस्कार 59वें 'ज्ञानपीठ पुरस्कार' देने की घोषणा हुई है। विनोद कुमार शुक्ल जी हिंदी के 12वें और छत्तीसगढ़ के पहले साहित्यकार हैं जिन्हें यह पुरस्कार प्राप्त हुआ है। यह भारत का सर्वोच्च साहित्यिक सम्मान है, जिसे किसी लेखक को "साहित्य में उनके उत्कृष्ट योगदान" के लिए प्रतिवर्ष प्रदान किया जाता है।

प्रथम ज्ञानपीठ पुरस्कार मलयालम लेखक जी. शंकर कुरूप को वर्ष 1965 में प्राप्त हुआ था। उन्हें यह पुरस्कार उनके कविता संग्रह 'ओडक्कुजल' (बांस की बांसुरी) के लिए दिया गया था।

शुक्ल का साहित्य विचारों और संवेदनाओं का अद्वितीय संगम है जो जनमानस को छूता है। उनकी रचनाओं में गहराई, मौलिकता और मानवीय सरोकारों की झलक स्पष्ट देखने को मिलती है। उनका रचना संसार छत्तीसगढ़ की माटी की खुशबू को भारत के कोने-कोने में पहुंचाता है। शुक्ल जी की पहली कविता संग्रह 'लगभग जय हिंद' वर्ष 1979 में प्रकाशित हुई। उसके साथ ही साथ उनके उपन्यास "नौकर की कमीज", "खिलेगा तो देखेंगे" और "दीवार में एक खिड़की" सर्वश्रेष्ठ हिंदी उपन्यास माने जाते हैं। इसके अतिरिक्त उनके 'कहानी संग्रह' एवं उनकी कविताएं लोकप्रिय है। इसके साथ ही साथ उनकी पुस्तकों का कई भाषाओं में अनुवाद किया गया है। विनोद कुमार शुक्ल को उनके लेखन के लिए कई पुरस्कार मिल चुके हैं। इनमें गजानन माधव मुक्तिबोध फेलोशिप, रजा पुरस्कार और साहित्य अकादमी पुरस्कार शामिल है।

पुरस्कार की घोषणा के बाद जब ऑल इंडिया रेडियो (आकाशवाणी) ने शुक्ल जी से उनकी प्रतिक्रिया पूछी तो उन्होंने पूरी बात कविता के अंदाज में कही। उन्होंने कहा-

"मुझे लिखना बहुत था, बहुत कम लिख पाया। देखा बहुत, सुना भी मैंने बहुत, महसूस भी किया बहुत, लिखने में थोड़ा ही लिखा। कितना ही कुछ लिखना बाकी है जब सोचता हूं तो लगता है बहुत बाकी है......... इस बचे हुए को मैं लिख लेता अपने बचे होने तक।"

-निधि जयसवाल

कनिष्ठ हिंदी अनुवादक, राजभाषा प्रकोष्ठ

पौष्टिक बीज: आकार में छोटे मगर बड़े काम की चीज

भोजन एक कर्तव्य है और हमारा यह कर्तव्य होना चाहिए कि हम यह कर्तव्य अपने शरीर के प्रति निभाए ना कि अपने जिह्वा के प्रति। जीवन के प्रति हमारा यह महत्वपूर्ण दायित्व होना चाहिए कि हम सेहतमंद और संतुलित भोजन करें ताकि स्वस्थ रह सकें। संयुक्त राष्ट्र के 17 सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) में पोषण सुधारना तथा सभी के लिए अच्छा स्वास्थ्य जैसे विषयों को स्थान दिया जाना यह दर्शाता है की अच्छा स्वास्थ्य और पोषण सिर्फ हमारी ही नहीं आज के दिनों में वैश्विक समस्या बन गई है। स्वस्थ आहार और शारीरिक गतिविधियों में कमी होने से हमारे देश में रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, पीसीओडी, विटामिन ए, डी, बी 12, रक्ताल्पता, कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याएं बढ़ रही है। वैसे तो प्रकृति ने हमें विभिन्न प्रकार के पोषक खाद्य पदार्थों से समृद्ध किया है | जिसमें से एक छोटे मगर पोषक गुणों से भरपूर "बीज" हैं। बीज में प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ वसा, विटामिन और खनिज जैसे पोषक तत्त्वों की अधिक मात्रा पायी जाती है।

ये बीज क्यों फायदेमंद होते हैं ?

आवश्यक पोषक तत्त्वों जैसे प्रोटीन, एंटीऑक्सिडेंट , सेलेनियम,जिंक, लिग्निन, स्वस्थ वसा, /ओमेगा 3 फैटी एसिड, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, रेशा/फाइबर आदि से भरपूर होने के कारण यह हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता हैं। हृदय स्वास्थ्य, पाचन क्रिया, कब्ज होने से रोकने, ऊर्जा से भरपूर, मांसपेशियों की मरम्मत एवं विकास, कोलेस्ट्रॉल तथा सूजन को कम करने में मदद करते हैं। ये हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। इसको खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है। मानसिक विकारों, तनाव, और चिंता को कम करने में मदद करते हैं। लिग्निन जो हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में उपयोगी हैं। कुछ बीजों में विटामिन ई पाया जाता है जो त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाता है।

कुछ बीजों के नाम और स्वास्थ्य में उनका योगदान

चिया बीज, तिल के बीज, अलसी के बीज, सूरजमुखी के बीज, तुलसी के बीज, पटसन के बीज, कद्दू के बीज, कलौंजी और खरबूजा के बीज, मगज के बीज ये सभी बीज हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। ये बीज छोटे होते हैं, लेकिन इनमें पोषक तत्त्वों की भरपूर मात्रा होती है।

चिया बीज: फाइबर और ओमेगा-3 से भरपूर, ये बीज हाइड्रेशन और पाचन के लिए बेहतरीन हैं।

अलसी: हृदय के लिए फायदेमंद, ये बीज प्लांट-आधारित ओमेगा-3 और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं।

कद्दू के बीज: मैग्नीशियम का पावरहाउस, जो मांसपेशियों और हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

सूरजमुखी के बीज: ऊर्जा का स्रोत, जो विटामिन ई और स्वस्थ वसा से भरपूर होते हैं।

तिल के बीज: हड्डियों को मजबूत करते हैं और सूजन-रोधी लाभ प्रदान करते हैं।

कलौंजी: एक प्राचीन प्रतिरक्षा बूस्टर, जिसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं।

पटसन के बीज: इसमें फाइबर/रेशा, ओमेगा 3 फैटी एसिड, लिग्निन पाया जाता है। जो कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।

इन बीजों का इस्तेमाल कैसे करें ?

- मेवे और बीजों का अनुशंसित दैनिक सेवन लगभग 35 ग्राम है।
- इन बीजों को सलाद में डाला जा सकता है।
- इन बीजों को स्मूदी में मिलाया जा सकता है।
- इन बीजों का इस्तेमाल भोजन में मिलाकर किया जा सकता है।
- इनके लड्डू बनाकर सेवन किया जा सकता है।

यदि आपने अभी तक इन बीजों को अपने दैनिक भोजन में शामिल नहीं किया है तो इस पर एक बार अवश्य विचार करें।अपने शरीर को स्वस्थ बनाए और विश्व मे हो रही स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को कम करने में अपना योगदान दें।

-मेघा सिंह
आहार विशेषज्ञ
क्लिनिकल न्यूट्रीशन एंड डायटेशियन विभाग

मानवाधिकार

मानवाधिकार मौलिक अधिकारों का एक समूह है जो हर एक व्यक्ति के पास होता है। ये अधिकार हमें इसलिए मिले होते हैं क्योंकि हम मनुष्य हैं। ये किसी राज्य द्वारा प्रदान नहीं किये जाते हैं ये सार्वभौमिक अधिकार हम सभी में निहित है, चाहे हमारी राष्ट्रीयता, लिंग, भाषा, जाति कुछ भी हो। मानवाधिकार वे अधिकार हैं जो सभी लोगो को इंसान होने के नाते मिलते हैं, ये अधिकार किसी राज्य द्वारा नहीं दिए जाते, बल्कि ये सभी को समान रुप से प्राप्त है, चाहे वे किसी भी धर्म, लिंग, भाषा, राष्ट्र आदि से संबंध रखते हो।

मानवाधिकार घोषणा के जनक रेने कैसिन को माना जाता है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 10 दिसंबर, 1948 को मानवाधिकार की सार्वभौमिक घोषणा को अपनाया था। इसे पेरिस में संयुक्त राष्ट्र महासभा के तीसरे सत्र में प्रस्ताव 217 ए के जरिए अपनाया गया था इसीलिए प्रति वर्ष 10 दिसंबर को मानवाधिकार दिवस मनाया जाता है।

मानवाधिकार की सार्वभौमिक घोषणा को चार्ल्स डयूक्स ने तैयार किया था।

यह द्वितीय विश्व युद्ध के अनुभवों का परिणाम था।

संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार परिषद के वर्तमान अध्यक्ष- जुर्ग लाउबर हैं।

10 दिसंबर, 2024 को मानवाधिकार दिवस के अवसर पर, एनएचआरसी, नई दिल्ली में विज्ञान भवन के प्लेनरी हॉल में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर माननीया राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। इस वर्ष का थीम रहा- “हमारा अधिकार, हमारा भविष्य, अभी”

राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग का मुख्यालय नई दिल्ली में है तथा इसके वर्तमान अध्यक्ष न्यायमूर्ति वी. रामसुब्रमण्यन हैं, उन्होंने 30 दिसंबर, 2024 को पदभार संभाला था।

हमारे संविधान के भाग-6, जिसे संविधान का मैग्नाकार्टा भी कहा जाता है, जिसमें 6 मौलिक अधिकारों का वर्णन है, जो एक प्रकार से मानवाधिकार के रूप में कार्य करती है।

1. समानता का अधिकार
2. स्वतंत्रता का अधिकार
3. शोषण के विरुद्ध अधिकार
4. धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार
5. संस्कृति एवं शिक्षा का अधिकार
6. संपत्ति का अधिकार (निरस्त)
7. संवैधानिक उपचारों का अधिकार

मानवाधिकार उल्लंघन का उदाहरण-

- हत्या, बलात्कार, यौन हिंसा
- यातना
- स्वतंत्रता का हनन
- गुलाम बनाना
- उत्पीड़न
- लोगों को उनके घरों से बेदखल
- दूषित जल
- भुखमरी
- न्यूनतम मजदूरी न देना

- **मानवाधिकार उल्लंघन को रोकने के लिए कारगर कदम-**

- स्थानीय न्याय प्रणाली को समर्थन देना
- जबावदेही तंत्र में सुधार।
- अंतर्राष्ट्रीय कानूनों और संधियों को सुदृढ़ बनाना।
- स्थानीय न्याय प्रणालियों को सहायता देना।
- मानवाधिकार के उल्लंघन को रोकने के लिए नए कानून बनाना।
- स्थानीय प्राधिकारियों को संसाधन और प्रशिक्षण उपलब्ध कराना।

मानवाधिकारों के उल्लंघन के खिलाफ शिकायत दर्ज कराने के लिए, इन बातों को ध्यान रखा जा सकता है-

- शिकायत हिंदी या अंग्रेजी में की जा सकती है।
- शिकायत में मानवाधिकार के उल्लंघन के तथ्य और मांगी गई राहत का जिक्र होना चाहिए।

-शिवानी कुमारी
जूनियर स्केल स्टेनो (हिंदी)
राजभाषा प्रकोष्ठ

देश का गौरव : चंद्रयान की सफलता

चंद्र मिशन विभिन्न कारणों से महत्वपूर्ण हैं-

1. वे हमें चंद्रमा की सतह, भूविज्ञान, संरचना और प्रमुख तत्त्वों और खनिजों के वितरण का अध्ययन करने का अवसर देते हैं। इस तरह के अन्वेषण चंद्रमा के विकास के बारे में हमारी समझ को भी बढ़ाते हैं।

2. चंद्रमा का भूविज्ञान, ग्रहों और उनके उपग्रहों की विकास यात्रा पर प्रकाश डालते हुए पृथ्वी-चंद्रमा प्रणाली के प्रारंभिक वर्षों के बारे में संकेत प्रदान करता है।

3. भविष्य के चंद्र स्थलों की परिकल्पना, विशेष रूप से जल-बर्फ और अंतरिक्ष अभियानों की स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए चंद्र संसाधनों का पता लगाना महत्वपूर्ण है।

4. यही नहीं खगोलीय अवलोकन के लिए चंद्रमा एक अद्वितीय स्थल है जो पृथ्वी की वायुमंडलीय उथल-पुथल से मुक्त है। चंद्रमा पर तैनात उपकरण ब्रह्मांडीय घटनाओं के अभूतपूर्व दृश्य प्रस्तुत कर सकते हैं।

चंद्र मिशन विभिन्न प्रकार के होते हैं जैसे-

फ्लाईबाई मिशन इस मिशन को चंद्रमा की कक्षा में प्रवेश किए बिना या उसकी सतह पर उतरे बिना चंद्रमा के पास से गुजरने के लिए तैयार किया गया है। अंतरिक्ष यान आमतौर पर अपने निकटतम उपगमन के दौरान आँकड़ा प्रग्रहण (डेटा कैप्चर) करता है और वापस भेजता है। फ्लाईबाई चंद्रमा की सतह, वायुमंडल (एक्सोस्फीयर) और चुंबकीय वातावरण के बारे में प्रारंभिक आँकड़े प्रदान करते हैं।

ऑर्बिटर मिशन

इन मिशन का लक्ष्य चंद्रमा के चारों ओर एक स्थिर कक्षा में एक अंतरिक्ष यान स्थापित करना होता है जिससे अंतरिक्ष यान लंबे समय तक निकटता से चंद्रमा का अध्ययन कर सकता है, इसकी सतह का मानचित्रण (नक्शा तैयार करना) कर सकता है। इसकी संरचना का अध्ययन कर सकता है और इसके गुरुत्वाकर्षण प्रभावों को समझ सकता है। 1960 के दशक में नासा द्वारा प्रक्षेपित चंद्र कक्षीय श्रृंखला (चंद्र ऑर्बिटर सीरीज) ऐसे ही चंद्र कक्षीय मिशनों में से थी जो चंद्रमा के मानचित्रण और अपोलो मिशन के लिए संभावित लैंडिंग स्थलों को चिह्नित करने में महत्वपूर्ण थी।

इम्पैक्ट मिशन

इन मिशन में जान-बूझकर एक अंतरिक्ष यान को चंद्रमा की सतह पर दुर्घटनाग्रस्त किया जाता है। इसका प्रभाव वैज्ञानिकों को उत्सर्जित मलबे का विश्लेषण करके चंद्र आवरण (रेजोलिथ) की संरचना का अध्ययन करने में मदद कर सकता है। इम्पैक्ट मिशन का उपयोग पानी जैसे पदार्थों की उपस्थिति की खोज के लिए भी किया जा सकता है। लूना 2 (1959 में सोवियत रूस द्वारा प्रक्षेपित) किसी अन्य खगोलीय पिंड को प्रभावित करने वाली पहली मानव निर्मित वस्तु थी।

लैंडर मिशन

इन मिशन का लक्ष्य चंद्रमा की सतह पर नियंत्रित ढंग से अवरोहण और उतरना (लैंडिंग) है। इम्पैक्ट मिशन के विपरीत, सॉफ्ट लैंडिंग यहाँ लक्ष्य होता है। एक बार उतरने के बाद ये मिशन सीधे चंद्र सतह का अध्ययन करने के लिए उपकरणों को तैनात कर सकते हैं और कभी-कभी चालक दल के मिशन के अग्रगामी के रूप में काम कर सकते हैं। लूना 9 (1966 में सोवियत रूस द्वारा प्रक्षेपित) चंद्रमा पर सॉफ्ट लैंडिंग हासिल करने और फोटोग्राफिक आँकड़ों को पृथ्वी पर वापस भेजने वाला पहला मिशन था।

रोवर मिशन

ये मिशन चंद्रमा पर उतरते हैं और रोवर तैनात करते हैं जो चंद्रमा की सतह पर घूम सकते हैं। ये रोवर कई उपकरणों को ले जा सकते हैं जो उन्हें चंद्र सतह पर कई स्थानों का यथास्थान विश्लेषण करने की अनुमति देता है। ये स्थिर लैंडर की तुलना में बड़े क्षेत्र की खोज करने का अवसर देते हैं।

चंद्रयान-1 (2008)

चंद्रयान-1 भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो' ISRO) द्वारा लॉन्च किया गया भारत का पहला चंद्र मिशन था। यह 22 अक्टूबर, 2008 को ध्रुवीय उपग्रह प्रक्षेपण यान (पोलर सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल-पीएसएलवी) का उपयोग करके लॉन्च किया गया।

चंद्रयान-2 (2019)

चंद्रयान-2 इसरो का दूसरा चंद्र मिशन था जिसका उद्देश्य चंद्र अन्वेषण और प्रौद्योगिकी प्रदर्शन करना था। 22 जुलाई, 2019 को जी.एस.एल.वी. एम.के.-3 रॉकेट का उपयोग करके एक ऑर्बिटर, एक लैंडर (विक्रम) और एक लूनर रोवर (प्रज्ञान) के साथ इसे लॉन्च किया गया।

चंद्रयान-3 (2023)

चंद्रयान-3, चंद्रयान-2 का अनुवर्ती मिशन है जो चंद्र सतह पर सॉफ्ट लैंडिंग और घूमने की संपूर्ण क्षमता प्रदर्शित करता है। इसे 14 जुलाई, 2023 को सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र, शार, श्रीहरिकोटा से लॉन्च किया गया था।

समूह-3 का प्रस्तुतीकरणः चंद्रयान-3 मिशन के प्रमुख घटक

चंद्रयान-3 में तीन मुख्य घटक शामिल हैं- एक प्रणोदन (प्रोपल्शन) मॉड्यूल, एक लैंडर और एक रोवर।

1. प्रणोदन (प्रोपल्शन) मॉड्यूल इसने लैंडर और रोवर को 100 किलोमीटर (62 मील) चंद्र कक्षा तक पहुँचाया। यह एक बॉक्स जैसी संरचना थी जिसके एक तरफ एक बड़ा सौर पैनल लगा था और शीर्ष पर लैंडर (इंटरमॉड्यूलर एडाप्टर कोन) के लिए एक बेलनाकार ढाँचे जैसी संरचना थी। **प्रोपल्शन मॉड्यूल**

2. लैंडर (विक्रम) लैंडर विक्रम का नाम 'इसरो' के पहले अध्यक्ष और भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम के जनक डॉ. विक्रम साराभाई के नाम पर रखा गया था। चंद्रमा पर सॉफ्ट लैंडिंग के लिए लैंडर जिम्मेदार था। इसका आकार भी बॉक्स जैसा है जिसमें लैंडिग के लिए चार पैर और चार लैंडिंग थ्रस्टर्स हैं जिनमें से प्रत्येक 800 न्यूटन का बल पैदा करने में सक्षम है।

3. **रोवर (प्रज्ञान)** का नाम संस्कृत शब्द 'प्रज्ञान' (जिसका अर्थ है ज्ञान) पर रखा गया है। कुछ चंद्र अभियानों में ऐसे रोवर शामिल रहे हैं जो चंद्र सतह पर घूम सकते हैं। ये रोवर सतह की विशेषताओं का करीब से अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिक उपकरणों से लैस होते हैं। वे प्रायः सौर ऊर्जा से संचालित होते हैं और सुदूर पृथ्वी से नियंत्रित होते हैं।

संदर्भः

1.https://www.ncert.nic.in/pdf/chandrayan/hindi/Module7h.pdf

-राहुल देव वर्मा
जूनियर मेडिकल रिकार्ड ऑफिसर (रिसेप्शनिस्ट)
जन संपर्क विभाग

पोषण का महत्त्व: एक आहार विशेषज्ञ के दृष्टिकोण से

एक व्यस्त अस्पताल में डाइटीशियन के रूप में काम करते हुए, मैंने हमारे हेल्थकेयर कर्मचारियों की असाधारण समर्पण भावना को करीब से देखा है। नर्सें आपात स्थितियों के बीच दौड़ती हैं, सर्जन घंटे भर ओटी में खड़े रहते हैं, और सहायक कर्मचारी चिंतित रोगियों को सांत्वना देते हैं—ये पल उनके दिनचर्या का हिस्सा हैं। लेकिन पर्दे के पीछे, मैंने यह भी देखा है कि यह निरंतर परिश्रम उनके शरीर और मन पर क्या प्रभाव डालता है। जैसे कि भोजन छोड़ना, अधिक चाय /कॉफी पीना, और दूसरों के दर्द का बोझ उठाने से वे अक्सर ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं। पोषण कोई विलासिता नहीं, बल्कि उन लोगों के लिए ताकत की नींव है जो दूसरों की देखभाल करते हैं। यहाँ मेरे अनुभव और कुछ उपाय दिए गए हैं, जो हमारे फ्रंटलाइन नायकों को बेहतर पोषण सहायता देने में मदद कर सकते हैं।

मौन संघर्ष: अस्पताल कर्मचारी केवल " चाय/कॉफी" से नहीं चल सकते

अपनी ड्यूटी के दौरान मैंने कुछ आम पैटर्न देखे हैं:

1. "बाद में खाऊंगा" सिंड्रोम: एक नर्सिंग ऑफिसर दोपहर 1 बजे एक बिस्किट खाकर यह वादा करती है कि वह "राउंड के बाद" खाएगी। लेकिन 3 बजे तक उसे चक्कर आने लगते हैं, और वह केवल एड्रेनालिन के सहारे काम कर रही होती है।

2. तनावजनित भूख और भावनात्मक थकान: एक डॉक्टर, किसी कठिन आपात स्थिति से गुजरने के बाद, जल्दी से एक कैंडी बार खा लेता है—क्योंकि यही एकमात्र विकल्प है जो तुरंत ऊर्जा और आराम देता है। ये आदतें इच्छाशक्ति की कमजोरी नहीं, बल्कि एक ऐसी प्रणाली के लक्षण हैं जो रोगी देखभाल को प्राथमिकता देती है लेकिन देखभालकर्ताओं की स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देती है।

पोषण: एक फॉरगॉटन टूल

शोध बताते हैं कि 70% सेरोटोनिन (जो "फील-गुड" न्यूरोट्रांसमीटर है) आंत में बनता है। हमारे स्टाफ का भोजन सीधे उनके मूड, फोकस और तनाव सहने की क्षमता को प्रभावित करता है। इसलिए, मैं निम्नलिखित उपायों की सिफारिश करती हूँ:

1. "आवश्यक स्नैक्स" जो व्यस्त शिफ्ट के दौरान मदद करें

एक छोटा डिब्बा रखें, जिसमें हों:

- मेवे और बीज
- मौसमी फल और पर्याप्त पानी

2. स्मार्ट भोजन योजना से कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को नियंत्रित करें

- रात की शिफ्ट: प्रोटीन युक्त भोजन लें, जिससे रक्त शर्करा संतुलित रहे और ऊर्जा बनी रहे।
- तनावपूर्ण घटनाओं के बाद: ऐसे खाद्य पदार्थ जैसे कि केला लें, जो ट्रिप्टोफैन से भरपूर होते हैं और सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाते हैं।

3. 5-मिनट नियम अपनाएं

अपने काम के बीच खुद से पूछें:

क्या मैंने पर्याप्त पानी पिया? (एक गिलास पानी पीने में सिर्फ 30 सेकंड लगते हैं।)

क्या मैंने आज कुछ हरा खाया? (हरी सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।)

दिन का पहला भोजन (नाश्ता) खाया ?

हमारे हेल्थकेयर स्टाफ को बेहतर पोषण देकर, हम उनकी सहनशक्ति और कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं—ताकि वे दूसरों की बेहतर देखभाल कर सकें।

-शिल्पा जॉर्ज
आहार विशेषज्ञ
क्लिनिकल न्यूट्रीशन एंड डायटेशियन विभाग

धर्म नगरी अमरकंटक - एक यात्रा वृत्तांत

मैकल पर्वत पर स्थित पवित्र नगरी अमरकंटक, जो पवित्र नदी नर्मदा मां का उद्गम कहा जाता है, को देखने की चाह किसे नहीं होगी और अब इस चाह को पूरी करनी भी होगी। जब बात प्रकृति, पहाड़, झरना तथा नदियों को देखने की बात हो तो मन स्मरण मात्र से हुलस उठता है। शहरी जीवन में हमें बहुत विरले ही प्रकृति के इतने करीब होने का अवसर प्राप्त होता है। हम अक्सर अपनी व्यस्तता भरी जीवन में प्रकृति, पहाड़ और अपने आस-पास की प्राकृतिक दुनिया से संपर्क खो देते है। ऐसे में प्राकृति से पुनः संपर्क स्थापित करने का प्रयास अमरकंटक, मध्य प्रदेश की यात्रा के माध्यम से पूरा हो सकता है। यही सोच कर मैंने भी इस यात्रा के लिए हां कर दी।

इंतजार की घड़ियां समाप्त हुई अब वह दिन भी आ गया जब हमें यात्रा के लिए प्रस्थान करना था। शनिवार के दिन हम सभी ने अपने कार्यालय से छुट्टी के पश्चात् अमरकंटक की यात्रा के लिए प्रस्थान किया। किंतु यह यात्रा इतनी भी आसान नहीं थी। कार्यालय से निकलने में ही हमें विलंब हो गया और हमने आनन-फानन में दौड़ कर अपनी ट्रेन पकड़ी। एक पल के लिए तो ऐसा लगा जैसे इस बार भी अमरकंटक की यात्रा अधूरी रह जाएगी। किंतु भारतीय रेलवे की थोड़ी सी देरी ने हमारी यात्रा को मानो जैसे एक पंख दे दिया हो।

यूं तो आप में से किसी-किसी ने हवाई यात्रा भी की होगी किंतु रेल की यात्रा आपके मन को अलग ही आनंदित करती है। इसके साथ ही आपके मन-मस्तिष्क में एक अलग ही अनुभव अंकित करती है। जब आपकी ट्रेन एक बड़ी सुरंग जिसमें यूंही ट्रेन विलुप्त होकर गुजरती है इसके साथ ही गहरी खाई में आस-पास का घना सुन्दर जंगल जो हरे-भरे साल और सरई के पेड़ों से घिरा हुआ है। जो आपकी यात्रा को अत्यधिक रोमांचक बना देता है।

इसी तरह अपनी यात्रा का आनंद लेते-लेते हमारी ट्रेन पेण्ड्रा रोड स्टेशन पर पहुंच जाती है और यहां से हमारी अमरकंटक की यात्रा आरंभ होती है। यहां से 20 किमी. दूर स्थित अमरकंटक जाने के लिए एक सवारी गाड़ी में बैठ जाते हैं और जैसे-जैसे अमरकंटक के करीब पहुंचते है वैसे-वैसे पहाड़ों की चढ़ाई बढ़ जाती है। पहाड़ों पर सड़क इस तरह गोल-गोल घुमावदार बनी है जैसे शिव जी के गले में सर्पराज लिपटे हो। ठीक उसी प्रकार यह सड़क भी मैकल पर्वत से कुछ इसी तरह लिपटी है। आस-पास की बहुत सी खाई बन जाती है, जो पूरे सिर को घुमा देती है। गाड़ी से उतरते ही हम पर प्रकृति ने मानो अपनी कृपा बारिश के रूप में दिखा दी हो और मौसम अत्यधिक आनंदमय हो गया।

हम सभी शाम को ही उसी दिन अमरकंटक पहुंच गए थे। वहां पहुंचकर पता चला कि शाम को 7:30 बजे मां नर्मदा की संध्याकालीन आरती होती है। फिर क्या जैसे ही हमें वहां कमरा मिला तो सभी सामान को रखा और महाआरती में शामिल होने मंदिर चले गए। हमने नर्मदा उद्गम मंदिर में पहुंच नर्मदा माता के दर्शन किए। मंदिर परिसर के कुण्ड में ही नर्मदा माई की एक प्रतिमा स्थापित है, जहां पर महाआरती की जाती है। मंदिर परिसर प्रांगण में प्राचीन काल के काले पत्थर की एक हाथी और घोड़ा की प्रतिमा है। कहा जाता है कि इन प्रतिमाओं को औरंगजेब के शासनकाल में खंडित कर दिया गया था। हाथी के बारे में मान्यता है कि उसके नीचे से निकलने से मन्नते पूरी होती है। कहा जाता है कि इस तीन फुट की मूर्ति के नीचे से मोटे से मोटे लोग निकल जाते हैं और पतले से पतले लोग फंस जाते हैं। इसे पाप-पुण्य की परीक्षा लेने वाला हाथी कहते हैं।
मां नर्मदा मंदिर के दर्शन के अगले ही दिन सुबह हम सभी मोटर बाइक और स्कूटी पर सवार होकर शंभूधारा जल प्रपात को देखने निकल गए। शंभूधारा अमरकंटक के बाराती नामक स्थान पर है। इस स्थान पर एक विशाल साफ एवं स्वच्छ जल से भरा जलाशय है। जिसमें मैंने देखा कि जंगली बत्तख अठखेलियां कर रहे थे। वहां कुछ देर ठहर कर शांत वातावरण का आनंद लिया और कुछ खाने का लुफ्त भी उठाया और इसके बाद हमारी यात्रा का अगला पड़ाव था- कपिल धारा

हम कपिल धारा जलप्रपात देखने को गए। यह झरना देखने जाने का मार्ग अत्यंत ही दुर्गम है। यह स्थान अमरकंटक के मुख्य शहर से लगभग 6 किमी. दूर स्थित है। इस अद्भुत झरने की ऊंचाई लगभग 100 फीट है। इस जगह की अपनी अलग ही विशेषता है। माना जाता है कि कपिल मुनि यहां ध्यान लगाया करते थे। यहां नदी के किनारे आश्रम भी बनाया गया है। जहां लोग कपिल मुनि एवं भगवान शिव की पूजा करते है। कपिल धारा से लौटते समय हम सभी दूध धारा जलप्रपात देखने को गये दूध के जैसे सफेद धुआंधार पानी होने के कारण इस जलप्रपात को "मिल्की वे वॉटरफॉल" के रूप में भी जाना जाता है। सघन वन काननों के बीच श्री नर्मदा मंदिर से पश्चिम दिशा एवं कपिल धारा से 1 किमी. की दूरी पर नीचे यह जलप्रपात स्थित है। यहां कि यह भी मान्यता है कि महर्षि दुर्वासा ऋषि ने इस स्थान पर तप किया था तथा मां नर्मदा ने उन्हें कामधेनु के रूप में दर्शन दिये थे एवं प्रपात के दुग्ध समान दृश्यावली के कारण यह धारा दुग्ध धारा के नाम से जाना जाता है। यहां एक गुफा के अंदर मां नर्मदा की प्राण प्रतिष्ठा की गयी है। जो अपनी अनोखा विशेषता को समेटे हुए है।

इसके अगले दिन हम सभी मां नर्मदा के मंदिर पुनः पूजा करने को गये जहां हमने मां नर्मदा की आराधना कर नदी में दीपदान किया जब दीपदान कर रही थी तो दीपदान से क्या लाभ होते हैं और यह क्यों करना चाहिए ये तो नहीं पता किंतु आध्यात्मिक मन की शुद्धि एवं शांति अवश्य प्राप्त होती है। मां नर्मदा नदी और उसके आस-पास का परिदृश्य शांति एवं सुकून का स्थान है। मां नर्मदा जैसे स्वयं पवित्र हैं वैसे अपने दर्शन मात्र से आपके अंतरात्मा को भी पवित्र कर देती हैं।

इसके पश्चात हम सभी जलपान के लिए गए वहां पूड़ी-सब्जी एवं गरमा-गरम जलेबी ने तो मन को तृप्त ही कर दिया। इसके बाद हमने अपनी आगे की यात्रा आरंभ की। वैसे यह यात्रा इतनी भी आसान नहीं थी। कड़ी धूप में घने जंगल के बीच से पतले सड़क में चलते रहना बीच-बीच में बंदरों की क्रीड़ा तथा वातसल्य रस को देखना आपकी यात्रा को रोमांच के साथ-साथ आनंदमय बनाता है। बंदरों की क्रीड़ा एवं वात्सल्य रस का आनंद लेते हुए हम सोनमूड़ा पहुंच गए। यहां हमने सोन नदी के उद्गम स्थान का दर्शन कर वापस लौटते समय हमने श्री यंत्र मंदिर को निर्माणाधीन होने के कारण मैं बाहर से ही विभिन्न-विभिन्न भावों वाले चार विशालकाय चेहरे चार दिशाओं में देख रहे मूर्तियों की अधूरी भव्यता को देख पायी। श्री यंत्र मंदिर के अंदर न जा पाने के कारण थोड़े दुःखी मन से हम सभी कलचुरी काल के प्रसिद्ध मंदिर को देख उत्साहित हो जाते हैं। यह मंदिर कलचूरी वास्तुकला की विशुद्ध चमक को दिखाती है। अपना कर्मभूमि की ओर प्रस्थान करने के कारण समय के अभाव में इस मंदिर की भव्यता को देखने में थोड़ा कम समय मिला किंतु इस कम समय में ही इस मंदिर की वास्तुकला तथा भव्यता ने मेरे मन मस्तिषक में अमिट छाप छोड़ी है।

इसी तरह समय के अभाव में मुझे उसी दिन अपने कर्म भूमि की ओर प्रस्थान करना पड़ा जिस कारण से मैं अमरकंटक की अन्य जगहों को नहीं देख सकी । मेरे प्रस्थान का समय हो चला अब मुझे अमरकंटक को शुभ विदा कहना था । यह शुभ विदा आसान नहीं होता है, अत्यंत ही भारी मन के साथ मुझे शुभ विदा कहना पड़ा वापस आते समय मैं उन पहाड़, पेड़-पौधे, झरने, वन वहाँ की गलियां सभी को अपनी आंखों में सजों लेना चाहती थी ।

आंखो में जितना समा सकती थी समा लिया किंतु मेरे हृदय में अमरकंटक ने एक अन्य स्थान प्राप्त कर ली है । यहां के प्रत्येक कण-कण की अपनी अलग कहानी है ।

इस तरह पुनः रायपुर स्टेशन पहुंच कर मेरी भौतिक यात्रा तो समाप्त हुई किंतु स्मृतियां अभी भी साथ-साथ चल रही है ।

-निधि जयसवाल
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

वाक्यांश और अभिव्यक्तियाँ

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
1.	Notes and orders at page.....may please be seen in this connection	इस संबंध में पृष्ठ.... पर दिए गए टिप्पणों और आदेशों को कृपया देख लिया जाए
2.	Examine the proposal in the light of observation at 'A' above	उपर्युक्त 'क' में की गई टिप्पणी को ध्यान में रखते हुए प्रस्ताव की जांच करें
3.	Copy of the letter referred to above is sent herewith	उपर्युक्त पत्र की प्रति इसके साथ भेजी जा रही है
4.	Above resolution be published in the gazette of india	उपर्युक्त संकल्प भारत के राजपत्र में प्रकाशित किया जाए
5.	Draft reply on the lines suggested above	उपर्युक्त सुझावों के आधार पर उत्तर का प्रारूप
6.	Advance of T.A. may please be arranged	कृपया यात्रा भत्ते के अग्रिम की व्यवस्था करें
7.	As regards the particular matter in question	जहां तक विचाराधीन मामले का संबंध है, विचारधीन मामले के बारे में
8.	Enquiry may be completed and report may be submitted early	जांच पूरी करके रिपोर्ट शीघ्र प्रस्तुत की जाए
9.	Figures for the corresponding period of the last year, are not readily available	तदनुरूप अवधि के गत वर्ष के आंकड़े तत्काल उपलब्ध नहीं हैं
10.	Following employees are confirmed in their posts with effect from......	निम्नलिखित कर्मचारी अपने वर्तमान पद पर तारीख .....से स्थायी किए जाते हैं
11.	......has represented that his pay may be fixed in accordance with new rules	ने अभ्यावेदन दिया है कि उनका वेतन नए नियमों के अनुसार नियत किया जाए
12.	There is no cause to modify the orders already passed	पहले दिए गए आदेशों में परिवर्तन करने का कोई कारण नहीं है

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
13.	No reference is coming	पिछला संदर्भ नहीं मिल रहा है
14.	Exigencies of administrative work	प्रशासनिक कार्य की तात्कालिक आवश्यक्ताएं
15.	I have been directed to acknowledge the receipt of your letter no…. dated	मुझे यह निदेश हुआ है कि आपके तारीख...के पत्र संख्या.....की पावती की सूचना दूं
16.	Action may be taken as proposed	यथाप्रस्तावित कार्रवाई की जाए
17.	Facts of the case in brief are as follows	संक्षेप में मामले के तथ्य इस प्रकार हैं -
18.	Competent authority's sanction is necessary	सक्षम प्राधिकारी की मंजूरी आवश्यक है
19.	Timely compliance may be ensured	समय पर अनुपालन सुनिश्चित कर लिया जाए

वित्त वर्ष 2024-25 हेतु विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें

संपादकीय समिति

संरक्षक

लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल (सेवानिवृत्त)
कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मार्गदर्शक

लेफ्टिनेंट कर्नल अभिजीत सरकार
उप-निदेशक (प्रशासन)

संपादक

निधि जयसवाल

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 प्रकाषित रचनाएं लेखकों के निजी विचार/भावनाएं हैं।

आरोग्यम् सुख सम्पदा

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