

प्रारंभिक परीक्षा

हिंसक मूल्य निर्धारण(Predatory Pricing)

संदर्भ

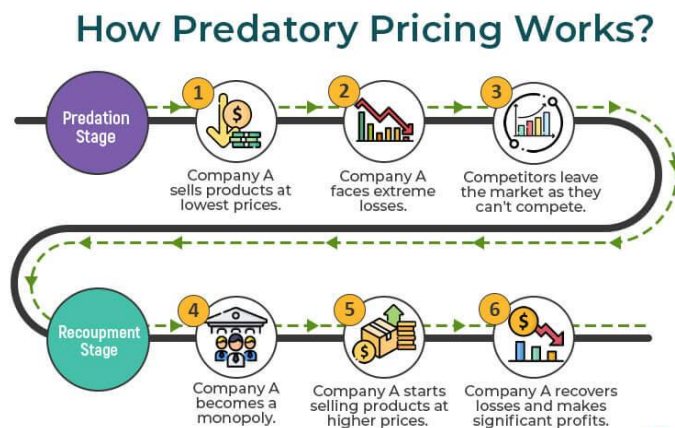
भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग ने विभिन्न लागत मापों की परिभाषाओं को संशोधित किया है, जिसका प्रयोग यह आकलन करने में किया जाएगा कि क्या किसी कंपनी द्वारा वस्तुओं या सेवाओं के लिए निर्धारित मूल्य निर्धारण, हिंसक मूल्य निर्धारण के अंतर्गत आता है।

हिंसक मूल्य निर्धारण के बारे में -

- यह प्रतिस्पर्धा-विरोधी व्यवहार का एक रूप है, जहां एक कंपनी प्रतिस्पर्धियों को बाहर करने और बाजार में मजबूत स्थिति स्थापित करने के लिए अपनी कीमतें कम कर देती है।

- इसका लक्ष्य अंततः प्रतिस्पर्धा के कमजोर हो जाने या समाप्त हो जाने पर कीमतें बढ़ाना है।

- हिंसक मूल्य निर्धारण का उपयोग अक्सर बड़ी, स्थापित कंपनियों द्वारा किया जाता है जो अल्पकालिक घाटे को अवशोषित कर सकती हैं।
- प्रतिस्पर्धा अधिनियम, 2002 की धारा-4 के अंतर्गत भारत में हिंसक मूल्य निर्धारण करना अवैध है।
- यह अवैध है क्योंकि इससे एकाधिकार पैदा हो सकता है और विकल्प समाप्त हो सकते हैं।



- प्रतिस्पर्धी मूल्य निर्धारण:** यह एक रणनीति है जिसमें एक कंपनी अपने प्रतिस्पर्धियों के अनुरूप अपनी कीमतें निर्धारित करती है।

भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (CCI) -

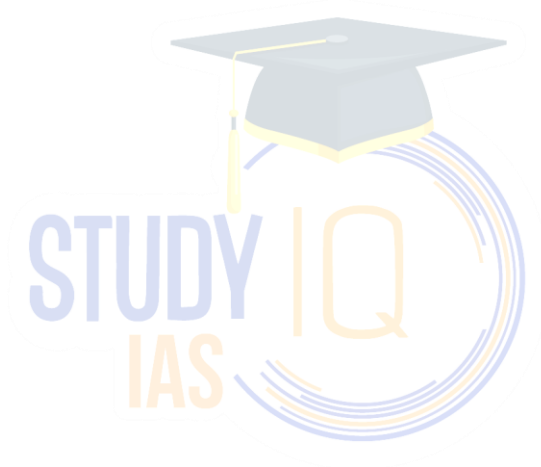
- स्थापना:** प्रतिस्पर्धा अधिनियम, 2002 के प्रावधानों के अंतर्गत 2003 में गठित।
- मूल मंत्रालय:** कॉर्पोरेट मामलों का मंत्रालय।
- निकाय:** प्रतिस्पर्धा अधिनियम, 2002 को लागू करने के लिए बनाया गया वैधानिक निकाय।
- संरचना:** अध्यक्ष + 6 सदस्य (अधिकतम)।
- नियुक्ति:** सभी नियुक्तियां केन्द्र सरकार द्वारा की जाती हैं।
- योग्यता:** उच्च न्यायालय का न्यायाधीश बनने के लिए योग्य होना चाहिए या
 - अंतर्राष्ट्रीय व्यापार, अर्थशास्त्र, कानून, वित्त, प्रबंधन, सार्वजनिक मामले या केंद्र सरकार द्वारा प्रासंगिक समझे जाने वाले अन्य क्षेत्रों में कम से कम 15 वर्ष का पेशेवर अनुभव होना चाहिए।
- उद्देश्य:** हितधारकों, सरकार और अंतर्राष्ट्रीय समकक्षों के साथ मिलकर भारतीय अर्थव्यवस्था में प्रतिस्पर्धी माहौल को बढ़ावा देना और बनाए रखना।

- **संशोधन – 2009:** प्रतिस्पर्धा (संशोधन) अधिनियम, 2009 के तहत **CCI** के आदेशों के विरुद्ध अपीलों की सुनवाई के लिए प्रतिस्पर्धा अपीलीय न्यायाधिकरण (COMPAT) की स्थापना की गई।
 - COMPAT ने 2017 तक CCI के निर्णयों के लिए अपीलीय प्राधिकारी के रूप में कार्य किया।
- **संशोधित अपीलीय तंत्र (2017):** 2017 में, CCI के आदेशों के लिए अपीलीय निकाय के रूप में COMPAT को राष्ट्रीय कंपनी कानून अपीलीय न्यायाधिकरण (NCLAT) द्वारा प्रतिस्थापित किया गया।

संबंधित तथ्य

- एकाधिकार और प्रतिबंधात्मक व्यापार व्यवहार अधिनियम, 1969 (एमआरटीपी अधिनियम) को निरस्त करना तथा प्रतिस्पर्धा अधिनियम, 2002 को लागू करना **राघवन समिति** की सिफारिशों पर आधारित था।

स्रोत: [The Hindu: CCI new definition to curb predatory pricing](#)



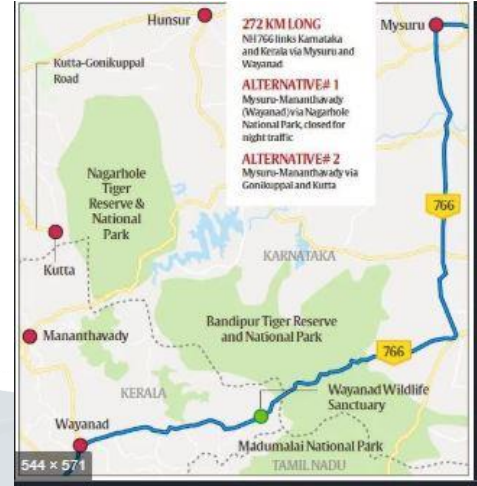
नागरहोल राष्ट्रीय उद्यान

संदर्भ

वन विभाग ने कोडागु के नागरहोल टाइगर रिजर्व के अटुरुकोल्ली आरक्षित वन में वन भूमि अधिकारों की मांग कर रहे 52 जेनुकुरुबा परिवारों के प्रदर्शनकारी सदस्यों को नोटिस दिया है।

नागरहोल राष्ट्रीय उद्यान के बारे में -

- **अवस्थिति:** कर्नाटक में पश्चिमी घाट
- **अन्य नाम:** राजीव गांधी राष्ट्रीय उद्यान।
- **स्थापना:** 1955 में वन्यजीव अभयारण्य और 1983 में राष्ट्रीय उद्यान।
 - 2000 में प्रोजेक्ट एलीफेंट के तहत।
 - 2003 में प्रोजेक्ट टाइगर के तहत टाइगर रिजर्व घोषित किया गया (बांदीपुर टाइगर रिजर्व के विस्तार के रूप में)।
 - 2007 में स्वतंत्र टाइगर रिजर्व
- **सीमा साझा करना:** दक्षिणी सीमा: वायनाड वन्यजीव अभयारण्य (केरल)
 - **दक्षिण-पूर्वी:** बांदीपुर टाइगर रिजर्व (कर्नाटक)।
- **नदियाँ:** नागरहोल नदी, काबिनी नदी (यह नागरहोल और बांदीपुर के बीच की सीमा भी है)।



स्रोत: [Deccan Herald: Notice served to protesters in Nagarhole forest](#)

इलायची में घोंघा संक्रमण

संदर्भ

केरल के इडुक्की में इलायची किसानों के अनुसार, कई छोटे घोंघे इलायची के पौधों के नए पुष्पगुच्छों और फूलों को खा रहे हैं, जिससे फसल को काफी नुकसान हो रहा है।

इलायची के बारे में -

- **इलायची को मसालों की रानी के रूप में जाना जाता है।**
- **किस्में:** छोटी इलायची (एलेटेरिया कार्डामोम) और बड़ी इलायची (अमोमम सबुलैटम)।
- **भारत में उत्पादन- शीर्ष 5 राज्य:**
 1. केरल
 2. सिक्किम
 3. नगालैंड
 4. अरुणाचल प्रदेश
 5. कर्नाटक
- **वर्षा:** 1500-2500 मिमी वार्षिक वर्षा, अच्छी तरह से वितरित।
- **तापमान:** औसत तापमान 15°C से 35°C तक।
- **ऊँचाई:** औसत समुद्र तल (MSL) से 600-1200 मीटर ऊपर।
- **मिट्टी का प्रकार:** वन दोमट मिट्टी, अम्लीय (पीएच 5.5-6.5)।
- **मृदा पोषक तत्व:** यह कम से मध्यम उपलब्ध फास्फोरस और मध्यम से उच्च उपलब्ध पोटेशियम वाली ह्यूमस युक्त मिट्टी में पनपती है।
- **फसलों को नुकसान हो सकता है:** छोटे घोंघे, मालाबार तोते, तथा सूखा और भारी बारिश जैसी मौसम की स्थिति से।



स्रोत: [The Hindu: Small snail infestation a growing threat to cardamom farmers in Idukki district](#)

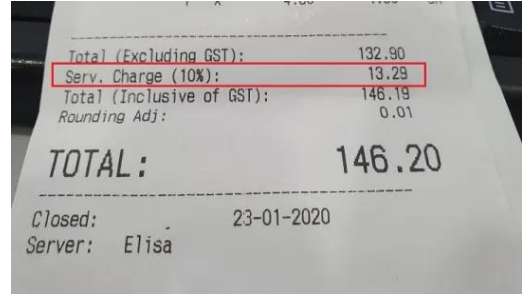
क्या रेस्तरां को सेवा शुल्क लेने का अधिकार है?

संदर्भ

रेस्तरां में सेवा शुल्क की वैधता को लेकर दिल्ली उच्च न्यायालय में तीन वर्षों से कानूनी लड़ाई चल रही है।

सेवा शुल्क(Service Charge) का क्या मतलब है?

- सेवा शुल्क एक पूर्व-निर्धारित, निश्चित प्रतिशत (आमतौर पर 5% से 20%) है जो किसी होटल या रेस्तरां द्वारा कर्मचारियों द्वारा प्रदान की गई सेवा के लिए बिल में जोड़ा जाता है।
- यह जीएसटी या वैट की तरह कोई सरकारी कर नहीं है; इसे व्यवसाय द्वारा एकत्र किया जाता है।
- टिप के विपरीत, जो स्वैच्छिक है और ग्राहक के विवेक पर दी जाती है, सेवा शुल्क अक्सर अंतिम बिल में स्वचालित रूप से जोड़ दिया जाता है।
- इसका उद्देश्य सेवा कर्मचारियों को मुआवजा देना है, जिसे अक्सर वेटरों, रसोई कर्मचारियों और सफाई कर्मचारियों के बीच वितरित किया जाता है।
- **विवाद:** जब ग्राहक की सहमति के बिना या स्वचालित रूप से लगाया जाता है, तो इसे अनुचित और भ्रामक माना जाता है, जिससे कानूनी और उपभोक्ता अधिकार विवाद पैदा होते हैं।



Total (Excluding GST):	132.90
Serv. Charge (10%):	13.29
Total (Inclusive of GST):	146.19
Rounding Adj:	0.01
TOTAL:	146.20
Closed:	23-01-2020
Server:	Elisa

स्रोत: [The Hindu: Do restaurants have the right to charge a service fee?](#)

समाचार संक्षेप में

मातृ मृत्यु अनुपात (MMR)

समाचार? भारत के रजिस्ट्रार-जनरल और जनगणना आयुक्त के कार्यालय द्वारा जारी नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, भारत में MMR 2018-20 में 97 से घटकर 2019-21 में प्रति लाख जीवित जन्मों पर 93 हो गई।

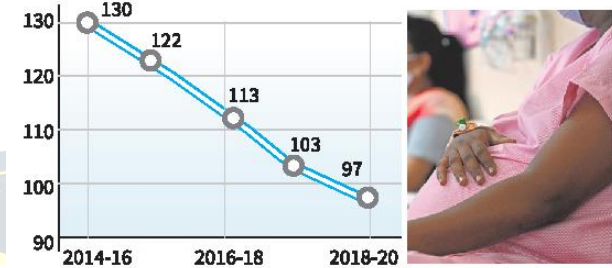
- MMR (मातृ मृत्यु अनुपात) एक निश्चित समयावधि में प्रति 100,000 जीवित जन्मों पर मातृ मृत्यु की संख्या है।
- यह किसी क्षेत्र में महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य का एक प्रमुख संकेतक है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मातृ मृत्यु को गर्भावस्था के दौरान या समाप्ति के 42 दिनों के भीतर महिला की मृत्यु के रूप में परिभाषित किया गया है, जो गर्भावस्था या उसके प्रबंधन से संबंधित कारणों से होती है (दुर्घटनाओं/आकस्मिक कारणों से नहीं)।

तथ्य -

- उच्चतम MMR वाला आयु समूह: 20-29 वर्ष, उसके बाद 30-34 वर्ष।

- उच्च MMR वाले राज्य (2019-21):

- मध्य प्रदेश - 175
- असम - 167
- उत्तर प्रदेश - 151
- ओडिशा - 135
- छत्तीसगढ़ - 132
- पश्चिम बंगाल - 109
- हरियाणा - 106



Source: Office of the Registrar General, India

- संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) का लक्ष्य वैश्विक MMR को प्रति 100,000 जीवित जन्मों पर 70 से नीचे लाना है।
- वैश्विक मातृ मृत्यु दर (डब्ल्यूएचओ, 2023):
 - गर्भावस्था और प्रसव से संबंधित रोकथाम योग्य कारणों से प्रतिदिन लगभग 700 महिलाएँ मरती हैं।
 - लगभग हर 2 मिनट में एक मातृ मृत्यु होती है।
 - 2000 और 2023 के बीच वैश्विक MMR में लगभग 40% की कमी आई है।
 - 90% से अधिक मातृ मृत्यु निम्न और निम्न-मध्यम आय वाले देशों में होती है।

संपादकीय सारांश

भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य

संदर्भ

भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य दोषपूर्ण नीति और कमजोर प्रशिक्षण के कारण दबाव में है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य क्या है?

- सार्वजनिक स्वास्थ्य से तात्पर्य सरकार, समुदायों और व्यक्तियों सहित समाज के संगठित प्रयासों के माध्यम से रोगों की रोकथाम, जीवन को लम्बा करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के विज्ञान और कला से है।
- उसमें शामिल है:
 - रोग की रोकथाम (जैसे, टीकाकरण, स्वच्छता)
 - स्वास्थ्य संवर्धन (जैसे, जागरूकता अभियान, पोषण शिक्षा)
 - सामुदायिक कल्याण (जैसे, स्वच्छ जल, सुरक्षित आवास तक पहुंच)
 - चिकित्सा, इंजीनियरिंग, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र और संचार को मिलाकर अंतःविषय दृष्टिकोण।

भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य के बारे में आम गलतफहमियाँ -

- **केवल चिकित्सा क्षेत्र के रूप में देखा जाना:** कई लोग सार्वजनिक स्वास्थ्य को चिकित्सा की एक उप-शाखा के रूप में देखते हैं, जो डॉक्टरों, अस्पतालों और रोग उपचार तक सीमित है।
- **अंतःविषयक प्रकृति की उपेक्षा:** इसे चिकित्सा विज्ञान, इंजीनियरिंग (स्वच्छता, जल) और सामाजिक विज्ञान (व्यवहार, गरीबी) के संयोजन के रूप में मान्यता नहीं दी गई है।
- **केवल राज्य के विषय के रूप में देखा जाना:** संविधान में सार्वजनिक स्वास्थ्य को एक राज्य का मामला माना गया है, तथा इसके अंतर-क्षेत्रीय और बहु-सरकारी आयामों को नजरअंदाज किया गया है।

भारत की सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में संरचनात्मक खामियां -

- **खंडित शासन:** संघ, राज्य और स्थानीय सरकारों में बिखरी हुई जिम्मेदारियाँ।
 - कोई एकीकृत सार्वजनिक स्वास्थ्य नेतृत्व संरचना नहीं।
 - मंत्रालय (स्वास्थ्य, जल, खाद्य, शहरी निकाय) अलग-अलग काम करते हैं।
- **औपनिवेशिक विरासत और संघीय बेमेल:** विरासत में मिली ब्रिटिश एकात्मक स्वास्थ्य संरचना, जो भारत की संघीय प्रकृति के लिए अनुपयुक्त थी।
 - विभागों के बीच समन्वय की कमी से अकुशलता पैदा होती है।
- **विरोधाभासी नीतियाँ:** उदाहरण के लिए, तम्बाकू की खेती को बढ़ावा देना तथा साथ ही तम्बाकू विरोधी स्वास्थ्य अभियान चलाना।

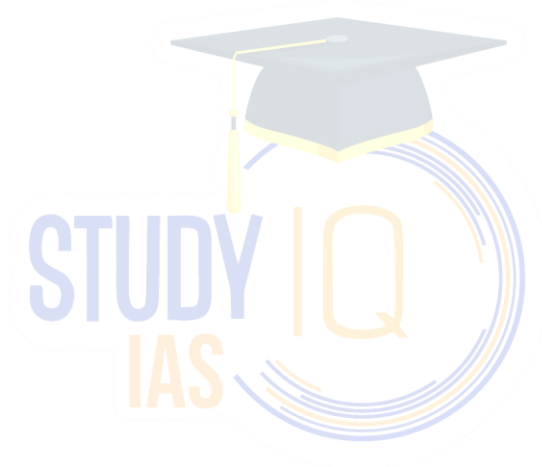
सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा में चुनौतियाँ (सार्वजनिक स्वास्थ्य में स्नातकोत्तर (MPH) कार्यक्रम) -

- **मानकीकृत पाठ्यक्रम का अभाव:** विभिन्न संस्थानों में पात्रता और पाठ्यक्रम सामग्री में भिन्नता।
 - अपर्याप्त तकनीकी गहराई और व्यावहारिक अनुभव।
- **प्रमुख क्षेत्रों की उपेक्षा:** सार्वजनिक स्वास्थ्य इंजीनियरिंग, पोषण, व्यवहार विज्ञान और स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी मूल्यांकन पर सीमित ध्यान।
- **संकुचित एवं अतिभारित पाठ्यक्रम संरचना:** विशेषज्ञता के बिना 2-वर्षीय कार्यक्रम में अवास्तविक अपेक्षाएं।
- **MPH स्नातकों के लिए कोई कैरियर पथ नहीं:** समर्पित सार्वजनिक स्वास्थ्य कैडर की अनुपस्थिति प्रशिक्षित पेशेवरों की कम उपयोगिता को जन्म देती है।

आगे की राह -

- **राष्ट्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य ढांचा:** एक सुसंगत कमांड संरचना के तहत सरकार के विभिन्न स्तरों पर स्वास्थ्य जिम्मेदारियों को एकीकृत करना।
- **MPH पाठ्यक्रम में सुधार:** अंतःविषय फोकस के साथ मानकीकृत राष्ट्रीय पाठ्यक्रम।
 - व्यवहार परिवर्तन, तकनीकी मूल्यांकन और खाद्य सुरक्षा पर मॉड्यूल शामिल करना।
- **MPH कार्यक्रम का विस्तार और मॉड्यूलरीकरण:** चौड़ाई की अपेक्षा गहराई सुनिश्चित करने के लिए लंबी अवधि या लचीली मॉड्यूलर संरचना पर विचार करना।
- **सार्वजनिक स्वास्थ्य कैडर बनाना:** राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 में प्रस्तावित अनुसार स्वास्थ्य विभागों में संरचित कैरियर पथ स्थापित करना।
- **राष्ट्रीय प्राथमिकताओं के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य का लाभ उठाना:** एएमआर, जलवायु परिवर्तन और भविष्य की महामारियों जैसे मुद्दों से निपटने के लिए MPH स्नातकों को प्रशिक्षित करना।

स्रोत: [The Hindu: Public health in India strained by flawed policy, weak training](#)



यूरोप में विजय(VE) दिवस के 80 वर्ष

संदर्भ

इस वर्ष यूरोप में विजय(VE) दिवस की 80वीं वर्षगांठ है।

पृष्ठभूमि -

- **यूरोप में द्वितीय विश्व युद्ध की समाप्ति (मई 1945):** 8 मई 1945 को जर्मनी ने आत्मसमर्पण कर दिया, जिससे यूरोप में युद्ध समाप्त हो गया।
 - इस दिन को यूरोप में विजय दिवस (VE) के रूप में याद किया जाता है।
- **युद्ध के बाद यूरोप की स्थिति:** यूरोप स्वतंत्र था लेकिन नष्ट और दिवालिया हो गया था।
 - युद्ध के बाद, ध्यान पुनर्निर्माण पर था तथा यह सुनिश्चित करने पर था कि ऐसा युद्ध फिर कभी न हो।
 - आदर्श वाक्य था: "फिर कभी नहीं।"
- **युद्धोत्तर यूरोप:**
 - द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, अमेरिका ने दो प्रमुख प्रयासों से पश्चिमी यूरोप के पुनर्निर्माण में मदद की:
 - मार्शल योजना (पुनर्निर्माण के लिए वित्तीय सहायता)
 - नाटो (रक्षा के लिए सैन्य गठबंधन)
 - अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रूमैन ने कहा कि वे "एक ही अखरोट के दो हिस्से" हैं – दोनों ही शांति के लिए आवश्यक हैं।
 - इससे यूरोपीय एकीकरण और अधिक निकट हो गया और अंततः यूरोपीय संघ का गठन हुआ।

द्वितीय विश्व युद्ध में भारत का योगदान और यूरोप में विजय -

- **विशाल सैन्य भागीदारी:** 2.5 मिलियन से अधिक भारतीय सैनिकों ने द्वितीय विश्व युद्ध के विभिन्न क्षेत्रों में ब्रिटिश कमान के अधीन सेवा की - जो उस समय के इतिहास में सबसे बड़ा स्वयंसेवी बल था।
 - भारतीय सैनिकों ने उत्तरी अफ्रीका, इटली, मध्य पूर्व और दक्षिण पूर्व एशिया में लड़ाई लड़ी तथा यूरोप सहित प्रमुख अभियानों के दौरान महत्वपूर्ण जनशक्ति प्रदान की।
- **वैज्ञानिक योगदान:** आंध्र प्रदेश के वैज्ञानिक कोलाचला सीतारामैया ने युद्ध के दौरान सोवियत पेट्रोकेमिकल अनुसंधान में योगदान दिया।
 - उन्होंने केरोसिन आधारित ईंधन और स्नेहक विकसित किये, जिससे बर्फीली परिस्थितियों में सोवियत टैंकों के प्रदर्शन में सुधार हुआ।
 - कुर्स्क की लड़ाई (1943) में सोवियत सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई - जो इतिहास का सबसे बड़ा टैंक युद्ध था - जहां सोवियत टी-34 ने जर्मन पैजर्स को मात दी और नाजी जमीनी हमलों को रोक दिया।
- **वायु शक्ति:** यमनी मूल के भारतीय एयर चीफ मार्शल इदरीस हसन लतीफ 1941 में रॉयल इंडियन एयर फोर्स में शामिल हुए।
 - उन्हें यूरोप और बर्मा में तैनात किया गया था, जहाँ उन्होंने दुश्मन सेना से निपटने और ज़मीनी सैनिकों का समर्थन करने के लिए हॉकर हरिकेन्स उड़ाए।
 - लतीफ बाद में भारतीय वायु सेना के प्रमुख (1978) और फ्रांस में राजदूत (1985-88) बने, और रक्षा कूटनीति और भारत की आधुनिक वायु शक्ति के विकास में योगदान दिया।
- **आर्थिक सहायता और नागरिक बलिदान:** भारत ने महत्वपूर्ण आर्थिक सहायता प्रदान की, जिसमें शामिल हैं:
 - कच्चा माल, जैसे लोहा, कोयला, जूट और वस्त्र।
 - युद्ध बांड और करों के माध्यम से धन जुटाया जाता था।

- भारत को आर्थिक कठिनाई, मुद्रास्फीति और यहां तक कि अकाल (जैसे, 1943 का बंगाल अकाल) का सामना करना पड़ा, आंशिक रूप से इसलिए क्योंकि संसाधनों को युद्ध प्रयासों के लिए मोड़ दिया गया था।

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य -

- **आज बढ़ता संघर्ष:** रूस द्वारा यूक्रेन पर आक्रमण को यूरोपीय नेता न केवल शांति के लिए खतरा मानते हैं, बल्कि इसे स्वयं यूरोप के लिए भी खतरा मानते हैं।
 - फ्रांसीसी राष्ट्रपति मैक्रों ने पुतिन को "इतिहास को फिर से लिखने की कोशिश करने वाला एक साम्राज्यवादी" कहा।
- **अमेरिकी भूमिका के बारे में अनिश्चितता:** नाटो और यूक्रेन पर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के अस्पष्ट रुख ने यूरोप को चिंतित कर दिया है।
 - यूरोप को डर है कि अमेरिका नाटो समर्थन से पीछे हट सकता है, इसलिए वह अपनी रक्षा के लिए स्वयं तैयारी कर रहा है।
- **यूरोप पुनः शस्त्रीकरण कर रहा है:** जर्मनी, फ्रांस, ब्रिटेन जैसे देश रक्षा खर्च बढ़ा रहे हैं।
 - यूरोपीय संघ ने एक नई रक्षा रणनीति बनाई है और देशों से आपातकालीन आपूर्ति का भण्डारण करने को कहा गया है।
 - पोलैंड और बाल्टिक जैसे देश गंभीर कदम उठा रहे हैं, यहां तक कि रूस के डर से बारूदी सुरंग विरोधी संधियों को भी छोड़ रहे हैं।

- यूरोप में एंटी-लैंडमाइन संधि **ओटावा संधि** है, जिसे औपचारिक रूप से एंटी-पर्सनल माइंस के उपयोग, भंडारण, उत्पादन और हस्तांतरण के निषेध और उनके विनाश पर कन्वेंशन के रूप में जाना जाता है।
- **1997 में अपनाया गया।**

- **द्वितीय स्मरणोत्सव:** आजकल यूरोपीय देश अक्सर द्वितीय विश्व युद्ध के स्मरणोत्सव को विशुद्ध रूप से यूरोपीय आयोजन की तरह दिखाते हैं, तथा निम्नलिखित के योगदान को नजरअंदाज कर देते हैं:
 - अफ्रीकी, एशियाई, आस्ट्रेलियाई, कैरेबियाई सैनिक और अन्य लोग जो युद्ध में लड़े और मारे गये।
 - यह एक संकीर्ण दृष्टिकोण को दर्शाता है, विशेषकर तब जब वैश्विक शांति पुनः खतरे में है

स्रोत:

- [The Hindu: Remembering the war, reminiscing forgotten Indians](#)
- [The Hindu: Eighty years on, 'never again' is sounding hollow](#)

क्या सोशल मीडिया आत्मसम्मान (स्वाभिमान) की परिभाषा तय कर रहा है?

संदर्भ

आत्म-सम्मान पर सोशल मीडिया का व्यापक प्रभाव, विशेष रूप से युवाओं के बीच, भारत और विश्व स्तर पर बढ़ती चिंता का विषय है।

भारत में वर्तमान उपयोग रुझान -

- भारत का डिजिटल परिदृश्य नाटकीय रूप से बढ़ा है। **2024 की शुरुआत तक भारत में लगभग 462 मिलियन सोशल मीडिया उपयोगकर्ता थे (जनसंख्या का लगभग 32%)।**
- **कुल मिलाकर, 2024 के अंत तक 886 मिलियन भारतीय (जनसंख्या का लगभग 58%) इंटरनेट उपयोगकर्ता थे।** उल्लेखनीय रूप से, 55% इंटरनेट उपयोगकर्ता अब ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं, जो ग्रामीण क्षेत्रों में तेजी से अपनाए जाने को दर्शाता है।
- **स्मार्टफोन की पहुंच पर प्रभुत्व:** भारतीय प्रतिदिन औसतन 2 घंटे 28 मिनट का समय सोशल ऐप्स पर तथा लगभग 3 घंटे 57 मिनट का समय मोबाइल इंटरनेट पर बिताते हैं।
- लोकप्रिय प्लेटफॉर्मों में यूट्यूब और फेसबुक (करोड़ों उपयोगकर्ता) और तेजी से बढ़ता इंस्टाग्राम (2024 तक 360 मिलियन से अधिक उपयोगकर्ता) शामिल हैं।

संबंधित चुनौतियाँ -

- **क्यूरेटेड परफेक्शन:** इन्फ्लुएंसर्स "क्यूरेटेड परफेक्शन" (त्रुटिहीन स्टाइल वाली जिंदगी) पेश करते हैं, जिसे कई दर्शक आत्मसात कर लेते हैं।
 - उदाहरण के लिए, लोकप्रिय "मॉर्निंग रूटीन" शैली में एक फिटनेस प्रभावित व्यक्ति की 3:52 बजे की दिनचर्या (जर्नलिंग, आइस बाथ, माउथ-टैपिंग, आदि शामिल है) 668 मिलियन बार देखी गई, लेकिन इसे "अवास्तविक" कहकर व्यापक रूप से मजाक उड़ाया गया।
 - यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया किस प्रकार बेतुके मानक स्थापित कर सकता है: युवा उपयोगकर्ता सौंदर्यपरक परिणामों (कम शारीरिक वसा, उत्तम दिनचर्या) पर जोर देने वाली सामग्री देखते हैं और स्वयं की तुलना प्रतिकूल रूप से करते हैं।
- **एल्गोरिदमिक इको चैंबर:** प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को वह सब कुछ अधिक दिखाते हैं जिसके साथ वे बातचीत करते हैं (उदाहरण के लिए, आहार वीडियो देखने वाले को वजन घटाने के अधिक सुझाव दिखाई देंगे)।
 - इससे आदर्श विषय-वस्तु के फिल्टर बबल्स का निर्माण होता है।
 - उदाहरण के लिए, भारत के संदर्भ में, कुछ विश्लेषकों का मानना है कि अग्रणी प्रभावशाली लोग ज्यादातर शहरी, उच्च-वर्गीय पृष्ठभूमि से आते हैं और एक समरूप "आधुनिक" जीवन शैली को बढ़ावा देते हैं।
 - विलासिता और सफलता की वे छवियां (डिजाइनर कपड़े, विदेशी यात्राएं, पतला शरीर) औसत किशोरों की पहुंच से बाहर लगती हैं, जिससे सापेक्ष अभाव की भावना मजबूत होती है।
- **प्रभावशाली व्यक्ति का प्रभाव:** "लुकिंग-ग्लास सेल्फ" प्रभाव बहुत मजबूत है: युवा ऑनलाइन साथियों और सितारों से फीडबैक ग्रहण करते हैं।
 - बेंगलुरु के एक बाल मनोवैज्ञानिक ने बताया कि ऑनलाइन पहचान तेजी से शारीरिक आकर्षण से जुड़ती जा रही है - उदाहरण के लिए, जिम बॉडी को भावनात्मक समस्याओं के समाधान के रूप में देखा जाता है।
 - जब प्रभावशाली लोग त्वरित "समाधान" (फिटनेस हैक्स, आहार योजना) और आकर्षक परिणाम दिखाते हैं, तो प्रभावित युवा अनुयायी समान परिणाम प्राप्त करने के लिए अपने आत्म-मूल्य को जोड़ सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव -

- भारतीय किशोरों पर किए गए एक सर्वेक्षण में पाया गया कि कई भारतीय किशोर और युवा वयस्कों में चिंता, अवसाद और आत्मसम्मान में कमी देखी गई है, जो सोशल मीडिया के दबाव से जुड़ी है, जिसमें कुछ छूट जाने का डर (FOMO) और बाध्यकारी जांच शामिल है।
 - प्रतिभागियों ने नींद में व्यवधान की भी सूचना दी।
- भारतीय युवाओं में शारीरिक छवि संबंधी समस्याएं व्याप्त हैं, जो इंटरनेट पर फिल्टर किए गए और आदर्श शरीर तथा जीवनशैली के संपर्क में आते हैं, तथा अप्राप्य मानक स्थापित करते हैं।
 - इंस्टाग्राम के उपयोग की 2025 की समीक्षा से पता चला कि जो किशोर ऑनलाइन चमकदार "आदर्श" छवियों के संपर्क में आते हैं, वे अक्सर शरीर से असंतुष्टि और आत्म-सम्मान में कमी का अनुभव करते हैं।
 - किशोर लड़कियां अक्सर इसका अधिक तीव्रता से अनुभव करती हैं, फोटो संपादन में अधिक समय व्यतीत करती हैं तथा लड़कों की तुलना में सोशल मीडिया पर अधिक चिंतित रहती हैं।
- 65% से अधिक भारतीय किशोर ऑनलाइन प्रभावशाली व्यक्तियों या साथियों से अपनी तुलना करने पर स्वयं को अपर्याप्त महसूस करते हैं।
- भारत में चिकित्सक चेतावनी देते हैं कि ये समस्याएं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के डिजाइन, जैसे कि लगातार सूचनाएं और अंतहीन फीड्स, तथा सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति के कारण और भी बढ़ जाती हैं।

उदाहरणात्मक मामले और घटनाएँ

- **ब्लू व्हेल चैलेंज:** अप्रैल 2024 में, संयुक्त राज्य अमेरिका में एक भारतीय छात्र ने ब्लू व्हेल चैलेंज खेलने के बाद आत्महत्या कर ली, जो एक खतरनाक ऑनलाइन "आत्महत्या गेम" था, जिसके बारे में पहले भी सरकार ने चेतावनी दी थी।
 - यह मामला वायरल ऑनलाइन चुनौतियों के संभावित घातक परिणामों को उजागर करता है।
- **प्रांशु (इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर):** 2023 के अंत में, उज्जैन के एक 16 वर्षीय ट्रांसजेंडर लड़के, जिसका एक ब्लूटी इंस्टाग्राम अकाउंट था, ने आत्महत्या कर ली।
 - उन्हें कई सप्ताह तक समलैंगिकता-विरोधी ट्रोलिंग और साइबर-धमकी का सामना करना पड़ा, जिसमें उन्हें आत्महत्या करने के लिए प्रेरित करने वाली टिप्पणियां भी शामिल थीं, क्योंकि उन्होंने मेकअप और पारंपरिक भारतीय परिधान में अपनी पोस्ट पोस्ट की थीं।
- **मीशा अग्रवाल (इन्फ्लुएंसर):** मई 2025 में, एक 28 वर्षीय मुंबई की इन्फ्लुएंसर, जो आशावादी सौंदर्य वीडियो पोस्ट करती थी, की आत्महत्या ने उसके अनुयायियों को झकझोर दिया।
 - उनकी इंस्टाग्राम टिप्पणियों से कथित तौर पर उनकी चिंता का पता चला, और फॉलोअर्स और लाइक्स में अचानक गिरावट का अनुभव करने के बाद वह उदास हो गई।
 - रिपोर्टों से पता चला कि वह सोशल मीडिया मान्यता की आवश्यकता से जुड़ी चिंता, आत्म-संदेह और अवसाद से पीड़ित थी।
- **साइबर धमकी और उत्पीड़न:** मीडिया रिपोर्टों ने साइबर धमकी की घातक क्षमता पर जोर दिया है।
 - प्रांशु की मौत के बाद, LGBTQ कार्यकर्ताओं ने इंस्टाग्राम की मूल कंपनी मेटा से क्वीरफोबिक साइबरबुलिंग के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने का आग्रह किया।
- **लड़कों पर शारीरिक छवि का दबाव:** 2024 में, बेंगलुरु में बाल मनोचिकित्सकों ने माता-पिता को लड़कों द्वारा सामना किए जाने वाले नए दबावों के बारे में आगाह किया, जिसमें अध्ययनों का हवाला दिया गया है जो दिखाते हैं कि कैसे ऑनलाइन "अल्फा-पुरुष" शरीर के आदर्श और सपाट पेट के साथ मांसल शरीर की अपेक्षाएं लड़कों के आत्मसम्मान को काफी नुकसान पहुंचा सकती हैं।

शमन रणनीतियाँ और समाधान -

- **प्लेटफॉर्म-स्तरीय हस्तक्षेप:** सोशल मीडिया कंपनियों को तुलना को बढ़ावा देने वाली सुविधाओं को पुनः डिज़ाइन करने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
 - उदाहरण के लिए, "लाइक" काउंट को छिपाने और स्क्रीन-टाइम रिमाइंडर जोड़ने का प्रयोग प्रस्तावित किया गया है।

- **माता-पिता की सहभागिता:** खुला पारिवारिक संचार महत्वपूर्ण है।
 - बच्चों के फोन पर कड़ी निगरानी रखने के बजाय, माता-पिता को ऑनलाइन सामग्री के बारे में खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
 - हैदराबाद पुलिस के "डिजिटल पैरेंटिंग" जैसे मार्गदर्शक स्पष्ट लेकिन निष्पक्ष नियम बनाने की सलाह देते हैं (जैसे कि रात्रि भोजन के समय फोन न रखना, रात्रि के समय उपयोग की सीमा तय करना) और उनके पीछे के कारणों की व्याख्या करना।
- **स्कूल और सामुदायिक कार्यक्रम:** शिक्षक डिजिटल साक्षरता और भावनात्मक लचीलेपन को पाठ्यक्रम में शामिल कर सकते हैं।
 - "डिजिटल डिटॉक्स" अवधि (फोन-मुक्त कक्षाएं या डिवाइस ड्रॉप-ऑफ) शुरू करने से लाभ दिखाई दिए हैं: जिन भारतीय स्कूलों ने फोन पर प्रतिबंध लगाया है, उनमें बेहतर ध्यान अवधि की रिपोर्ट है।
 - परामर्शदाता और सहकर्मि सहायता समूह (सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण कार्यक्रम) छात्रों को ऑनलाइन तनाव से निपटने और ऑफलाइन मित्रता बनाने में मदद करते हैं।
- **सामग्री निर्माण मानदंड:** प्रभावशाली व्यक्ति और उपयोगकर्ता दोनों ही प्रामाणिकता को बढ़ावा देकर संस्कृति को बदल सकते हैं।
 - शरीर की सकारात्मकता और मीडिया साक्षरता पर जोर देने वाले अभियानों (जैसे राष्ट्रीय अभियान, गैर सरकारी संगठन) का उद्देश्य युवाओं को यह सिखाना है कि ऑनलाइन छवियां अक्सर भ्रामक होती हैं।
- **व्यावसायिक सहायता:** चिंता या अवसाद के लक्षण दिखाने वाले किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ा जाना चाहिए।
 - बाल मनोवैज्ञानिकों ने स्कूलों से आग्रह किया है कि वे अपने स्टाफ में परामर्शदाता रखें।
 - कुछ विशेषज्ञों ने मनोवैज्ञानिक कल्याण पर सामग्री निर्माताओं को मार्गदर्शन देने के लिए खेल प्रशिक्षकों की तरह ही "प्रभावशाली प्रशिक्षकों" को प्रशिक्षित करने का आह्वान किया है।

स्रोत: [The Hindu: Is social media defining self-worth?](#)