

संपादकीय जनसंख्या नियंत्रण-सख्ती भी सहमति भी

हृद में रहें ओटीटी प्लेटफार्म

आपत्तिजनक कंटेंट को लेकर सरकार ने बड़ा कदम उठाया है। लगातार चेतावनियों के बावजूद अश्लील सामग्री दिखाने पर अठारह औटीटी प्लेटफार्म्स को बैन कर दिया है। यह कदम सूचना व प्रसारण मंत्रालय द्वारा उठाया गया। इसके साथ ही उत्रीस वेबसाइट्स, दस एप व 57 सोशल मीडिया हैंडल्स को भी ब्लॉक किया गया गया है। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा, इन प्लेटफार्म्स को रचनात्मक अभिव्यक्ति के नाम पर अश्लीलता फैलाने के लिए चेतावनी दी गई थी, जिसे लेकर सरकार ने कड़ी कार्रवाई करते हुए अंतर्र-देश भर में पार्बंदी लगा दी। इस कार्रवाई के तहत फेसबुक पर 12, इंस्टाग्राम पर 17, एक्स पर 16 अकाउंट समेत यूट्यूब के 12 अकाउंट्स पर भी पार्बंदी लगाई गई है। दुनिया भर की सरकारें अपने यहां समय-समय पर इंटरनेट पर सख्ती करती रहती हैं। चीन, उत्तर कोरिया, ईरान, तुर्किए जैसे देशों में फेसबुक, ट्वीटर तथा यूट्यूब जैसे प्लेटफार्म्स पर पार्बंदिया लगाने के लिए बुरी तरह बदनाम हैं। कुछ समय पहले भी भारत सरकार द्वारा 58 मोबाइल एप्स पर भी पार्बंदी लगाई जा चुकी है। यह सच है कि स्क्रीन पर अश्लील कंटेंट की बहुतायत है। सरकार की यह नैतिक जिम्मेदारी है कि वह ऐसे प्लेटफार्म्स को हिदायत दे। बावजूद इसके यदि वे अपनी स्थिति स्पष्ट करने में असफल होते हैं या चेतावनियों की अनदेखी करते हैं तो उन पर सख्त कार्रवाई करने में संकोच नहीं करना चाहिए, परंतु जैसे कि यह चुनावी वर्ष है, जिसे देखते हुए सरकार पर यह आरोप लगाना लाजमी है कि उस पर कीचड़ उछालने वाले कंटेंट या कार्यक्रमों की पहुंच को सीमित रखने के उद्देश्य से यह कदम उठाया गया। इंटरनेट के जमाने में अश्लीलता को रोकना किसी भी सिस्टम के हाथ में नहीं रहा है। यहां सब कुछ खुलेआम नजर आ रहा है। रचनात्मकता पर अंकुश लगाना कर्तई उचित नहीं ठहराया जा सकता। क्योंकि शील-अश्लील की बारीक रेखा को चिह्नित करना आसान नहीं है। यह चुनाव स्वयं दर्शकों को करने की पूरी आजादी होनी चाहिए, न कि सरकारों को अंकुश लगाने में जल्दबाजी करनी चाहिए। याद रखना जरूरी है कि गूगल सबसे ज्यादा देखे जाने वाले कंटेंट की प्रतिवर्ष सूची जारी करता है, उसमें पोर्न देखने वाले भारतीयों की संख्या सबसे ज्यादा होती है।

विचार

तेलुगू देशम पार्टी फिर एनडीए में

आंध्र प्रदेश में विधानसभा और लोक सभा के चुनाव भाजपा, तेलुगु देशम पार्टी (तेदेपा) और जनसेना पार्टी (जेएसपी) मिलकर लड़ेंगे किंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से लगातार दूसरे दिन बैठक करने के उपरांत तीनों दलों ने संयुक्त बयान जारी करके इस बाबत जानकारी दी। इस प्रकार एनडीए परिवार में दो और दल शामिल हो गए हैं, और तीनों जल्द ही सीट शेयरिंग के तौर-तरीकों को लेकर बातचीत करेंगे। दरअसल, भाजपा दक्षिण भारत में ज्यादा से ज्यादा लोक सभा सीटें जीतने की रणनीति पर गहन मंथन करती रही है। अपनी इसी रणनीति के तहत उसने आंध्र प्रदेश की एक बड़ी पार्टी तेदेपा और बनिस्बत एक छोटे दल को साथ लेकर बढ़ने का फैसला किया है। वैसे, तेदेपा और भाजपा का रिश्ता कोई नया नहीं है, दोनों पार्टियों के बीच रिश्ता काफी पुराना है। तेदेपा राजग 1996 में शामिल हुई थी। अटलबिहारी वाजपेयी और नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकारों में सफलतापूर्वक काम कर चुकी है। तेदेपा और भाजपा ने 2014 का लोक सभा और विधानसभा चुनाव साथ लड़ा था जबकि जनसेना पार्टी ने 2014 के आम चुनाव और विधानसभा चुनाव में भाजपा का समर्थन किया था। जेएसपी के अध्यक्ष पवन कल्याण हैं, और इस पार्टी के राज्य के कुछ पॉकेट्स में प्रभाव माना जाता है। तेदेपा का राजग में शामिल होने को लेकर पहले से कोई संशय नहीं था, और माना जा रहा था कि तेदेपा का राजग में शामिल होने की घोषणा कुछ ही दिनों की बात है। आंध्र प्रदेश में सत्तारूढ़ वाईएसआर कांग्रेस का मुकाबला करने के लिए उसके लिए जरूरी है कि वह राजग का हिस्सा बने ताकि वाईएसआर का मजबूती से मुकाबला कर सके। पता चला है कि तेदेपा लोक सभा की 17 सीटों और विधानसभा की 145 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। भाजपा और जेएसपी लोक सभा की 8 सीटों और विधानसभा की 30 सीटों पर चुनाव लड़ा सकती हैं। तेदेपा की कोशिश है कि भाजपा खासकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की देशव्यापी लोकप्रियता के सहारे न केवल लोक सभा की अपने हिस्से की सीटें जीत ले, बल्कि विधानसभा में भी अपनी कड़ी प्रतिद्वंद्वी वाईएसआर को शिकस्त देकर राज्य की सत्ता पर काबिज हो जाए। उसे अपनी सरकार के कार्यकाल के प्रदर्शन से कहीं ज्यादा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के करिश्मे और दूरदर्शी व जीवंत नेतृत्व पर विश्वास है, जिसके सहारे वह चुनावी वैतरणी पार हो जाना चाहती है। भाजपा के लिए भी दक्षिण के इस प्रमुख राज्य में उसका साथ माकल है।

बद्दिमाग यात्रियों पर सख्ती जरूरी

पिछले लगभग ढाई दशकों में राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली जिस एक संसाधन से सबसे ज्यादा विकसित व संपन्न हुई है, वह है दिल्ली मेट्रो। अपनी शुरुआत से ही यह अपनी खुल्बियों की वजह से न सिर्फ लोकप्रिय हुई बल्कि बहुत सारे कीर्तिमान भी स्थापित किए। आज मेट्रो का विस्तार न केवल दिल्ली वरन् दिल्ली से लगे पूरे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र यानी गाजियाबाद, नोएडा, गुरुग्राम, फरीदाबाद तक हो चुका है। दिल्ली मेट्रो आए दिन चर्चा का विषय बनती रहती है कभी रिकॉर्ड यात्रियों द्वारा मेट्रो में सफर के लिए तो कभी दिल्ली मेट्रो में यात्रियों द्वारा तरह-तरह की गतिविधियों के लिए। पिछले कुछ वर्षों में जब से रील कल्चर पापुलर हुआ है दिल्ली मेट्रो रील बनाने वालों का भी एक प्रमुख अड्डा बन गया है। सिरिंग, डासिंग से लेकर प्रैंक वीडियो तक दिल्ली मेट्रो में बिना परमिशन के शूट किए जाते रहे हैं और तमाम नियम-अधिनियम और कानूनों के बावजूद दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन इहें रोकने में असफल साबित हुआ है। आए दिन दिल्ली मेट्रो में अश्लील हरकतें करते हुए कपल के वीडियो वायरल होते रहे हैं, तो कभी गाली-गलौज करते हुए कुछ यात्री। डीएमआरसी के अनुसार दिल्ली मेट्रो में प्रतिदिन लाखों यात्री सफर करते हैं ऐसे में सभी पर नजर रख पाना संभव नहीं है, इसलिए यात्रियों से अपील है कि अगर वे आस-पास किसी को अश्लील हरकत करते हुए देखते हैं तो तुरंत मेट्रो ट्रेन के कोच में लगे इमरजेंसी बटन को दबाकर ट्रेन ऑपरेटर को भी इसकी सूचना दे सकते हैं। भारतीय दंड सहिता की धारा 294 कहती है कि व्यक्ति किसी भी सार्वजनिक स्थल पर न तो अश्लील कार्य कर सकता है न ही कोई अश्लील गाने बजा सकता है न इस तरह की कोई हरकत कर सकता है, जिससे दूसरे लोग प्रभावित हों। ऐसा करते हुए पाए जाने पर उसको तीन महीने की सजा अथवा जुर्माना या फिर दोनों हो सकता है। हालांकि इस कानून में अश्लीलता को परिभाषित नहीं किया गया है, परंतु कोई भी ऐसा कार्य जिसे देखकर लोग असहज महसूस करें तो वह अश्लीलता की ही त्रेणी में आता है।

डॉ. धर्मेंद्र प्रताप सिंह

स्वातंत्र्योत्तर भारत की सरकार ने आम जन को जब पहली बार 'परिवार नियोजन' शब्द से परिचित कराया, तब अनेक लोगों का कहना था कि क्या अब यह भी सरकार बताएगी कि बच्चे कितने पैदा करने हैं! तब से आज तक सरकार द्वारा परिवार नियोजन संबंधी अनेक पहल की जा चुकी हैं, लेकिन उच्चतम न्यायालय के हाल ही के एक ऐतिहासिक निर्णय से यह मुद्दा एक बार फिर से सार्वजनिक बहसों में जीवित हो उठा है। 12 अक्टूबर, 2022 के राजस्थान उच्च न्यायालय के फैसले को बरकरार रखते हुए राजस्थान सरकार के सरकारी नौकरी के लिए दो बच्चों के नियम पर मुहर लगाते हुए उच्चतम न्यायालय ने अपने आदेश में कहा है, 'राजस्थान पुलिस अधीनस्थ सेवा नियम, 1989 का नियम 24(4) गैर-भेदभावपूर्ण है, और संविधान का उल्लंघन नहीं करता। यह संविधान के दायरे से बाहर है, क्योंकि प्रावधान के पीछे का उद्देश्य परिवार नियोजन को बढ़ावा देना है। राजस्थान सरकार का नियम नीति के दायरे में आता है।' अतः इसमें हस्तक्षेप की कोई जरूरत नहीं है।' इसका अर्थ हुआ कि राजस्थान सरकार का यह कानून अब पूर्णतः स्थापित हो चुका है, जिसके अनुसार राजस्थान में अब दो से ज्यादा बच्चों वाले लोग सरकारी नौकरियां नहीं कर सकेंगे। उच्चतम न्यायालय का यह फैसला न केवल सकारात्मक है, बल्कि सामाजिक समानता और न्याय को प्रोत्साहित करता हुआ विकासित भारत के निर्माण में परिवार नियोजन की महत्वपूर्ण भूमिका को भी रेखांकित करता है। वस्तुतः ऐसा नियम बनाने वाला राजस्थान पहला राज्य नहीं है। अन्य कई राज्यों में ऐसी नीतियां पहले से ही लागू हैं। मध्य प्रदेश में 2001 से सिविल सेवा (जनरल कंडिशन ऑफ सर्विसेज) लागू है। तेलंगाना पंचायत राज अधिनियम का सेक्शन 19(3), 156(2), 184(2) दो से अधिक बच्चों वाले व्यक्ति को चुनाव लड़ने से अयोग्य घोषित करता है। आंध्र प्रदेश पंचायत राज अधिनियम, 1994 में भी



यही धारा लागू हैं। 2005 के गुजरात सरकार के लोकल अर्थारिटीज एक्ट के संशोधन केंद्रसुरक्षा दो से अधिक बच्चों वाले व्यक्ति पंचायतों, नगर पालिकाओं और नगर निगमों के चुनाव नहीं लड़ सकते। उत्तरखण्ड सरकार ने दो से अधिक बच्चों वाले लोगों को पंचायत चुनाव लड़ने से रोकने का फैसला किया था। महाराष्ट्र जिला परिषद और पंचायत समिति अधिनियम उन लोगों को स्थानीय निकाय चुनाव लड़ने से अयोग्य घोषित करते हैं, जिनके दो से अधिक बच्चे हैं। हरियाणा के पंचायत चुनाव में भी ऐसे ही नियम लागू हैं। जनसंख्या नियंत्रण के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं पर खूब विमर्श होते रहे हैं। जनसंख्या की बात होते ही भारत की तुलना चीन से की जाने लगती है। इसका एक कारण तो यह हो सकता है कि 1970 के दशक में भारत में जब परिवार कार्यक्रम शुरू हुआ तो उसी के आसपास 1979 में चीन ने भी दो बच्चों की नीति को लागू कर दिया था, लेकिन भारत में यह संकल्प बार-बार दुहराया जाता रहा है कि जनसंख्या नियंत्रण के लिए भारत को चीन जैसी कठोर नीति बनाने की आवश्यकता नहीं है। यह ठीक है कि सतर

और अस्सी के दशक में दुनिया के ये दो बड़े देश जनसंख्या नियंत्रण की ओर बढ़ रहे थे लेकिन यह भौतिक पच है कि क्षेत्रफल की दृष्टि से चीन भारत से सवा तीव्र है। चीन में जहां गहुसंख्यक आबादी आज वयस्क हो चुकी है वहां भारत आज युवाओं का देश है। गैर-बराबरी के ऐसे नमनेक बिंदुओं के कारण भारत और चीन के जनसंख्याएँ नियंत्रण कार्यक्रमों के सूत्र पर प्रतिमान एक जैसे नहीं रही सकते। पिछले कोई दो दशकों में भारत की आबद्धता नगभग चालीस फीसद बढ़ी है। वर्तमान भारत नगभग द्वाई करोड़ लोगों का हर साल जन्म होता है। और नब्बे लाख लोगों की मृत्यु होती है यानी भारत का वार्षिक औसत जनसंख्या वृद्धि डेढ़ करोड़ के बीच बीती चाहिए लेकिन वास्तविकता इससे अलग है। अपरी-धीरे बढ़ता जनसंख्या का यह असंतुलन भारत वेलए समस्या बनता जा रहा है। इसके समाधान स्वरूप रिवाज नियोजन को कुछ दशक के लिए लागू करनी बात प्रमुखता से उठाई जाती है। समय रहते ऐसे वर्षों किया गया तो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मांग और

आपूर्ति का सतुलन बिगड़ा और संसाधनों के अनुरूप आबादी के आधिक्य से संसाधनों पर अतिरिक्त बोझ बढ़ता जाएगा। ऐसे में सरकारी नौकरियों में दो बच्चों का नियम नीतिगत एवं सामाजिक स्तर पर बड़ा संदेश देने की जरूरी कोशिश प्रतीत होता है। इस प्रकार के विषयों पर सामान्यतः विभिन्न समुदायों के बीच असहमति होती है। कुछ लोग इसे व्यक्तिगत स्ववंत्रता का उल्लंघन कहते हैं जबकि कुछ इसे सामाजिक समानता और आर्थिक प्रगति के लिए आवश्यक मानते हैं। यह भी सच है कि कोई भी समाज जैसे-जैसे साक्षर होता जाएगा, परिवार नियोजन जैसी बातें सहजता से स्व-नियमन का हिस्सा बनती जाएंगी। परिवार नियोजन या जनसंख्या नियंत्रण की प्रक्रिया किसी समाज की सामाजिक-आर्थिक प्रगति का मजबूत आधार बन सकती है। इससे सामाजिक समानता, गुणवत्तापूर्ण जीवन-शैली और आर्थिक समृद्धि का द्वार खुलता है। जनसंख्या नियोजन के परिणाम स्वरूप समाज में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच में व्यापक सुधार की संभावना दिखाई पड़ती है। मातृत्व स्वास्थ्य, बच्चों की मृत्यु दर और अन्य स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता में सुधार की गुणाइश बढ़ती है। इसके माध्यम से परिवारों के आर्थिक-सामाजिक दबाव को कम किया जा सकता है, जिससे उनकी साक्षरता सहित शिक्षा के स्तर में सुधार हो। जनसंख्या नियोजन से महिलाओं को नियांयक फैसलों का अधिक नियंत्रण मिलता है और उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति में सुधार होता है। इससे बच्चों समेत परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार दिखाई पड़ेगा क्योंकि यह उहें अपने संसाधनों का उचित उपयोग करने में मदद करता है। जनसंख्या नियोजन से लघु परिवारिकता बढ़ती है, जो जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय संतुलन को सुधारने में मदद कर सकती है। इससे बच्चे जीवन को संरक्षित किया जा सकता है, और प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग संतुलित रूप से हो सकता है। ऐसा करके ही संसाधनों एवं संभावनाओं से परिपूर्ण भारत 2047 तक विकसित राष्ट्र के अपने सपने को साकार करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ सकेगा।

सीएए का विरोध है औचित्यहीन

अवधेश कुमार

गृहमंत्री अमित शाह द्वारा लोक सभा चुनाव के पूर्व नागरिकता संशोधन कानून (सीएए) को लागू करने के बयान के बाद तो केवल तिथि की प्रतीक्षा थी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इसे लागू करके सभी कथासबाजी पर विराम लगा दिया। इस मामले में विरोधियों की प्रतिक्रियाएं वही हैं जैसी संसद में पारित होने के पूर्व से लेकर लंबे समय बाद तक रही है। यह प्रश्न उठाया जा रहा है कि आखिर ऐने चुनाव के पूर्व ही इसे लागू करने की क्या आवश्यकता थी? अगर लागू नहीं किया जाता तो चुनाव में विरोधी यही प्रश्न उठाते कि इसे लागू क्यों नहीं कर रहे? कानून पारित होने के बाद नियम तैयार करने के लिए गृह मंत्रालय को सात बार विस्तार दिया गया था। नियम बनाने में देरी के कई कारण रहे। कानून पारित होने के बाद से ही देश कोरोना संकट में फँस गया और प्राथमिकताएं दूसरी हो गई। दूसरे, इसके विरुद्ध हुए प्रदर्शनों ने भी समस्याएं पैदा की। अनेक जगह प्रदर्शन हिंसक हुए लोगों की मौत हुई और दिल्ली में सांप्रदायिक दंगे तक हुए। तीसरे, विदेशी एजेंसियों और संस्थाओं की भी इसमें भूमिका हो गई। चौथे, सर्वोच्च अदालत में इसके विरुद्ध याचिकाएं दायर हुईं। इन सबसे निपटने तथा भविष्य में लागू करने पर उनकी पूनरावृत्ति नहीं हो इसकी व्यवस्था करने में समय लगना ही था। मूल बात यह नहीं है कि इसे अब क्यों लागू किया गया। मूल यह है कि इसका क्रियान्वयन आवश्यक है या

नहीं और जिन आधारों पर विरोध किया जा रहा है क्या वे सही हैं? यह बताने की आवश्यकता नहीं कि कानून उन हिन्दुओं, सिख, बौद्ध, जैन, पारसियों और ईसाइयों के लिए है, जो 31 दिसम्बर, 2014 को या उससे पहले पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश से धार्मिक उत्पीड़न के कारण पलायन कर भारत आने को विवश हुए थे। यानी यह कानून इनके अलावा किसी पर लागू होता ही नहीं। नागरिकता कानून, 1955 के अनुसार अवैध प्रवासियों को या तो जेल में रखा जा सकता है या वापस उनके देश भेजा जा सकता है। नरेन्द्र मोदी सरकार ने इनमें संशोधन करके अफगानिस्तान, बांग्लादेश और पाकिस्तान से आए हिंदू, सिख, बौद्ध, जैन, पारसी और ईसाई को वीजा अवधि खत्म होने के बाद भी भारत में रु कने तथा कहीं भी आने-जाने की छूट दे? दी थी तो विशेष प्रावधान के द्वारा आधार कार्ड, पैन कार्ड, बैंक में खाता खुलाने, अपना व्यवसाय करने या जमीन तक खरीदने की अनुमति दी गई। इस तरह उन्हें भारत द्वारा अपनाने की प्रक्रिया आरंभ हो चुकी थी। निस्संदेह, इस कानून के बाद उत्पीड़ित वर्ग भारत आना चाहेंगे। पर इस समय जनवरी 2019 की संयुक्त संसदीय समिति की रिपोर्ट के अनुसार इनकी कुल संख्या 31,313 है। ये सब भारत में वर्षों से रह रहे हैं। आज विरोध करने वाले विपक्षी दलों के दोहरे आचरण के कुछ उदाहरण देखिए। एक, राज्य सभा में 18 दिसम्बर, 2003 को मनमोहन सिंह ने कहा था, ‘विभाजन के बाद बांग्लादेश जैसे देशों से बहुत सारे

से जितना हो सकता है पाकिस्तान से अनुसूचित जातियों को निकालने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। स्वयं को अंबेडकरवादी कहने वाले अगर इस कानून का अभी भी विरोध कर रहे हैं तो इससे अनैतिक आचरण कुछ नहीं हो सकता। नागरिकता संशोधन कानून बाबा साहब अंबेडकर के विचारों को साकार करने वाला है। वास्तव में यह मानवता की रक्षा के लिए बना प्रगतिशील कानून है। भारत विभाजन के बाद तीनों देशों से उम्मीद की गई थी कि वे अपने यहां अल्पसंख्यकों को पूरी सुरक्षा प्रदान करेंगे। विभाजन के समय अल्पसंख्यकों की संख्या पाकिस्तान में 22 प्रतिशत के आसपास थी जो आज दो प्रतिशत भी नहीं है। बांग्लादेश की 28 प्रतिशत हिन्दू आबादी 8 प्रतिशत के आसपास रह गई है। अफगानिस्तान में तो बताना ही मुश्किल है। वे या मुसलमान बना दिए गए, मार दिए गए या फिर भाग गए। आज के बांग्लादेश और तब के पूर्वी पाकिस्तान सहित पूरे पाकिस्तान में गैर मुस्लिम अल्पसंख्यकों पर उत्तीर्ण की घटनाओं के बीच 8 अक्टूबर, 1950 को नई दिल्ली में नेहरू लियाकत समझौता हुआ। इसमें दोनों देशों ने अपने यहां अल्पसंख्यकों के संरक्षण, जबरन धर्म परिवर्तन न होने देने सहित अनेक वचन दिए। भारत ने आज तक इसका शब्दशः पालन किया है जबकि पाकिस्तान और बांग्लादेश ने इसके विपरीत आचरण किया। यही कारण है कि आज भारत में उस समय के 9.7 प्रतिशत मुसलमान की संख्या 15 फीसद के आसपास हो गई और उन देशों में घटती चली गई।

मुसलमानों को नागरिकता की मांग का औचित्य

કુલદીપ ચંદ અર્જિનહોત્રી

राम मनोहर लोहिया ने बहुत अरसा पहले यह प्रस्ताव रखा था। इसके बाद यदि मुसलमानों को लगे कि उनकी पाकिस्तानी और बांग्लादेशी नागरिकता के कोई मायने नहीं बचे हैं तो फिर वे स्वयं एकीकृत भारत की मांग उठाएं। तभी उन्हें नागरिकता मिलेगी जब से भारत सरकार ने नागरिकता अधिनियम में संशोधन के बाद यह प्रावधान किया है कि पाकिस्तान और बांग्लादेश के प्रताड़ित हिंदू, सिख, बौद्ध, जैन और ईसाई भारत की नागरिकता प्राप्त करने के अधिकारी होंगे, तब से कांग्रेस, मुस्लिम लीग और कम्युनिस्टों की मांग है कि पाकिस्तान और बांग्लादेश के मुसलमानों को भी भारतीय नागरिकता लेने का अधिकार मिलना चाहिए। इसका मोटा अर्थ यह है कि जो लाखों बांग्लादेशी और पाकिस्तानी अवैध ढंग से भारत में घुस आए हैं, उनको भी घुसपैठिए न मान कर शरणार्थी माना जाए और मांग पर भारतीय नागरिकता दी जाए। उनका कहना है कि भारत पंथनिरपेक्ष है, इसलिए किसी पंथ या मजहब के आधार पर किसी को न तो सुविधा दी जा सकती है और न ही भेदभाव किया जा सकता है। लेकिन इसके साथ ही ये यह भी मांग करते हैं कि जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 इसलिए लागू किया जाए क्योंकि वहां इस्लाम पंथ को मानने वाले बहुसंख्यक में हैं। नागरिकता के प्रश्न पर इन्होंने भारत के दोनों प्रकार के मुसलमानों को सड़कों के प्रदर्शन में जोड़ने का प्रयास किया है और कुछ सीमा तक उन्हें जोड़ने में सफल भी हुए हैं। इन मुसलमानों में से अधिकांश तो भारतीय मुसलमान ही हैं जिनके पुरुषे सल्तनत काल या मुगल काल में मतांतरित होकर मुसलमान बन गए थे। लेकिन एक-आध प्रतिशत अरब, मंगोल, तुर्क या फिर मुगल मुसलमान भी हैं, जिनके पुरुषे इन देशों से अरसा पहले आए थे। ये या



तो हमलावर थे या फिर देश पर अरबों या तुक्रों का कब्जा हो जाने के बाद यहां आ बसे थे। इन एक-आध प्रतिशत मुसलमानों का भारत की मस्जिदों और जियारतखानों पर कब्जा है। मौलाना अबुल कलाम आजाद, जो भारत के पहले शिक्षा मंत्री थे, वे इन मुसलमानों की संग्राम पांच प्रतिशत बताया करते थे। उनके स्वयं के पुरखे भी अरब से आए थे। लेकिन उनका कहना था कि ये पांच प्रतिशत बाबरी मुसलमान अब इस देश की मिट्टी में रच-बस गए हैं। लेकिन मौलाना आजाद के वक्त भी यही पांच प्रतिशत भारतीय मुसलमानों को भड़काया करते थे और आज उनके गुजर जाने के इतने दशकों बाद भी यही भारतीय मुसलमानों को बहका, डरा और धमका रहे हैं। अलबत्ता दारा शकोह ने इस देश की मिट्टी में घुल-मिल जाने की प्रक्रिया शुरू की थी, लेकिन उसको उन्हीं मुक्ताओं ने निपटा दिया। आज भी नागरिकता संशोधन अधिनियम के सवाल पर इन्हीं पांच प्रतिशत ने, मस्जिदों से आम भारतीय मुसलमानों को बहकाया या भड़काया और दोनों मिल कर कांग्रेस, कन्यनिस्ट और

मुस्लिम लीग की राजनीति के मोहरे बन कर सड़क पर तांडव करने लगे। वैसे कांग्रेस, कम्युनिस्ट शायद भी ममता रहे हों कि वे इन दोनों प्रकार के ही मुसलमानों को अपनी राजनीति का मोहरा बना रहे हैं, जबकि हमकता है सड़कों पर उतर रहे भारतीय और अरब तुम्हारे मुसलमान इन राजनीतिक दलों को अपनी बड़ी योजनाएँ तैयार किए इस्तेमाल कर रहे हों। लेकिन इन दोनों प्रकार के ही मुसलमानों को सड़कों पर उतार कर कांग्रेस कम्युनिस्ट और मुस्लिम लीग जो प्रश्न उठा रहे हैं, उनका उत्तर गंभीरतापूर्वक विचार करना चाहिए। उनका कहना चाहिए कि नागरिकता संशोधन अधिनियम में भारतीय नागरिकता देने का प्रावधान पाकिस्तान और बांग्लादेश द्वारा आने वाले हिंदू, सिख, बौद्ध, जैन, पारसी और ईसाई लल्पसंख्यकों के लिए किया गया है, जबकि वे पाकिस्तान से आने वाले मुसलमानों के लिए भी किया जाना चाहिए। पाकिस्तान और बांग्लादेश के मुसलमानों के लिए वे भारत में आ जाते हैं, तो उनकी मांग पर, उनका भारतीय नागरिकता उन्हें वापस देनी चाहिए। वापस देना का प्रसंग इसलिए उठ रहा है क्योंकि 1947 से पहले



कैल्पियम के लिए खाएं खसखस

शरीर की स्थिरता और मजबूती हाइड्रों के दम पर होती है। इन्हीं से अंदर का ढांचा बनता है। अगर हाइड्रों कमज़ोर हो जाती हैं तो चलना-पिरना तक सुश्किल हो जाता है। आपको बता दें कि हाइड्रों कैल्पियम से बनी होती हैं, इसलिए इसकी बहुत जरूरत होती है। इसलिए इसकी दांत के निरन्तर याद रखना चाहिए। आपको बता दें कि हाइड्रों कैल्पियम से बनी होती हैं, इसलिए इसकी बहुत जरूरत होती है। इसलिए इसकी दांत के निरन्तर याद रखना चाहिए। आपको बता दें कि हाइड्रों कैल्पियम से बनी होती हैं, इसलिए इसकी दांत के निरन्तर याद रखना चाहिए।

खसखस के बीज पूरे शीर के लिए फायदेमंद होते हैं। लेकिन इनमें हाइड्रों के लिए जरूरी कई सारे मिनरल्स होते हैं। इसलिए कमज़ोर हाइड्रों को इन्हें खाने से मजबूती मिलती है।



नमक हमारे खाने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह किसी भी खाने को स्वादिष्ट बनाता है। इसके बिना कोई भी खाना बेवाद लगता है। वया आप जानते हैं कि दुनियाभर में लोग जरूरत से ज्यादा नमक सेवन करते हैं। बहुत कम लोग ऐसे हैं, जो इस चीज़ का विस्वास रखते हैं कि वो एक दिन तें किंतु नामक खाना रखते हैं। बता दें कि बहुत अधिक नमक कई स्वाद्य समस्याओं को जन्म देता है। इससे शीर के प्रमुख अंगों को नुकसान के साथ चयापचय संबंधी स्वाद्य समस्याएं विकसित होने लगती हैं।

ज्यादा नमक यानी घेत्थर रिस्क

नमक दो चीजों से तैयार किया जाता है, जो कि है सोडियम और पोटेशियम। हम जो नमक खाते हैं, उसमें सोडियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जबकि पोटेशियम बहुत कम मात्रा में होता है। सोडियम को ज्यादा मात्रा में लेने पर लोग बढ़ प्रेशर के शिकार हो जाते हैं और उन पर हमेशा स्ट्रोक और हार्ट अटैक का खतरा मंडराता रहता है। बहुत ज्यादा नमक खाने से शरीर में कैल्पियम की कमी भी हो जाती है, जिसके बलों हाइड्रों उपर से पहले कमज़ोर होने लगती है।

ज्यादा नमक से नमक का सेवन

अगर आप नमक खाने के आदी हैं, तो एकदम से इसका सेवन करने करें। डॉ. ब्रांका का सुझाव है कि इसका सेवन धीरे-धीरे कर कर अपने स्वाद को समावेशित कर सकते हैं। हालांकि, अपनी इस आदत को सुधारने में कुछ हप्ते लगें, लेकिन यह मुश्किल है। इसके अलावा विशेषज्ञ ने भी जन्म में कम नमक का डालने की सलाह दी ही।

कई बीमारियों की वजह है ज्यादा नमक खाना

जरूरत से कई गुना ज्यादा है।

धीरे-धीरे कम करें नमक का सेवन

अगर आप नमक खाने के आदी हैं, तो एकदम से इसका सेवन करने करें। डॉ. ब्रांका का सुझाव है कि इसका सेवन धीरे-धीरे कर कर अपने स्वाद को समावेशित कर सकते हैं। हालांकि, अपनी इस आदत को सुधारने में कुछ हप्ते लगें, लेकिन यह मुश्किल है। इसके अलावा विशेषज्ञ ने भी जन्म में कम नमक का डालने की सलाह दी ही।

एक चिप्स के पैकेट में भरकर होता है नमक विशेषज्ञ बताते हैं कि घर से बाहर आप जो भी फूड खाते हैं, उसमें नमक की मात्रा जरूरत से ज्यादा होती है। दिनभर में आपको जितना नमक खाना चाहिए, उसका आपको 150 ग्राम चिप्स के पैकेट में मिल जाता है। हेल्थ रिपोर्ट के अनुसार, आनु चिप्स की एक साविंग में 170 मिली सोडियम पाया जाता है। जो शरीर की

प्रोसेस्ड फूड से करें परहेज

डॉ. ब्रांका कहती है कि हम सभी प्रोसेस्ड फूड से



जितना परहेज करें, उतना अच्छा है। इनमें सबसे ज्यादा मात्रा में नमक पाया जाता है। इसलिए कौशिका करें, कि इह कम खरीदा जाए। डॉ. ब्रांका कहती है कि बाजार के नमकीन सेनेक खाने के बजाय फल और सजिया खाने की आदत डालें। इनमें न केवल नमक बहुत कम मात्रा में होता है, बल्कि इसके सेवन से शरीर में जरूरी मिनरल्स की कमी भी पूरी हो जाती है।

साइक्ल चलाते समय न करें ये गलतियां

कुछ लोगों की आदत होती है कि घे बार-बार पानी पीते हैं, ये बिलकुल अच्छी बात है लेकिन साइक्ल चलाते समय अधिक मात्रा में पानी नहीं पीना चाहिए। योग्यक साइक्ल चलाते वरत अधिक मात्रा में पानी पीया जाए तो इसमें मली की समस्या होने लगती है। और टोड और परोफ्रेट फिलर वही ज्यादा पानी पीने से बार-बार पेशब आएंगे। जिससे घट में बढ़ जाए सकता है। इसलिए साइक्ल चलाते वरत पानी न पीएं।

- साइक्ल चलाने के लिए एक बेर्ट विकल्प है। इसलिए साइक्ल चलाते वरत फारस्ट प्रूड या फिर जंक फूड से दूरी रखना ही बहुत होता है, योग्यक अनहल्दी खाने से शरीर में फेट घटाना है। इससे आप सुख नहीं करें।
- साइक्ल चलाने से पहले रस्ट्रिंग करें। दैर्ये आमतौर पर वर्कआउट से पहले रस्ट्रिंग की सलाह दी जाती है। लेकिन साइक्ल चलाने से पहले रस्ट्रिंग न करें। इससे मासेपियोग का जरूरत हो सकती है और उसमें खिंचाव आ सकता है। यदि अप रस्ट्रिंग करना चाहते हैं तो कम से कम आधे घंटे पहले करें।
- कई बार ऐसा होता है कि हम साइक्ल राइड को मजबूत बनाने के लिए स्टंट करना शुरू कर देते हैं। इससे एक्सीडेंट होने की संभावना अधिक रहती है।



रेडी-टू-इंट फूड में बेहिसाब नमक

आज की माईन जनरेशन रेडी-टू-इंट फूड पर भरोसा करती है। बिजी शैद्दूल के कारण मार्केट में भिन्नों में तैयार होते हैं और उनका शरीर फूल हुआ दिखाई देता है। कई रिसर्च के अनुसार, ज्यादा नमक के सेवन से पेट के केसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

ज्यादा नमक से क्या-क्या खतरा

ऐसे कई लोग हैं, जिन्हें खाने में ऊपर

से नमक डालने की आदत होती है।

ऐसा करने से उन्हें खाने में खाद्य तो

बहुत आता है, लेकिन ऐसे बहुत जट्ठी

वॉटर रिटेंशन से ग्रासित होते हैं और

उनका शरीर फूल हुआ दिखाई देता

है। कई रिसर्च के अनुसार, ज्यादा

नमक के सेवन से पेट के केसर होने

का खतरा भी बढ़ जाता है।

डॉ. ब्रांका के अनुसार, हममें से

ज्यादा नमक खा रहे हैं। हर दिन 5

ग्राम से ज्यादा नमक का सेवन नहीं।

जो शरीर की जानकारी ले तो,

सुधर जाएगी

हार्ट की हेलथ

खसखस वाली ज्यादा

मोनो और पॉली अनसूरेटेड

फैट होता है, जो कोलेर्स्ट्रॉल को घटाता है।

ये हेल्टी फैट होते हैं, जो

हार्ट के लिए काफ़ी हैं और हार्ट अटैक से बचाते हैं।

ज्यादा नमक से खाने से हाईड्रों

होती है। ज्यादा नमक से खाने से हाईड्रों

