

Changing Ways



(साप्ताहिक)

□ वर्ष 01 □ अंक 22 □ पृष्ठ : 04

□ मूल्या : 4 रुपये

धर्मशाला, 08 अगस्त 2016

हर सोमवार को प्रकाशित

नशे की आपूर्ति से कहीं ज्यादा जरूरी है मांग पर रोक



सुप्रीम कोर्ट के बाद हाई कोर्ट की फुटकार, अब तो जागे सरकार नशा निवारण केंद्र के लिए केंद्र देता है 23 लाख सालाना

नशे के शिकार हजारों युवाओं में से सिर्फ 30 के इलाज की व्यवस्था इसके बावजूद प्रदेश सरकार नहीं खोल पाई नशा निवारण केंद्र

क्या है हाईकोर्ट का आदेश

हिमाचल प्रदेश हाईकोर्ट ने हिमाचल सरकार

को शिमला, मंडी और धर्मशाला में नशा मुक्ति केंद्र स्थापित करने के आदेश दिए हैं। कोर्ट ने सरकार को यह कार्य छह माह में पूरा करने को कहा है। न्यायाधीश राजीव शर्मा और न्यायाधीश अजय मोहन गोयल को खंडपीट ने चरस रखने के आरोपों के मामले में प्रदेश सरकार की अपील की सुनवाई करते हुए ये आदेश दिए हैं। इस मामले में खंडपीट ने हरियाणा के जींद जिला के नरवाना निकासी



भणिराम को 4.5 किग्रा. चरस रखने के जुर्म में 20 वर्ष कठोर कारावास की सजा सुनाई है। इन आदेशों में कोर्ट ने नशे के आदी हो चुके लोगों को इससे मुक्ति दिलाने के लिए महत्वपूर्ण टिप्पणी करते हुए कहा कि नशा मुक्ति केंद्र स्थापित करना सरकारों का दायित्व है। साथ ही कहा कि दुसरे के धंधे में लगे लोगों को भी काबू किया जाए, जिससे समाज हित में इस घातक काले कारोबार को रोकना जा सके।

काफी युवा हैं नशे की गिरफ्त में

हिमाचल प्रदेश के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य

मिशन के सहयोग से करीब दो साल पहले नेशनल इंटीग्रेटिड आफ मॉडल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसिंग बंगलुरु ने एक सूख हेल्थ सर्वे किया था। इसमें प्रदेश के युवाओं में नशीले पदार्थ लेने के चलन को लेकर अहम खुलासा हुआ है। प्रदेश के युवा अधिकतर धूम्रपान व शराब का सेवन करते पाए गए हैं। सर्वे में शामिल प्रदेश में 7.18 फीसदी युवाओं ने कबूला है कि उन्होंने शराब का सेवन किया है। वहीं 7.36 फीसदी युवाओं ने माना कि उन्होंने धूम्रपान का सहारा लिया था। सर्वे रिपोर्ट के अनुसार प्रदेश में एल्कोहल या शराब का इस्तेमाल करने वाले युवाओं की संख्या 7.18 फीसदी है। कभी कभार शराब पीने वालों में 11.90 फीसदी लड़कें और 2.20 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। वहीं मौजूदा समय में शराब पीने वालों की संख्या 5.35 फीसदी आंकी गई है। इनमें 9.40 फीसदी लड़कें और 1.07 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। शराब का सेवन कर चुके युवाओं में से 60 फीसदी ने 18 वर्ष की आयु से पूर्व ही इसका सेवन किया था। वहीं शराब के आदि लड़कों की संख्या 7.91 फीसदी दर्ज की गई है। इसी तरह प्रदेश में धूम्रपान का सहारा लेने वाले युवाओं की संख्या 3.01 फीसदी दर्ज की गई है। इनमें से 5.58 फीसदी लड़कें और 0.27 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। धूम्रपान करने वाले लड़कों में से 41.5 फीसदी लड़कें धूम्रपान करने के आदि व लड़कियों के मामले में यह संख्या 30.77 फीसदी रही।

सरकारी महकमों और एनजीओज़ में तालमेल की जरूरत

नशे की रोकथाम व इसके इलाज के लिए अभी तक ठोस नीति न बन पाने के कारण सरकारी महकमों तक में आपसी तालमेल नहीं है। जहां सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग नशे की रोकथाम के लिए अपने स्तर पर प्रयास करता है तो वहीं स्वास्थ्य महकमा अपने स्तर पर और इस कार्य में लगी स्वयंसेवी संस्थाओं का अपना दायरा है। अभी तक इन सब में तालमेल न हो पाने के कारण सभी प्रयास उतनी कामयाबी हासिल नहीं कर पा रहे हैं, जितनी सबके मिलने से मिल सकती है। नशा निवारण केंद्र खोलने के लिए काफी बड़े इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत होती है। स्वास्थ्य विभाग के पास इन्फ्रास्ट्रक्चर की कोई कमी नहीं है। वहीं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग के पास पर्याप्त बजट का प्रावधान है तो एनजीओज़ के पास जनता तक पहुंचने और समस्या को समझने का अनुभव है। पुलिस समस्या को अपने नजरिए से देखती है। ऐसे में इन सबको साथ लेकर चला जाए तो नशे के खिलाफ सख्ती से निपटा जा सकता है।

नशा निवारण केंद्र के लिए मिलने वाली केंद्रीय सहायता

खर्च की मद	संख्या	खर्च प्रति माह
प्रोजेक्ट डायरेक्टर	एक	13500
अकाउंटेंट/ क्लर्क पाठ टाईम	एक	9600
स्वीपर/चौकीदार	दो	7400
मेडिकल आफिसर पाठ टाईम	एक	12000
काउंसलर	एक	12000
कम्युनिटी वर्कर	एक	11300
सोशल वर्कर	एक	11300
योगा थेरेपिस्ट	एक	11300
नर्स/ वार्ड ज्वॉय	दो	26000
पिअर एजुकैटर	एक	8200
भवन का किराया		12000
दवा खर्च		9000
आवृत्त खर्च		6000
ट्रांसपोर्टेशन		3600

पहले नशे की लेकर सुप्रीम कोर्ट की फुटकार और अब नशे के शिकार लोगों को इसके चंगुल से निकालने के प्रयासों पर प्रदेश उच्च न्यायालय के ताजा आदेशों ने नशे के दानव के खिलाफ हिमाचल प्रदेश सरकार को जगाने का सराहनीय काम किया है। प्रदेश सरकार की मशीनों के दुलमुल रवैये के कारण आज दिन तक प्रदेश में नशे की मांग को समाप्त करने के प्रयास न होना नशे के भयानक दुष्परिणामों के प्रति नीति निर्माताओं का गंभीर ना होना रहा है। आज तक सरकारें पुलिस की सहायता से नशे की आपूर्ति को ही निशाना बनाती आ रही हैं, मगर नशे की मांग को समाप्त करने की कोशिश नहीं की गई। अगर सरकारें मांग व आपूर्ति के अर्थशास्त्र पर काम करते हुए नशे की मांग को भी समाप्त करने की कोशिश करतीं तो नशे के कारोबार की कमर को तोड़ जा सकता था।

तब होती है जब सरकार जानबूझ कर प्रयास ही नहीं करती है। ऐसा ही हिमाचल के साथ हो रहा है। केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग एक नशा निवारण केंद्र को संचालित करने के लिए करीब 23 लाख रुपये सालाना का बजट मुहैया करवाता है। इस योजना के तहत प्रत्येक जिला में एक नशा निवारण केंद्र खोले जाने का प्रावधान भी है, मगर हमारी प्रदेश सरकार आज दिन तक नशा निवारण केंद्र खोलने के प्रयास ही नहीं कर पाई है। सरकारी स्तर पर प्रदेश में महज एक ही नशा निवारण केंद्र है, जो रेडक्रास



हिमाचल प्रदेश में साल में महज 120 लोगों के ही इलाज की व्यवस्था हो पाई है।

जिस प्रदेश के हजारों युवा नशे के शिकार हैं और इनमें से सैकड़ों इसके

चंगुल से छुटना चाहते हैं, मगर नशा निवारण केंद्र न होने के कारण वे इसके गर्त में धंसकर कर्कड़ों की ओर बढ़ने को मजबूर हैं। कई लोग बिना इलाज के नीत का शिकार बनते जा रहे हैं। तब, स्वास्थ्य विभाग का हाल भी अपनी डफरली-अपना राग वैसा है। स्वास्थ्य महकमों ने कहने को तो प्रदेश भर में सैकड़ों युवा परामर्श केंद्र खोल रखे हैं। वे केंद्र हफ्ते में एक या दो बार खुलते हैं, मगर शब्द ही एक दो को छोड़ कर बाकी में परामर्श देने के लिए किसी एक्सपर्ट की तैयारी की हो। यहां भी नशे को छोड़ने की राह ही नहीं है, मगर इसके संपूर्ण इलाज की व्यवस्था नहीं है। यह बात

हिमाचल प्रदेश को नशे के चंगुल में फंस कर उड़ता देखने से बचने के लिए प्रदेश सरकार को गंभीर होने की जरूरत है। हालांकि प्रदेश सरकार ने नशे का कारोबार करने वालों के खिलाफ पुलिस की मदद से व्यापक अभियान छेड़ रखा है, मगर यह प्रयास नशे को जड़ से समाप्त करने के लिए नाकाम्य है। पुलिस पहले भी इस तरह के अभियान छेड़ती रही है और नशे को इसके उपभोक्ता तक पहुंचाने वालों से जेलें भरती रही है। इन सभी प्रयासों के बावजूद व तो आज तक नशे का कारोबार रुका है और न ही जेल जाने वालों में कमी आई है। असल में प्रदेश सरकार नशे को जड़ से समाप्त करने को लेकर गंभीरता से प्रयास ही नहीं कर पाई है।

इस समस्या को महज समस्या के तौर पर देखा जाता है, जबकि नशा एक महाभारी का रूप धारण करता जा रहा है। इसे बीमारी के तौर पर देखने का प्रयास ही नहीं किया गया है। जिस प्रकार से अन्य घातक बीमारियों को रोकथाम के लिए सरकार इनके वायरस को मारने से लेकर इसे मानव शरीर तक पहुंचने से रोकने और उसके शिकार लोगों का इलाज करने के लिए व्यापक अभियान चलाती है, उसी प्रकार से नशे की बीमारी की रोकथाम के लिए भी व्यापक अभियान और एक नीति निर्धारण करके इससे विभिन्न सरकारी एजेंसियों को जोड़ने की जरूरत है।

चिंताजनक बात तो यह है कि नशा समाज के भविष्य युवा पीढ़ी को लिलता जा रहा है और सरकारें व नीति निर्माता इसके खतरों से अनजान नशे के खिलाफ महज भाषणों तक ही सीमित हैं। हैरानी तो

की सहायता से धर्मशाला में चल रहा है। इस केंद्र की हालत भी इतनी दयनीय बताई जाती है कि यहां नशे के शिकार मरीजों से पैसे लेकर इलाज किया जाता है। वहीं एक नशा निवारण केंद्र एनजीओ के माध्यम से कुलू में चल रहा है। इन दोनों ही नशा निवारण केंद्रों में महज 15-15 मरीजों के इलाज की ही व्यवस्था है। इस तरह प्रदेश में विभिन्न प्रकार के नशों के शिकार हजारों बीमार लोगों में से सिर्फ तीस लोग ही इलाज की सुविधा हासिल कर सकते हैं और ये कम से कम भी तीन माह के इंतजार के बाद हो पता है। एक मरीज को कम से कम तीन माह के इंतजार की जरूरत होती है। ऐसे में

नशे के शिकारों की संख्या कितनी, नहीं पता

प्रदेश में नशे का शिकार या कहें कि बीमार लोगों की संख्या कितनी है, इसकी जानकारी आज तक उपलब्ध नहीं है। ऐसा इसलिए है कि न तो प्रदेश सरकार ने और न ही किसी अन्य एजेंसी ने इस संबंध में गंभीरता से कार्य किया है। अब तक महज अनुमानों के आधार पर ही काम चलाया जा रहा है। मौजूदा समय में जिस प्रकार से हर गली-मोहल्ले में नशेइत्यों की जमात देखने को मिल रही है, उससे नशे के शिकार लोगों की संख्या चिंताजनक स्तर पर बढ़ती दिख रही है।

अब तक के प्रयासों व शोधों में साफ हो चुकी है कि नशेइत्यों को नशे के चंगुल से निकालना किसी बड़ी बीमारी पर काबू पाने वैसा ही कठिन है। इसके लिए जागरूकता एक गाइडलाइन व कई तरह की मानसिक व शारीरिक इलाज की प्रक्रिया से गुजरना होता है। यह सब नशा निवारण केंद्र में मनोवैज्ञानिक व विशेषज्ञ चिकित्सक की देखरेख में पर्याप्त स्टैफ व माहौल में ही कड़ी मेहनत व कई दिनों के प्रयासों से संभव हो पाता है।



शह-मात का खेल

हि माचल की राजनीति में मौजूदा सरकार का कर्णकाल दो राजनीतिक परिवारों की कानूनी जंग के तौर पर याद किया जाएगा। मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह और पूर्व मुख्यमंत्री प्रो. प्रेम कुमार धूमल के बीच चल रही सियासी जंग नित दिन नए रंग बदलती दिख रही है। धूमल परिवार के खिलाफ वीरभद्र सरकार ने आग से अधिक संप्रति सहित एचपीसीए स्टेडियम निर्माण में अतिक्रमण को लेकर मुकदमे चला रखे थे। वहीं वीरभद्र सिंह परिवार के खिलाफ मनी लाँडिंग के मामले चल रहे हैं। इन दोनों ही मामलों में सच्चाई तो अब तक जनता के सामने आ नहीं पाई है, मगर अदालतों लड़ाई में शह-मात के खेल की खबरें जरूर आती रहती हैं। पहले जहां सीबीआई व आईबी की छापेमारी के बाद वीरभद्र परिवार ने गिरफ्तारी से बचने की कानूनी जंग जीत कर विरोधी खेमे को मात दी थी और अब हाल ही में सीबीआई एवं एचपीसीए अध्यक्ष अनुराग ठाकुर व अन्य के खिलाफ स्टेडियम निर्माण में अतिक्रमण से जुड़े आपराधिक मामले में धूमल खेमे ने कानूनी जंग जीत कर वीरभद्र सरकार को मात दे दी है। राजनीति के उच्च स्तर पर बैठे दो परिवारों के बीच चल रहा यह खेल भले ही कोई नतीजा लेकर न आए, मगर इसका असर जनता पर पड़ना स्वाभाविक है। इस आपसी जंग में सबसे ज्यादा नुकसान जनता को ही झेलना पड़ा है। दोनों पक्ष कानूनी लड़ाई में जिस प्रकार से व्यक्तिगत आपेक्ष लगाने के साथ ही अपना अधिकतर समय जनता को देने के बजाय आपसी छिंटकरी व कानूनी दावपेच चलाने में खर्च करते आ रहे हैं उससे इनको निरंदेह सियासी नुकसान उठाना पड़ सकता है। वैसे भी कानूनी जंग का नतीजा जो भी है, मगर पब्लिक तो सब जानती ही है।

सीमाओं का संवेदनशील सच

प्रतिष्ठित पत्रिका फॉरेन पॉलिसी में 2011 में प्रकाशित एक लेख के अनुसार, दुनिया की सबसे संवेदनशील भारत-पाक सीमा को अलग-अलग नामों से जाना जाता है। यह गुजरात, राजस्थान, पंजाब और जम्मू से लगी आईबी है। सियाचिन-ग्लेशियर में 100 किलोमीटर से कुछ अधिक क्षेत्र को एक्जुअल ग्राउंड पोजीशन लाइन (एजीपीएल) कहा जाता है। यहां सीमा वहां है, जहां भारतीय और पाकिस्तानी जवान समय-समय पर बैठ जाते हैं। कश्मीर घाटी और जम्मू अंचल में 1948 की झड़पों के बाद हुए युद्ध-विराम ने पहले सीज फायर लाइन बनाई, जो 1965 के युद्ध के बाद एलएसी बनी और शिमला समझौते में इसे भारत ने आईबी का दर्जा दिलाने का प्रयास किया, पर सहमति हुई एक नए नामकरण एलओसी या लाइन ऑफ कंट्रोल (नियंत्रण रेखा) पर। आज पाकिस्तान इसे वर्किंग बाउंड्री और भारत आईबी कहता है। इस सीमा का भी जितना भाग अविवादित आईबी है, उसकी सुरक्षा का दायित्व सीमा सुरक्षा बल का है। यह एक चुनौतीपूर्ण दायित्व है, क्योंकि यहीं से सबसे अधिक घुसपैठ और तस्करी के प्रयास होते हैं।

एक औसत भारतीय नागरिक के मन में सरहद या सीमा शब्द को सुनकर कैसे बिंब उभरते हैं? अगर कर्ते कि सीमा उसके लिए काफी हद तक अमूर्त और मिश्रकीय प्रसंग है, तो इसे अन्यथा नहीं लिया जाना चाहिए। एक ऐसे समाज के लिए, जो अब भी आधुनिक अर्थों में राष्ट्र-राज्य बनने की प्रक्रिया से गुजर रहा है, यह बहुत अस्वाभाविक नहीं है कि राष्ट्रवाद के तमाम विमर्शों के बावजूद सीमा को लेकर अधिकांश भारतीय बहुत स्पष्ट नहीं हैं। हाल में उत्तराखंड में कुछ चीनी सैनिकों द्वारा भारतीय सीमा के इस पार चले आने पर जो प्रतिक्रियाएं हुईं, वे इसी उलझन का प्रमाण हैं। उनकी इस हरकत की विपक्ष ने सीमा का अतिक्रमण कहा, तो रक्षा मंत्रों के अनुसार, यह एक असंभव सीमा पर अक्सर और गलती से हो जाने वाले उल्लंघन से अधिक कुछ नहीं है।

सीमा पर किसी विमर्श की शुरुआत करने से पहले हमें इस तथ्य को भी ध्यान में रखना चाहिए कि पड़ोसी राष्ट्रों से लगने वाली हमारी सीमाएं ब्रिटिश साम्राज्य की बनाई हुई हैं। सुगौली संधि (भारत-नेपाल), डूरंड लाइन (भारत-अफगानिस्तान, अब पाकिस्तान-अफगानिस्तान), मैकमोहन लाइन (भारत-चीन) या भारत और पाकिस्तान का बंटवारा करने वाला रेडक्लिफ अवार्ड गौरांग महाप्रभुओं की देन है। सीमा रेखाओं का निर्धारण करते समय अंग्रेज शासकों ने अपने सामरिक और आर्थिक हित ध्यान में रखे थे और जिन सरकारों से उन्होंने ये समझौते किए, उनके मुकाबले वे खुद बहुत ताकतवर थे और अक्सर समझौतों पर हस्ताक्षर करने के बाद दूसरा पक्ष असंतुष्ट ही अधिक नजर आता था। मैकमोहन लाइन और डूरंड लाइन इसके सबसे बड़े उदाहरण हैं, जिनके कारण आज तक भारत व चीन और पाकिस्तान व अफगानिस्तान के रिश्तों में तनाव बना हुआ है।

भारत की धल सीमा चीन, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, म्यांमार, भूटान और जल सीमा पाकिस्तान, बांग्लादेश, मालदीव व श्रीलंका से मिलती है। चीन और रूस के बाद यह तीसरी सबसे बड़ी अंतरराष्ट्रीय सीमा है। सर क्रीक को छोड़ दें, तो मुख्य समस्या धल सीमाओं को लेकर है, जो 15 हजार किलोमीटर से अधिक है। इनमें सारा कुछ विवादित नहीं है। अधिकांश संबंधित पक्षों को मान्य है और इसे राजनय में प्रचलित शब्दावली के अनुसार अंतरराष्ट्रीय सीमा या इंटरनेशनल बॉर्डर (आमतौर से आईबी) कहा जाता है। आईबी सीमा पर छोटे-बड़े खंभों या ऐसे ही किसी निशान से निर्धारित की जाती है और



उसकी सुरक्षा सेना करती है। उन पर तैनात सेना की नफरी या अस्त्र-शस्त्र स्थानीय संवेदनशीलता पर निर्भर करते हैं।

भारत में सीमा-प्रबंधन के संदर्भ में आईबी बड़ी समस्या नहीं है। युद्धों (1962, 1965, 1971) के दौरान ही इनका उल्लंघन हुआ है। समस्या उस सीमा की है, जिसे लेकर दो पड़ोसियों में सहमति नहीं है। सबसे पहले मैकमोहन लाइन को लें। 1914 के शिमला समझौते के अनुसार, पश्चिम में भूटान से पूर्व में ब्रह्मपुत्र नदी को छूने वाली 1100 किलोमीटर से अधिक लंबी यह रेखा भारत और ल्हासलीन तिब्बत व वर्तमान चीन के बीच सीमा का निर्धारण करती है। चीन का मानना है कि कमजोर तिब्बत के प्रतिनिधि को दबाकर और चीनी प्रतिनिधि को आपत्तियों को नजरअंदाज करके ब्रिटिश वार्ताकारों ने इस समझौते पर हस्ताक्षर करा लिए थे। भारत और चीन की समझ में बुनियादी फर्क होने के कारण दोनों देश 1982 में युद्ध लड़ चुके हैं और अब इस सीमा को वास्तविक नियंत्रण रेखा या लाइन ऑफ एक्जुअल कंट्रोल (एलएसी) कहते हैं और इस पर अक्सर उत्तराखंड जैसी स्थितियां उत्पन्न होती रहती हैं, जब भारतीय अखबारों की सुर्खियों में चीनी घुसपैठ की खबरें दिखने लगती हैं। इस सीमा पर शांति काल में सुरक्षा का दायित्व इंडो-तिब्बत बॉर्डर पुलिस (आईटीबीपी) के पास है। 1982 के अनुभवों की देन यह अपेक्षाकृत छोटा अर्द्धसैनिक बल मुश्किल परिस्थितियों में अपना काम अंजाम दे रहा है।

प्रतिष्ठित पत्रिका फॉरेन पॉलिसी में 2011 में प्रकाशित एक लेख के अनुसार, दुनिया की सबसे संवेदनशील भारत-पाक सीमा को अलग-अलग नामों से जाना जाता है। यह गुजरात, राजस्थान, पंजाब और जम्मू से लगी आईबी है। सियाचिन-ग्लेशियर में 100 किलोमीटर से कुछ अधिक क्षेत्र को एक्जुअल ग्राउंड पोजीशन लाइन (एजीपीएल) कहा जाता है। यहां सीमा वहां है, जहां

भारतीय और पाकिस्तानी जवान समय-समय पर बैठ जाते हैं। कश्मीर घाटी और जम्मू अंचल में 1948 की झड़पों के बाद हुए युद्ध-विराम ने पहले सीज फायर लाइन बनाई, जो 1965 के युद्ध के बाद एलएसी बनी और शिमला समझौते में इसे भारत ने आईबी का दर्जा दिलाने का प्रयास किया, पर सहमति हुई एक नए नामकरण एलओसी या लाइन ऑफ कंट्रोल (नियंत्रण रेखा) पर। आज पाकिस्तान इसे वर्किंग बाउंड्री और भारत आईबी कहता है। इस सीमा का भी जितना भाग अविवादित आईबी है, उसकी सुरक्षा का दायित्व सीमा सुरक्षा बल का है। यह एक चुनौतीपूर्ण दायित्व है, क्योंकि यहीं से सबसे अधिक घुसपैठ और तस्करी के प्रयास होते हैं।

इनके अतिरिक्त बांग्लादेश, म्यांमार, भूटान और नेपाल की सीमाओं पर विवाद न होने के कारण वहां अपेक्षाकृत शांति है। सीमा सुरक्षा बल, असम राइफल्स इनकी रखवाली करते हैं। इनमें सिर्फ बांग्लादेश के साथ कुछ विवाद थे। मोदी सरकार ने उनमें से अधिकतर सुलझा लिए हैं, इसलिए अब वहां भी कमोबेश सौहार्द है।

सीमा-प्रबंधन एक बहुत ही संवेदनशील, पेशेवर और धैर्य की मांग करने वाला क्षेत्र है, जिसमें अंध-राष्ट्रवादी पदावलीयों से अक्सर काम नहीं चलता। मैंने ऊपर विक्र किया है कि अपने पड़ोसियों से हमारा सभी आधुनिक सीमाएं ब्रिटिश साम्राज्य की देन हैं, जो अपने समय में विश्व की एक बड़ी ताकत था। हम अब भी एक राष्ट्र-राज्य बनने की प्रक्रिया से गुजर रहे हैं और इसीलिए सीमा को लेकर हमारा रवैया काफी हद तक मिश्रकीय है। हमें समझना होगा कि पड़ोसियों से अच्छे संबंध ही सबसे अच्छे सीमा प्रबंधन की गारंटी है। लाजा उदाहरण बांग्लादेश का है। हालिया समझौते ने दोनों देशों के बीच रेल, बिजली, सड़क, दूरसंचार जैसे सहयोग के अनगिनत क्षेत्र खोल दिए हैं। मैकमोहन लाइन को लेकर हमें इसी तरह का लचीला रुख अपनाना होगा। एक बार चीन से सीमा विवाद समाप्त होने के बाद आर्थिक सहयोग के जो अवसर पैदा होंगे, उनकी सिर्फ कल्पना की जा सकती है। पाकिस्तान के साथ भी सियाचिन व सर क्रीक जैसे विवाद, दोनों पक्षों के थोड़ी-सी जिद छोड़ने से हल हो सकते हैं। इन पर कई बार हल के करीब पहुंचकर बात उलझ गई है। कश्मीर जरूर समय लेगा, पर उसमें भी धैर्य से लगे रहने की जरूरत है।

-विभूति नारायण राय
पूर्व आईपीएस अधिकारी।



तोता तो मर गया

एक आदमी तोते को पकड़कर पहाने-लिखाने के बाद किसी बड़े आदमी को भेंट करके इनाम पाने का धमका करता था। एक बार उसके हाथ एक बड़ा सुन्दर तोता लग गया। उसने तोते को पकड़ा। उसे इन्सानो बोली मिसाई। तोता भविष्य की बात बता देता था। उस आदमी ने वह तोता अकबर बादशाह को भेंट करके बड़ा अच्छा इनाम पाया। बादशाह ने तोते की देखरेख के लिए एक सेवक रख दिया और उसे हिदायत दी कि यदि तोता मर गया तो तुम्हें भी मार दिया जाएगा। जो व्यक्ति जीवित तोता मरने की खबर देगा उसे भी नहीं छोड़ूंगा।

सेवक तोते को अपने साथ ले गया और उसकी खूब सेवा करने लगा। एक प्रकार से उसकी रक्षा का पूरा भार उसी पर था। लेकिन एक दिन वह तोता अचानक मर

गया। रखवाला सेवक चबरा गया। वह भागा हुआ बीरबल के पास पहुंचा और सारी बात बताते हुए बोला... अब मेरी जान नहीं बच सकेगी सरकार! मुझे आप ही बचा सकते हैं। तोते की मौत की खबर मैं बादशाह को दूंगा तब भी प्राण दंड मिलेगा और बादशाह स्वयं पता लगाते हैं तब भी प्राण दंड मिलेगा। अब मैं क्या करूँ।

तुम निश्चित रहो। कुछ नहीं होगा। मैं संभाल लूंगा। बीरबल ने उसे आश्वासन दिया।

अगले दिन बीरबल बादशाह के पास आकर बोले हुजूर! आपका तोता था। बीरबल ने वाक्य अधूरा छोड़ दिया।

क्या हुआ... क्या तोता मर गया।

मैं नहीं कह सकता। इतना ही कह सकता हूँ कि आपका तोता आज न खाता है, न पीता है, न मुँह

खोलता है, न बात करता है, न चलता है, न हिलता है, न उठता है और न ही फूटकता है। बीरबल ने बताया।

लेकिन हुआ क्या उसे आओ चलकर देखते हैं।

बादशाह ने आकर मरे हुए तोते को देखा और बीरबल से बोले... वहाँ पर नहीं बता सकते थे कि तोता मर गया।

ऐसे कैसे कहता हुजूर! प्राण दंड जो मिलता। क्योंकि आपने कह रखा था मरने की खबर देने वाले को भी प्राणदंड मिलेगा।

ओह! तभी यह रखवाला गायब है। बादशाह हंसे।

जबकि वह बेकसूर है, हुजूर! तोता तो अपनी मौत मरा है।

बादशाह ने रखवाले को माफ कर दिया। बीरबल की चतुराई से रखवाला बच गये उसने बीरबल का आभार व्यक्त किया।

प्रेरक प्रसंग

‘सब बातों को त्याग दो यहाँ तक कि अपनी मुक्ति का विचार भी त्याग दो और दूसरों की सहायता करो।’

-रयामी विवेकानंद

पाठकों के लिए

विभिन्न सामाजिक, साहित्यिक एवं धार्मिक विषयों पर सभी प्रबुद्ध पाठकों के लेख, तस्वीरें, कथानक तथा कविताएं आमंत्रित हैं।

— हमारा पता —

संपादक,
चेंजिंग वेज, गुंजन भवन, तपोवन रोड चौपीओ सिद्धबाड़ी, धर्मशास्त्रा जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176057

Mail : badaltraham@gmail.com

मैं देह भी केवल... रंग... मुलायमियत... खुशबू... खाल और मौस भर... और जिस दिन मुझे बांध पकड़ खींच निकाला गया उस दिन मेरी देह भी याद नहीं रही उन्हें, एक देह की जगह जल्दी ही दूसरी देह ने भर दी... और मैं कि सदियों उस अक्सरे जाना को खींचे से लगाए सांसों को तस्वीर पर उसका नाम लेती रही। मैं जब-जब निकाली गयी... अयोध्या या इस्तिनापुर से दुबई या दिल्ली से... उन्हें बस मेरे जुर्म याद रहे... बफा, मुहब्बत, पराधा, खुलूस की तो वैसे भी कोई कीमत नहीं थी कभी। मैं खोचती भी थी कि उन्हें क्यों नहीं है पास मेरी बफा का... उनके लिए तो मैं तमाम देहों और चेहरों में से एक थी बस... हाड़-मांस से क्या इकरारे मुहब्बत की जाती है... बस फैसले सुनाये जाते हैं, और निब तोड़ दी जाती है। मुहत्तों यह दिल एक टूटे मकबरे सा साँव-साँव करता दिन भर लोगों की आवाजों से गुलजार रहेगा बदहवास भड़कनें पछाड़ खातीं सिर धुनती भटकेंगी यहाँ।

लोगों के लिए जब मैं एक एचआईवी पॉजिटिव स्त्री भर हूँ, जिसके पति की एड्स से मृत्यु हो गई है और जो एआरटी की गोतियाँ खा कर लगभग स्वस्थ सा जीवन जी रही है लेकिन यहाँ तक पहुँचने से पहले मैंने पूरे 15 वर्ष कितना कुछ झेला है वह सुन लेने से ज्यादा उसका एहसास करना मुश्किल है उनके लिए। मेरी कहानी सिर्फ एचआईवी जैसे रज्जरोग से लड़ने, अपनी बच्चियों का अपने अकेले के दम पर पालन-पोषण करने या गरीबी और समाज के अन्याय से जीत लेने की नहीं है बल्कि यह वह पराजय भी है जिसका मुख कई बार देखा है मैंने। सालों यौन हिंसा के सामने धुटने टेक देने की, इंसान होकर जानवरों से बदतर व्यवहार स्वीकार कर लेने की दास्तान है।

पिता जी हिमाचल के मंडी जिले में पुलिस में होमगार्ड थे। मैंने उनके जैसा शरीफ और सीधा इंसान नहीं देखा आज तक और अपनी शराफत और खोपेपन की पूरी कीमत भी चुकाई है उन्होंने। बचपन ठीक-ठाक हंसी खुशी आता। पैसे की कमी बेतहाशा और बराबर रही क्योंकि हम थे ही गरीब जमीन और समय के बाशिंदे। लेकिन उस पढ़ोस, नाते-रिस्तेदार सब ही तो उस तंगहाली में जी रहे थे। खुश रहने के लिए दो घन्टा की रोटी, तन डकने के लिए कपड़े और सिर पर छत होना ही काफी था। तब और उस माहील में लड़कियों के लिए आठवीं तक की पढ़ाई भी काफी मानी जाती थी और जिस तरह का जीवन मेरे लिए तप किया गया था उसके लिए तो आठवीं तक की पढ़ाई भी बहुत ज्यादा थी। पढ़ाई छोड़ने के बाद घर में रहकर माँ के कामों में हाथ बटाने लगी। घर में एक छोटा भाई और दो छोटी बहनें भी थीं तो घर गृहस्थी का ढेर काम हो जाता था, लेकिन काम से तो मैं कभी नहीं धवराई सो हंसते खेलते निबटा लेते थे मैं और माँ। पंद्रह या सोलह की थी जब समझ में आ गया कि जल्द ही दूसरे घर की हो जाऊँगी। सहोदरियों के साथ ब्याह के बाद के जीवन और सुख-दुख की बातों का पूरा अंदाजा हो गया था, फिर भी सोलह साल की लड़की बच्चा ही होती है और भव्य जीवन को काल्पनिक सुखों और रोमांच के पैमाने पर ही कस जाती है। और मेरे साथ जीवन में जो त्रासदी घटने वाली थी उसका यदि तनिक भी भान मुझे या मेरे परिवार को हो जाता तो भले ही मुझे घर

पति के ट्रक चालक होने का दंश

में बैठाये रखते या किसी निधन दिशाड़ी कृष्क के घर ब्याह दी जाती पर ट्रक ड्राइवरी के पैसे में जुड़े मेरे पति से संबंध न जोड़ते। भले ही मैं घर गृहस्थी के सब काम-काज करना सीख गई थी लेकिन मेरा तन और मन वर्षों चलने वाली यौन हिंसा और जबरन भुखमरी के लिए तैयार नहीं था, किसी स्त्री का नहीं होना, कभी नहीं। लोग यह कह कर अपनी नैतिक विम्बेदारी से मुँह मोड़ लेते हैं कि इस तरह की घटनाएँ तो हमारे जैमे सामाजिक आर्थिक स्तर के परिवारों में आम होती हैं, लेकिन भुक्तभोगी स्त्री पर क्या गुजरती है यह जानने का प्रयास कोई नहीं करता। 17 की होने से पहले ही मेरा ब्याह वैदनाथ के कुलदोप से हो गया। वे उम्र में मुझसे 8 साल बड़े थे। पिता ने देखा एक भरा पूरा खाला-पीता परिवार और ट्रक ड्राइवरी से अच्छा पैसा कमाने वाला पति। वे लोग खुश थे कि लड़की को रोटी कपड़े की समस्या कभी नहीं रहेगी। मैं भी खुश थी कि वे खुश थे।

पति गुजरात में ट्रक चलाया करते थे। उन दिनों किसी भी अन्य पेशे के बनिस्वत इस काम में आमदनी

एचआईवी पीड़ित की आत्मकथा



पति, दो-दो जेटों, जेटानियों के रहते एक नवव्याहता घर से बाहर मजदूरी करने जाए यह उन सबके लिए डूब मरने की बात होनी चाहिए थी पर नहीं हुई।

पति एक लंबे तगड़े पुरुष थे और मैं एकदम कमजोर बच्ची। वे मेरे लिए हमेशा एक फलर की तरह संवेगहीन रहे, क्योंकि मैं मात्र एक भोग्यवस्तु थी, एक खिलौना। कभी घर के बाहर रहने, जेब में हर पकत खुला पैसा उपलब्ध होने और संस्कारों की भारी कमी के कारण औरत उनके लिए एक देह मात्र थी। भावनाएँ नहीं जोड़ सकते थे वे उस शारीरिक क्रिया में। एक तो उनका पैसा असंवेदनशील व्यवहार उस

पर हममें इतना बड़ा आयु का अंतर मुझे कभी उनसे प्रेम करने को राजी नहीं कर पाया। इस वैवाहिक संबंध की नींव ही क्रूरता के आधार पर रखी गयी थी। समुदाय वालों को एक गरीब घर की लड़की चाहिए थी जो दिन भर दिशाड़ी करके पैसा कमाए और मुकह और रात कोलू के खेल की तरह उनकी गृहस्थी के काम करे। पति को एक बेजुबान कोमल देह चाहिए थी जिसे वह अपनी इच्छानुसार गाड़े-जगाड़े नौच खसोट सकें। फिर भी

उन सबके ये कृत्य नैतिकता के दागरे में ही आते थे। क्या यह विवरण पढ़कर भी आपको लगता है कि परिवार जैसी सामाजिक इकाई में स्त्री और पुरुष बराबर का ओहदा रखते हैं। एक बालिका पर प्रतिदिन असहनीय अत्याचार हो रहे थे, जघन्य बलात्कार किया जाता रहा लेकिन सबकुल समाज सम्मत और जायज था। यहाँ तक कि मैं स्वयं भी अपने कष्टों को कष्ट मान लेने का अधिकार नहीं रखती थी, किसी और से अपना दुख बयान करना और मदद को उम्मीद रखना तो दूर की बात थी।

पति जब-जब गुजरात से गाँव आते अत्याचारों और त्सादतियों को पराकाष्ठा पार कर जाते। मैं दिन भर भूखी-प्यासी राज भिस्त्रियों के साथ मजदूरी करती, वहाँ कोई कुछ रुखा-सूखा खाने के लिए दे देता तो खा लेती। शाम डलते घर आने के बाद भी लगातार घर के कामों में लगी रहती। अक्सर 11-12 बजे रात को आँगन भर झूठे बर्तन माँजने के बाद ही खाना नसीब होता था। उसके बाद मेरे धके टूटे शरीर पर शुरू होता पति का कहार। कभी-कभी तो मैं इतनी श्रकी होती कि बर्तन माँजते-माँजते उन पर ही टिक कर सो जाती और पति मुझे वहाँ से भूखी-प्यासी कंधे पर उठा कर ले जाते। कई साल बौत जाने के बाद भी हमारे बीच संवाद हीनता थी। उस पर जब मेरे समुदाय की स्त्रियाँ कहतीं कि शुरुक मना वह तुझे मारता-पीटता नहीं, तो मैं चुप रह जाती। बहरहाल बिना यह जाने कि प्रेम या विवाह वास्तव में क्या होते हैं मैं पाँच साल बाद एक बच्ची की माँ बन गईं और उसके दो साल बाद दूसरी की।



दूसरी

बच्ची दस महीने की थी जब 2006 में पति बीमार पड़ गए। ज्यादा स्थिति बिगड़ने पर मेरे जेट-जेटनी उन्हें लेकर शिमला चले गए। 10-15 दिन बाद एक रात 2 बजे सब लोग शिमला से वापस आए और उसी रोज दोपहर दो बजे मेरे पति गुजर गए। तब मेरी उम्र 24 साल थी और मेरी 3 साल और 10 महीने की दो बच्चियाँ थीं। पति की मृत्यु के बाद भी मुझे नहीं पता था कि वे किस बीमारी के शिकार थे। परिवार में एक रहस्यमय चुप्पी का माहौल था। कोई मुझसे बात ही नहीं करता चाहता था।

यह सच है कि पति के अस्तित्व की मेरे या मेरी बच्चियों के जीवन में कोई सकारात्मक भूमिका नहीं थी, लेकिन एक चीज जिसे ओंठ कलते हैं वह तो थी जिसका महत्व मैंने उनकी मृत्यु के बाद जाना। 33 साल की उम्र तक उन्होंने बहुत कमाया और उस कमाई और पैसे के चलते ही यह महारोग गले लगा बैठे यहाँ तक कि प्राणों से हाथ धो बैठे। उनकी पूरी कमाई, राई-रती मेरे सास-ससुर रहपते रहे, मैं तो उन लोगों की एक रोटी

की भी गुनाहगार नहीं थी। बल्कि खुद हाड़ तोड़ मेहनत करके जो कमाती थी उसका एक-एक पैसा भी वे लोग ही रखा लेते थे। पति की मृत्यु होते ही मेरा या मेरी बेटियों का मेरे पति या मेरी अपनी कमाई पर कोई हक नहीं रह गया। दरअसल मेरा हक घर परिवार रिश्तों पर कभी था ही नहीं। मैं तो एक बंधक की हैसियत से वहाँ रखी गई थी।

पति की मृत्यु के 15 दिन बाद एक दोपहर मेरे बड़े जेट-जेटनी ने मुझे अपने कमरे में बुलाया। तब तक सब रिस्तेदार जा चुके थे। उन्होंने मुझसे कहा कि कुलदोप की मौत एड्स से हुई थी।

मैंने न समझ पाने की स्थिति में पूछा किस से उन्होंने कहा एड्स से। वह क्या होता है। बहुत बुरी बीमारी होती है। इसीलिए मर गया वह। पर कैसे हो गई उन्हें ये बीमारी डॉक्टर तो कहते हैं कि वास्तव औरतों के पास जाने से लगी थी उसे यह बीमारी।

-जारी



अधिक थी। इसलिए हमारे गरीब इलाके के बहुत से घरों के भर्द यही काम करने लगे थे। ट्रक लेकर वे दिल्ली, मुंबई व गुजरात जैसी सुदूर जगहों पर आते-जाते थे। एक बार मैं कई-कई महीने घर से बाहर रहते थे। इतने लंबे समय तक घर से बाहर रहना आसान नहीं होता, घर के अराम का अभाव और अकेलेपन का भाव यदा कदा बहुत उग्र हो जाता है पर घर वालों को तो उनके नोटों से भरे बटुए से ही मतलब रहता है। मेरे पति भी अपनी अधिकतर आमदनी मनीऑर्डर से ससुर जी को भेज दिया करते थे, बाकी बची कमाई भी सास-ससुर उनके आने



पर पकड़ धरा लिया करते थे। विवाह के समय कम उमरी और सरल स्वभाव के कारण मुझे न तो इन बातों की कोई समझ थी न समझने में कोई रुचि।

पहला मानसिक और शारीरिक सदमा मुझे तब लगा जब विवाह के तुरन्त बाद मुझे घर से बाहर राज भिस्त्रियों के साथ दिशाड़ी मजदूर के काम पर भेजा गया। पति भी उपस्थित थे वहाँ और इस अधर और अमानवीय निर्णय में उनका भी बराबर का मत था। सास-ससुर,

A few bad chapters does not mean your story is over.

Gunjan
Ministry of Social Justice & Empowerment
Organisation for Community Development, Registration & Training Centre No. 1

NISD

आहार सही हो तो टीक होगा आर्थराइटिस का दर्द

आर्थराइटिस को बजह से होने वाला जोड़ों का दर्द रोगों के जीवन का डरा ही बदल देता है। मगर अपने खानपान में कुछ परिवर्तन करके रोगी इस दर्द से काफी हद तक राहत पा सकता है। एक नजर डालते हैं ऐसे खाद्य पदार्थों पर जो जोड़ों के दर्द में राहत प्रदान कर सकते हैं।

फाइबर



आर्थराइटिस के कारण होने वाली जोड़ों की सूजन को कम करने में फाइबर की प्रचुरता वाला आहार कारगर हो सकता है। शोधों में पाया गया है कि भोजन में फाइबर की मात्रा बढ़ाने से शरीर में सी-रिप्लिक्टिव प्रोटीन (सीआरपी) का स्तर घट जाता है। सीआरपी सूजन का सूचक होता है। फल और हरी सब्जियां फाइबर का श्रेष्ठ स्रोत होती हैं। खास तौर से गाजर, संतरे, स्ट्रॉबेरी का सेवन बढ़ाने से जोड़ों की सूजन में काफी लाभ होते पाया गया है।

फूलगोभी, पत्तागोभी, बाँकली आदि



फूलगोभी, पत्तागोभी, बाँकली व इनसे मिलती-जुलती सब्जियों में मौजूद सल्फोरफेन नामक औसिडियो आर्थराइटिस के कारण होने वाली कार्टिलेज (उपास्थि/नर्म हड्डी) की क्षति को कम करता है।

प्याज-लहसुन



प्याज, हरी प्याज और लहसुन में डाइएलाइल डाइसल्फाइड नामक औसिड होता है, जो अन्य रोगों के अलावा आर्थराइटिस में भी लाभप्रद होता है। यह औसिड कार्टिलेज को नुकसान पहुंचाने वाले एन्जाइम्स पर लगाम लगाता है और इस प्रकार जोड़ों में दर्द कम करने में योगदान करता है।

अच्छी वसा

यह तो आप जानते ही होंगे कि सारी वसा स्वास्थ्य के लिए खराब नहीं होती। आर्थराइटिस की सूजन को कम करने में ओमेगा-3 फैटी एसिड लाभदायक होते हैं। इन्हें मछली, अलसी, अखरोट, सोयाबीन, पालक आदि के माध्यम से लिया जा सकता है। इसके अलावा ऑलिव ऑइल भी फायदा दे सकता है। यह भी पाया गया है कि धीमी गति पर, देर तक पकाया गया भोजन आर्थराइटिस के रोगियों के लिए, तेज आंच पर झटपट पकाए गए भोजन की तुलना में बेहतर होता है। कारण यह कि तेज आंच पर झटपट पकाए गए भोजन में एंजवाइस्ट ग्लायकेशन एंड प्रोइन्फ्लेमेटरी इमिनि हो जाते हैं, जो जोड़ों सहित पूरे शरीर में सूजन बढ़ाने का काम करते हैं।



अदरक

अदरक में दर्द व सूजन दूर करने के गुण होते हैं। इसका प्रभाव नॉन-स्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेट्री ड्रग्स से मिलता-जुलता होता है। हाँ, यदि आप रक्त को पतला करने वाली दवाइयें लेते हैं, तो अदरक का सेवन अपने डॉक्टर से पूछकर करें क्योंकि यह इस दवाइयों के कार्य को प्रभावित कर सकता है।



हल्दी

हल्दी के फायदों की लंबी सूची में एक फायदा यह भी है कि इससे जोड़ों की सूजन व दर्द में राहत मिलती है। हल्दी में मौजूद कारकुमिन जोड़ों की चोमारियों से संबंधित सूजन को नियंत्रित करने में मददगार होता है।



विटामिन-सी

विटामिन-सी में मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट्स आर्थराइटिस को तेजी से बढ़ने नहीं देते। इसलिए आर्थराइटिस के रोगियों को संतरे, टमाटर, अमरुद, स्ट्रॉबेरी, कीवी आदि का सेवन जरूर करना चाहिए।



विटामिन-डी

शोध में पाया गया है कि आहार में विटामिन-डी का सेवन करने वाले लोगों में रूमेटॉइड आर्थराइटिस होने की संभावना कम हो जाती है और यह आर्थराइटिस को बहुत को भी रोकता है। वैश्विक मर्शलियों में विटामिन-डी पाया जाता है। इसके अलावा कुछ डेयरी उत्पादों में भी प्रोसेसिंग के दौरान विटामिन-डी जोड़ा जा सकता है। मगर ध्यान रहे कि खुद डेयरी उत्पाद आर्थराइटिस का दर्द व सूजन बढ़ा सकते हैं। इसलिए विटामिन-डी के लालच में इनका सेवन करना उल्टे नुकसान कर सकता है। बेहतर यही है कि विटामिन-डी को धूप के माध्यम से ही ग्रहण किया जाए।

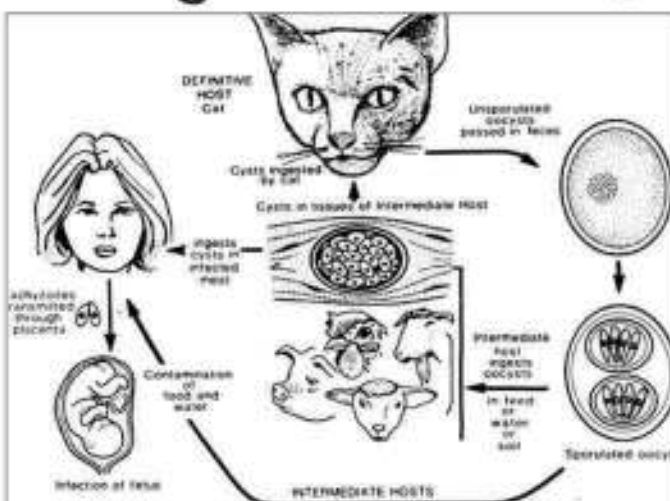


संभल के! दिमाग में घुसा है यह पैरासाइट

क्या आपको पूरा भरोसा है कि आप जो सोच रहे हैं या जो महसूस कर रहे हैं वो आपसे कोई और तो नहीं करा रहा है। आपको बता दें कि वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि दुनिया की करीब 40 प्रतिशत जनता एक पैरासाइट की चपेट में है। सिर्फ इतना ही नहीं ये पैरासाइट आपके दिमाग से छेड़छाड़ कर रहा है जो आपके बिहेवियर को नियंत्रित कर रहा है।

क्या है मामला

वैज्ञानिकों ने इसे माइंड कंट्रोल बग का नाम दिया है, कैसे इसका असली नाम टैक्सोप्लाज्म गॉडी है। दावे के मुताबिक यह पैरासाइट दुनिया के करीब 40 प्रतिशत लोगों के दिमाग में मौजूद है और उसे कंट्रोल भी कर रहा है। वैज्ञानिकों ने चूहों पर प्रयोग के दौरान पाया है कि इन पैरासाइट्स से ग्रस्त चूहे बिलियों से डरने की जगह उनकी तरफ आकर्षित होने लगते हैं।



इंसानों पर क्या होगा असर

इम्पीरियल कॉलेज लंदन के प्रोफेसर जोयाने वेबस्टर के मुताबिक यह पैरासाइट इंसान के बिहेवियर को सीधे-सीधे प्रभावित करता है। कहाँ तक कि यह इंसान के नर्वस सिस्टम में घुसकर उसकी भावनाओं को नियंत्रित भी करने लगता है। यह दिमाग की क्षमता पर भी असर डालता है और इंसान को बेफ़कूक बनाने का काम भी करता है।

फोन नंबर डिलीट होने के बाद भी कर सकते हैं रिकवर

फोन खो जाने या खराब हो जाने के बाद अक्सर हमारे दिमाग में अज्ञान है कि अब फोन में सुरक्षित मोबाइल नंबर को कैसे दोबारा रिकवर किया जा सकता है या फिर गलती से डिलीट हुए कॉन्टैक्ट को कैसे दोबारा हासिल किया जा सकता है। फोन की सेटिंग में कुछ ऐसे विकल्प हैं जिनमें आप अपने फोन नंबर और कॉन्टैक्ट को दोबारा रिकवर कर सकते हैं। हालाँकि उससे पहले ध्यान देना जरूरी है कि आपके फोन से बैकअप का विकल्प 'ऑन' एक्टिवेट होना चाहिए।



जोमेल में दिखते हैं सभी के मोबाइल नंबर

पहले अपने जोमेल को लॉगइन करें। इसके बाद आपको बाई और जोमेल के नीचे एक और 'जोमेल' लिखा दिखाई देगा। उस पर क्लिक करें। वहाँ आपको 'कॉन्टैक्ट' का विकल्प मिलेगा, उस पर क्लिक करते ही आपके फोन में मौजूद सभी कॉन्टैक्ट आपके कंप्यूटर डिस्क या टैबलेट डिस्क पर नजर आने लगेंगे। इन्हें वहाँ से कॉपी भी किया जा सकता है। अगर आपको अन्य किसी व्यक्ति के साथ कोई कॉन्टैक्ट जोमेल, फेसबुक या ट्विटर के माध्यम से भोजना है तो आप जोमेल में टाइप किए बिना उस कॉन्टैक्ट को कॉपी करके 'कॉपीज ऑफिस' में पेस्ट कर सकते हैं। वहीं अगर आपके फोन में कुछ कॉन्टैक्ट नहीं दिख रहे हैं अपने फोन सेटिंग में जाकर कॉन्टैक्ट बैकअप को ऑन करें।