चेंजिंग वेज

Changing Ways

(साप्ताहिक)

पोस्टल रजिस्ट्रेशन नं. HP/DMA/113

❑ वर्ष 01 ❑ अंक 25 ❑ पृष्ठ : 04 ❑ मूल्य : 4 रुपये धर्मशाला, 29 अगस्त 2016 हर सोमवार को प्रकाशित

कोर्ट की फटकार के बाद नशे पर वार

इन दिनों प्रदेश में नशे के बढ़ते प्रचलन से चिंतित लोकतंत्र के चारों स्तंभ न्यायपालिका, विधायिका, कार्यपालिका और मीडिया इसके खिलाफ अभियान में जुटे हुए हैं। हालांकि प्रदेश में नशे की खेती से लेकर नशे की लत के शिकार लोग कोई नई समस्या नहीं हैं, मगर जिस प्रकार से पड़ौसी राज्य पंजाब को नशा खोखला करने लगा है उसे देखते हुए हिमाचल को भी चिंता सताने लगी है। इस मामले में सबसे सराहनीय कार्य प्रदेश की न्यायपालिका ने किया है। हिमाचल प्रदेश हाईकोर्ट ने जिस प्रकार से नशे के खिलाफ बार-बार सरकार व सरकारी मशीनरी को चेताने के साथ ही इसके काले कारोबार में संलिप्त लोगों पर शिकंजा कसने को जो कड़े आदेश जारी किए हैं, वे नशे के कारोबार पर नकेल कसने के लिए पर्याप्त सिद्ध होंगे।

नशे के कारोबार के खिलाफ मीडिया पहले से ही आवाज उठाता आ रहा है, मगर सरकार व सरकारी मशीनरी इसे गंभीरता से नहीं लेती है। नशा बेचने वालों पर कार्रवाई के नाम पर आंकड़े तो जुटा लिए जाते हैं, मगर इस पर प्रभावी चोट नहीं हो पा रही थी। इसके कारण नशे के कारोबार में लिप्त माफिया के हौसले पस्त नहीं हो पा रहे थे। या यह कहें कि सरकार के अपने ही विभाग तलबेल की कमी के चलते नशे की समस्या के हर पहलू से निपटने के रणनीति नहीं बना पाए। विधायिका की ओर से मुख्यमंत्री तक ने नशे के खिलाफ कई ऐलान किए। यहां तक कि एक

अब बिना लाइसेंस सिगरेट-बीड़ी बेची तो होगी जेल

हिमाचल प्रदेश विधानसभा ने प्रदेश में खुली सिगरेट के विक्रय का प्रतिषेध और सिगरेटों व अन्य उत्पादों के खुदरा कारोबार का विनियमन विधेयक 2016 पारित किया है। इसके तहत देवभूमि में अब दुकानों पर खुली सिगरेट-बीड़ी पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। ऐसा करने पर विक्रेता को अधिकतम 15 हजार रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। अब बिना लाइसेंस बीड़ी-सिगरेट या अन्य तंबाकू उत्पाद भी नहीं बेचे जा सकेंगे। बिना पंजीकरण तंबाकू उत्पाद बेचने पर एक साल की कैद और एक लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। यही नहीं पंजीकरण का प्रमाणपत्र अब दुकानों पर दर्शाना होगा। एएसआई और इसके ऊपरी स्तर के अधिकारियों को संदिग्ध दुकानों में सर्च रेड करने की शक्तियां मिलेंगी। हिमाचल सरकार ने सिंगल सिगरेट बिक्री पर प्रतिबंध इससे पहले तंबाकू पर बने केंद्रीय कानून कोटपा के तहत

लगाया था। अब राज्य सरकार इस संबंध में अपना कानून बनाकर अधिक कड़े प्रावधान करने जा रही है। नए विधेयक में यह व्यवस्था की गई है कि कोई भी व्यक्ति हिमाचल प्रदेश की परिधि के भीतर खुली सिगरेट या बीड़ी का विक्रय नहीं कर सकेगा।

तंबाकू उत्पादों की खुदरा बिक्री भी नए कानून की धारा 5 में दिए गए प्रावधानों के तहत अधिकृत अथॉरिटी के समक्ष पंजीकरण के बाद ही की जा सकेगी। पंजीकरण अधिकारी के समक्ष आवेदन करना होगा और अधिकारी को आवेदन के छह माह की अवधि के भीतर प्रमाणपत्र देना होगा।

कानून तोड़ने पर बीड़ी-सिगरेट या अन्य तंबाकू उत्पाद बेचने पर अलग-अलग सजा का प्रावधान है। इसके मुताबिक अगर बिना लाइसेंस लिए वाली बिना पंजीकरण किए कोई खुदरा व्यापारी अगर बिक्री करता है तो उसे दोषी पाए जाने पर तीन माह की अवधि तक की कैद या 50 हजार रुपये तक का जुर्माना हो सकता है।

इसी तरह से दूसरी या इससे अधिक बार अगर इस कानून की उल्लंघन करता है तो उसे एक साल तक की कैद और एक लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। खुली सिगरेट-बीड़ी बेचने का अपराध साबित होने पर प्रथम अपराध पर दस हजार रुपये का जुर्माना और फिर पकड़े जाने पर 15 हजार रुपये के जुर्माने की सजा होगी।

हाईलेवल कमेटी तक बनाने की घोषणा की, मगर आज दिन तक ये ऐलान मूर्त रूप नहीं ले पाए हैं। हां सरकार में मौजूद कुछ विधायकों ने नशे के खिलाफ आवाज जरूर उठाई, लेकिन वे भी व्यवस्था की खामियों के चलते कुछ समय तक होहल्ला करने के बाद शांत होकर अपने काम में जुट गए।

वहीं कार्यपालिका की बात करें तो नेताओं की घोषणाओं को अमलीजामा पहनाने की कार्यपालिका हमेशा की तरह ही अगले आदेश के इंतजार में रहती है। हां अगर कोर्ट से फटकार पड़े और कड़े आदेश जारी हों तो अधिकारी लोग हरकत करते हैं। हिमाचल में भी कुछ ऐसा ही हो रहा है। पहले सुप्रीम कोर्ट हिमाचल से नशे की पैदावार व सप्लाई को लेकर एक मामले में हिमाचल सरकार पर टिप्पणी कर चुका था, मगर इसका असर नहीं हुआ। अब हाईकोर्ट से बार-बार मिल रही चेतावनी और ताजा आदेशों के चलते सरकारी मशीनरी को हरकत में आना मजबूरी बन गई। कोर्ट ने जिस प्रकार से सरकार को नशे के खिलाफ कड़ा कानून बनाने के निर्देश दिए हैं, उसका असर हाल ही में पास किए गए विधेयकों के रूप में सामने आया है। वहीं कोर्ट ने नशे के कारोबार से जुड़े लोगों के अलावा इन्हें संरक्षण दे रहे राजनेताओं, पुलिस कर्मियों और अपनी भूमि पर नशे की खेती को नजरअंदाज करने वाले भूमालिकों को सहित नशा करने वालों के खिलाफ व्यवस्था देकर पुलिस पर बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है। अब देखना यह है कि पुलिस सिर्फ नशे के सप्लायरों को पकड़ने के अलावा इनके आकाओं, राजनीतिक संरक्षकों, नशा पैदा करने वालों और अपने ही विभाग में मौजूद काली भेड़ों पर कैसे काबू कर पाती है।

खतरे का संकेत है नेताओं के संरक्षण की बातें

नशे के खिलाफ चल रहे अभियान के बीच यह बात भी उठ रही है कि नशे के कारोबार को कुछ प्रभावशाली लोगों का संरक्षण प्राप्त है। इनमें राजनीति से जुड़े कुछ लोग भी शामिल हैं। कहा जा रहा है कि राजनेताओं के दबाव में पुलिस भी नशेड़ियों को बचाने का काम करती है। ऐसा नशीली वस्तु की मात्रा कम दिखाकर या फिर नशीली वस्तु को बदल कर ऐसा किया जाता है, क्योंकि कानूनी प्रावधान के अनुसार आरोपी के पकड़े जाने पर नशे की मात्रा और इसकी लैब में जांच के बाद की रिपोर्ट उसे सजा दिलाने में मददगार होती है। वहीं पुलिस की कार्रवाई की प्रक्रिया का भी केस पर असर पड़ता है। बताया जाता है कि पुलिस कर्मी मिलीभगत या ऊपरी दबाव में केस को कमजोर करने के लिए खेल खेलते हैं। हाल ही में कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पर्यटन निगम के उपाध्यक्ष मेजर विजय सिंह मनकोटिया ने वाकायदा प्रेस कान्फ्रेंस करके उनके क्षेत्र में एक राजनेता के संरक्षण में नशे का कारोबार फलने फूलने के आरोप लगाए थे। वहीं इस मामले में अपनी ही सरकार तक को कटघरे में खड़ा किया था। इसी तरह हाल ही में भाजपा नेता हिमांशु मिश्रा ने पालमपुर में एक किलोग्राम हेरोइन पकड़े जाने और फोरेंसिक जांच में टेल्कम पाउडर साबित होने के मामले में पुलिस की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए हैं। साथ ही कहा है कि नशा कारोबारियों व राजनेताओं में सांठगांठ के कारण ऐसा हो रहा है।

एनडीपीएस एक्ट पर सरकार की खिंचाई

प्रदेश हाईकोर्ट ने एनडीपीएस एक्ट की धाराओं को सख्ती से लागू न कर पाने पर सरकार की खिंचाई की है। नशे के तस्कर के निचली अदालत से बरी होने के मामले की अपील पर सुनवाई करते हुए कोर्ट ने पाया कि एक्ट के प्रावधानों को लागू करने में सरकार और प्रशासनिक तंत्र पूरी तरह से विफल रहा है। यह मामला चंबा से संबंधित था। अदालत ने इस मामले में सरकार की अपील मंजूर करते हुए मामले की सुनवाई के दौरान पाया कि सरकार एनडीपीएस एक्ट की धारा 9 और 27, 46, 47, 48, 59 को कड़ाई से लागू नहीं कर रही है। प्रदेश में अफीम, चरस और गांजा की खेती बदस्तूर जारी है। कोर्ट ने निर्देश दिए हैं कि इसे बेचने, उगाने और नशा करने वालों के लिए कड़ी सजा का प्रावधान किया है।

भू-मालिक से लेकर नेता व पुलिस सब लपेटे में

हिमाचल हाईकोर्ट ने राज्य सरकार को आदेश जारी किए हैं कि मादक पदार्थों का सेवन करने वाले नशेड़ियों के खिलाफ भी एनडीपीएस कानून के तहत कार्रवाई की जाए। उन्हें नशा करने का दोषी पाए जाने पर दंडित करने का प्रावधान करने को कहा गया है। न्यायाधीश राजीव शर्मा और न्यायाधीश विवेक सिंह ठाकुर की खंडपीठ ने ये आदेश भी जारी किए हैं कि प्रदेश के सभी

भू मालिकों को सरकार आदेश जारी करेगी कि वे पुलिस या राजस्व विभाग को अपने क्षेत्र में उगी भांग या अफीम की जानकारी दें। यदि ऐसा नहीं किया तो उन भूमि मालिकों के खिलाफ भी कानून के तहत सख्त कार्रवाई होगी, जिनकी भूमि पर नशीले पदार्थ उगे हुए हैं।

कोर्ट ने नशे के खिलाफ अभियान चलाने में शामिल पुलिस कर्मियों पर भी कड़ी नजर रखने के आदेश जारी किए हैं। कोर्ट ने सतर्कता विभाग को आदेश दिए हैं कि हर छह महीने में मादक पदार्थों की छानबीन करने वाले कर्मियों की चल व अचल संपत्तियों की जानकारियां हासिल करें। कोर्ट ने सभी कर्मचारियों व छोटे-बड़े नेताओं को भी आदेश दिए हैं कि वे किसी भी भूमि पर उगाई जा रही भांग या अफीम की जानकारी मिलते ही पुलिस अधिकारियों को सूचित करें।

ऐसा न करने वालों के खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई अमल में लाने के आदेश जारी किए गए हैं। प्रथम श्रेणी न्यायिक दंडाधिकारियों को भांग और अफीम की जानकारी मिलते ही संपत्ति अटैच करने के आदेश दिए। सभी डीएफओ को आदेश दिए गए हैं कि वे विशेष टीमों का गठन कर अपने क्षेत्र में पड़ने वाली भूमि पर भांग व अफीम का पता लगाएं और उसे तुरंत उखाड़ कर नष्ट करें। कोर्ट ने कांगड़ा, कुल्लू, शिमला, चंबा और मंडी जिलों में मादक पदार्थों के मामलों की छानबीन के लिए ईमानदार पुलिस अधिकारियों को नियुक्त करने के आदेश भी जारी किए।

नशीली दवाओं की बिक्री को भी कड़ा कानून

हिमाचल प्रदेश सरकार ने नशीली दवाओं के कारोबार पर भी शिकंजा कसने के लिए कानून में कड़ा प्रावधान किया है। इसके तहत अब नशीली दवाएं और बिना लाइसेंस के दवाएं बेचते पकड़े जाने पर शक के आधार पर ही आरोपी को गिरफ्तारी होगी। बिना लाइसेंस के प्रतिबंधित दवा रखना गैर जामानती अपराध बनाया गया है। नए कानून संशोधन के तहत अब नशीली दवाएं पकड़े जाने पर दवा निर्यातक को दोष साबित करने के बजाय आरोपी को खुद को निर्दोष साबित करना होगा। प्रदेश सिस में इस संबंध में औषधि एवं प्रसाधन सामग्री विधेयक पारित किया गया है। इसमें दवा निर्यातकों की शक्तियां बढ़ाई गई हैं। उनके लिए आरोपियों पर कार्रवाई करना आसान बनाया गया है।

चेंजिंग वेज
Changing Ways
धर्मशाला, 29 अगस्त 2016

ब्रह्मोस से मिलेगा चीन को जवाब

भारत ने अरुणाचल प्रदेश के सीमावर्ती क्षेत्रों में ब्रह्मोस क्रूज मिसाइल की तैनाती करने पर चीन भले ही बौखलाहट जाहिर कर रहा हो लेकिन सही मायने में भारत को यह कदम काफी पहले उठा लेना चाहिए था। भारत ने अरुणाचल प्रदेश के सीमावर्ती क्षेत्रों में ब्रह्मोस क्रूज मिसाइल की तैनाती करने पर चीन भले ही बौखलाहट जाहिर कर रहा हो लेकिन सही मायने में भारत को यह कदम काफी पहले उठा लेना चाहिए था। दरअसल इसमें चीन को प्रतिक्रिया व्यक्त करने की ज्यादा आवश्यकता नहीं है। चीन ने अपनी न्यूक्लिअर मिसाइलें पहले ही तिब्बत में तैनात कर रखी हैं।

भारत ने तो चीन को एक तरह से अब जाकर उसके इन कदमों पर प्रतिक्रिया दी है। सुरक्षा की दृष्टि से यह कदम भारत के लिए ऐसे समय और जरूरी हो जाता है जब पड़ोसी देश पाकिस्तान की ओर से भी युद्ध का माहौल बनाया जा रहा है। ऐसे समय में जब चीन हमें टारगेट कर अरुणाचल से सटी सीमा व तिब्बत में लम्बे समय से सैन्य तैयारियों में जुटा है, भारत के पास जवाब देने का यह सही वक्त है।

इसे चीन को उकसाने वाला कदम नहीं बल्कि अपनी रक्षा का बंदोबस्त कहा जाना चाहिए। चीन के साथ हमारे संबंध कभी भी मधुरता वाले नहीं रहे हैं। इतिहास में जाएं तो वर्ष 1962 के भारत-चीन युद्ध के बाद चीन ने वर्ष 1964 में परमाणु परीक्षण कर अपनी ताकत का इजहार किया था। भारत ने भी वर्ष 1974 व वर्ष 1998 में परमाणु परीक्षण कर दुनिया को जता दिया था कि वह भी परमाणु शक्ति संपन्न राष्ट्र बन गया है। इतना ही नहीं अग्नि जैसी मिसाइलों पर भी भारत ने लगातार काम किया है। मेरा मानना है कि ब्रह्मोस की तैनाती से चीन समेत दुनिया के दूसरे देशों में यह संदेश जाएगा कि भारत अपनी रक्षा करने में खुद सक्षम है। किसी भी बाहरी आक्रमण का वह मुंहतोड़ जवाब देने की स्थिति में है। सेना ने अरुणाचल के सीमावर्ती क्षेत्रों में 100 ब्रह्मोस मिसाइलें तैनात करने का फैसला किया है। 290 किमी तक मारक क्षमता वाली ब्रह्मोस एक नॉन न्यूक्लियर मिसाइल है, जिसे रूस के सहयोग से विकसित किया गया है।

आक्रामक क्षमता के कारण यह भारतीय सेना की पहली पसंद है। यह मिसाइल अपने साथ 300 किलोग्राम तक विस्फोटक लेकर दुश्मन पर हमला कर सकती है। अरुणाचल प्रदेश के ऊंचे पहाड़ों में दुश्मन का मुकाबला करने के लिए ये मिसाइलें कारगर साबित होंगी। पिछले कटु अनुभवों को हमें याद रखना होगा जब चीनी सैनिक हमारी सीमा में घुसने का दु:साहस कर बैठे थे। चीन के साथ हमारा मैकमोहन रेखा को लेकर पहले ही विवाद चल रहा है।

हमने यह भी देखा है कि पिछले सालों में चीन ने तिब्बत और जिनजियांग क्षेत्र में हवाई, रेल सेवाओं के विस्तार के साथ-साथ सड़कों का भी जाल बिछाया है। इनमें कुछ इलाकों में तो उसने अनाधिकृत रूप से काम किया है। एक तरह से चीन खुद अपनी ताकत के साथ-साथ सीमाओं के विस्तार में जुटा है।

दक्षिण चीन सागर में तो उसकी मनमानी जगजाहिर है। चीन का यह रवैया नया नहीं है। अपनी ताकत दिखाकर दूसरों से अपनी बात मनवाने का तरीका उसका काफी पुराना है। लद्दाख में टैंकों की तैनाती के बाद भारत के इस फैसले को इसलिए भी अहम माना जाना चाहिए क्योंकि ऐसे फैसले किसी भी देश की विश्वसनीयता के लिए भी जाने जाते हैं। देखा जाए तो चीन समूचे एशिया में बड़ी ताकत के रूप में उभरता जा रहा है। पूरे महाद्वीप में उसके सामने एक भारत ही ऐसा देश है जो चुनौती देने की स्थिति में आ सकता है।

ब्रह्मोस की तैनाती को दक्षिण चीन सागर में चीन के शक्ति प्रदर्शन से नहीं जोड़ा जाना चाहिए। दक्षिण चीन सागर का अलग मुद्दा है। इतना जरूर है कि भारत इस मसले पर अंतरराष्ट्रीय पंचाट के फैसले को लेकर अमरीका, वियतनाम व फिलीपींस सरीखे देशों के साथ है। यहां भी हमने देखा है कि चीन फिर भी अपनी मनमानी हरकतें जारी रखे हुए हैं। हमारे प्रधानमंत्री अगले माह चीन में होने वाले जी-20 देशों के सम्मेलन में हिस्सा लेने जाएंगे ऐसी जानकारी है। लेकिन इससे पहले वे वियतनाम जाएंगे।

दक्षिण चीन सागर के संदर्भ में प्रधानमंत्री की यह यात्रा खासी अहमियत रखने वाली है। चीन जैसे-जैसे अपनी सैन्य गतिविधियां बढ़ा रहा है उससे भारत समेत दूसरे देशों की चिंता स्वाभाविक है। देखा जाए तो सैन्य और आर्थिक मोर्चे पर यूं तो चीन हमसे कहीं आगे है। चीन ने वर्ष 1978 में ही आर्थिक सुधारों की शुरुआत कर दी थी जबकि हमने वर्ष 1991 में इनकी शुरुआत की। यानी प्रतिक्रिया देने में हम चीन से पीछे ही रहे हैं। हमें यह भी देखना होगा कि चीन बड़ी आर्थिक ताकत के रूप में भी उभरता जा रहा है।

एक तरह से वह हमारा आर्थिक साझेदार भी है। कुछ लोग भले ही यह कहते हों कि आर्थिक मोर्चे पर भी चीन की घेराबंदी करनी चाहिए लेकिन मेरा मानना है कि ऐसा संभव नहीं हो पाएगा। हम खुद को सुरक्षा के हिसाब से मजबूत रखें वही काफी होगा। हमने यह भी देखा है कि चीन में आर्थिक संकट के दौर में भारतीय शेयर बाजार में भी काफी गिरावट देखने को मिली थी। ऐसे में चीन पर किसी तरह की आर्थिक पाबंदी लगाना हमारे हितों के खिलाफ ही जा सकता है। रहा सवाल ब्रह्मोस की तैनाती का, किसी भी बाहरी संकट का सामना करने के लिए आत्मरक्षा के प्रयास किए जाने चाहिए। भारत ने भी ऐसा ही किया है।

-मनीष दभाड़े (पत्रिका)

पूरे शहर को शाकाहारी बनाने की कोशिश

अब यह माना जाने लगा है कि अधिक मांसाहार और ग्लोबल वार्मिंग में सीधा रिश्ता है। साथ ही कहा जाता है कि मांसाहार से मोटापा तो बढ़ता ही है, मधुमेह की समस्या भी होती है। इसीलिए चीन के स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी लोगों को मांसाहार कम करने की सलाह दी है। इस संबंध में जो दिशा-निर्देश दिए गए हैं, उसमें कहा गया है कि मांसाहार कम करने से आगामी वर्षों में ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन एक अरब टन कम हो जाएगा। -महेंद्र राजा जैन

शाकाहार के संबंध में जब भी हम बात करते हैं, तो इसके अलग-अलग अर्थ लिए जाते हैं। कुछ लोग दूध और दूध से बनी चीजों को शाकाहार में शामिल नहीं करते, तो कुछ लोग मछली को शाकाहार मानते हैं। भारत में दुनिया भर में सबसे अधिक यानी 48 प्रतिशत से अधिक लोग शाकाहारी हैं, उसके बाद ब्रिटेन में 12 प्रतिशत, इजरायल में 13 प्रतिशत, स्वीडन में 10 प्रतिशत और चेक गणराज्य व पुर्तगाल में 1.5 प्रतिशत से भी कम शाकाहारी हैं।

अफ्रीकी देशों में शाकाहार बहुत ही कम और कहीं-कहीं तो उनकी संस्कृति में है ही नहीं। रूस ऐसा देश है, जहां शाकाहार की बात लोगों की समझ में नहीं आती। इटली में इन दिनों जरूर शाकाहार का प्रचलन बढ़ रहा है। यूरोपियन वेजीटेरियन यूनियन के अनुसार, इटली में इस समय 60 लाख से अधिक यानी तकरीबन आठ प्रतिशत लोग शाकाहारी हैं। इसी इटली का एक शहर है तुरिन, जो अपनी मांसाहारी पाक कला के लिए प्रसिद्ध है। अब वहां की नई मेयर 32 वर्षीया चियारा एपेंडीनो ने एक पंचवर्षीय योजना तैयार की है, जिसके तहत वह पूरे शहर में शाकाहार को बढ़ावा देने जा रही हैं। उनका कहना है कि लोगों के स्वास्थ्य व पशुधन के साथ पर्यावरण की सुरक्षा के लिए भी आवश्यक है कि अधिक से अधिक लोग शाकाहार अपनाएं। तुरिन की नगरपालिका द्वारा अब स्कूलों में बच्चों को मांसाहार से पर्यावरण को होने वाले नुकसान और पानी के अनावश्यक उपयोग यानी अपव्यय से होने वाली हानि से परिचित कराया जाएगा।

हालांकि तुरिन के लोगों को उनकी शाकाहार वाली बात पच नहीं रही है। इस प्रस्ताव का मजाक भी उड़ाया जा रहा है। ऐसा नहीं है कि शहर में मांसाहार या उससे जुड़े उद्योग पर कोई पाबंदी लगाई जा रही है, बस इसके खिलाफ माहौल बनाया जा रहा है। लोग इसी को लेकर गुस्से में हैं। जबकि दूसरी तरफ मेयर एपेंडीनो तुरिन को इटली का या शायद दुनिया का पहला 'शाकाहारी शहर' बनाना चाहती हैं। अब यह माना जाने लगा है कि अधिक मांसाहार और ग्लोबल वार्मिंग में सीधा रिश्ता है। साथ ही कहा जाता है कि मांसाहार से मोटापा तो बढ़ता ही है, मधुमेह की समस्या भी होती है। इसीलिए चीन के स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी लोगों को मांसाहार कम करने की सलाह दी है। इस संबंध में जो दिशा-निर्देश दिए गए हैं, उसमें कहा गया है कि मांसाहार कम करने से आगामी वर्षों में ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन एक अरब टन कम हो जाएगा।

कहा जाता है कि चीन में किसी समय संपन्न लोग ही मांस खा पाते थे और केवल बड़े लोगों की पार्टियों में ही वह परोसा जाता था, पर अब मांसाहार बहुत से चीनियों का मुख्य आहार है। इसीलिए माना जा रहा है कि चीन में मांसाहार कम करने की यह चुनौती बहुत कठिन है। इटली से भी कहीं ज्यादा कठिन। इन देशों में जिस पैमाने पर प्रयास हो रहे हैं, उस पैमाने पर प्रयास भारत में नहीं हो रहे।

-(पै.हि.)

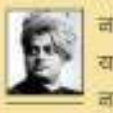
क्या मैं गलत हूं

लघु हास्य बाल कथा

एक बार कक्षा पांचवीं में चार बालकों को परीक्षा में समान अंक मिले, अब प्रश्न खड़ा हुआ कि किसे प्रथम रैंक दिया जाए। स्कूल प्रबंधन ने तय किया कि प्राचार्य चारों से एक सवाल पूछेंगे, जो बच्चा उसका सबसे सटीक जवाब देगा उसे प्रथम घोषित किया जाएगा। चारों बच्चे हाजिर हुए, प्राचार्य ने सवाल पूछा-दुनिया में सबसे तेज क्या होता है ? पहले बच्चे ने कहा मुझे लगता है विचार सबसे तेज होता है, क्योंकि मैं कोई भी विचार तेजी से आता है, इससे तेज कोई नहीं।

प्राचार्य ने कहा-ठीक है। दूसरे बच्चे ने कहा, मुझे लगता है- पलक झपकना सबसे तेज होता है, हमें पता भी नहीं चलता और पलकें झपक जाती हैं और अक्सर कहा जाता है, पलक झपकते कार्य हो गया। प्राचार्य बोले-बहुत खूब, बच्चे दिमाग लगा रहे हैं। तीसरे बच्चे ने कहा- बिजली, क्योंकि मेरे यहां गैरेज, जो कि सौ फुट दूर है, मैं जब बत्ती जलानी होती है, हम घर में एक बटन दबाते हैं और तत्काल वहां रोशनी हो जाती है। मुझे लगता है बिजली सबसे तेज होती है अब बारी आई चौथे बच्चे की।

सभी लोग ध्यान से सुन रहे थे, क्योंकि लगभग सभी तेज चालों का उल्लेख तीनों बच्चे पहले ही कर चुके थे। चौथे बच्चे ने कहा सबसे तेज होता है दस्त सभी ...चौंके... प्राचार्य ने कहा साबित करो ? बच्चा बोला कल मुझे दस्त हो गया था, रात के दो बजे की बात है, जब तक कि मैं कुछ विचार कर पाता या पलक झपकाता या बिजली का स्विच दबाता दस्त अपना काम कर चुका था।

> जो अग्नि हमें गर्मी देती है, हमें नष्ट भी कर सकती है, यह अग्नि का दोष नहीं है।
>
> 
>
> -स्वामी विवेकानंद

पाठकों के लिए

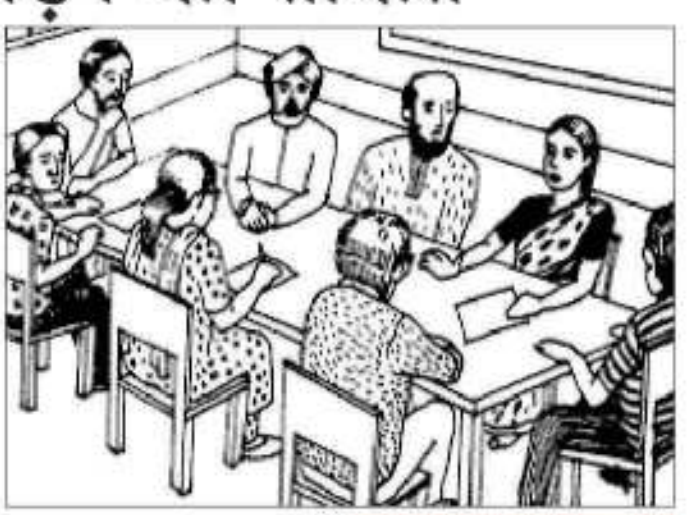
विभिन्न सामाजिक, साहित्यिक एवं धार्मिक विषयों पर सभी प्रबुद्ध पाठकों के लेख, लघु कथाएं तथा कविताएं आमंत्रित हैं।

— हमारा पता —

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

Mail : badaltirahain@gmail.com

मदद व परामर्श से मिली एड्स से लड़ने की ताकत



गतांक से आगे...

डूबते को तिनके का सहारा ही बहुत होता है और हमें तो संदीप जी ने पूरी की पूरी नाव सौंप दी थी। मेरे और परिवार के सुख और सम्मान के दिन सामने खड़े थे। सरोज मैट्रिक पास थी उन्होंने उसे भी रोजगार दिया। हमारी जिंदगी को सिरे से बदल देने वाला अनुभव था गुंजन ऑर्गेनाइजेशन का हमें 40 ऐसे एचआईवी पॉजिटिव लोगों से मिलवाना जो न कि सिर्फ स्वस्थ और चुस्त-दुरुस्त थे बल्कि आत्मनिर्भर भी थे व दूसरे नए मरीजों के लिए प्रेरणास्रोत व संबल बने हुए थे। उनसे मिलते ही हम नयी ऊर्जा से भर उठे, आशा और उत्साह का संचार हो गया हमारी रग-रग में। एचआईवी बीमारी से ज्यादा खतरनाक उसका खौफ होता है, गुंजन ऑर्गेनाइजेशन के संपर्क में आकर हमारा यह खौफ तिरोहित हो गया था।

2011 में गुंजन ऑर्गेनाइजेशन का पहला कम्यूनिटी केयर सेंटर खुला, उसमें ही मैंने काम करना शुरू किया, हम आउटरीच वर्कर्स कहलाते हैं, हम नए मरीजों कि हर संभव चिकित्सकीय और मनोवैज्ञानिक सहायता करते हैं। गुंजन के साथ काम करने के तहत हमारा काम बहुत सीधा सादा नहीं रहता है, हमें बहुत सारे सामाजिक व विधिक मामलों को सुलझाना पड़ता है, सामाजिक व गैर सरकारी विभागों के साथ संघर्ष व वकालत करनी पड़ती है। एचआईवी के रोगियों और प्रभावित परिवार वालों को कितनी सहायता की किस-किस स्तर पर आवश्यकता होती है यह बिना देखे नहीं जाना जा सकता, फिर हम तो भुक्त भोगी रहे हैं।

उनके पूरे टेस्ट करवाने में उनकी मदद से लेकर उन्हें एआरटी (एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी) के फायदे व दवाइयां लेने का सही तरीका बताते हैं। दवा के दो डोजेस में ठीक 12 घंटे का अंतर जरूरी होता है, इसका महत्व समझाते हैं।

यह पहाड़ी स्थान है यातायात के साधन नहीं हैं, बस का भाड़ा भी बहुत ज्यादा है तो कई बार मरीज दवा लेने आने में कोताही कर बैठते हैं। हमारे पास सब मरीजों का रिकॉर्ड और शैड्यूल होता है, हम जिला स्तर पर फिर ब्लॉक स्तर पर संपर्क साधते हैं तथा पहले टेलीफोन पर फिर जरूरी होने पर व्यक्तिगत स्तर पर दवाई लेने का क्रम पुनः शुरू करवाते हैं, यह कठिन काम है तथा इसमें समय-पाबंदी की बड़ी जरूरत है लेकिन हमें दिन-रात ये काम करने में मजा आता है।

गुंजन ऑर्गेनाइजेशन ने मुझे व्यक्तिगत तौर पर क्या दिया है यह एक कभी खत्म न होने वाली कहानी है।

यहां आने के बाद हम ऑर्गेनाइजेशन के एचआईवी पॉजिटिव लोगों ने 2012 में ही सभी एचआईवी पॉजिटिव लोगों के आपसी सामाजिक व मनोवैज्ञानिक सहयोग व विकास के लिए जिंदगी जिंदाबाद नेटवर्क नामक सहयोग तंत्र विकसित किया है जिसका मैं सेक्रेटरी हूं।

इस तंत्र का सबसे बड़ा काम है एचआईवी के भय व ग्लानि से टूट चुकी अंतरात्माओं का मनोबल लौटाना, उनके परिवार में भी उनका खोया हुआ स्थान व सम्मान उन्हें वापस दिलाना, उन्हें समाज की मुख्य धारा में पुनः समावेशित करना, यह विश्वास दिलाना कि अभी सब कुछ खत्म नहीं हुआ है। इस तरह के केसेज को हम व्यक्तिगत स्तर पर घर-घर जाकर सुलझाते हैं।

एचआईवी पीड़ित की आत्मकथा

उदाहरण के तौर पर हिमाचल प्रदेश के चंबा जिले से उर्वशी नामक महिला को एचआईवी पीड़ित होने पर स्कूल में मिड-डे-मील बनाने के काम से निकाल दिया गया था हमने सम्मान पूर्वक उसे वह जगह वापस दिलाई। एचआईवी एड्स पीड़ितों को अपनी प्राणनाशक बीमारी से ही नहीं और भी कई स्तरों पर लड़ना पड़ता है। हम जीवन के हर स्तर पर उनका साथ देते हैं। जिनमें एक है सरकारी अस्पतालों में इनके साथ अस्पृश्यतापूर्ण व्यवहार, इनके इलाज की अनदेखी होना। वहां जा कर पहले हम जिंदगी जिंदाबाद नेटवर्क की तरफ से मौखिक सलाह व हिदायत करते हैं और बात न बनने पर पत्राचार का सहारा लेते हैं, और अगर तब भी असफल होते हैं तो मीडिया द्वारा हस्तक्षेप करवाते हैं। परिणामस्वरूप आज सभी एचआईवी पॉजिटिव लोगों को मुफ्त मेडिकल जांचों और इलाज की सुविधा मुहैया हैं सीधे तौर पर कहा जाए तो हमने तकरीबन 5000 लोगों को इन सुविधाओं से जोड़ा है। इसके अलावा हमने समाज के सामान्य व स्वस्थ व्यक्तियों को भी पीड़ितों के प्रति पूर्वाग्रहपूर्ण मानसिकता से मुक्त करके उन्हें उनकी रुचि और योग्यता के अनुसार अनेक कार्यक्रमों से जोड़ा है। हमने कई रजिस्टर्ड संस्थाओं के प्रतिष्ठित पदाधिकारियों को अपने अभियान से जोड़ा है, इसी के तहत रेड क्रॉस सोसाइटी के अनुदान से हम कई रोगियों को इलाज के लिए चंडीगढ़ भेजने में कामयाब हुए हैं। पंचायत स्तर व खंड स्तर पर पीड़ितों और उनके परिवारीजनों को मनरेगा व बीपीएल फैमिली के तहत रोजगार मुहैया करवाते हैं। आजकल हम जिंदगी जिंदाबाद के तहत पीड़ित व्यक्तियों और परिवारों को हितकारी सरकारी योजनाओं जैसे बच्चों कि निःशुल्क शिक्षा व प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना से जोड़ने का काम भी कर रहे हैं।

मैं जो शरीर और मन से मर चुका था आज लीडरशिप रोल में करीब 3000 लोगों से जुड़ा हुआ हूं, दूसरों को जीने की राह दिखाता हूं। 2012 में यहीं से मैंने मैट्रिक की परीक्षा पास की। संस्था के सभी एचआईवी प्रोजेक्ट्स का मैं एक जरूरी हिस्सा हूं। मेरे दोनों बेटे आज क्रमशः नौवीं और दसवीं कक्षा में पढ़ रहे हैं। वे हमें कर्मठ माता-पिता के रूप में भरपूर प्रेम व सम्मान देते हैं, फौज में जाकर देश के लिये कुछ करना चाहते हैं।

यही नहीं हमारे किसी यात्रा पर जाते समय वे हमें एआरटी की दवा याद से रखने की ताकीद करते हैं। सरोज खुश है वह भी आउटरीच वर्कर है और मरीजों की मदद करती है, पूरी तरह चुस्त-दुरुस्त है। हम दोनों 42 साल के हैं और हमारे सामने सपनों और नई उम्मीदों से भरी जिंदगी है, जो भले ही बहुत लंबी न हो लेकिन सार्थक है। जिंदगी जिंदाबाद!!

(सभी पात्रों के नाम विषय की संवेदनशीलता के मद्देनज़र बदल दिये गए हैं, तारीखें व स्थानों के नाम यथावत हैं, यह निर्णय पात्रों की सहमति व विश्वास से लिया गया है।)

-समाप्त

अंकल मुझे क्यों मारा...

दरवाजे पर जब भी आहट होती थी
तो उसके आने की आस होती थी
अब वो सब उम्मीदें भी देर हो गईं
मेरे शहर में एक और दर्दनाक
वारदात की खबर हो गई
जिसकी किसी से दुश्मनी नहीं,
आज उसकी हत्या हो गई
वो तो सभी चेहरों में प्यार ढूंढा करता
था
कुछ लोगों की बदल चुकी सोच से
वो अनजान था
उसे नहीं मालूम मेरे शहर में भी
एक शैतान था
युग को जब उस शैतान ने
पुकारा होगा
कैसे दौड़कर वो प्यार की
चाह में कातिल के गले लगा
होगा
उसे नहीं था मालूम हत्यारे हैं चाकलेट देने वाले ये हाथ
मां के आंचल को कागज के टुकड़ों के खातिर खाली कर डालेंगे
अंकल मुझे क्यों मार दिया जरा ये तो बता देते
खता मेरी क्या थी कातिलो, मारने से पहले इतना तो बता देते
मेरा चंचलपन और प्यार ही शायद मेरा गुनाह था
तभी तो चाकलेट देने वालों ने मेरा खून कर डाला
मुझे मेरी मां से और मेरी मां को मुझ से दूर कर डाला
मेरे शहर के लोगों हो सके तो मेरी मां के आंसुओं को पोंछ लेना
जब भी वो दहाड़ मारकर मुझे पुकारे तो अपने आंचल में समेट लेना
इतना सा एहसान मुझ पर करना

- परविंद सिंह

चेंजिंग वेज
Changing Ways
धर्मशाला, 29 अगस्त 2016

ऐसा करेंगे तो कई सालों तक नहीं दिखेंगे बूढ़े

समय के बदलाव के साथ लोगों की जीवन शैली भी बदलने लगी है। आज की लाइफस्टाइल ऐसी हो गई है कि युवा देर रात तक जगते हैं और कम नींद लेते हैं। यहीं नहीं, वातावरण में फैलने वाले धूल, प्रदूषित वायु और विभिन्न प्रकार के कैमिकल शरीर के लिए बेहद ही नुकसानदायक है। तनाव और थकान भी शरीर को जल्द बूढ़ा बनाने में मदद करता है। इन्हीं कारणों की वजह से त्वचा पर झुर्रियां दिखने लगती हैं, जो कि कम समय में बुढ़ापा दिखना शुरू हो जाता है। ऐसे में हमें पहले से ही सचेत हो जाना ही जरूरी है।

क्या है कारण ?

कुछ एक्सपर्ट की मानें तो ऐसा आत्मविश्वास में जबरदस्त कमी, खाने में पोषक तत्वों की कमी, तैलीय और मिर्च युक्त खाद्य पदार्थों, ज्यादा चाय-कॉफी, एल्कोहल, धूम्रपान आदि के सेवन से यह समस्या हो सकती है। अगर आपको भी ऐसा महसूस हो रहा है या फिर आप कम समय में बूढ़ा नहीं दिखना चाहते तो उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखें। नुकसानदायक चीजों को अवाइड करना शुरू करें और हर्बल नुस्खें अपनाएं। कुछ चुनिंदा हर्बल नुस्खें हैं, जिनका उपयोग कर आप झुर्रियों से छुटकारा पा सकते हैं।

सेब और दूध का उपाय

सेब को कुचल कर उसमें कुछ मात्रा में कच्चा दूध मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। जब सूख जाए तो इसे धो लें। ऐसा सप्ताह में कम से कम चार बार करें, बहुत जल्दी असर दिखाई देने लगेगा।

टमाटर, दही और आटा का करें यूज

दो टमाटर पीस लें। पीसे हुए टमाटर में तीन चम्मच दही और दो चम्मच जौ का आटा मिलाएं। चेहरे पर इस मिश्रण को कम से कम 20 मिनट के लिए लगाकर रखें। यह त्वचा में कसाव लाता है। इससे झुर्रियां कम होने लगती हैं। इस उपाय को सप्ताह में दो बार कम से कम एक माह तक उपयोग में लाना चाहिए।

इन चार तरीकों से सुरक्षित बनाएं स्मार्टफोन

स्मार्टफोन को सुरक्षित बनाने के लिए यूजर तरह-तरह के उपाए खोजते हैं ताकि उनके फोन में मौजूद जरूरी डाटा पर कोई सेंध न लगा सके। जबकि यूजर चार उपायों को अपनाकर फोन को सुरक्षित बना सकते हैं।

■ यूआरएल से करें असली वेबसाइट की पहचान

एक असली वेबसाइट को पहचाने के लिए उसके यूआरएल पर ध्यान देना चाहिए। असली वेबसाइट के यूआरएल की शुरुआत में दद्दह्हश्चः:// लिखा होता है। इसके आलावा जो वेबसाइट असुरक्षित हो सकती हैं उनके यूआरएल की शुरुआत दद्दह्हशः:// से होती है। असुरक्षित वेबसाइटों पर किसी भी संदिग्ध लिंक को क्लिक करने से बचना चाहिए। खासकर तब जब आप बैंक से संबंधित जानकारी साझा करते हैं। कई ब्राउजर चेतावनी भी देते हैं कि 'जिस लिंक पर आप क्लिक कर रहे हैं वह आपके कंप्यूटर/ फोन को नुकसान पहुंचा सकती है'। इन चेतावनियों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

■ गूगल प्लेस्टोर से ही डाउनलोड करें एप

एंड्रॉयड यूजर कई एप स्टोर से एप्लीकेशन डाउनलोड करते हैं जिसकी वजह से उनके फोन में वायरस या मैलवेयर आ जाते हैं। इससे फोन हैंग होने लगता है। इसके अलावा कोई हैकर आपके निजी डाटा पर सेंध भी लगा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि एंड्रॉयड ऑपरेटिंग सिस्टम से लैस स्मार्टफोन चलाने वाले यूजर केवल गूगल प्लेस्टोर से ही एप डाउनलोड करें। साथ ही एप को डाउनलोड करने से पहले गूगल प्ले स्टोर पर दी गई जानकारी को जरूर पढ़ लें। एप इंस्टॉल करने से पहले जो 'परमिशन' मांगता है उस पर ध्यान दें।

■ किसी भी लिंक पर न करें क्लिक

अगर आप सोशल मीडिया साइट का इस्तेमाल कर रहे हैं तो किसी भी लिंक पर क्लिक करने से पहले जांच लें क्योंकि अक्सर स्पैम ई-मेल, एप, टॉरेंट जैसी साइटों पर नुकसान पहुंचाने वाले लिंक होते हैं। इन पर क्लिक करते ही डिवाइस में 'ट्रोजन प्रोग्राम' डाल दिया जाता है। यह प्रोग्राम कंप्यूटर एक्सेस को ब्लॉक कर देता है और कई मामलों में कंप्यूटर एक्सेस वापस देने के लिए पैसे भी मांगते हैं। इससे बचने के लिए कुछ भी डाउनलोड करते समय पड़ताल कर लेनी चाहिए। निजी डाटा स्पैमर के हाथ लगने के बाद यूजर के पास कोई विकल्प नहीं बचता।

■ गेस्ट मोड का करें प्रयोग

एपस्टोर पर ऐसे ढेरों एप हैं जो आपके फोन में इंस्टॉल होने के बाद फोन की जानकारी दूसरे यूजर के साथ साझा करते हैं। इसके अलावा फोन पर आने वाले मैसेज को भी ये हैकर देख सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि यूजर जब भी किसी अन्य व्यक्ति को फोन दें तो 'गेस्ट मोड' एक्टीवेट कर दें। एंड्रॉयड लॉलीपॉप से ऊपर के वर्जन में यह फीचर पहले से इनबिल्ट है जबकि अन्य यूजर एप का प्रयोग कर सकते हैं।

सिंगापुर बना बिना ड्राइवर टैक्सी चलाने वाला पहला देश

दुनिया की पहली सेल्फ ड्राइविंग टैक्सी सर्विस सिंगापुर में शुरू हो गई है। nuTonomy नाम की एक वेहिकल स्टार्टअप कंपनी ने टैक्सी सर्विस जाइंट Uber और Google को पछाड़ते हुए ये सर्विस शुरू कर दी है। फिलहाल कंपनी ने ये सर्विस कुछ चुनिंदा बिजनेस लोकेशन के लिए शुरू की है। ये टैक्सी फिलहाल इन इलाकों के 2.5 स्क्वायर मील के दायरे में ही चलेगी।

कंपनी ने इस सर्विस के लिए वन नॉर्थ नाम का बिजनेस और रेसिडेंशियल डिस्ट्रिक्ट का इलाका चुना है। यहां से ये ड्राइवरलेस कैब्स चुनिंदा लोकेशन से पिक और ड्रॉप सर्विस देंगी। कंपनी ने फिलहाल इस सर्विस के लिए इलेक्ट्रिक कारों का इस्तेमाल शुरू किया है। nuTonomy की मानें तो पहले ही दिन उन्हें बढ़िया रेस्पॉन्स देखने को मिला और सभी कैब्स बैटरी डाउन होने तक बुक रहीं। बता दें कि ये कार GPS टेक्नॉलोजी की मदद से काम करती है।

फिलहाल ये सर्विस उन्हीं लोगों को मिल रही है जो nuTonomy के पहले से ग्राहक हैं और उन्हें कंपनी ने रिक्वेस्ट भेजी है। सिर्फ कुछ दर्जन लोगों को ही इसकी रिक्वेस्ट भेजी गई है लेकिन कंपनी के मुताबिक आने वाले दो महीनों में ये संख्या हजारों में हो जाएगी। बता दें कि गूगल और वॉल्वो भी काफी वक्त से ड्राइवरलेस कार की टेस्टिंग कर रहे हैं। nuTonomy के मुताबिक वो उबर से पहले ही पीट्सबर्ग में भी ये सर्विस देना शुरू कर देगी। उन्होंने दावा किया कि वो साल 2018 तक अपनी पूरी टैक्सी सर्विस को ड्राइवरलेस कर देगी।

nuTonomy फिलहाल इस सर्विस के लिए मोडिफाइड Renault Zoe और Mitsubishi i-MiEV इलेक्ट्रिक कारों का इस्तेमाल कर रही है। इन कारों में वॉयस मेल, 3 कैमरे और रडार भी लगाया गया है। ये कैमरे कार के रास्ते में आने वाली दिक्कतों और ट्रैफिक लाइट्स को डिटेक्ट करने का काम करते हैं। हर कार में छह सीटें हैं।

ट्रक के नीचे लटककर किया 400 किमी सफर

एक अफगान शरणार्थी ने अपनी जान बचाने के लिए ट्रक के नीचे अवैध तरीके से छिपकर करीब चार सौ किलो मीटर का सफर किया। इसके बाद वह रोम में पकड़ा गया। जब उससे पुलिस ने पूछताछ की गई, तो उसने बताया कि उसका यह सफर बेहद खतरनाक था। मगर, अफगानिस्तान में रहकर मरने से ज्यादा अच्छा यही था।

पुलिस की गिरफ्त में आए इस अफगान शरणार्थी ने बताया कि उसने सब से छिपकर खुद को ट्रक के नीचे एक चमड़े की बेल्ट से बांध रखा था, जिससे उसको कोई देख न सके। तुर्की से स्पेन जा रहे ट्रक के ड्राइवर ने बताया कि वह इस शख्स के बारे में नहीं जानता था। उसने पुलिस से अपनी यात्रा पूरी करने की भी इजाजत मांगी।

अफगान शरणार्थी ने बताया कि उसने शुरुआत में अफगानिस्तान से निकालने के लिए 900 यूरो एक मानव तस्कर को दिए थे। उसने ही उसको इस ट्रक के नीचे बांध दिया था। यह शख्स करीब 22 घंटे तक इस ट्रक के नीचे ऐसे ही लटका रहा।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादक : संदीप परमार द्वारा बीपीओ सिद्धबाड़ी, तहसील धर्मशाला, जिला कांगड़ा-176057, हिम से प्रकाशित एवं इम्पीरियल प्रिंटिंग प्रेस, गुरुद्वारा रोड धर्मशाला से मुद्रित। फोन नंबर : 01892-235316 Mail : badaltirahain@gmail.com