

पड़ोस से रहेंगे बेहतर संबंध

प्रो. सतीश सिंह
नये वर्ष के अभिनन्दन में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पड़ोसी देशों के प्रधानमंत्री से बातचीत की, जिसमें बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना भी थी।

प्रधानमंत्री ने उन्हें आवासीय लीग के पुनः मुखिया चुने जाने की बधाई भी दी। भारत के कुछ राजनीतिक दलों और विश्लेषकों का मानना है कि नागरिकता कानून की वजह से भारत के द्वारा शुरू किया गया प्रथम पड़ोसी देशों की विदेश नीति खटाई में पड़ जाएगी और हमारे सम्बन्ध बांग्लादेश और अफगानिस्तान से टूट जाएंगे। इस दलील में सच्चाई कम और अफवाह ज्यादा है। दरअसल, भारत के भीतर ही राजनीतिक विद्वेष की वजह से ऐसी बातें बोली और लिखी जा रही है। अगर नागरिकता कानून के अंतर्गत भ्रम फैलाया गया कि भारत में तमाम घुसपैठियों को जबरदस्ती बांग्लादेश भेजा जाएगा।

यह स्थिति रोहिंग्या जैसी बन जाएगी जो 2017 में हुआ था। भारत ने बांग्लादेश को स्पष्ट शब्दों में बता दिया कि नागरिकता कानून से किसी भी तरह की आंच भारत-बांग्लादेश सम्बन्ध पर नहीं पड़ेगा। जब शेख हसीना सितम्बर में अमेरिका में प्रधामंत्री मोदी से मिली थीं, उसके बाद नवम्बर में जब भारत आई थीं, उस दौरान भी इन मुद्दों पर बातचीत हुई थी। धर्म के आधार पर भारत का बंटवारा हुआ। विभाजन के बाद से लेकर आज तक भारत की धर्म निरपेक्ष छवि बेदाग है। अल्पसंख्यक वर्ग के साथ भेदभाव नहीं हुआ। लेकिन क्या यही बात पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान में भी है। आंकड़े और सबूत दुनिया के सामने हैं। तालिबान के शासनकाल में हिंदुओं पर

घोर अत्याचार हुए। पाकिस्तान में हिंदू क्रिकेटर कनोजिया इस बात की ताकीद करता है कि टीम में हिंदू होने की वजह से उसके साथ भेदभाव किया जाता है। बांग्लादेश में भी अल्पसंख्यक समुदाय को हाशिये पर धकेला गया।

पाकिस्तान में तो पूरा शासन तंत्र ही धर्म परिवर्तन में जुटा हुआ है। इस धतकर्म को अभियान की तरह अंजाम दिया जाता है। जो लोग इसका विरोध करते हैं उन्हें जान से मार दिया जाता है। मुल्ला-मौलवी की शासन-सत्ता तक पहुंच होती है, जिसके कारण स्थानीय पुलिस उनका साथ देती है। पाकिस्तान स्थित अमरकोट की सरहिंदी मस्जिद, सिंध की अमरोथ शरीफ और भरचुंडी शरीफ कनवर्जन के लिए कुख्यात जगह हैं। 'ह्यूमन राइट्स कमीशन ऑफ पाकिस्तान' अपने एक शोध में बताता है कि जबरदस्ती कनवर्जन और निकाह के सबसे ज्यादा मामले सिंध एवं दक्षिणी पंजाब में होते हैं। बांग्लादेश भारत में निरंतर हो रहे घुसपैठ को मानने से इनकार करता है, जबकि इस बात के प्रमाणिक सबूत हैं। बांग्लादेशी अर्थशास्त्री और कई दशकों से शोध करने वाले डॉ. अबुल बरकत ने अनुसार, 'बांग्लादेश में रोजाना 632 हिंदू गायब हो जाते हैं, घट जाते हैं और साल में इनकी संख्या 2,30,612 हो जाती है। हिंदुओं के पलायन का मुख्य कारण मजहबी उत्पीड़न और भेदभाव रहा है।' 1947 में भारत और पाकिस्तान के विभाजन के समय पूर्वी पाकिस्तान (अब बांग्लादेश) में हिंदुओं की संख्या 28 प्रतिशत थी। 1971 में बांग्लादेश बनने के बाद 1981 में वहां पहली जनगणना हुई।

उसमें हिंदू आबादी महज 12 प्रतिशत रह गई। वर्ष 2011 की जनगणना में हिंदुओं

की आबादी घटकर नौ प्रतिशत से कम रह गई। अगर बांग्लादेश को इस बात की फिकर है कि भारत ने पाकिस्तान और अफगानिस्तान के श्रेणी में बांग्लादेश को शामिल किया जहां पर अल्पसंख्यक समुदाय के साथ घोर अत्याचार होता है, तो इसमें सम्बन्ध बिगड़ने वाली कोई बात नहीं है। बांग्लादेश के सरकारी रिपोर्ट और यूनिसेफ की तमाम दस्तावेज इस बात की पुष्टि करते हैं कि 2001 से लेकर 2007 तक जब बांग्लादेश में बी.एन.पी. की सरकार थी तो हिंदुओं के साथ हर स्तर पर बदसलूकी की गई। हजारों की संख्या में हिन्दू भागकर भारत में शरण लेने के लिए बाध्य हुए। शेख मुजीबुर रहमान के कत्ल के बाद बांग्लादेश कट्टर इस्लामिक संगठनों के चंगुल में फंसता चला गया। जनरल इरशाद ने बांग्लादेश को एक इस्लामिक देश में तब्दील कर दिया। उसके बाद से वहां का समाज निरंतर विघटित होता चला गया। शेख हसीना ने भी अपने लम्बे कार्यकाल में भारत के साथ सम्बन्ध को मजबूत बनाने की पहल जरूर की, लेकिन धार्मिक उन्माद और अल्पसंख्यक समुदाय पर हो रहे अत्याचार को मजबूती से रोकने में विफल रही। भारत की अंतरराष्ट्रीय छवि भी नागरिकता कानून से प्रभावित नहीं होगा।

भारत ने पश्चिमी देशों और बेहद अहम इस्लामिक देशों के बीच अपनी बात कूटनीतिक तरीके से विश्वास दिला दिया है कि नागरिकता कानून भारत का आंतरिक निर्णय है, इससे भारत की धर्मनिरपेक्ष छवि पर कोई कुठाराघात नहीं होने वाला है। भारत की आर्थिक स्थिति निश्चित रूप से मुश्किल में है, विकास दर गिरता जा रहा है, लेकिन पूरी उम्मीद है कि यह व्यवस्था बदलेगी। स्थिति बेहतर बनेगी।

संपादकीय औरतों का तनाव दोहरा देता है अनपेड़ वर्क

मर्दों की गैर-बराबरी औरतों को बहुत तरीके से नुकसान पहुंचाती है। औरतें श्रम बाजार में पुरुष से गैर-बराबरी झेलती हैं-सार्वजनिक स्थलों पर उत्पीड़न झेलती हैं-पतियों की मार-पिट्टाई सहती हैं।

हमारे सामाजिक ढांचे में, घरों में अपने लोगों द्वारा भी इस गैर-बराबरी को पोषित किया जाता है। यह तभी से शुरू हो जाता है, जब माता-पिता अपनी बेटियों को पुचकार कर कहते हैं कि मेहमानों के लिए पानी ले आओ जबकि बेटा मेहमानों को कविता सुना रहा होता है, गोदी में खेल रहा होता है। रोजाना का यह भेदभाव औरतों की शारीरिक-मानसिक सेहत पर बहुत बुरा असर डालता है।

रोजाना का भेदभाव क्या होता है? इसकी जांच करने के लिए अमेरिका में कई अध्ययन किए गए। एक अध्ययन का नाम है-एवरिडे सेक्सिज्म: एविडेन्स फॉर इट्स इंसिडेन्स, नेचर एंड साइकोलॉजिकल इम्पैक्ट फ्रॉम डेली डायरी स्टडीज। इसमें 107 महिलाओं और 43 पुरुषों को अपनी-अपनी डायरियों में दो हफ्ते तक उन घटनाओं को दर्ज करने को कहा गया, जब उन्हें लैंगिक भेदभाव का सामना करना पड़े। औरतों को कई तरह के भेदभाव का सामना करना पड़ा। एक ने लिखा कि उससे कहा गया कि उसे अपने छोटे से दिमाग को इश्योरेंस जैसे जटिल मसलों पर नहीं खपाना चाहिए। किसी को सेक्सिस्ट चुटकुला सुनाया गया। किसी को सड़क पर, बस में अजनबी का अवांछित स्पर्श झेलना पड़ा। परंपरागत रूप से पुरुष प्रधान क्षेत्रों जैसे विज्ञान, तकनीक, इंजीनियरिंग और गणित जैसे क्षेत्रों में काम करने वाली औरतों को पूर्वाग्रह का शिकार बनाया गया। किसी को आसान काम सौंपा गया। कुछेक को काम के बाद के डिनर पार्टी वगैरह में नहीं बुलाया गया। हालांकि किसी को महसूस हो सकता है कि छोटी-मोटी घटनाओं से क्या फर्क पड़ता है, लेकिन इससे हमें अतिरिक्त तनाव तो झेलना ही पड़ता है। मानसिक स्तर पर भी इसका असर होता है। कई शोध इस बारे में भी हुए हैं कि भेदभाव का सामना करने वाले पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर का शिकार होते हैं, दारूबाज हो जाते हैं और धूम्रपान करने लगते हैं। कैलिफोर्निया के तीन रिसर्चर्स ने यह अध्ययन किया है कि लैंगिक भेदभाव के मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक असर किस प्रकार अंतर संबंधित हैं।

यों कामकाजी औरतें अलग तरह के तनाव झेलती हैं। दूसरी औरतों के मुकाबले 18 प्रतिशत अधिक तनाव का शिकार होना पड़ता है। तिस पर दो बच्चे हों तो तनाव बढ़कर 40 प्रतिशत हो जाता है। यूके के मशहूर मैनचेस्टर विश्वविद्यालय और एसेक्स विश्वविद्यालय के एक साझा शोध में शरीर की मनोवैज्ञानिक प्रणालियों से जुड़े 11 संकेतकों या बायोमार्कर्स को शामिल किया गया था जो कि खराब स्वास्थ्य और मृत्यु से संबंधित थे। शोध में कहा गया कि इन बायोमार्कर्स में क्रॉनिक स्ट्रेस, हार्मोनल लेवल और ब्लड प्रेशर शामिल हैं, और औरतों में ये सभी पुरुषों के मुकाबले ज्यादा पाए गए। दिलचस्प यह है कि काम के लिए फ्लेक्सिबल टाइम मिलने से स्ट्रेस का यह लेवल कम नहीं होता।

स्किन और आंखों की समस्या का रामबाण इलाज है गाजर का जूस

सर्दियों का मौसम यानि की सब्जियों का मौसम. सर्दियों में सब्जियों के हमारे पास कई सारे ऑप्शन होते हैं, लेकिन जब बात आती है अच्छी सेहत कि तो दिमाग में हमेशा खाने की ही चीजें चलती हैं. अब जरा सोचिए कि क्या सिर्फ खाने से ही सेहत अच्छी बनेगी ? जी नहीं खाने के साथ हमें अपनी लिक्विड डाइट का भी पूरा ध्यान रखना होगा है तभी तो दिल, दिमाग, आंखें और सेहत सब कुछ एकदम फिट रहेगा.

इसलिए आज हम आपको बताने वाले हैं गाजर के जूस के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में. गाजर एक ऐसी सब्जी है, जो सर्दियों के मौसम में बाजारों में खूब मिलती है. गाजर आंखों के लिए बहुत अच्छा माना जाता है. साथ ही इसमें कैलोरी बहुत कम होती है, इसलिए जो लोग डाइटिंग, वजन कम करने के बारे में सोच रहे हैं वो भी इसका सेवन बिना झिझक के कर सकते हैं. गाजर का जूस न सिर्फ सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है, बल्कि ये कई बीमारियों का रामबाण इलाज भी है. तो चलिए जानते हैं गाजर के जूस के फायदे.

आंखों और स्किन की समस्या को करेगा दूर

गाजर में प्रचूर मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है. रोजाना 1 गिलास गाजर का जूस पीने से स्किन और आंखों की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है. हेल्थसाइट की एक रिपोर्ट के मुताबिक, रोजाना 1 गिलास गाजर का जूस पीने से मेटाबॉलिज्म में सुधार आता है. साथ ही यह फाइन लाइन्स, स्किन एजिंग, झुर्रियों को भी कम करने में मददगार साबित होता है.

पित्त स्राव को बढ़ाने में मददगार

कुछ अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि गाजर का जूस पीने से पित्त स्राव बढ़ता है. पित्त फैट को खत्म करने के लिए जिम्मेदार माना जाता है.

स्ट्रेस को करता है कम

गाजर का जूस में बीटा कैरोटीन में भरपूर मात्रा होता है, एक अध्ययन ने यह साबित किया है, बीटा-कैरोटीन ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने में मददगार साबित होते हैं. साथ ही यह ग्लूटाथियोन मेटाबॉलिज्म में सुधार करता है.

... ताकि बची रहे धरती

राजीव मंडल

भोजन की बर्बादी कमोबेश हर देश में होती है। यहां तक कि विकसित देशों (अमेरिका अव्वल) में अन्न की छोटे मुलकों के मुकाबले कहीं ज्यादा होती है।

शायद भोजन की महत्ता को समझते हुए सऊदी अरब में बचा खाना फेंकने की आदत के विरोध में लोग एकजुट हो रहे हैं। अब लोग ऐसी थाली और तरीका अमल में ला रहे हैं, जिससे परोसा हुआ खाना ज्यादा दिखाई दे। दरअसल, सऊदी में ज्यादा खाना परोसना अच्छी मेहमान नवाजी और संस्कृति का हिस्सा माना जाता है। इसके लिए थाली में चावल का टीला सा खड़ा कर दिया जाता है। लोग थाली के दोनों ओर से चावल खा लेते हैं, पर बमुश्किल ही बीच तक पहुंच पाते हैं। बाकी खाना नहीं खा पाते, जो बाद में कूड़े में फेंक दिया जाता है। लेकिन अन्न की बर्बादी इस तस्वीर का एक पहलू है। भोजन को बर्बाद होने से बचाकर पर्यावरण को बेहतर बनाया जा सकता है किंतु इससे अधिकांश लोग अनभिज्ञ हैं।

भोजन का फेंका जाना पहली निगाह में भले ही मामूली सी बात प्रतीत हो या फिर एक बड़े कार्यक्रम की अपरिहार्यता बता कर इससे पल्ल झाड़ लिया जाए, लेकिन यह एक गंभीर समस्या है जिसकी प्रकृति विव्यापी है। इस संदर्भ में विश्व खाद्य एवं कृषि संगठन द्वारा जारी रिपोर्ट में खाद्यान्नों

की बर्बादी से जुड़ी चुनौतियों का बारीकी से विश्लेषण किया गया है। संगठन द्वारा प्रस्तुत-खाद्य अपव्यय पदचिह्न: प्राकृतिक संसाधनों पर प्रभाव वाली इस रिपोर्ट में कहा गया है कि खाद्य अपव्यय को रोकने बिना खाद्य सुरक्षा सम्भव नहीं है। इस रिपोर्ट में वैश्विक खाद्य अपव्यय का अध्ययन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से करते हुए बताया है कि भोजन के अपव्यय से जल, जमीन और जलवायु के साथ साथ जैव-विविधता पर भी बेहद नकारात्मक असर पड़ता है। हर साल 1.3 अरब टन खाना बर्बाद हो जाता है। इस बर्बाद खाने का अधिकतर हिस्सा कचरे के बड़े ढेरों में पहुंच जाता है और जलवायु परिवर्तन को बढ़ावा देने लगता है।

खाने का बर्बाद होना इंसानों के लिए आज सबसे बड़ी समस्या है। हमारे ग्रह पर लगभग 90 अरब लोग किसी न किसी तरह खाद्य संकट से जूझ रहे हैं और लगभग 82 करोड़ लोगों को खाने के लिए पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाता है। एक अनुमान के अनुसार पूरी दुनिया में तैयार किए जाने वाले खाने का एक तिहाई हिस्सा बर्बाद चला जाता है। खाने की बर्बादी का मतलब सिर्फ खाना बर्बाद होना ही नहीं है। यह पैसों, पानी, ऊर्जा, जमीन और परिवहन साधनों की भी बर्बादी है। अपने खाने को यूं ही छोड़ने का मतलब है जलवायु परिवर्तन को बढ़ावा देना। छोड़ दिया गया

खाना आमतौर पर लैंडफिल यानी कचरे के ढेरों को भेज दिया जाता है। वहां ये सड़ता है और मीथेन गैस पैदा करता है। पूरी दुनिया में बर्बाद हुए खाने से पैदा होने वाली 'ग्रीनहाउस गैसों' की तुलना देशों से की जाए तो यह अमेरिका और चीन के बाद सबसे ज्यादा ऐसी गैस पैदा करता है। 'ग्रीनहाउस गैस' वातावरण को किस कदर प्रदूषित या नुकसान पहुंचाते हैं, यह तथ्य किसी से छुपा नहीं है। हाल के वर्षों में पर्यावरण की शुद्धता या कहे प्रदूषण को लेकर हाय-तौबा मची हुई है। यहां तक कि अभी पिछले हफ्ते ही मैड्रिड में पर्यावरण की चिंता में जार-जार हो रहे करीब 200 देशों के प्रतिनिधियों और अधिकारियों की बैठक बिना किसी नतीजे के खत्म हो गई। यानी पर्यावरण को लेकर धनी देश कितने गैरजिम्मेदार हैं, यह जगजाहिर है।

ताजा अध्ययन बताते हैं कि भोजन और खाद्य सामग्री की बर्बादी का सीधा मतलब बहुमूल्य प्राकृतिक संसाधनों को व्यर्थ करना है। उदाहरण के लिए फसल उपजाने के लिए पानी की खपत या खाद का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल। भोजन और खाद्यान्न की बर्बादी रोकने के लिए हमें अपने दर्शन और परम्पराओं के पुनर्चिंतन की जरूरत है। हमें अपनी आदतों को सुधारने की जरूरत है। धर्मगुरुओं एवं स्वयंसेवी संगठनों को भी इस दिशा में पहल करनी चाहिए।