

साप्ताहिक

शान्ति मिशन

नई दिल्ली

वर्ष-29 अंक- 13

27 मार्च - 02 अप्रैल 2022

पृष्ठ 12

अन्दर पढ़िए

पाक की आर्थिक कूटनीति

पृष्ठ - 6

म्यांमा में लोकतंत्र दूर की कौड़ी

पृष्ठ - 7

राजनीति में अपराध की बढ़ती संलिप्तता लोकतंत्र के लिए घातक क्या राजनीतिक दल इस ओर ध्यान देंगे?

राजनीति और अपराध आज लगभग एक दूसरे के लिए अनिवार्य बनते जा रहे हैं, और तभाम राजनीतिक दल केवल अपने हित के लिए इसमें आगे आगे हैं उन्हें मालम होना चाहिए कि यह स्थिति देश के लोकतंत्र के लिए बेहद घातक साबित होगी।

आज पूरे विश्व में लोकतांत्रिक मूल्यों को जिस तरह रोंदा जा रहा है वह किसी से छुपा नहीं है आज जिस तरह जनतंत्र की तारीफों के पुल बांधने वाले और उसकी अच्छाईयों और खूबियों को बयान करने वाले नेता गणतंत्र के नाम पर आपसी बदजुबानियों और एक दूसरे को नीचा दिखाने के लिए हर समय तैयार रहते हैं, इस से साफ ज़ाहिर है कि या तो हम प्रजातंत्र से बाक़ि नहीं हैं या फिर जानबूझ कर हम उन्हें केवल अपनी तसल्ली और अहंकार के लिए बर्बाद कर रहे हैं इसकी एक बड़ी वजह भी है और वजह यह है कि आज हमारी लोकतांत्रिक व्यवस्था जो लोग चला रहे हैं उनके लिए राजनीति और अपराध में कोई अंतर नहीं रह गया है। आज राजनीति पूरी तरह से आपराधिक हो चुकी है। उसका अधिक अफसोसनाक पहलू यह है कि ऐसे लोगों को अपने अपराधिक होने पर कोई शर्मन्दगी भी नहीं होती, ज्यादा अफसोस यह है कि हमारे शासक आपराधिक होने के बावजूद किसी की ओर से उसके इज़्हार पर भी आक्रोशित हुए बिना नहीं रहते। अभी हाल ही में पिछले दिनों सिंगापुर के प्रधानमंत्री श्री ली सेन लोंग की टिप्पणी और उस पर हमारे नेताओं की तीखी प्रतिक्रिया उसकी एक ताज़ा मिसाल है। श्री ली सेन लोंग ने सिंगापुर की संसद में भाषण देते हुए गणतंत्र के बारे में आज़ादी के चर्चा करते हुए देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू की प्रशंसा करते हुए कहा था कि

उन्होंने आज़ादी के बाद भारत में एक अच्छी व्यवस्था बनाई जो आज अंत की ओर बढ़ रही है, उन्होंने मीडिया रिपोर्ट के हवाले से कहा कि भारत की वर्तमान लोकसभा के आधे सदस्यों के विरुद्ध दुष्कर्म और हत्या समेत कई आपराधिक मामले चल रहे हैं और आगे कहा कि इन मामलात में बहुत सी घटनाएं राजनीतिक दुश्मनी की वजह से भी हो सकती हैं, मगर उनके बयान पर हमारे देश के नेताओं और शासकों ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए दिल्ली में स्थापित सिंगापुर के राजदूत को पार्टी होने का दावा करती रही है।

भारतीय राजनीतिक व्यवस्था की पवित्रता और स्वास्थ्य पर ख़तरा बराबर बढ़ता जा रहा है बेशक कभी आम ज़िन्दगी में बेदाग़ लोगों की वकालत की जाती थी लेकिन यह आम धारणा है कि राजनीति और अपराध एक दूसरे के समानार्थी हो चुके हैं। 'एसोसिएशन ऑफ डेमोक्रेटिक रिफार्म' यानि ए.डी.आर. की रिपोर्ट भी इसकी गवाह है। अफसोस यह है कि हर सियासी दल के आपराधिक हो जाने पर चिंता जताती है और उसे रोकने का दावा करती है लेकिन चुनाव के असर पर जब टिकट वितरण का समय आता है तो दागी छवि वाले प्रत्याशियों पर ही भरोसा किया जाता है। यही वजह है कि हर चुनाव के बाद ऐसे लोकसभा सदस्यों की संख्या बढ़ती ही जा रही है जिन पर आपराधिक मामले चल रहे होते हैं। यूपी में 2017 के विधानसभा चुनाव में सफल होकर आए 402 सदस्यों में से 143 (36 प्रतिशत) अपने चुनावी शपथ पत्र में अपने ऊपर आपराधिक मुकदमें की बात कही थी।

अपना विरोध जताया है, यह सही है कि किसी देश के आंतरिक मामलों में किसी दूसरे देश को हस्तक्षेप करने का कोई अधिकार नहीं है, मगर आपराधिक राजनीति का चलन एक महामारी का रूप धारण कर चुका है और विश्व के हर देश में एक दूसरे देशों की इस बारे में चर्चा होती रहती है, इसलिए हमारी प्रतिक्रिया कूटनीतिक तौर पर ठीक कही जा सकती है मगर हमें भी तो बहरहाल यह सोचना चाहिए अखिल हमारे नेता कहाँ खुद को ले जा रहे हैं और कहाँ देश को ले जा रहे हैं क्या वाक़ि द्वारा जनतांत्रिक मूल्यों

का पतन नहीं हो रहा, क्या हमारी संसदीय और विधायी संस्थाओं में आपराधिक छवि वाले लोग नहीं आ गए हैं, ज़ाहिर है जब राजनीतिक दल केवल चुनाव जीतने की क्षमता वाले लोगों को ही टिकट देंगे तो आज के दौर में केवल वही हो सकते हैं जो या तो सम्पत्ति वाले हों या आपराधिक छवि के माफिया लोग, ज़रा ए.डी.आर. की रिपोर्ट पर नज़र डालिए और केवल 2014 से अब तक का विश्लेषक कीजिए यह उस पार्टी का कार्यकाल है जो अपने आप को एक अलग किस्म की पार्टी होने का दावा करती रही है।

मुकाबले में 2019 में ऐसे सदस्यों की संख्या में 26 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। आपराधिक प्रवृत्ति के सदस्यों में भाजपा के 116, कांग्रेस के 29, जनता दल यू.के 13, डी.एम.के., 10 और तृणमूल कांग्रेस के 09 सदस्य हैं। 29 प्रतिशत सदस्यों के विरुद्ध बलात्कार, हत्या, हत्या का इरादा और महिलाओं के विरुद्ध गंभीर अपराध के केस दर्ज हैं या लंबित हैं। 2009 के मुकाबले 2019 में गंभीर आरोप वाले सदस्यों की संख्या में 109 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। भाजपा के 5, बीएसपी के 02, कांग्रेस, एन.सी.पी., वाई.एस.आर.

थे और उनमें 25 प्रतिशत यानि 156 के विरुद्ध आपराधिक मामलात दर्ज हैं। दूसरे चरण में 584 प्रत्याशियों में से 147 यानि 25 प्रतिशत के खिलाफ, तीसरे चरण में 623 में से 135 यानि 22 प्रतिशत के विरुद्ध, चौथे चरण में 621 में से 129 यानि 21 प्रतिशत के विरुद्ध और पांचवें चरण में 685 में से 185 यानि 27 प्रतिशत के खिलाफ आपराधिक मामले लंबित हैं जिनमें हत्या और बलात्कार जैसे गंभीर मामले शामिल हैं। जबकि छठे और सातवें दौर में क्रमशः 27 और 28 प्रतिशत आपराधिक रिकॉर्ड वाले हैं जिनमें से क्रमशः 22 और 23 प्रतिशत प्रत्याशियों के विरुद्ध आपराधिक मामलात में जिनमें हत्या और बलात्कार के मुकदमात भी शामिल हैं।

हमारे विचार में भारतीय राजनीतिक व्यवस्था की पवित्रता और स्वास्थ्य पर ख़तरा बराबर बढ़ता जा रहा है बेशक कभी आम ज़िन्दगी में बेदाग़ लोगों की वकालत की जाती थी लेकिन यह आम धारणा है कि राजनीति और अपराध एक दूसरे के समानार्थी हो चुके हैं। 'एसोसिएशन ऑफ डेमोक्रेटिक रिफार्म' यानि ए.डी.आर. की रिपोर्ट भी इसकी गवाह है। अफसोस यह है कि हर सियासी दल के आपराधिक हो जाने पर चिंता जताती है और उसे रोकने का दावा करती है लेकिन चुनाव के असर पर जब टिकट वितरण का समय आता है तो दागी छवि वाले प्रत्याशियों पर ही भरोसा किया जाता है। यही वजह है कि हर चुनाव के बाद ऐसे लोकसभा सदस्यों की संख्या बढ़ती ही जा रही है जिन पर आपराधिक मामले चल रहे होते हैं। यूपी में 2017 के विधानसभा चुनाव में सफल होकर आए 402 सदस्यों में से 143 (36 प्रतिशत) अपने चुनावी शपथ पत्र में अपने ऊपर आपराधिक मुकदमें की बात कही थी।

ए.डी.आर. की एक रिपोर्ट बता रही है कि किसी देश के आंतरिक मामलों में किसी दूसरे देश को हस्तक्षेप करने का कोई अधिकार नहीं है, मगर आपराधिक राजनीति का चलन एक महामारी का रूप धारण कर चुका है और विश्व के हर देश में एक दूसरे देशों की इस बारे में चर्चा होती रहती है, इसलिए हमारी प्रतिक्रिया कूटनीतिक तौर पर ठीक कही जा सकती है मगर हमें भी तो बहरहाल यह सोचना चाहिए अखिल हमारे नेता कहाँ खुद को ले जा रहे हैं और कहाँ देश को ले जा रहे हैं क्या वाक़ि द्वारा जनतांत्रिक मूल्यों

कांग्रेस के 1-1 और 1 आजाद उम्मीदवार के विरुद्ध हत्या के केस हैं। जबकि 29 के विरुद्ध हैटस्पीच के आरोप के तहत केस दर्ज हैं। यह आंकड़े किसी एक पार्टी के सदस्यों के नहीं हैं बल्कि हम्माम में तो हर पार्टी नंगी नज़र आएगी। अब ज़रा वर्तमान विधानसभा चुनाव के उम्मीदवारों पर एक नज़र डाली जाए। हमने केवल यू.पी. के प्रत्याशियों की तफसीर मालूम की है और वह भी केवल पांच चरणों के प्रत्याशियों की। जबकि वहाँ सात चरणों में चुनाव पूर्ण हुए हैं, पहले चरण में कुल 615, प्रत्याशी चुनाव मैदान में

इस्लामाबाद : पाकिस्तान के उत्तरी शहर सियालकोट में बीते दिनों एक के बाद एक कई धमाके हुए। मीडिया में रिपोर्ट्स के अनुसार धमाके की आवाज़ इतनी तेज़ थी कि इसे पंजाब प्रांत में छावनी क्षेत्र के पास तक सुना गया। बताया गया है कि यह एक गोला बारूद स्टोरेज ऐरिया है। धमाके के बाद एक बड़ी आग जलती हुई देखी गई। कुछ स्थानीय मीडिया रिपोर्ट की मानें तो पाकिस्तानी सेना ने इस घटना पर अपना आधिकारिक बयान में कहा कि मिसाइल पी.एल.-15 के परीक्षण के दौरान यह हादसा हुआ।

जहाज़ से टकराकर नौका पलटी, 06 मरे

दाका : बांग्लादेश की राजधानी दाका के बाहरी इलाके में शीतलक्ष्य नदी में एक नौका के मालवाहक जहाज से टकरा जाने के कारण कम से कम छह लोगों की मौत हो गई। अधिकारियों ने बताया कि सैयदपुर अल अमीन नगर इलाके में एमवी अफसर उदीन नामक नौका की एमवी रूपोशी-9 नामक जहाज से टक्कर हो गयी। नौका में कम से कम 50 यात्री सवार थे। इस हादसे के बाद नौका ढूब गई। दुर्घटना के बाद बांग्लादेश अंतरर्देशीय जल परिवहन प्राधिकरण ने नदी पुलिस, नौसेना तटरक्षक बल के साथ मिलकर इलाके में बचाव अभियान शुरू कर दिया है।

राजनीतिक दलों की घेरेबंदी में इमरान

इस्लामाबाद : विपक्षी दलों की घेरेबंदी के कारण पद जाने की अशंका से घिरे पाकिस्तानी प्रधानमंत्री इमरान खान ने इस्लामिक देशों के 57 सदस्यीय संगठन (ओआईसी) के मंच से कश्मीर का राग अलापकर फिर ध्यान भटकाने की कोशिश की है। सम्मेलन में चीन के विदेशमंत्री बांग यी भी मोद्दूथ, लेकिन चीन में उड़ार मुसलमानों के दमन पर चुप ही रहे। उन्होंने मुस्लिम एकजुटता का आहवान करते हुए कहा, 'हम डेढ़ अरब मुसलमान हैं, पर कश्मीर और फलस्तीन का मुद्दा सुलझाने में असफल रहे हैं।'

पाकिस्तान में शहबाज़ विपक्षी प्रत्याशी

कराची: अविश्वास प्रस्ताव के चलते पाक पीएम इमरान खान की कुर्सी पर खटरा मंडरा रहा है। विपक्ष का दावा है कि इमरान ने अपना बहुमत खो दिया है और इसीलिए बचने के लिए सुप्रीम कोर्ट और सेना के चक्कर काट रहे हैं। इस बीच विपक्ष ने शहबाज़ शरीफ को अपनी तरफ से पाकिस्तान के पीएम का प्रत्याशी घोषित कर दिया है। यदि 28 मार्च को इमरान खान के खिलाफ़ अविश्वास प्रस्ताव पारित हो जाता है तो उनकी जगह पूर्व पीएम नवाज़ शरीफ की पार्टी पीएमएल-एन के अध्यक्ष शहबाज़ शरीफ देश के नए पीएम बन सकते हैं।

पाक नवीनीति

आठवें दशक में प्रवेश कर चुका पाकिस्तान का निर्देशित जनतंत्र अब भारत के समतावादी लोकतंत्र की उपयोगिता और परिणामों को समझने को मजबूर हुआ है। पाकिस्तान की नई सुरक्षा नीति में पहली बार भू-राजनीतिक और सामरिक नीति पर भू आर्थिक नीति को तरजीह देने की बात कही गई है। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान इस समय देश को दिवालिया होने से बचाने की कड़ी चुनौती से जूझ रहे हैं। हाल में घोषित नई सुरक्षा नीति में कहा गया है कि सैन्य रूप से पाकिस्तान जितना भी मजबूत हो, लेकिन अगर अर्थव्यवस्था मजबूत नहीं होगी तो वह अपनी आज़ादी और संप्रभुता की हिफाज़त नहीं कर पाएगा। नई सुरक्षा नीति में देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने पर सबसे ज्यादा ज़ोर है और अब से विदेश नीति में भी आर्थिक कूटनीति को आगे बढ़ाने पर ध्यान दिया जाएगा।

दरअसल पाकिस्तान ने नई सुरक्षा नीति के ज़रिए देश की जनता और वैश्विक समुदाय को यह संदेश देने की कोशिश की है कि वह एक ऐसे राष्ट्र के रूप में बेहतर माहौल हो और प्रशासन भी इसी के अनुरूप हो। गैरतलब है कि पाकिस्तान इस समय गहरे आर्थिक संकट में फंसा पड़ा है, उस पर लगातार कर्ज़ बढ़ रहा है, पड़ोसी देशों से रिश्ते तनावपूर्ण हैं, उसे वैश्विक अर्थिक प्रतिबंधों का वह सामना करना पड़ रहा है और 2023 में होने वाले आम चुनाव में इमरान खान के सामने सत्ता बचाए रखने की चुनौती भी है।

भारत से विभाजित होकर अस्तित्व में आए पाकिस्तान ने लगातार राजनीतिक अस्थिरता का सामना किया है। तानाशाहों से अभिशप्त इस देश के लोग लगातार अपने सैन्य शासकों की सामरिक असुरक्षा की नीति के बहकावे में आते रहे। यही कारण है कि पाकिस्तान खस्ताहाल और कंगाल राष्ट्र बन कर अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रहा है। आज़ादी के बाद भारत की नीति शांति और समावेशी विकास पर आधारित रही, जबकि पाकिस्तान 1950 के दशक से ही शीतकालीन सैन्य गुटों का सदस्य बन कर वैश्विक शक्तियों के सामरिक हितों का संवर्धन करने वाला माध्यम बन गया था। तब पाकिस्तान का भारत विरोध का यह तात्कालिक तरीका वहां की जनता को खूब रास आया और इससे सैन्य शासकों की तख्तापलट की नीतियों को बढ़ावा मिला। इन सब में विकास, आधुनिक शिक्षा, महिलाओं और अल्पसंख्यकों की सुरक्षा को दरकिनार किया जाता रहा।

तब पाकिस्तान का भारत विरोध का यह तात्कालिक तरीका वहां की जनता को खूब रास आया और इससे सैन्य शासकों की तख्तापलट की नीतियों को बढ़ावा मिला। इन सब में विकास, आधुनिक शिक्षा, महिलाओं और अल्पसंख्यकों की सुरक्षा को दरकिनार किया जाता रहा।

पाकिस्तान की धरती का इस्तेमाल ईरानी चरमपंथी करते हैं। ऐसे हालात में अगर पाकिस्तान आर्थिक कूटनीति पर काम करता है, तो उसे भारत से होकर अफगानिस्तान और ईरान जाने वाले मार्ग को उत्तर करना होगा। पाकिस्तान भारत की अफगानिस्तान में मौजूदगी और ईरान से मजबूत रिश्तों का विरोध करता रहा है। भारत ने तुर्कमेनिस्तान- अफगानिस्तान पाकिस्तान-भारत के बीच तापी गैस पाइप लाइन परियोजना के ज़रिए प्राकृतिक गैस की खरीद और बिक्री समझौते पर हस्ताक्षर किए थे। इसे अमेरिका का भी समर्थन हासिल था। पर एक दशक बीत जाने के बाद भी यह योजना अंजाम तक नहीं पहुंच सकी है और इसका एक बड़ा कारण पाकिस्तान की भारत विरोधी नीतियां रहीं हैं। यह पाइपलाइन तुर्कमेनिस्तान के दौलताबाद गैस फाल्ड से शुरू होकर अफगानिस्तान के हेरात- कंधार से होते हुए पाकिस्तान के क्वेटा और मुल्तान पहुंचेगी तथा गैस पाइपलाइन भारत-पाकिस्तान सीमा के फजिलका में खत्म होगी। ज़ाहिर है, इसका लाभ भारत, पाकिस्तान और अफगानिस्तान के करोड़ों लोगों को मिल सकता है लेकिन पाकिस्तान के अतिवादी संगठन अपने मुल्क के रास्ते भारत को मिलने वाली मदद का विरोध करते रहे हैं और उनके आगे सरकार लाचार है।

पाकिस्तान ने नीतियों में बदलाव की बात तो की है, लेकिन लोकतंत्र की अनिश्चितता और अस्थिरता से आर्थिक प्रगति एवं सामाजिक कल्याण को बढ़ावा मिलना असंभव है। इसके साथ ही समावेशी विकास के लिए प्रतिनिधित्व, उत्तरदायित्व, औचित्य और समता की दृष्टि से भी देश में अभी बहुत कुछ सामाजिक, वैधानिक और राजनीतिक सुधार की ज़रूरत है। इन सब चुनौतियों के बीच अगर पाकिस्तान आर्थिक सहयोग बढ़ाने की नीति पर आगे बढ़ावा है तो यह उसके लिए ही नहीं, भारत के लिए भी लाभकारी हो सकता है। यदि, पाकिस्तान अपनी नई सुरक्षा नीति के अनुरूप क्षेत्रीय देशों से अच्छे रिश्ते कायम करने की इच्छाकृति दिखाता है तो यह दक्षिण एशिया समेत पूरी दुनिया के लिए शुभ संकेत होंगे।

विराट कोहली बिन शतक सब सून

विराट कोहली के बल्ले से जादुई तीन अंकों का आंकड़ा निकल नहीं रहा है। उनका पिछला शतक नवंबर 2019 में बांग्लादेश के खिलाफ़ बना था। उस पारी के बाद से विराट 70 पारियों में कोई शतक नहीं बना पाए हैं। श्रीलंका के खिलाफ़ उम्मीद थी कि विराट शतक लगाएंगे लेकिन दो टेस्टों की तीन पारियों में वे 45, 23 और 13 रन ही बना सके। विराट का टैस्ट औसत पांच सालों में पहली बार 50 से नीचे चला गया है। अगस्त 2017 के उनके 60वें टेस्ट में आखिरी बार उनका औसत 50 से कम होकर 49.55 हुआ था। उसके बाद से उनका कैरियर औसत लगातार 40 टैस्ट से 50 से ऊपर है लेकिन अब उनका औसत 50 से नीचे चला गया है। विराट के अब 101 मैचों में 49.95 के औसत से 8043 रन हैं।

इससे पहले तक उनके बल्ले से टैस्ट में 27 और वनडे में 43 शतक

निकल चुके हैं। टी-20 में उन्होंने 97 मैचों में 51.50 के औसत 137.67 के स्ट्राइक रेट से 3296 रन बनाए हैं लेकिन सबाल यहां टी-30 का नहीं बल्कि टेस्ट और वनडे का है। यह भी तर्क दिया जा सकता है कि टी-20 प्रारूप के छोटा होने के कारण वे शतक से चूके हैं, क्योंकि पिछले वर्ष की शुरूआत में उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ़ अहमदाबाद में तीन टी-20 में नाबाद 73, 77 और 80 रन की पारियां खेली थीं। उनकी वनडे की फार्म भी शानदार रही। उन्होंने पिछली 19 पारियों में 10 अर्धशतक लगाए हैं, जिसमें से चार बार उन्होंने लगातार अर्धशतक लगाए हैं। इस तरह की फार्म से गुज़रने वाले किसी अन्य बल्लेबाज़ पर इतने सबाल नहीं दागे गए होंगे जितने विराट पर दागे गए हैं।

शायद विराट कोहली का वर्तमान शतक का सूखा इसलिए ध्यान

आकर्षित कर रहा है क्योंकि उनके श्रेष्ठ स्तर के किसी खिलाड़ी के लिए यह सामान्य नहीं है। निश्चित रूप से ऊपर जिन 22 खिलाड़ियों के बारे में बताया गया है उनका कुल टेस्ट और वनडे कैरियर में 50 से अधिक का औसत रहा है। कोहली के इन दोनों प्रारूपों में 54.77 के औसत से अब तक 20000 रन बनाए हैं। इन 22 बल्लेबाज़ों में कोहली के करीब अगर कोई है तो वे हैं एंड्रू स्ट्रॉस, जिन्होंने 38.77 के औसत से टेस्ट और वनडे में 11242 रन बनाए हैं इन बल्लेबाज़ों में शतक के मामले स्ट्रॉस ही हैं जो कोहली के करीब हैं, स्ट्रॉस ने 27 अर्धशतक और कोहली ने 70 अर्ध शतक लगाए हैं। अगर टैस्ट और वनडे में शीर्ष पांच सबसे लंबे शतक के सूखे की बात करें, फिर चाहे बल्लेबाज़ आउट हुए हों या नहीं तो कोहली से ज्यादा यहां 32 ऐसे मामले हैं। नाट आउट के फायदे को छोड़ भी

हैं। नाट आउट के फायदे को छोड़ भी

हैं तो कोहली औसत के मामले में पांचवीं रैंक पर आते हैं। डेसमंस हेंस मार्च 1991 से अप्रैल 1993 तक लगातार 70 पारियों में शतक नहीं लगा पाए थे लेकिन उनका इन 32 बल्लेबाज़ों में सबसे ज्यादा 35.77 का औसत रहा। अगस्त 2017 से जनवरी 2019 तक टैस्ट और वनडे में 49 पारियों के सात अलग-अलग हिस्सों में कोहली 17 शतक बना गए होते, क्योंकि इन 49 पारियों में कोहली ने 26 या 27 बार अर्धशतक लगाया है। कोहली की अब टी-20 अंतर्राष्ट्रीय को शामिल करते हुए 73 पारियां बिना शतक के गुज़र रहे हैं।

विराट कोहली की जगह भारत के कप्तान बनाए गए रोहित शर्मा ने उनका बचाव करते हुए कहा कि उन्हें सिर्फ़ एक अच्छी पारी की ज़रूरत है। विराट के कैरियर में 2014 में इंग्लैंड का दौरा एक ऐसा अवसर था जब उनका बल्ला उनसे

रुठा रहा था। तब भी कप्तान महेन्द्र सिंह धोनी लगातार उनका बचाव करते रहे जिसका फायदा आखिर विराट को मिला। इंग्लैंड दौरे की 10 पारियों में विराट का सर्वाधिक स्कोर 39 रन रहा था। जबकि वनडे सीरीज के चार मैचों में उनका सर्वाधिक भरोसा उन पर कायम रहा। इस भरोसे का नतीजा था कि इंग्लैंड से लौटने के बाद वेस्टइंडीज के खिलाफ़ घरेलू सीरीज में धर्मशाला में खेले गए तीसने वनडे में उन्होंने 127 रन की शानदार पारी खेली। वनडे में विराट का आखिरी शतक वेस्टइंडीज के खिलाफ़ 14 अगस्त 2019 को पोर्ट ऑफ़ स्पेन में बना था तब उन्होंने नाबाद 114 रन बनाए थे लेकिन इस शतक के बाद 21 वनडे में शतक उनके बल्ले से दूर है। जबकि इस दौरान उन्होंने दो बार 89 रन की पारियां खेली हैं। □□

स्वास्थ्य

गर्भियाँ दस्तक दे चुकी हैं रखें अपना खास रख्याल

गर्भियों ने अपनी दस्तक दे दी है। कहते हैं गर्भी में सूरज अपनी तेज़ किरणों से जगत के स्नेह को पीता रहता है, इसलिए गर्भी में शीतल, मीठा, द्रव खानपान में शामिल करना ज़रूरी है। आयुर्वेद के अनुसार, जब भी घर से बाहर निकलें, कुछ खाकर और पानी पीकर ही निकलें। खाली पेट कभी भी घर से बाहर नहीं निकलें। इन दिनों सलाद खाना विशेष हितकर होता है। मौसमी सब्जियों और फलों का सलाद लें। गाजर, चुकंदर जैसी सब्जियां और सेब, ककड़ी जैसे फल सलाद में शामिल करें। इससे शरीर को न सिफ़र पौष्टिक तत्व मिलेंगे, बल्कि खून की कमी भी दूर होगी और रंगत में निखार आएगा।

गर्भी में तापमान बढ़ने के साथ ही शरीर में पानी की कमी से कई समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में कुछ फल शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ पानी का संतुलन भी बनाने

में फायदेमंद होते हैं। शरीर में नमी को बरकरार रखने के लिए इस बार सलाद के पत्तों का सेवन करें। इसमें फैट न के बराबर और प्रोटीन प्रचूर मात्रा में होते हैं और इसमें मौजूद पानी त्वचा में कसावट बनाए रखता है। तेल को अक्सर मोटापा बढ़ाने वाले पदार्थ के तौर पर देखा जाता है, लेकिन यह अध्ययन में सामने आया कि यह त्वचा की कोशिकाओं को डैमेज होने से रोकने में मददगार होता है। इसलिए दिन में कम से कम एक बार जैतून के तेल का इस्तेमाल त्वचा को नम रखने के लिए ज़रूरी है।

प्यास लगे, तो ही पानी!

अक्सर दिन में कम- से कम 8 गिलास पानी पीने की ताकीद की जाती है, लेकिन किसी भी नियम से ज्यादा ज़रूरी यह है कि शरीर में पानी की कमी ही न हो ऐसे उपाए किए जाएं। इसके लिए ज़रूरी है कि

जब प्यास लगे तब पानी पिया जाए। साथ ही पानी के पूर्ति के लिए कुछ फल भी खाने में शामिल करें। गर्भी की सुस्ती से मुक्ति पाना चाहती है, तो हल्का ठंडा पानी थोड़ी-थोड़ी देर पर पिएं। इससे आपके शरीर में ताज़गी बनी रहेगी, लेकिन खाली पेट हैं, तो ज्यादा पानी न पिएं। बहुत ज्यादा पसीना आया हो, तो भी तुरंत पानी नहीं पिएं। सादा पानी धेरे धीरे पिएं। शिकंजी पीना भी आपके लिए सही रहेगी। पानी में नींबू, दही या पुदीना मिलाकर पीना भी सही रहेगा।

लिंकिंड डाइट

जूस पानी की पूर्ति का बेहतरीन विकल्प है। खासकर गर्भियों में तो यह बहुत ज़रूरी है। इसे पीने से खून साफ होता है और शरीर से विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। इसके लिए खीरा, करेला, आंवला, चुकंदर जैसी सब्जियों और तरबूज ककड़ी,

नींबू आदि फलों का जूस पीकर शरीर और त्वचा को लाभ पहुंचाया जा सकता है। आम पना गर्भी से राहत तो देता ही है, लेकिन मिट्टि मिस्ट्री (जो पुदीना, खीरा और नींबू के रस को मिलाकर बनाया जाता है) भी गर्भी के लिए फायदेमंद है। यह मिट्टिमिण ए और सी का अच्छा स्रोत है। इस बार गर्भी में इसे अपनाएं और गर्भी में ठंडक का एहसास पाएं। ग्रीन टी और तरबूज के जूस के साथ शहद मिलाकर पीने से सिर्फ़ तरावट महसूस होती है बल्कि चेहरा भी खिला खिला रहता है। ग्रीन टी बैग को कुछ देर गर्म पानी में भिगोकर रखें। इस पानी में तरबूज का जूस और शहद मिलाएं और ठण्डा करके पिएं।

जामुन, इसमें एंटी ऑक्सीडेंट तत्व की मात्रा भरपूर होती है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत बनाती है। इसका सेवन ज़रूर करें।

इसके अलावा सेब को भी डाइट में शामिल करें। इसमें भी एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है, जो आपको गर्भी से भी बचाता है। अगर सेब उपलब्ध नहीं तो संतरा या मौसमी खाएं। इसे खाने से डायटरी फाइबर मिलता है। साथ ही डायजेस्टिव सिस्टम के लिए यह टॉनिक की तरह काम करता है। केला भी गर्भी के लिए काफ़ी फायदेमंद होता है। यह शरीर में शुगर लेवल को नियंत्रित रखता है और पाचन प्रक्रिया में भी सुधार लाता है। इसमें मौजूद पोटैशियम और विटामिन-बी पूरे दिन आपको ऊर्जावान रखता है यानि जब भी आपको कुछ हल्का फुल्का खाने का मन करें, तो स्नैक्स के तौर पर केले का सेवन सबसे बेहतर उपाय है।

दही में टिक्स्ट

गर्भी के मौसम में दही और बेल का शरबत भी लोग खूब पसंद करते

बाकी पेज 11 पर

शेष.... इमरान खान की सरकार....

अनिवार्यतः: दिलचस्पी लेती है। मौजूदा प्रधानमंत्री इमरान खुद भी इसी समर्थन का लाभ लेकर सत्तारथ पर सवार हुए थे, लेकिन बीते एक वर्ष से सेना के साथ उनके संबंध लगातार खाब रहे हैं। पिछले वर्ष अक्टूबर में नए आईएसआइ प्रमुख के रूप में नदीम अंजुम की नियुक्ति पर इमरान और सेना प्रमुख क्रम जावेद बाजवा के मतभेद सामने आए थे और कुछ समय पहले बाजवा के दूसरे कार्यकाल की संभावना पर इमरान की ठंडी प्रतिक्रिया ने इसे और प्रभावित किया।

पाकिस्तान में राजनीतिक दल पैसला लेने से पहले पिंडी (रावलपिंडी- जहां सेना मुख्यालय है) के सिग्नल को देखने के अभ्यासी रहे हैं, जो अब तक खामोश हैं। इससे बेचैनी इमरान को भी है, जो 'सरकार को सेना के समर्थन' की बात लगातार दोहराते रहे हैं, लेकिन अब वह भी धैर्य खो रहे हैं।

शुरू में सरकार द्वारा अविश्वास प्रस्ताव पर टालमटोल भरा रखैया अपनाया गया था और उसके लिए

शेष.... जब देश की बहू....

और दिनेश सिंह के बीच व्यक्तिगत मामला है और सरकार उसमें नहीं पड़ना चाहती। सुरेन्द्र नाथ द्विवेदी ने यहां तक कहा कि यह चाची और भतीजे का झगड़ा नहीं है बल्कि एक राजनीतिक मामला है।

वह सब कुछ छोड़कर भारत में रहने आई और भारत सरकार ने उसे रहने की इजाज़त नहीं दी। मधु तिमये ने सदन को बताया था कि न्यूयार्क टाइम्स की एक ख़बर के अनुसार 'स्वेतलाना' ने कहा था कि अगर मुझे भारत छोड़ने के लिए कहा गया तो मैं यमुना में कूद जाऊंगी या कुतुब मीनार से छलांग लगा लूंगी। सी.पी.एम. के उमानाथ ने यह कह कर सदन में सनसनी फैला दी कि

शेष.... गर्मियाँ दस्तक दे चुकी हैं...

हैं। गांवों में छाँच और दही के शर्बत ज्यादा लोकप्रिय हैं। यही नहीं लोग वहां दूध में गुलाबजल मिक्स करके भी शरबत बनाते हैं, ताकि गर्मी से थोड़ी राहत मिले। यही देसी उपाय बाजार में भी उपलब्ध होने लगा है फ्लेवर्ड दही के रूप में। अगर आप बाजार में इसे नहीं लेना चाहतीं, तो रसभरी, ब्लैकबेरी, स्ट्रॉबेरी...किसी भी बेरी के साथ दही को मिक्स करके

गर्मियों का एक स्पेशल पेय बना सकती है। यह आइसक्रीम से कहीं ज्यादा बेहतर और गर्मी के मौसम के मुताबिक फायदा पहुंचाने वाला होता है। दही में भुना जीरा पाउडर और काला नमक मिलाकर भी खा सकती है। दही त्वचा संबंधी परेशानियों में लाभदायक तो होती ही है, साथ ही यह आपके हाज़में के लिए भी ज़रूरी है।

शेष.... द्रविड़ राजनीति के लिए नए सबक

तवज्जोह देकर भाजपा उत्तर भारतीय जनता पार्टी होने की अपनी छवि को भी तोड़ने का प्रयास कर रही है। एक कोशिश द्रमुक को अपनी ओर लुभाने की हो रही है।

बहरहाल, स्टालिन की छवि को अब कहीं ज्यादा आगे बढ़ाने की जरूरत इसलिए आन पड़ी क्योंकि भाजपा प्रधानमंत्री मौदी को आगे करके हमला बोलती है, विशेषकर जब चुनाव लोकसभा के हों। द्रमुक निश्चित तौर

कृषि कानूनों पर घनावत के दावों को किसान नेताओं ने बताया झूठ का पुलिंदा, कहा- यह सिर्फ कापोरेट के पक्ष में प्रचार

कृषि कानूनों पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा गठित कमेटी के एक सदस्य अनिल घनावत द्वारा यह दावा करने पर कि देश के 85 फीसदी किसान उन कृषि कानूनों के पक्ष में हैं जिन्हें किसान आंदोलन के दबाव में मोदी सरकार ने बापस ले लिया था, किसान नेताओं ने इस पर तीखी प्रतिक्रिया जताई है। इन बढ़ती महंगाई, बेरोज़गारी, अमेरिकी बेरुखी तथा अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय संस्थाओं की सिकुद़ती मदद के चलते अलोकप्रियता के बोझ से टूटने की कगार पर खड़ी अपनी सरकार के गिर जाने से पहले वे तीखे हमले करेंगे और अपने वही पुराने आरोप दोहराएंगे कि भ्रष्टाचार के आरोपी विपक्षी नेताओं ने अपने खिलाफ़ कार्रवाई रोकने के लिए उनकी सरकार गिरा दी। ऐसा करके शायद वह अगले चुनाव में अपने एक भावनात्मक समर्थन जुटाने की कोशिश करेंगे, जिसकी उपयोगिता इस उपमहाद्वीप की राजनीति में हमेशा से अहम रही है।

शेष.... प्रथम पृष्ठ

नेशनल हेरल्ड से बातचीत में हन्नान मोल्लाह ने कहा कि, घनावत के दावे झूठे डाटा पर आधारित हैं जिन्हें सिर्फ ऑनलाइन फीडबैक के आधार पर बनाया गया है, क्योंकि घनावत लंबे समय से कृषि क्षेत्र को कापोरेट के हाथों में देने की वकालत करते रहे हैं। मोल्लाह ने कहा कि जाहिर है कि वे कृषि कानूनों के पक्ष में ही बोलेंगे। अनिल घनावत किसानों के एक संगठन शेतकारी संगठन के सदस्य हैं, जिसे शरद जोशी ने 70 के दशक में कृषि क्षेत्र में सुधार के लिए बनाया

पर पांच साल या उस से अधिक की सज़ा वाले जुर्म का इल्ज़ाम हो, निचली अदालत में चार्जशीट पेश कर दी गयी हो और कोर्ट ने उन्हें मज़ूर कर लिया हो। आयोग का मानना है कि इस तरह प्रत्याशियों को चुनाव में टिकट नहीं दिया जाना चाहिए। मगर मुश्किल यह है कि राजनैतिक दल अभी तक इन सिफारिशों को अमल में लाने की इच्छाशक्ति नहीं दिखा पा रहे हैं।

दागदार छवि वाले लोग एक ओर तर्क भी देते हैं कि न्यायालय से जब तक अपराध सिद्ध न हो जाए वह बेगुनाह हैं, मगर यहां प्रश्न यह है कि भारत की जेलों में चार से सवा चार लाख कैदी हैं जिनमें से 2 लाख 71 हजार के लगभग विचाराधीन हैं। न्यायालय में उन पर मामले चल रहे हैं और वह अभी तक अपराधी साबित नहीं हुए हैं, यानि कि बेगुनाह हैं, इस तरह से वह बेगुनाह लोगों को हमने जीवन बिताने, कारोबार की आज़ादी, आज़ादी से धूमने फिरने का अधिकार, बा-इज़ज़त ज़िन्दगी गुजारने जैसे अधिकार विचित्र कर रखा है, उनका क्या होगा जब कानूनी दायरे में उन 2071 लाख विचाराधीन कैदियों के कई अधिकार छीन लिए गये हैं तो दागदार प्रत्याशियों को कुछ दिनों तक चुनाव लड़ने से रोक देने में आखिर कौन सी रुकावट है। वैसे भी चुनाव लड़ना कोई बुनियादी अधिकारी तो है नहीं, अगर हम उनको उनके कहने के अनुसार निर्दोष होने के आधार पर

चुनाव लड़ने की छूट दे सकते हैं, तो उसी तर्क पर विचाराधीन कैदियों को रिहा क्यों नहीं कर सकते, उनसे उनके बुनियादी अधिकार हम क्यों छीन रहे हैं।

राजनीति में अपराध के प्रवेश को रोकने का एक तरीका नोटा (मौजूदा में से कोई नहीं) भी है, यह भारतीय वोटों को मिला ऐसा अधिकार है, जिसके द्वारा वह दागदार छवि वाले प्रत्याशियों को आईना दिखा सकते हैं, और जहां चुनाव में नोटा के लिए अधिक वोट आएं तो वहां चुनाव रद्द करके दोबारा चुनाव कराए जाएं। इस से राजनीतिक दलों को भी यह एहसास होगा कि वह चुनावी जंग में जिन प्रत्याशियों पर दांव लगा रहे हैं, वोटर उनको पसंद नहीं करते। इससे वह दागदार प्रत्याशियों से दूरी बना सकते हैं। नोटा के दायरे में ही 'मना करने का अधिकार' लाया जाना ज़ाहिर है उसके लिए जनता को जागरूक होने की सख्त आवश्यकता है।

बहरहाल यह एक कड़ी सच्चाई है कि विधायी संस्थाओं में दागदार और अपराधी प्रवृत्ति के सदस्यों की संख्या बढ़ती ही जा रही है, जो हमारी आज़ादी और लोकतंत्र के लिए भारी ख़तरा है जिस पर तमाम राजनैतिक दलों को विचार करना चाहिए और कानूनी विशेषज्ञों और चुनाव आयोग को साथ लेकर कोई ऐसा रास्ता निकालना चाहिए जो राजनीति को अपराधीकरण से स्वच्छ करने का कोई रास्ता निकाला जा सके।

