विचार बिन्दु

अतिथि जिसका अन्न खाता है, उसके पाप धुल जाते हैं। –अथर्ववेद

भारत प्रगति कर रहा है, तो भारतीय गरीब क्यों हो रहे हैं?

भारतीय जनता पार्टी के कई नेता, विशेषकर प्रधानमंत्री एवं गृह मंत्री अमित शाह, एकाधिक बार सार्वजनिक मंचो पर अपने उद्बोधनों में यह दावा कर चुके हैं कि भारत विश्व की सबसे तीव्र गति से बढने वाली अर्थव्यवस्था है न केवल यह, वह यह बताते हुए भी नहीं थकते कि विश्व का सबसे बड़ा स्टेडियम भारत में है, विश्व की सबसे ऊंची मूर्ति भारत में है, विश्व में सबसे अधिक टीके भारत में लगे हैं, गरीब कल्याण योजना विश्व की सबसे बड़ी भोजन उपलब्ध कराने वाली योजना है जिसके अंतर्गत 80 करोड़ लोगों को मुफ्त राशन बांटा गया। विश्व के नए यूनिकॉर्न में भारत का नंबर 1 है। ऐसे अनेक उदाहरण देते हुए यह सिद्ध करने का प्रयास किया जाता है कि भारत विश्व में नंबर एक है अर्थात वह विश्व गुरु कहलाने का अधिकारी तो बन ही गया है।

इन दावों की सच्चाई का विश्लेषण ईमानदारी से करना हम सबके लिए न केवल आवश्यक है अपितु महत्वपूर्ण भी है ।

पहला दावा किसानों से संबंधित है । किसान देश का सर्वाधिक बड़ा जन समुदाय है। प्रधानमंत्री जी ने 2016 में अनेक भाषणों में कहा था कि आगामी 5 वर्ष में भारतीय किसान की आय दोगुनी कर दी जाएगी। वास्तविकता यह है कि वर्ष 2021–22 में देश के किसान की आय, 2016 की आय के मुकाबले कम हो गई है। अर्थात गत 5 वर्षों में आय दोगुनी होना तो दूर रहा, वह पहले से भी कम हो गई है। यह आंकड़े खुद सरकार के हैं कि किसानों की आमदनी गत 5 वर्षों में 1.5 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से घटी है।

कामकाजी लोगों का सबसे बड़ा दूसरा समूह असंगठित क्षेत्र के मजदूरों का है । इन लोगों की आय लेबर ब्यूरो के अनुसार, 2017 से 2022 के मध्य लगभग 1 प्रतिशत प्रति वर्ष की दर से कम हुई है।

ग्रामीण मजदूरों और किसानों को मिलाकर कुल श्रमिकों का 78 प्रतिशत होता है । इसका मतलब यह हुआ कि ग्रामीण क्षेत्र के 75 प्रतिशत व्यक्तियों की आय 5 साल में कम हुई है। इन लोगों का अर्थव्यवस्था में योगदान लगभग 53 प्रतिशत है।

सरकार के स्वयं के अनुसार 2 वर्ष तक गरीब कल्याण योजना के अंतर्गत 80 करोड़ लोगों को मुफ्त राशन बांटा गया । इसका तात्पर्य ही है कि सरकार के अनुसार, देश में 80 करोड़ लोग ऐसे हैं, जो अपने दो समय के भोजन की व्यवस्था भी सुनिश्चित नहीं कर पाते । यह संख्या भारत की कुल जनसंख्या का लगभग 60 प्रतिशत है। कई दशकों से सरकार दावा करती रही है कि गरीबी पहले से कम हुई है और अब यह लगभग 20 प्रतिशत के आसपास है। यदि ऐसा है, तो फिर क्या मुफ्त राशन, उन लोगों को दिया गया जो गरीब नहीं है। संपन्नता की कुछ निशानियां खडी कर देने से देश विकसित नहीं कहलाएगा । यदि हम विकसित देशों की श्रेणी में सम्मिलित होना चाहते हैं तो हमें इस प्रकार के संकेतिक निर्माण कार्यों पर बल देने के बजाय, वास्तविक जीवन स्तर सुधारने पर ध्यान देना होगा। पटेल की मूर्ति, बड़ा स्टेडियम या वंदे भारत जैसी आरामदायक ट्रेन बनाकर उसे देश की प्रगति का प्रमाण मानने का फार्मूला छोडना होगा।

यदि कुछ गिने-चुने लोगों की संपत्ति बहुत अधिक बढ जाए तो प्रति व्यक्ति आय बढ जाएगी, किंतु उसे यह निष्कर्ष निकालना गलत होगा कि देशवासियों की स्थिति पहले से बेहतर हुई है। इसी प्रकार, यदि कुछ विशिष्ट व्यक्तियों को कई प्रकार की राहत सरकार प्रदान करती है और वे सरकार का गुणगान करने में कोई कसर नहीं छोड़ते, तो यह समझ लेना गलत होगा कि सामान्य व्यक्ति के लिए कोई भी काम प्रारंभ करना सुलभ हो गया है।

सरकार ने बहुत सडकें और रेलगाडियां बनाई हैं, किंतु सवाल यही है कि इनका उपयोग क्या गरीब लोग करने की स्थिति में हैं ? यदि नहीं, तो यह सब केवल कुछ प्रतिशत समृद्ध व्यक्तियों के ही काम आएंगे । कई बार तो यहां तक देखा गया कि अधिक अच्छी सडकें यदि वन क्षेत्रों के अंदर से निकाल दी जाती हैं, तो उससे लाभ आदिवासियों का नहीं होता, बल्कि उनका शोषण करना शहर के व्यापारियों और उद्योगपतियों के लिए सरल हो जाता है। हमने बड़े-बड़े बांध बनाकर सिंचित क्षेत्र में वृद्धि अवश्य की, किंतु इसका विश्लेषण भी आवश्यक है जिन लोगों की भूमि बांध बनने से डूब में आती है, उनकी आर्थिक स्थिति में क्या सुधार हुआ है? खेती की जमीन से हाथ धोने के पश्चात, किसान विस्थापित की श्रेणी में आ जाते हैं और फिर अपना काम-धंधा छोडकर रोजगार की तलाश में लग जाते हैं। विभिन्न बांधों की लगभग एक जैसी कहानी है ।इसी प्रकार उद्योग के लिए भूमि अवाप्त की जाती है तो उसका मुआवजा कृषि दर पर दिया जाता है । उस पर उद्योग लगाने हेतु सरकार उद्योगपतियों से कई गुना अधिक राशि वसूल करती है। यही स्थिति नगर विकास प्राधिकरणों की है, होना तो यह चाहिए कि जिस उद्देश्य के लिए किसानों की भूमि अवाप्त की जाती है, वही दर किसानों को अवाप्ति के मुआवजे के रूप में दी जाए। सरकार ने कुछ वर्षों पूर्व अवाप्त भूमि का एक चौथाई, विकसित भूमि के रूप में देने का विकल्प किसानों को दिया है। अजीब लगता है कि जिस व्यक्ति की 10000 वर्ग मीटर भूमि अवाप्त होती है, उसे बदले में केवल 2000 वर्ग मीटर भूमि ही मिलती है, और यह भी कई बार उसे कई वर्षों के इंतजार के बाद मिलती है । भूमि अवाप्त करने वाली सरकार इस बात पर कभी विचार नहीं करती कि, इस लंबी अवधि में कैसे किसान परिवार अपना गुजारा करेंगे ? उपयुक्त नीतियों के अभाव में अधिकांश किसान नकद मुआवजा लेने हेतु विवश होते हैं।

भारत के लोगों ने दुनिया के अनेक देशों में जा कर अपना परचम फहराया है। यदि भारत में ही उपयुक्त वातावरण उपलब्ध करा दिया जाए तो इस प्रकार के लोग न केवल वापस लौट सकते हैं अपितु देश के सर्वांगीण विकास में भागीदार बन सकते हैं। ऐसा हुआ तो भारत समृद्ध लोगों का समृद्ध देश बनेगा और तब ही देश से गरीबी भी समाप्त होगी।

यह सर्वविदित तथ्य है कि जब मुआवजे की राशि किसानों को मिलती है और उनके पास खेती करने की भूमि नहीं रहती तो, उनके परिवार के सदस्य उस राशि को अनावश्यक गलत कार्यों पर खर्च करते हैं, फलस्वरुप वे बर्बादी की कगार पर पहुंच जाते हैं।

हम लगभग प्रतिदिन समाचार पढते हैं कि नगर विकास प्राधिकरणों के द्वारा कच्ची बस्तियों को केवल इस आधार पर उजाड दिया जाता है कि यहां बसने वाले अनधिकृत रूप से बसे हुए हैं। विश्लेषण इस बात का होना चाहिए कि गांव से आने वाले व्यक्तियों को उनकी क्षमता के आधार पर रहने लायक कोई घर उपलब्ध क्यों नहीं कराया जाता है? कोई भी परिवार, विभिन्न आधारभूत सुविधाओं से वंचित होने के बावजूद किसी अनाधिकृत बस्ती में रहने का विकल्प मजबूरी में ही चुनता है । कौन चाहता है कि उसके घर में शौचालय न हो, या बिजली की व्यवस्था नहीं हो ? सरकारी योजनाओं के मकान उसकी पहुंच से बाहर होते हैं, तभी वह इस प्रकार की भूमि पर झुग्गी झोपड़ी बनाकर रहता है। कालांतर में ऐसे लोगों को यहां से उखाड दिया जाता है। ऐसा क्यों नहीं किया जाता कि सरकार आवश्यकतानुसार छोटे-छोटे घर शहर के विभिन्न क्षेत्रों में बनाकर तैयार रखें एवं जैसे ही कोई परिवार अपने रोजगार हेतु शहर के एक में आए, तो उसे तत्काल रहने हेतु आवास आवंटित कर दिया जाय? रोजगार मिलने पर वह उपयुक्त मासिक किश्त चुकाने लायक बन सकता है ।

सरकारों ने शिक्षा और स्वास्थ्य से तो जैसे अपना पल्ला ही झाड लिया है । सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों के लगभग आधे पद रिक्त हैं । इसी कारण वहां पढाई ना होने के फलस्वरूप गरीब घरों के बच्चे भी निजी विद्यालय में पढने हेतु बाध्य हैं। अभिभावकों की भी आकांक्षा तो होती ही है कि उनके बच्चे पढ लिखकर योग्य बनें और एक अच्छा जीवन जीने लायक बन सकें। आमदनी के कारण और बढती हुई महंगाई के कारण ऐसा करना अधिकांश के लिए संभव नहीं हो पाता। जब शिक्षा ही नहीं होगी तो फिर गरीबी के दुष्चक्र से इन परिवारों के बच्चे कैसे निकल पाएंगे?

सामान्य नागरिक पर सभी सत्ताधारी नेता यह आरोप लगाते हैं कि वे केवल सरकारी नौकरी के पीछे भागते हैं। इसका कारण ढूंढना अधिक कठिन नहीं है। 30-40 वर्ष स्थाई नौकरी और साथ ही 60 वर्ष की उम्र के बाद एक निश्चित धनराशि पेंशन के रूप में प्राप्त होना, सरकारी नौकरी के प्रति आकर्षण का मुख्य कारण है। निजी काम करने वाले या असंगठित क्षेत्र में मजदूरी करने वाले, काम करने की आयु निकलने के पश्चात भी कहीं ना कहीं काम करने हेतु मजबूर होते हैं, क्योंकि सामाजिक सुरक्षा की पर्याप्त व्यवस्था के अभाव में उनका बुढापा नहीं कटता। हमारे यहां इतने वृद्धाश्रम भी संचालित नहीं हैं कि वहां जाकर एक निश्चित आयु के बाद व्यक्ति गरिमा पूर्ण जीवन बिता सके। यदि सरकार को सामाजिक नौकरियों के प्रति आकर्षण को कम करना है तो उसे समुचित सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करनी होगी। आज भी लोगों को खुले में शौच करना पड़े, पीने योग्य पानी सुलभ नहीं हो और सार्वजनिक परिवहन के पर्याप्त साधन ना हो, खुद ऐसा मकान ना हो जिसे घर कहा जा सके, तो हम यह नहीं कह सकते कि गरीबी समाप्त हो गई है।

यह सही है कि गत कुछ वर्षों में विभिन्न कार्यों हेतु डिजिटल व्यवस्था बहुत बढ़ी है, किंतु इसका लाभ लेने हेतु लोगों को सक्षम बनाने का काम भी तो करना होगा। इसके अभाव में देश तो आगे बढेगा और इसके लिए नेतागण अपनी पीठ भी थपथपा लेंगे, किंतु वास्तव में जो अधिसंख्य जनसंख्या है वह इसका भलीभांति उपयोग करने में समर्थ नहीं हो पाएगी। वह एक प्रकार से गरीबी के ही दुष्चक्र में फंसी रहेगी।

सरकारी विभाग भी एक साधारण गरीब व्यक्ति से गरिमा पूर्ण,संवेदनशील व्यवहार सामान्यतया नहीं करते और इसी कारण मजबूरी वश उन्हें अपना काम कराने हेतु किसी न किसी बिचौलिए की सहायता लेनी होती है। यह जहां सरकारी कर्मचारियों-अधिकारियों के लिए आय बढाने का साधन हो सकता है, किंतु गरीब व्यक्ति को बड़ी मुश्किल से कमाए गए पैसे को रिश्वत या सुविधा शुल्क के रूप में देने हेतु बाध्य होना पडता है। जिस देश में छोटे-छोटे काम कराने के लिए या तो बहुत परेशान होना पड़े, उसे तेजी से बढने वाला कहना, उसके लिए घाव पर नमक छिड़कने जैसा ही होता है ।

मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि देश के 140 करोड लोगों में से प्रत्येक में एक विशिष्ट प्रतिभा है, जिसे उभारने की और उसे पूरी क्षमता के अनुसार देश के लिए उपयोग में लाने की जिम्मेदारी सरकार को लेनी होगी। ऐसा करने हेतु एक ऐसी शिक्षा व्यवस्था विकसित करने की आवश्यकता है, जिसके अंतर्गत प्रत्येक बच्चे को उसकी प्रतिभा और क्षमता के अनुसार आगे बढने का और जीवन को बेहतर बनाने का पूरा अवसर मिले। यह वर्तमान व्यवस्था में आमूलचूल परिवर्तन लाए बिना संभव नहीं है ।

एक और काम जो सरकार को करना होगा। वह यहां के लोगों को अपनी प्रतिभा और योग्यता के अनुसार काम आगे बढाने के लिए प्रोत्साहित करे ताकि उसकी सृजनशीलता और ऊर्जा केवल सरकारी दफ्तरों के चक्कर लगाने में नष्ट न हो । भारत के लोगों ने दुनिया के अनेक देशों में जा कर अपना परचम फहराया है। यदि भारत में ही उपयुक्त वातावरण उपलब्ध करा दिया जाए तो इस प्रकार के लोग न केवल वापस लौट सकते हैं अपितु देश के सर्वांगीण विकास में भागीदार बन सकते हैं। ऐसा हुआ तो भारत समृद्ध लोगों का समृद्ध देश बनेगा और तब ही देश से गरीबी भी समाप्त होगी।

–अतिथि सम्पादक,
राजेन्द्र भाणावत
(पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी)

चुनाव जीतने के लिए आयकर में राहत का मास्टर स्ट्रोक

डॉ. मोनिका ओझा खत्री

मोदी सरकार 2024 का लोकसभा चुनाव जीतने के हर संभव प्रयास में अभी से जूट गई है। इसके प्रथम चरण में आगामी एक फरवरी को पेश होने वाले आम बजट में टैक्सपेयर्स को बड़ी खुशखबर मिलने की उम्मीद की जा रही है।

आयकर की सीमा में आखिरी बार 2014 में बदलाव किया गया था, तब 2 लाख की लिमिट को बढ़ाकर 2.50 लाख रुपये किया गया था। पिछले 9 वर्षों में आयकर छूट का दायरा नहीं बढ़ाया गया है। हर बजट में ज्यादा आयकर छूट मिलने की उम्मीद इनकम टैक्स जमा करने वालों को होती है लेकिन मोदी सरकार ने अभी तक यह उम्मीद पूरी नहीं की है। अब मास्टर स्ट्रोक लगाने का यह सुनहरा मौका है। जीएसटी कलेक्शन भी डेढ़ लाख करोड़ को पार कर गया है।

आर्थिक मोर्चे पर भी अच्छी खबर है। ऐसे में मोदी सरकार आयकर में राहत प्रदान कर अगला चुनाव जीतने के अपने मनसूबे को अमली जमा पहना सकती है। इस साल यह अंतिम पूर्ण बजट होगा । अगर ऐसा होता है तो देश के मिडिल क्लास लोगों को काफी राहत मिल सकेगी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार केंद्र की मोदी सरकार 2023-24 के बजट में आयकर छूट की सीमा मौजूदा 2.5 लाख रुपये से बढ़ाकर 5 लाख रुपये सालाना कर सकती है। मोदी सरकार के इस कार्यकाल का यह आखिरी पूर्ण बजट होगा।

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की तरफ से 1 फरवरी 2023 को आम बजट पेश किया जाएगा। इस बजट से सबसे ज्यादा उम्मीदें किसानों और नौकरीपेशा को हैं। फिलहाल ढाई लाख रुपये सालाना तक कमाने वाले शख्स को किसी तरह का टैक्स नहीं देना होता। करोड़ों नौकरीपेशा की तरफ से इसे बढ़ाने की मांग पिछले बजट की तरह इस बार भी की जा रही है।

हालांकि सेक्शन के तहत दी गई छूट से ढाई लाख से 5 लाख रुपये तक की टैक्सेबल इनकम पर टैक्स रिबेट मिल जाती है। नियमानुसार ढाई लाख से ज्यादा की इनकम पर आयकर देने का प्रावधान है लेकिन ढाई से 5 लाख रुपये तक की इनकम पर बनने वाली टैक्स की राशि में वित्त मंत्रालय की तरफ से सेक्शन 87 के तहत छूट दे दी जाती है। इस तरह 5 लाख तक की आय टैक्स फ्री हो जाती है लेकिन यदि आप आपकी आय 5 लाख से ज्यादा है तो आपको ढाई लाख से ऊपर की पूरी आय पर टैक्स पे करना होता है।

- **जीएसटी कलेक्शन डेढ़ लाख करोड़ को पार करने व आर्थिक मोर्चे पर अच्छी खबर के बाद यह मोदी सरकार के लिए मौका है**

एसोसिएट चैम्बर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री की तरफ से सरकार को आयकर छूट सीमा को ढाई लाख से बढ़ाकर पांच लाख रुपये किये जाने का प्रस्ताव गया है। वित्त मंत्री की तरफ से यह मांग मानी जाती है तो आपके हाथ में पहले से ज्यादा पैसा आ सकेगा। एसोचैम ने वित्त मंत्रालय को भेजी गई सिफारिश में कहा है कि आयकर छूट की लिमिट को बढाकर कम से कम 5 लाख रुपये करना चाहिए। इससे आम आदमी के हाथों में खर्च करने के लिए ज्यादा पैसा बचेगा। इससे आम आदमी की खरीदने की क्षमता बढेगी और बाजार में तेजी आएगी।

वित्त मंत्रालय की तरफ से यदि आयकर पर किसी भी प्रकार का फैसला किया जाता है तो वित्त मंत्री इस पर 1 फरवरी 2023 को बजट पेश करने के दौरान ही ऐलान करेंगी। यह सब कुछ प्रधानमंत्री पर निर्भर है। भाजपा कार्यकर्त्ता भी चाहते है मोदी लोकप्रिय बजट प्रस्तुत कर जनता को राहत दें तभी अगला चुनाव जीतने में सहूलियत होंगी।

डॉ. मोनिका ओझा खत्री
विभागाध्यक्ष पूर्णिमा यूनिवर्सिटी, जयपुर

केन्द्र सरकार तक "मिशन कोटड़ा" की सफलता की कहानी पहुंची

'सुशासन के लिए नवाचार' श्रृंखला के तहत कलेक्टर चला रहे 'मिशन कोटड़ा'

उदयपुर, (कासं)। राज्य सरकार द्वारा चलाए जा रहे 'सुशासन के लिए नवाचार' श्रृंखला के तहत जिला कलेक्टर ताराचंद मीणा की पहल पर उदयपुर में प्रारंभ किए गए 'मिशन कोटड़ा' की सफलता की कहानी केन्द्र सरकार तक पहुंच गई है और अब पीएम के निर्देशों पर नीति आयोग द्वारा इसी तर्ज पर विकास मानकों को बढ़ावा देने के लिए 'एस्पीरेशनल ब्लॉक (आकांक्षी ब्लॉक) प्रोग्राम प्रारंभ किया गया है।

मिशन कोटड़ा के तहत पंचायत समिति में हर्बल गुलाल पैकेट्स का कमिश्नर और जिला कलेक्टर ने विमोचन किया।

जिला कलेक्टर ताराचंद मीणा ने बताया कि गत दिनों 'मिशन कोटड़ा' के संबंध में एक विस्तृत रिपोर्ट केन्द्र सरकार को भेजी गई थी। इसका अध्ययन नीति आयोग द्वारा किया गया था और इस पर हाल ही में आयोग द्वारा 'एस्पीरेशनल ब्लॉक' प्रोगाम शुरू किया गया है। कार्यक्रम के तहत संबंधित ब्लॉक्स के स्वास्थ्य, पोषण, वित्तीय समावेशन और बुनियादी ढांचे सहित अन्य क्षेत्रों में प्रगति के लिए प्रयास किए जाएंगे।

जिले में चलाए जा रहे 'मिशन कोटड़ा' की सफलता से प्रभावित होकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विकास मानकों को बढ़ावा देने के लिए देशभर के चयनित 500 ब्लॉक्स में एस्पीरेशनल ब्लॉक प्रोग्राम (एबीपी) प्रारंभ किया। प्रदेश की मुख्य सचिव उषा शर्मा द्वारा भी 'मिशन कोटड़ा' की सफलता के बाद जिले में डेटा बेस के आधार पर चयनित 5 ब्लॉक्स में से लसाडिया व कोटड़ा का चयन किया है ।

पीएम के एस्पिरेशनल ब्लॉक प्रोग्राम का मकसद विभिन्न विकास मानकों पर पिछड़े ब्लॉकों को विशिष्ट प्रयासों के माध्यम से विकास की मूलधारा में जोड़ना है। इस प्रोग्राम का शुभारंभ मुख्य सचिवों के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन के समापन सत्र के दौरान होगा।

इस कार्यक्रम के तहत, स्वास्थ्य, शिक्षा और पोषण जैसे क्षेत्रों में उनके प्रदर्शन के आधार पर तिमाही रैंकिंग के लिए राज्यों के 500 ब्लॉकों की पहचान की गई है। इसके तहत राज्य और नीति आयोग रैंकिंग संकेतक स्थापित करने के लिए मिलकर काम करेंगे, निजी क्षेत्र भी इन ब्लॉकों के विकास में योगदान करने में सक्षम होंगे। एबीपी के ब्लॉकों का चयन अन्य जिलों की तुलना में विकास में निरंतर पिछड़ने के कारण किया गया था।

कलेक्टर मीणा ने बताया कि एबीपी की रैंकिंग क्षेत्र के 5 प्रमुख सामाजिक-आर्थिक विषयों पर आधारित है। इसके तहत 49 प्रमुख प्रदर्शन संकेतकों में किये गए वृद्धिशील सुधारों के आधार पर रैंकिंग निर्धारित की जाती है।

- **जांच रिपोर्ट का अध्ययन करने के बाद नीति आयोग ने 'एस्पीरेशनल ब्लॉक' प्रोगाम शुरू किया**
- **'मिशन कोटड़ा' की सफलता से प्रभावित होकर पीएम ने देश के चयनित 500 ब्लॉक्स में एस्पीरेशनल ब्लॉक प्रोग्राम प्रारंभ किया**

क्या शाकाहारी भोजन बेहतर होता है?

डॉ. रामावतार शर्मा

आधुनिक वैज्ञानिक प्रगति ने हम लोगों का शारीरिक श्रम काफी कम कर दिया है जिसके कारण पूरे विश्व में भोजन को ले कर कई तरह के बदलावों की चर्चा एवम् शोध होने लगे हैं। एक बड़े परिवर्तन के तौर पर शाकाहारी भोजन वापसी करने लगा है। खासकर पश्चिमी देशों में काफी लोग फल, सब्जियों और अनाज को ही अपना भोजन बनाने लगे हैं। वनस्पतियों पर आधारित भोजन अब बड़े स्तर पर लोकप्रिय होता जा रहा है। ऐसा माना जाने लगा है कि रहन सहन में बदलाव के कारण शाकाहारी भोजन हृदय रोग और डायबिटीज आदि को नियंत्रण में रखने में ज्यादा सहायक होता है। ध्यान रहे यहां फायदेमंद शाकाहारी भोजन का मतलब उस भोजन से है जिसमें पेड़ पौधे या उनका उत्पाद शामिल हो।

इसके अलावा यह मान लेना कि हर शाकाहारी भोजन अमृत जैसा होता है उचित नहीं है, और फिर उसका मनमाना उपयोग भी हानिकारक होता है। इसीलिए जानकार लोग सदा संतुलन और मात्रा की बात करते हैं। अत्यधिक मात्रा में तो पानी पीने से भी मृत्यु हो जाती है। इसलिए आजकल जो राय मिलती रहती है कि पानी खूब पिएं जैसी बात को भी पहले अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि खूब की सीमा क्या होती है। शाकाहारी भोजन में भी एक अति शाकाहारी भोजन पद्धति आ गई है जिसे वेगन भोजन कहा जाता है।

वेगन लोग जानवरों का दूध और अन्य पदार्थ तक का सेवन नहीं करते हैं। उनके अनुसार पशु की मां के दूध पर सिर्फ उसके बच्चे का अधिकार होता है और यदि आदमी उस दूध का उपयोग करता है तो यह प्राकृतिक न्याय के विरोध में है। इसी तरह कुछ शाकाहारी लोग अंडे को भी शाकाहारी मानते हैं और कुछ मछली को शाकाहारी भोजन का ही हिस्सा मानते हैं। इस तरह से हम देखते हैं कि शाकाहारी भोजन और वनस्पति आधारित भोजन में भी अंतर होता है।

चूंकि विश्व का बहुमत मांसाहारी है तो क्या यह संभव है कि जब सभी लोग वनस्पति आधारित भोजन पर निर्भर करने लगेंगे तो सारे लोग स्वस्थ हो जायेंगे? शोध बताते हैं कि ऐसा कुछ होने वाला नहीं है। पहले तो यह कि यदि धरती के शत प्रतिशत लोग शाकाहारी हो जाएं तो अनाज और फल-सब्जियों की भयंकर कमी हो जाएगी और उनके भाव आज के स्तर से दस गुना से भी ज्यादा हो सकते हैं। दूसरे, वनस्पति आधारित भोजन में भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक जंक पदार्थों की कमी नहीं है। अति संसाधित (अल्ट्रा प्रोसेस्ड) भोजन जिनमें अधिक कैलोरी, चीनी, नमक और चर्बी होती है पौष्टिकता की दृष्टि से किसी काम के नहीं होते हैं।

ऐसे ज्यादातर उत्पादों में व्यावसायिक स्तर के एडेटिव होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बड़ा खतरा है। इन उत्पादों का नाम लेते ही वे सब वस्तुएं सामने आने लगती हैं जिनका घरों में उपयोग सामान्य-सी बात है। ब्रेड (डबल रोटी), पेस्ट्री, केक, कुकीज, सॉफ्ट ड्रिंक्स, कितने ही तरह के स्नैक्स जिन्हे हम बच्चों को हर समय खाते देखते हैं। डेयरी का फ्लेवर्ड दही और दूध स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होते हैं।

इसी तरह सुबह का बाजार का पका-पकाया नाश्ता, एनर्जी बार, इंस्टेंट सॉसेज और सूप, नूडल्स और आइसक्रीम का नियमित सेवन शाकाहारी हो कर भी हल्का और स्वास्थ्य वर्धक नहीं है। ये सब वस्तुएं चूंकि सुविधाजनक होती हैं इसलिए इनका उपयोग लगातार बढ़ रहा है। इसके अलावा ये सब खाद्य पदार्थ पैकेजिंग में आते हैं तो माइक्रो प्लास्टिक और रसायनों का दुष्प्रभाव भी भोजन पर पड़ता है।

अधिकतर पेड़ पौधों पर आधारित भोजन पर्यावरण पोषक, जल्द पाचक और हल्का होता है, यह गर्भावस्था के दौरान भी सुरक्षित होता है। बुजुर्ग लोगों में आसानी से पच कर उम्र के चंद अतिरिक्त वर्ष भी जोड़ सकता है। पर विटामिन बी 12 और विटामिन डी अलग से लेते रहने चाहिए। अध्ययन तो इंगित कर रहे हैं कि बदलती जीवनशैली में भोजन मुख्य रूप में वनस्पति आधारित होना चाहिए परंतु अन्य प्रकार के भोजन के बारे में दुष्प्रचार एक प्रोपेगंडा का हिस्सा भी हो सकता है। भोजन के बारे में स्थानीय और सांकृतिक बातों के प्रभाव को भी नकारा नहीं जा सकता है। वैसे स्वास्थ्य के लिए भोजन मुख्यतया वनस्पति आधारित रहे तो बेहतर होगा।

- **डेयरी का फ्लेवर्ड दही और दूध स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होते हैं**
- **पैकेजिंग खाद्य पदार्थों में माइक्रो प्लास्टिक और रसायनों का दुष्प्रभाव भी भोजन पर पड़ता है**

डॉ. रामावतार शर्मा,
चिकित्सक एवं लेखक

राशिफल मंगलवार 17 जनवरी, 2023

पंडित अनिल शर्मा

माघ मास, कृष्ण पक्ष, दशमी तिथि, मंगलवार, विक्रम संवत 2079, विशाख नक्षत्र सांय 6:46 तक, शूल योग प्रातः 8:34 तक, विष्टि करण सांय 6:06 तक, चन्द्रमा आज दिन 1:00 से वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-मकर, चन्द्रमा-तुला, मंगल-वृष, बुध-धनु, गुरू-मीन, शुक्र-मकर, शनि-मकर, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

आज कुमार योग सांय 6:46 तक है। भद्रा प्रातः 6:43 से सांय 6:06 तक है। महापात योग दिन 2:07 से सांय 7:46 तक है। शनि कुम्भ राशि में सांय 6:04 पर प्रवेश करेगा।

सर्वश्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 9:59 से 11:18 तक, लाभ-अमृत 11:15 से 1:55 तक, शुभ 3:14 से 4:33 तक।

राहूकालः 3:00 से 4:30 तक। सूर्योदय 7:21, सूर्यास्त 5:52

मेष
अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अष्टम भाव में चन्द्रमा शुभ नहीं है। बनते कार्य बिगड़ने का भय बना रहेगा।

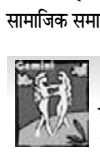
सिंह
मित्रों/रिश्तेदारों से चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

धनु
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है।

वृष
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

कन्या
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।

मकर
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। नवीन कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। आय में वृद्धि होगी।



मिथुन
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

तुला
व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। व्यावसायिक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा।

कुंभ
नवीन कार्यों में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

कर्क
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में अतिथियों के उत्सव जैसा माहौल रहेगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी।

वृश्चिक
धार्मिक कार्यों पर धन खर्च हो सकता है। धार्मिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। दिन के मध्यान्ह पश्चात मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।

मीन
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी।