

विचार बिन्दु

धैर्यवान मनुष्य आत्मविश्वास की नौका पर सवार होकर आपत्ति की नदियों को सफलतापूर्वक पार कर जाते हैं। –भर्तृहरि

बॉडी फिट तो माइंड हिट : मोदी का फिटनेस मंत्र युवाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समय समय पर देशवासियों को फिटनेस का सन्देश जरूर देते हैं। मन की बात के इस वर्ष के आखिरी एपिसोड में भी उन्होंने की चर्चा और कहा, आप को भी रहना है। ठंडी का ये मौसम व्यायाम के लिए बहुत उपयुक्त होता है, व्यायाम जरूर करें। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 75 साल की उम्र में एकदम फिट और ऊर्जावान हैं। मोदी का खानपान, योगाभ्यास और अनुशासित दिनचर्या उनकी तंदुरुस्ती के पीछे का असली मंत्र है। मोदी की फिटनेस युवाओं के लिए प्रेरणा बन गई है। मोदी अपनी सुबह की शुरुआत योगासन, सूर्य नमस्कार, ध्यान, वॉक और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से करते हैं। यह उनकी मेंटल हेल्थ के साथ फिजिकल हेल्थ का भी ध्यान रखते हैं। मोदी अन्य लोगों को भी योग करने के लिए प्रेरित करते हैं। फिटनेस को हमारे रोजमर्रा के जीवन का अहम हिस्सा बनाने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री द्वारा 29 अगस्त, 2019 को फिट इंडिया मूवमेंट शुरू किया गया था। इस मूवमेंट का मिशन अपने व्यवहार में बदलाव लाना और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवनशैली की ओर बढ़ना है। सरकार ने स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए फिट इंडिया मूवमेंट, पोषण अभियान, ईट राइट इंडिया और खेलो इंडिया सहित कई पहल शुरू की है। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य स्व स्थय जन-जीवन सुनिश्चित करना है।

शरीर को स्वस्थ और फिट रखने की कोशिशें एक बार फिर परवान पर हैं। हमारी भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल और खानपान की गलत आदतों की वजह से हमारी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। स्वास्थ्य का ठीक से ख्याल न रखने की वजह से हमारे शरीर में तनाव, थकान, चिड़चिड़ाहट जैसी कई मानसिक और शारीरिक बीमारियां घेर लेती हैं जिससे हमारा तन-मन दूषित हो जाता है। इसके साथ ही शरीर भी बेडोला हो जाता है। शुरू में हम अपने शरीर और स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान नहीं देते जब पानी सिर से ऊपर निकल जाता है और हम कई प्रकार की व्याधियों के शिकार हो जाते हैं तो हमें अपने शरीर को फिट रखने के लिए योग और प्राणायाम का ध्यान आता है। विभिन्न शोध रिपोर्टों में साफतौर पर इंगित किया गया है कि आजकल की भागदौड़भरी और व्यस्त लाइफस्टाइल ने बच्चे से बुजुर्ग तक को समय से पूर्व ही शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है। यदि हम चेतावनियों के बावजूद नहीं सुधरे तो स्वस्थ जीवन जीना भूलना होगा। आईसीएमआर डेटा में इस बात का खुलासा हुआ है। आजकल आर्थराइटिस जैसी जोड़ों की बीमारियां उम्र तक सीमित नहीं रह गई हैं बल्कि शारीरिक रूप से काम न करना भी इस बीमारी के बोझ को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इंडियन कार्डिसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) के आंकड़ों बताते हैं कि 54 फीसदी लोगों की शारीरिक गतिविधियां करने में रुचि नहीं है। इस सरकारी रजिस्ट्री द्वारा की गई स्टडी के अनुसार लोग यात्रा और मनोरंजन से जुड़ी शारीरिक गतिविधियों के मुकाबले काम में ज्यादा समय बिताते हैं। आलसी जीवनशैली, कसरत न करना या प्रोफेशनल की देखरेख के बिना कसरत करने से युवाओं के जोड़ों के लिगामेंट में दिक्कतें होने लगती हैं। अपनी दिनचर्या को स्वस्थ और संतुलित करने के लिए सुबह एक्टिव

शुरू में हम अपने शरीर और स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान नहीं देते जब पानी सिर से ऊपर निकल जाता है और हम कई प्रकार की व्याधियों के शिकार हो जाते हैं तो हमें अपने शरीर को फिट रखने के लिए योग और प्राणायाम का ध्यान आता है। विभिन्न शोध रिपोर्टों में साफतौर पर इंगित किया गया है कि आजकल की भागदौड़भरी और व्यस्त लाइफस्टाइल ने बच्चे से बुजुर्ग तक को समय से पूर्व ही शारीरिक रूप से अपंग करके रख दिया है। यदि हम चेतावनियों के बावजूद नहीं सुधरे तो स्वस्थ जीवन जीना भूलना होगा।

स्ट्रेच को बढ़ाया जाता है। स्ट्रेचथेरापिस्टैमिना को बेहतर बनाने में मददगार है। इस ट्रेनिंग को अगर आप अपने लाइफस्टाइल में शामिल करते हैं तो इसके और कई फायदे भी उठा सकते हैं। एक वैश्विक शोध रिपोर्ट के मुताबिक बदलती जीवनशैली के चलते दफ्तर और वर्क फ्रॉम होम में घंटों बैठे रहकर काम करने और फिर घर में निष्क्रिय जीवन जीने से मानव शरीर में जंग लगने लगा है और हम बीमारियों का आसान शिकार बनते जा रहे हैं। यह स्थिति तब और भी ज्यादा बिगड़ जाती है जब उम्र 25 पार करती है। चार्लिस की उम्र में आते-आते ज्यादातर लोग आजकल बेहद अनफिट हो जाते हैं। ऐसे में कोलेस्ट्रॉल लेवल के बढ़ने, ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल के नॉर्मल न रह पाने, हड्डियों के भुरभुरा होने, मसल्स में तकलीफ होने, तनाव, डिप्रेशन, मोटापा आदि जैसी समस्याएं घर करने लगती हैं। डिप्रेशन तनाव, चिंता और उदासी का बहुत बड़ा कारण बनता है, जो जल्द ही आपके जीवन पर असर करना शुरू कर देता है। इससे पहले कि यह गंभीर रूप धारण कर लें, डिप्रेशन से निपटने के उपाय करने चाहिए। इससे निपटने का सबसे प्रभावी और प्राकृतिक तरीका शारीरिक गतिविधि है।

व्यस्त जीवन शैली के कारण आजकल कमर दर्द एक मुख्य समस्या बनती जा रही है। ज्यादातर मामलों में कमर के निचले हिस्से में दर्द की शिकायत बहुत ज्यादा बढ़ती जा रही है। इस बारे में कई तरह के शोध किए जा चुके हैं। कई अनुसंधान के बाद यही नतीजे मिलते हैं कसरत या अन्य कोई भी शारीरिक गतिविधि लगातार करते रहने से कमर के निचले हिस्से में होने वाले दर्द (लोअर बैक पेन) को 16 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। यह शोध ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने बताया है कि टहलना, कठिन व्यायाम, तथा अन्य शारीरिक गतिविधियों से कमर दर्द को कम किया जा सकता है। शोधकर्ताओं के विश्लेषण से यह नतीजा सामने आया है कि निरंतर व्यायाम करने से कमर के निचले हिस्से में होने वाले असहनीय दर्द को कम किया जा सकता है। इसके अलावा भी अन्य तरह की शारीरिक गतिविधियां दर्द से राहत दिलाती हैं। वर्तमान दौर में दिन भर एक ही जगह बैठे रहने से इस तरह की बीमारियों का जन्म हुआ है।

तेज चलना, बागवानी या भारोत्तोलन आपका वजन कम करने के अलावा आपको खुश भी रख सकते हैं। शोध में इसका खुलासा हुआ है कि आपकी शारीरिक गतिविधियों की निरंतरता और उन्हें करने की क्षमता आपकी खुशी के स्तर को बढ़ाती है। शोधकर्ताओं के एक दल ने पाया कि एक सप्ताह में एक बार शारीरिक श्रम करने वाला एक सामान्य वजन का वयस्क बिना शारीरिक श्रम के पूरा सप्ताह गुजारने वाले समान वजन के वयस्क की अपेक्षा 1.4 गुना ज्यादा खुश रहा जबकि सामान्य से अधिक वजन का वयस्क 1.5 गुना ज्यादा खुश रहा।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है तो हमारे शरीर के काम करने की क्षमता भीी हो जाती है। हमारे शरीर की हड्डियों के दोबारा बनने और रिपेयर होने की क्षमता कम होने लगती है। हमारे घुटनों के जोड़ में मुलायम टिश्यू मौजूद होते हैं, जिसे कार्टिलेज कहते हैं। यह मांसपेशियों की सहारा देते हैं और इससे गतिविधियां करने में आसानी होती है। यह एक तरह से शॉकआब्जॉर्बर का काम करते हैं। समय के साथ यह मुलायम टिश्यू घिसने लगते हैं, जिससे जोड़ों में जगह बनने लगती है और इससे जांच और शिनबोन में घिसाव होने लगता है।

–अतिथि संपादक, बाल मुकुन्द ओझा, वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

राशिफल

गुरुवार 1 जनवरी, 2026

पौष मास, शुक्ल पक्ष, त्रयोदशी तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत 2082, रोहिणी नक्षत्र रात्रि 10:48 तक, शुभ योग सार्य 5:31 तक, कोलव करण दिन 12:05 तक, चन्द्रमा आज वृष राशि में प्रचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-धनु, चन्द्रमा-वृष, मंगल-धनु, बुध-धनु, गुरू-धनु, शुक्र-धनु, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

रवियोग रात्रि 10:48 से आरम्भ होगा। आज प्रदोष व्रत, रोहिणी व्रत और नववर्ष दिवस है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 8:38 तक, चर 11:13 से 12:30 तक, लाभ-अमृत 12:30 से 3:05 तक, शुभ 4:23 से सूर्यास्त तक।
राहूकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 7:20, सूर्यास्त 5:40 तक



मेष

नवीन कार्य के संबंध में संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। व्यावसायिक भागी संभव है।



तुला

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। व्यावसायिक कार्यों में परेशानी हो सकती है। व्यावसायिक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। यात्रा में दुर्घटना का भय है।



वृष

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-सुगमता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता से संपन्न होंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



वृश्चिक

परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्यों में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा।



मिथुन

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। मन में असंतोष बना रहेगा।



धनु

स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।



कर्क

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए/दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।



मकर

व्यावसायिक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है। नौकरपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा।



सिंह

व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।



कुंभ

घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



कन्या

धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। परिवार में शुभ और मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

आयकर का आधार जब वार्षिक आय हो तो मासिक वेतन से कटौती का क्या औचित्य?



प्रो.वीर बहादुर सिंह

लेखक वर्ष 1962 से भिन्न-भिन्न जगहों पर एक महाविद्यालयी अध्यापक रहा है और मेरा आयकर से सामना भी नौकरी आरम्भ करते ही हो गया। आरम्भ में नियुक्ति ऐसी जगह थी जहाँ आयकर के बारे में जानकारी कोई नहीं था इसलिए आयकर विवरणी भरने के लिए चार पांच साथी लोग बैठ कर आपस में विचार कर विवरणी भरते थे और टैक्स जयपुर जो हमारे कॉलेज से साठ किलोमीटर दूर था, वहाँ पंजाब नेशनल बैंक में जमा कर और उसकी पावती विवरणी के साथ आयकर अधिकारी, जयपुर रजिस्टर्ड पोस्ट से भेजते थे।

ऐसा करते उस पध्दति में एक बार मेरी गलती से टोयल मे पच्चीस रुपये की गलती हो गई। मैंने हड़बड़ाहट में जयपुर जाकर तीस रुपये चालान से बैंक में जमा कर दिए और लौट कर फिर क्रमानुसार उसकी पावती को एक पत्र के साथ आयकर अधिकारी को जयपुर डाक से भेज दिया। कुछ दिनों पश्चात् मेरे पास पच्चीस रुपये का डिमांड नोटिस आयकर विभाग से प्राप्त हुआ। चूँकि मैंने अपनी गणना की गलती का सुधर पहले ही कर लिया था फिर भी आयकर विभाग से पच्चीस रूपए का डिमांड नोटिस मेरे पास आ गया। चूँकि मैं किता, राजस्व अथवा अन्य किसी अकाउंट विषय का जानकार नहीं था मेरे लिए विभिन्न धाराओं का संघर्ष लिखे डिमांड नोटिस किसी अपराधी को कोर्ट से सुनायी सजा से कम नहीं था।

उस कॉलेज में मुझे सात्वना देने वाला भी कोई नहीं था वे सभी मेरे जैसे ही थे। अगले दिन एक आकस्मिक अवकाश की अर्जी देकर मैं जयपुर गया, ऑफिस में जाकर पता चला कि इस कार्य को देखने वाले छुट्टी पर हैं। अन्य किसी ने भी उसमे मेरी मदद नहीं की। खैर ,कुछ दिन पश्चात् एक और कैसुअल लीव इस काम को भेंट कर जयपुर गया और पुनः असफल होकर वापस लौट आया। उस समय मोबाइल फ़ोन की सुविधा तो थी नहीं लैंड लाइन भी सुलभ नहीं थे, मेरे कॉलेज में लेवल एक टेलीफोन डीन के ऑफिस में हुआ करता था।

उस पर किसकी ज़ुर्रत जो उसे समय असमय उपयोग में ले ले। खैर, तीसरी बार मैंने फिर जयपुर जाकर आयकर के नोटिस को निष्पवाभी करना था परन्तु इस बार भी सम्बंधित व्यक्ति तो नहीं मिले लेकिन मुझे बड़े आयकर अधिकारी बैठे मिल गए। मैंने उन्हें अपना दुखड़ा रोया जो सज्जन यह काम देखते हैं।

वे मुझे मेरे तीन बार यहाँ आने पर भी नहीं मिले। मेरी तीन कैसुअल लीव बेकार हो गईं मैं भी आपकी तरह ही सरकारी कर्मचारी हूँ। वे फिर उठे और मेरे से चालान की प्रति लेकर सम्बंधित चैम्बर में जाकर वहाँ रखे एक अति विशाल रजिस्टर को खोल कर और मेरे नाम का पेज निकाल चालान की प्रति उस रजिस्टर में रख दी और मुझे कह दिया अब नोटिस नहीं आएगा आप जा सकते हैं। इस पूरे घटनाक्रम को मुझे बताने की जरूरत इसलिए पड़ी कि देश की आम जनता की राय में आयकर विभाग शुरू से ही असंवेदनशील और भ्रष्ट रहा है। आयकर दाता को परेशान करने में उसे आत्मसंतुष्टि का भान होता है ऐसा लोगों ने बताया ।

अब एक दूसरा दृष्टांत जो फिलहाल ही लेखक को शेराना पड़ा। प्रधान मंत्री के नाम से चालू एक वरिष्ठ फिक्स्ड जमा योजना के नाम से आकर्षित होकर मैंने भी बैंक ऑफ़ बँडों का एक खाता खोला, इस सुविधा के साथ कि त्रैमासिक व्याज उसी ब्रांच में मौजूद मेरे बचत खाते में क्रेडिट करें। अक्टूबर 2024 में

आरम्भ करते व्याज की दो क्रिस्त दिसंबर 2024 और मार्च 2025 में बचत खाते में क्रेडिट तो की गई लेकिन उन दोनों से टीडीएस कटौती लगभग 20 से 22 प्रतिशत की दर से पहले ही कर ली गई, जिसका विवरण बैंक द्वारा 31 मार्च 2025 पश्चात् दिए गए स्टेटमेंट में इंग्राज न तो व्याज का था और न ही टीडीएस का। यह कोई गलती नहीं बल्कि जानकार कंप्यूटर पर बैठे व्यक्ति ने किया। मैंने भी सभी सम्बंधित पेपर एकत्रित कर अपने सी ए को आयकर विवरणी दाखिल करने के लिए दे दिए और सभी वांछित औपचारिकताएं पूरी कर आईटीआर की प्राप्ति सुचना की प्रति प्राप्त कर ली।

वर्ष 1970 से आज तक मैंने किसी वर्ष आयकर रिटर्न विलम्ब से नहीं भरा। आयकर रिटर्न जमा करने के पश्चात् मैंने बैंक जाकर अपनी बचत खाते की पास बुक प्रविष्टियां पूरी करवाई तो मुझे मालुम हुआ सम्बंधित फिक्स्ड जमा का न तो व्याज इंग्राज किया और न ही उस पर काटे गए टीडीएस का कहीं जिक्र। 84-85 साल की आयु में मैं मानसिक तौर पर भी परेशान हो गया। काफी हास-तोबा करने पर मैनेजर ने मुझे केवल दो ईस्टॉनलमेंट व्याज का स्टेटमेंट दिया लापरवाही से अनापसनाप कटे टैक्स का भी इंग्राज था।

जब मैंने उनसे पूंछा कि ये आंकड़े बैंक द्वारा दिए वित्त वर्ष 2024-25 स्टेटमेंट में क्यों नहीं आये? घबड़ाकर उन्होंने काउंटर पर जाकर कुछ और निर्देश दिए लेकिन मुझे उचित उत्तर नहीं मिल सका। तत्पश्चात इसकी शिकायत मैंने बैंक के डिक्विशनल मैनेजर और ऑर्परेटिंग मैनेजर को भी की। उनकी दखलनदाजी से बैंक को दुबारा अपना विवरण आयकर विभाग को भेजना पड़ा क्योंकि पहले के विवरण में न तो व्याज और न आयकर कटौती दर्शाई गई थी। जिनके आधार पर मैं अपनी आयकर विवरणी दाखिल कर चुका था लिखने का मेरा मकसद केवल इतना है कि बैंक के अधिकारी आयकर कटौती के बारे में फौरी तौर पर कार्य निपटाते हैं जिससे ऐसी गंभीर ज़ुटियां होती हैं और टैक्स देनेवाला

परेशान होता है। और देश के आयकर विभाग की जिस तस्वीर का जिक्र मैंने ऊपर किया है वह सही साबित होती है।

भारत सरकार को सही अर्थों में यदि जनता की खुशहाली की मंशा रखती है और देश के आयकरदाता को सहूलियत देने की मंशा रखती है तो सरकार में बैठे सम्बंधित अधिकारिओं और मंत्रिओं को अपने दिमाग से यह भ्रम साफ करना होगा कि जनता बेईमान है जबकि इसके विपरीत सरकार में बैठे सचिव और मंत्री भ्रष्ट हैं ऐसा केवल मैं नहीं बल्कि सुप्रीमकोर्ट के एक पूर्व जज ने भी आपकी अदालत के मंच से यह बात कही थी।

सरकार ने उनकी बात को कोई तब्बो नहीं दी। फिर मेरी तो क्या हस्ती है? हां, मेरे जैसे अन्य भी यदि इस लेख को पढ़ेंगे तो उन्हें संतोष होगा कि वे इस महामारी के अकेले शिकार नहीं हैं। देश की आबादी 140 करोड़ पर प्रधान मंत्री जी गर्व तो करते हैं लेकिन उनसे अपना वित्त विभाग ही सही से नहीं संभलता। वर्तमान में लागू सभी आयकर श्रेणीआं वैज्ञानिक न होकर असंगत, दृष्टिहीन और देश की जनता को मुर्ख समझ गढ़ी गई हैं। सांख्यिकी विषय के सिद्धांतों को श्रेणी बनाते समय ध्यान नहीं दिया गया। बिभिन्न श्रेणिओं के आपस में न तो कोई उचित अंतराल है और न ही प्रत्येक श्रेणी के फैलाव में। अच्छा होता सरकार का वित्त विभाग देहली में पूसा स्थिति सांख्यिकी संस्थान से अपने सुझाव जचवा लेते।

उन्होंने खुद को सभी प्रकार से दक्ष और विवेकशील मानकरअसंगत आयकर श्रेणिओं को लागू करवा दिया। वित्त मंत्री और वित्त सचिव से यह आशा की जाती है कि वे स्वंग को विश्व में सबसे काबिल मानकर न चलोकाहियतें धम में न रहें और अपनी हंसी नहीं करवाएं। अन्यो की दशा और सुझावों की भी समुचित समझ ग्रहण कर स्थान दें ।

अंत में मेरा सुझाव है कि: 1. आयकर को पूर्णतः समाप्त किया जाय नहीं तो यह विभाग देश की ईमानदार जनता को भी शनःशनः बेईमान और

भ्रष्ट बनाकर ही दम लेगा। कुछ वर्षों पूर्व भी इसी अखवार के सम्पादकीय पेज पर मेरा एक आयकर पर लेख छप चुका है। 2. आयकर नियमों और कार्यप्रणाली में आमूलचूल परिवर्तन करना वांछित है। देश की जनता को ईमानदार मान कर चले बेईमान नहीं, जब तक कि कोई अन्यथा साबित न हो जाय। 3. अभी भी आयकर की बिभिन्न श्रेणीआं हैं। जो भी छूट देनी है उसे सीधे दर्शाया जाय न की वर्तमान व्यवस्था जहाँ मदारीनुमा कलाबाजी कर बारह लाख से अधिक आय होने पर गड़ना तीन लाख से शुरू होती है क्यों भाई क्यों?

श्रेणीओं और आयकर दरें ऐसी हों जिससे नागरिक उत्तरोत्तर अगली श्रेणी में जाकर टैक्स भरता रहे जिन्होंने 13 लाख आय अर्जित की है तो उन्होंने गुनाह कर दिया क्या, उन्हें 12 लाख आय पर ही कामना बंद कर देना चाहिए? देश के सच्चे नागरिक पर अधिक कमाई करने पर पावर्दी है क्या? जिससे भी बन पड़े आयकर दाता यह पूंछे क्या यह न्याय संगत है? 4. आय कर समाप्त कर कोई और कर व्यवस्था सोची जाय जिसमें अधिकारिओं की विशाल फौज से निजात मिले और उन पर हो रहे करोड़ों के धन को देश के किसी अन्य जन हितेषी कार्य में लगाया जा सके। वर्तमान व्यवस्था को चलाये रखने से क्या कोई महान गणतन्त्र श्री रामानुजन बनकर नोबेल का प्रत्यार्शी तो नहीं बन सकता यह निश्चित है।

नोबेल का प्रत्यार्शी होना वर्तमान में सुगम लगता है वनस्पति एक ईमानदार वित्त सचिव अथवा मंत्री? ईश्वर देश के लोगों को सही राह दिखाए, यही कामना है। जिससे नागरिकों के मानसिक स्तर में वृद्धि संभव हो। आखिर में वित्त विभाग के सभी अधिकारिओं को देहली के पूसा स्थिति सांख्यिकी संस्थान में कम से कम एक बार ऑरिएंटेशन अवश्य कारंवाना चाहिए। ताकि वे अपनी प्रशासनिक सोच में वैज्ञानिक और मानवीय दृष्टिकोण को भी समावेश कर सकें।

–प्रो.वीर बहादुर सिंह, पूर्व कुलपति एवं डेरी व खाद्य विज्ञ

मोबाइल पर महाभारत: मोबाइल के खतरों को लेकर समाज का चिंतन कितना सही, कितना गलत!

सामाजिक क्षेत्र की बात करें तो व्यक्ति ने इसके उपयोग के चलते खुद को समाज से काट लिया है, वह अपने पारिवारिक परिवेश को छोड़ मोबाइल की दुनिया में ही खोया रहता है।



मिश्रीलाल पंवार

इन दिनों मोबाइल को लेकर देश में अलग ही महाभारत छिड़ी हुई है। एक तरफ मोबाइल के खतरों को लेकर समाज का एक वर्ग चिंतित है। आजकल युवतियों के घर से भाग जाने की घटनाएं बहुत हो रही हैं और इससे कोड़े इंकार नहीं कर सकता कि इसके पीछे मोबाइल की बड़ी भूमिका रहती है। समाज सब देखा-समझ रहा है। मगर कर कुछ नहीं पा रहा है। हालात यह हैं कि परिवार के बुजुर्ग घर की बेटियों को लेकर हर घड़ी आशंका में फिर रहे हैं।

खाप पंचायत का यह आदेश 26 जनवरी से लागू होना था। मगर होनी को तो कुछ और ही मंजूर था। इसका विडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद पूरे देश में हाहाकार मच गया। कथित बुद्धिजीवी एवं प्रबुद्ध लोग हाथ धोकर खाप पंचायत के पीछे पड़ गए। सोशल मीडिया सहित प्रिंट मीडिया पर इसका इतना ज्यादा विरोध हुआ कि खाप पंचायत से जुड़े लोगों के हाथ-

पांव फूल गए। परिणाम यह हुआ कि खाप पंचायत ने चबराकर अपना फरमान वापस ले लिया। इधर इन्हीं दिनों मद्रास हाई कोर्ट की मद्रई पीठ ने आस्ट्रेलिया की तर्ज पर 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए इंटरनेट मीडिया के उपयोग को नियंत्रित करने की सलाह दे दी। मद्रास हाई कोर्ट की मद्रई पीठ ने आस्ट्रेलिया में बने एक नए कानून का हवाला देते हुए यह अहम् टिप्पणी की।

कोर्ट ने कहा कि जब तक ऐसा कानून लागू नहीं होता, तब तक राज्य और राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग बच्चों में बाल अधिकारों और इंटरनेट के सुरक्षित उपयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कार्य योजना तैयार करें। जस्टिस जी. जयचंद्रन और केके रामकृष्णन की पीठ ने यह टिप्पणी तब की, जब याचिकाकर्ता एस. विजयकुमार का प्रतिनिधित्व कर रहे वकील केपीएस पलानीवेल राजन ने एक नए आस्ट्रेलियाई कानून का हवाला दिया और कहा कि भारत को भी ऐसा कानून लागू करना चाहिए। चूंकि यह कोर्ट का मामला था, इसलिए कथित बुद्धिजीवी इस मामले में कुछ नहीं बोले पाए। उन्हें जैसे सांप सूँघ गया।

यह सच है कि आजकल मोबाइल फ़ोन हमारे जीवन का अभिन्न अंग हो गया है। व्यक्ति खुद को अपने मोबाइल फ़ोन से दूर नहीं रख पाता। हालांकि मोबाइल फ़ोन का अविष्कार वर्तमान में व्यक्ति के लिए वरदान है। इसके जितने फायदे हैं, उतना ही हानि है। टेक्नोलॉजी ने मनुष्य को विभिन्न पहलुओं पर लाभ व सहायता तो प्रदान की है, परंतु साथ

ही विभिन्न प्रकार की हानियाँ, विनाश, शारीरिक एवं मानसिक कष्ट भी पहुँचाया है। हर दम इससे निपके रहना किसी भी दृष्टि से अच्छा नहीं है।

हमारे स्वास्थ्य पर मोबाइल फ़ोन का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके अधिक उपयोग से व्यक्ति में चिड़चिड़ापन आ जाता है। सिर दर्द और नेत्र संबंधित समस्या होने की शिकायत बढ़ रही है। अनिद्रा, मोबाइल के हानिकार रेडिएशन से हृदय संबंधित रोग भी हो सकते हैं। आजकल बूढ़े हो या जवान, बच्चे हो या महिला हर आयु का व्यक्ति मोबाइल से चिपका रहता है। गेम खेलना, फिल्म देखना, संगीत सुनना, डांस देखना, सोशल मीडिया चलाना, सेल्फी लेना, व्हाट्सएप प्रयोग करना, इंटरनेट ब्राउज़िंग करना, ई लर्निंग, ऑनलाइन शॉपिंग करना, मैच देखना, आदि भिन्न भिन्न प्रकार की गतिविधियों में समाज का हर वर्ग लिप्त है।

सामाजिक क्षेत्र की बात करें तो व्यक्ति ने इसके उपयोग के चलते खुद को समाज से काट लिया है वह अपने पारिवारिक परिवेश को छोड़कर मोबाइल की दुनिया में ही खोया रहता है। वह व्यक्तियों से मिलना जुलना बंद कर देता है। शारीरिक क्षति की बात करें तो मोबाइल के उपयोग ने बहुत सारी शारीरिक समस्याओं को जन्म दिया है जैसे-आंखों की रोशनी पर प्रभाव पड़ना और चर्चमे का लग जाना। व्यक्ति की एकग्रता पर प्रभाव पड़ना। पढ़ने में मन ना लगना। हत्यादि अनेक बातें हैं, जिनकी गणना करना संभव नहीं है। इसका इस्तेमाल से सड़क दुर्घटना भी हो रही है। व्यक्ति फ़ोन पर बात करते हुए वाहन चलाते हैं जिससे दुर्घटनाएं होती

है। इसमें व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है।

इसका सबसे ज्यादा प्रभाव हमारी आने वाली पीढ़ी पर देखने को मिल रहा है बच्चों ने आउटडोर गेम खेलना बंद कर दिया है। वह पूरे समय मोबाइल में ही खोया रहते हैं। गेम खेलने में लगे रहते हैं। इससे उनको बहुत कम ही उम्र में आंखों की रोशनी चली जाती है और उन्हें चश्मा लगवाना पड़ता है।

सोशल अवेकनिंग के संस्थापक और सीईओ मैक्स स्टैसिल, जो प्रौद्योगिकी और सोशल मीडिया के स्वस्थ उपयोग को बढ़ावा देने वाला एक समूह है, माता-पिता को सलाह देते हैं कि वे बच्चों को कम से कम आठवीं कक्षा तक स्मार्टफोन न दें। इस रिपोर्ट द्वारा कराए गए एक सर्वे में यह बात भी सामने आई है कि जो युवतियां घर से भाग कर अपनी मर्जी से शादियां रचाई हैं, वह सब मोबाइल का ही परिणाम है। खाप पंचायत के निर्णय के पीछे पड़ने वालों ने कारण जाने वगैर बखैड़ा खड़ा कर दिया। उस निर्णय पर गहन मंथन भी हुआ होगा। वहां जितने भी लोग मौजूद थे, वे सब अनुभवी वृद्धजन थे। समाज में हो रही घटनाओं से आहत थे। उनकी मंशा महिलाओं पर अंकुश लगाने की नहीं बल्कि समाज को मोबाइल के दुष्परिणाम से बचाने की रही होगी।

बहरहाल भारी विरोध को देखते हुए खाप पंचायत ने अपना फैसला वापस ले लिया है, मगर मोबाइल पर हो रही महाभारत अभी रुकने वाली नहीं है।

–मिश्रीलाल पंवार, (लेखक वरिष्ठ पत्रकार एवं साहित्यकार है)



पंडित अनिल शर्मा

ग्रह स्थिति: सूर्य-धनु, चन्द्रमा-वृष, मंगल-धनु, बुध-धनु, गुरू-धनु, शुक्र-धनु, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
रवियोग रात्रि 10:48 से आरम्भ होगा। आज प्रदोष व्रत, रोहिणी व्रत और नववर्ष दिवस है।
श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 8:38 तक, चर 11:13 से 12:30 तक, लाभ-अमृत 12:30 से 3:05 तक, शुभ 4:23 से सूर्यास्त तक।
राहूकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 7:20, सूर्यास्त 5:40 तक



मेष

नवीन कार्य के संबंध में संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है