## 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 है। 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 हैं। 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 रोज़मर्रा 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 है। 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 है 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 काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) के आंकड़ों बताते हैं कि 54 फीसदी लोगों की शारीरिक गतिविधियां करने में रुचि नहीं है। इस सरकारी एजेंसी 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 और शाम को आरामदायक बनाना जरूरी है। ऐसा करने से दिन में अधिक काम किया जा सकता है और शाम को आराम मिलता है, इससे शरीर में कोर्टिसोल का लेवल बढ़ता है और वे दिनभर एक्टिव रहते है। हर खाने में प्रोटीन जरूरी है। वह अपने 99.9 प्रतिशत भोजन में प्रोटीन शामिल करते हैं, चाहे वह शाकाहारी हो या मांसाहारी। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन थाली में हमेशा किसी न किसी रूप में प्रोटीन मौजूद होता है। हेल्दी और फिट रहने के लिए सप्ताह में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बहुत ही जरूरी है। एक भी सप्ताह स्ट्रेंथ ट्रेनिंग नहीं छोड़नी चाहिए। यह मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए वजन, रेजिस्टेंस बैंड या अपने शरीर के वजन का उपयोग किया जाता है। इस ट्रेनिंग को रेज़िस्टेंस ट्रेनिंग भी कहा जाता है। इस ट्रेनिंग में वेट का इस्तेमाल करके बॉडी में मौजूद मसल स्ट्रैंथ को बढ़ाया जाता है। स्ट्रैंगथट्रेनगिस्टैमिना 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।

**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 है 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।**

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। चालीस 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 पैन) को 16 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। यह शोध ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने बताया हैं 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 हैं।

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 धीमी हो जाती है। हमारे शरीर की हड्डियां के दोबारा बनने और रिपेयर होने की क्षमता कम होने लगती है। हमारे घुटनों के जोड़ में मुलायम टिश्यू मौजूद होते है, जिसे कार्टिलेज कहते है। यह मांसपेशियों को 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 जांघ और शिनबोन में घिसाव होने लगता है।

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

# 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 जानकार 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, वहां पंजाब नेशनल बैंक में जमा कर और उसकी पावती विवरणी के साथ आयकर अधिकारी, जयपुर रजिस्टर्ड पोस्ट से भेजते थे।

ऐसा करते उस पध्यति में एक बार मेरी गलती से टोटल मे पच्चीस रुपये की गलती हो गई। मैनें हड़वड़ाहट 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 मैनें 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 वित्त, राजस्व अथवा अन्य किसी अकाउंट विषय का जानकार नहीं था मेरे लिए विभिन्न धाराओं का संधर्व लिखे डिमांड नोटिस किसी अपराधी को कोर्ट से सुनायी सजा से कम नहीं था।

उस कॉलेज में मुझे सांत्वना 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 जुर्रत जो उसे समय असमय उपयोग में ले ले। खैर, तीसरी बार मैनें फिर जयपुर जाकर आयकर के नोटिस को निष्प्रवाभी कराना था परन्तु इस बार भी सम्बंधित व्यक्ति तो नहीं मिले लेकिन मुझे बड़े आयकर अधिकारी बैठे मिल गए। मैनें उन्हें अपना दुखड़ा रोया जो सज्जन यह काम देखते हैं।

वे मुझे मेरे तीन बार यहाँ आनें पर भी नहीं मिले। मेरी तीन कैसुअल लीव बेकार हो गई मैं भी आपकी तरह ही सरकारी कर्मचारी हूँ। वे फिर उठे और मेरे से चालान की प्रति लेकर सम्बंधित चैम्बर में जाकर वहां 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 जरुरत 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 झेलना पड़ा। प्रधान मंत्री के नाम से चालू एक वरिष्ठ फिक्स्ड जमा योजना के नाम से आकर्षित होकर मैनें भी बैंक ऑफ़ बड़ौदा में एक खाता खोला, इस सुविधा के साथ कि त्रैमासिक ब्याज उसी ब्रांच में मौजूद मेरे बचत खाते में क्रेडिट करें। अक्टूबर 2024 में आरम्भ करते ब्याज की दो क़िस्त 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 गईं, जिसका विवरण बैंक द्वारा 31 मार्च 2025 पश्चात् दिए गए स्टेटमेंट में इंद्राज न तो ब्याज का था और न ही टीडीएस का। यह कोई गलती नहीं बल्कि जानकार कंप्यूटर पर बैठे व्यक्ति ने किया। मैनें 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 मैनें किसी वर्ष आयकर रिटर्न बिलम्ब 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 ब्याज इंद्राज 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 हाय-तोबा करने पर मैनेजर ने मुझे केवल दो इंस्टॉलमेंट ब्याज का स्टेटमेंट दिया लापरवाही से अनापसनाप कटे टैक्स का भी इंद्राज था।

जब मैनें 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 डिविशनल मैनेजर और ऑपरेटिंग मैनेजर को भी की। उनकी दखलनदाजी से बैंक को दुबारा अपना विवरण आयकर विभाग को भेजना पड़ा क्योंकि पहले के विवरण में न तो ब्याज 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 त्रुटियाँ होती हैं और टैक्स देनेवाला परेशान होता है। और देश के आयकर विभाग की जिस तस्वीर का जिक्र मैनें 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 साफ़ 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 तब्जो 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, दृष्टिविहीन और देश की जनता को मूर्ख समझ गढ़ी गई हैं। सांख्यकी विषय के सिद्धांतों का 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 सांख्यकी संसथान 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 चलें।कल्पित भ्रम में न रहेंऔर अपनी हंसी नहीं करवाएं। अन्यों की दशा और सुझावों को भी समुचित समझ ग्रहण कर स्थान दें ।

अंत मैं मेरा सुझाव है कि: 1. आयकर को पूर्णत: समाप्त किया जाय नहीं तो यह विभाग देश की ईमानदार जनता को भी शने:शने: 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?

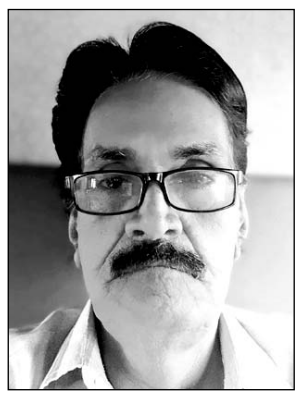
श्रेणीओं और आयकर दरें ऐसी हों जिससे नागरिक उत्तरोत्तर अगली श्रेणी में जाकर टैक्स भरता रहे। जिन्होंने 13 लाख आय अर्जित की है तो उन्होंने गुनाह कर दिया क्या, उन्हें 12 लाख आय पर ही कमाना बंद कर देना चाहिए? देश के सच्चे नागरिक पर अधिक कमाई करने पर पावंदी है क्या? जिससे भी बन पड़े आयकर दाता यह पूंछे क्या 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 करोडों के धन को देश के किसी अन्य जन हितेषी कार्य में लगाया जा सके। वर्तमान व्यवस्था को चलाये रखने से क्या कोई महान गणतज्ञ श्री रामानुजन बनकर नोबेल का प्रत्याशी तो नहीं बन सकता यह निश्चित है?

नोबेल का प्रत्याशी 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 संभव् हो। आखिर में वित्त विभाग के सभी अधिकारिओं को देहली के पूसा स्तिथि सांख्यकी संस्थान में कम से कम एक बार ओरिएंटेशन 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 ख़तरों 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 ख़तरों को लेकर समाज का एक वर्ग चिंतित हैं। आजकल युवतियों के घर से भाग जाने की घटनाएं बहुत हो रही है और इससे कोई इंकार नहीं कर सकता कि इसके पीछे मोबाइल की बड़ी भूमिका रहती है। समाज सब देख-समझ रहा है। मगर कर कुछ नहीं पा रहा है। हालात यह है कि परिवार के बुजुर्ग घर की बेटियों को लेकर हर घड़ी आशंका में घिरे रहते है।

शायद इसी का परिणाम है कि राजस्थान के जालोर जिले में पिछले दिनों पंचायत ने फरमान सुनाते 15 गांव की बहू-बेटियों पर कैमरे वाला फोन यूज करने पर बैन लगा दिया था। इतना ही नहीं सार्वजनिक समारोह से लेकर पड़ोसी के घर पर भी फोन ले जाने पर पाबंदी लगा दी गई थी। खांप पंचायत ने महिलाओं एवं युवतियों को लिए स्मार्ट फोन की जगह की-पैड फोन उपयोग में लेने का फरमान जारी कर दिया।

दरअसल जालोर जिले के चौधरी समाज सुंधामाता पट्टी की गाजीपुर गांव में बैठक हुई थी। 14 पट्टी के अध्यक्ष सुजनाराम चौधरी की अध्यक्षता में हुई बैठक में समाज की बहू-बेटियों के लिए ये निर्णय लिया गया था। बैठक में पंच हिम्मताराम ने फैसला पढ़कर सुनाया था। उनका कहना है कि देवाराम कारनोल वालों ने ये प्रस्ताव रखा था। इसमें सभी पंचों और लोगों ने चर्चा करते हुए निर्णय लिया कि 15 गांवों की बहू-बेटियां फोन पर बात करने के लिए की-पैड वाला फोन रखेंगी। इसके साथ ही पढ़ाई करने वाली बच्चियों को मोबाइल रखना अगर जरूरी होगा तो वे अपने घर में ही मोबाइल से पढ़ाई करेंगी। यानि वे घर में ही मोबाइल का यूज कर सकेंगी साथ ही शादी समारोह, सामाजिक कार्यक्रम और पड़ोसी के घर पर भी मोबाइल नहीं ले जा सकती हैं। ये नियम पट्टी में आने वाले जालोर जिले के गजीपुरा, पावली, कालड़ा, मनोजिया वास, राजीकावास, दातलावास, राजपुरा, कोड़ी, सिदरोड़ी, आलड़ी, रोपसी, खानादेवल, साविधर, भीनमाल के हाथमी की ढ़ाणी व खानपुर में लागू होना था।

खांप 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 खांप पंचायत के पीछे पड़ गए। सोशल मीडिया सहित प्रिंट मीडिया पर इसका इतना ज्यादा विरोध हुआ कि खांप पंचायत से जुड़े लोगों के हाथ-पांव फूल गए। परिणाम यह हुआ कि खांप पंचायत ने घबराकर अपना फरमान वापस ले लिया।

इधर इन्हीं दिनों मद्रास हाई कोर्ट की मदुरई 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 मदुरै पीठ ने ऑस्ट्रेलिया 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। चुंकि यह कोर्ट का मामला था, इसलिए कथित बुद्धिजीवी इस मामले में कुछ नहीं बोल पाए। उन्हें जैसे सांप सूंघ 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 हैं। हर दम इससे चिपके 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 ओर नेत्र संबंधित समस्या होने की शिकायत बढ़ रही है। अनिंद्रा व 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 ब्राउजिंग करना, ई लर्निंग, ऑनलाइन शॉपिंग करना, मैच देखना, आदि भिन्न भिन्न प्रकार की गतिविधियों में समाज का हर वर्ग लिप्त हैं।

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 चश्मे का लग जाना। व्यक्ति की एकाग्रता पर प्रभाव पड़ना। पढ़ने में मन ना लगना इत्यादि अनेक बातें हैं, जिनकी गणना करना संभव नहीं है। इसका इस्तेमाल से सड़क दुर्घटना भी हो रही है। व्यक्ति फोन पर बात करते हुए वाहन चलाते हैं जिससे दुर्घटनाएं होती हैं। 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 वीडियो देखने एवं 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 स्टॉसेल, 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 रिपोर्टर द्वारा करवाए गए एक सर्वे में यह बात भी सामने आई है कि जो युवतियां घर से भाग कर अपनी मर्जी से शादियां रचाई है, वह सब मोबाइल का ही परिणाम है। खांप पंचायत के निर्णय के पीछे पड़ने वालों ने कारण जाने बगैर बखेड़ा 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 खांप 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 )**

## राशिफल

**पंडित अनिल शर्मा**

**गुरूवार 1 जनवरी, 2026**

पौष मास, शुक्ल पक्ष, त्रयोदशी तिथि, गुरूवार, विक्रम संवत 2082, रोहिणी नक्षत्र रात्रि 10:48 तक, शुभ योग सायं 5:31 तक, कौलव करण दिन 12:05 तक, चन्द्रमा आज वृष राशि में संचार 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 कार्यों के संबंध में संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। व्यावसायिक यात्रा संभव है।

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

### 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।

### 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।

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

### 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।

### 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।

### वृश्चिक
परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय 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।

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

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

### मीन
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।