



# जिम है जरूरी पर बरतें सावधानियां

सर्दियों का मौसम जोर पकड़ रहा है। ऐसे मौसम में आमतौर पर शरीर में आलस्य बढ़ने लगता है। इससे कई बार हम व्यायाम के प्रति लापरवाह भी होने लगते हैं, जबकि इस मौसम में जिम में व्यायाम करना अधिक आवश्यक हो जाता है। इस मौसम में पसीना कम आता है, हम फूड़ी भी ज्यादा हो जाते हैं, भूख बढ़ जाती है। यही नहीं हमारी मूवमेंट पर भी फर्क पड़ता है। इन सभी से वजन भी बढ़ने लगता है। ऐसे में जिम जाने वालों के लिए उसे नजरअंदाज करना या पूरी तरह से बंद करना उचित नहीं। हां, यह और बात है कि कुछ बातों का ध्यान रख कर जिम में व्यायाम के समय वर्तमान जलवायु के दुष्प्रभावों से बचते हुए उसे नियमित रखा जा सकता है।

## यह कितना जरूरी है

इवोल्युशन फिटनेस जिम के ओनर और फिटनेस ट्रेनर मंजीत

सोलंकी बताते हैं कि कुछ लोग सर्दियां शुरू होने पर जिम में व्यायाम करना बंद कर देते हैं और जब सर्दियां खत्म होने लगती हैं, तब फिर से वर्कआउट शुरू कर देते हैं। अगर आप जिम जाते रहे हैं तो वर्कआउट पूरी तरह बंद करना बिल्कुल सही नहीं। सर्दियों में भी जिम में वर्कआउट नियमित रूप से करना चाहिए। अगर आप ज्यादा जिम नहीं जा पा रहे हैं तो भी हफ्ते में कम से कम चार दिन और करीब डेढ़ घंटे जिम में व्यायाम नियमित तौर पर करें।

## अनिवार्य है व्यायाम

सर्द मौसम में कैलोरी बढ़ने लगती है और हम फैटी होने लगते हैं, इसलिए हमें अपने व्यायाम में रनिंग, वेट ट्रेनिंग और कार्डिओ शामिल रहना चाहिए। खासकर कार्डिओ व्यायाम तो ज्यादा से ज्यादा करने चाहिए। रनिंग के लिए ध्यान रखना चाहिए कि शीत

ऋतु में सुबह-सुबह खुले इलाके जैसे पार्क आदि में रनिंग न करें, क्योंकि बाहर के तापमान का शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। यही नहीं, दिनचर्या में भी चलने-फिरने और घूमने वाली गतिविधियां शामिल होनी चाहिए।

## पहनावे के प्रति सावधानी

हम आकर्षक दिखने के लिए पार्टी आदि में तो पहनावे के प्रति सजग रहते हैं, लेकिन व्यायाम के समय नहीं। खासकर आजकल के मौसम में व्यायाम के लिए भी हमें पहनावे का ध्यान रखना चाहिए। वर्कआउट के समय हमारा शरीर गर्म हो जाता है, इसलिए उस दौरान या उससे पहले और बाद में हमारी क्लोथिंग उचित होनी चाहिए। बकौल फिटनेस ट्रेनर मंजीत सोलंकी, जिम में व्यायाम के लिए जाते समय इनलाइन से आउटलाइन तक हमें अपने कपड़ों पर ध्यान देना चाहिए। प्रोपर कपड़े पहनने चाहिए, जिससे आपको व्यायाम करने में सहूलियत हो और तापमान की वजह से शरीर को भी परेशानी न हो। यह मौसम सिर पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालता है, इसलिए जिम आते-जाते समय सिर अच्छी तरह से ढका होना चाहिए। इसके लिए विंटर कैप का इस्तेमाल करें। इससे आप सर्दियों में होने वाली बीमारियां जैसे खांसी, जुकाम, सिर दर्द, नाक व कान दर्द आदि की परेशानियों से बच सकेंगे। अक्सर लोग कार खुले में खड़ी करके उसी में जैकेट, कोट आदि छोड़ कर जिम जाते हैं और जिम में व्यायाम करने के बाद टंड में बाहर निकलकर अपने क्लोथ तक पहुंचने के बाद जैकेट आदि पहनते हैं। इससे उनके सर्दियों संबंधी रोगों की चपेट में आने का खतरा रहता है। शरीर पर अन्य तरीकों से भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिम में पहुंच कर ही जैकेट आदि उतारें और व्यायाम के बाद जिम से निकलने से पहले अपनी जैकेट, कैप आदि पहन कर ही बाहर निकलें।

## जिम जाने का समय

इस मौसम में जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। आप अपनी सहूलियत के अनुसार जिम जा सकते हैं। जरूरी है कि आपका शरीर रिलेक्स हो। खासकर सर्दियों में पूरा आराम करने के बाद ही वर्कआउट के लिए जाएं। अक्सर समय कम होने पर हम जिम में वर्कआउट के उपरांत तुरंत बाहर निकल जाते हैं। यह आपको सेहत को काफी क्षति पहुंचाता है। हैवी वर्कआउट के बाद थोड़ी देर आराम करने के बाद ही जिम से बाहर जाएं।

## आहार के प्रति सजग रहें

जब फिट रहने की बात हो तो खान-पान का जिक्र होना मुनासिब ही है। सर्दियों में अपने आहार में सूप अधिक शामिल करें। जिम में व्यायाम करने के बाद जूस पी सकते हैं तथा प्रोटीन से भरपूर डाइट लें। अमूमन सर्दियों में ठंडी चीजें जैसे आइसक्रीम, ठंडे पेय पदार्थ आदि के सेवन के लिए मना ही किया जाता है। ध्यान रखें कि जिम के तुरंत बाद ऐसे ठंडे पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें। जिम में व्यायाम करने के पश्चात आपके शरीर का तापमान काफी बढ़ा हुआ होता है, इसलिए करीब एक घंटे बाद ही ठंडी चीजों का सेवन करें। ऐसा नहीं करने से आपको गले संबंधी समस्या या नजले, जुकाम आदि की शिकायत हो सकती है।



# मूंगफली हर मौसम में खास टंड का टाइम पास

मूंगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। भारत में इसे गरीबों का काजू के नाम से भी जाना जाता है। भारत में सिकी हुई मूंगफली खाना काफी प्रचलित है, इसे टाइम पास के नाम से भी जानते हैं। जो लोग टाइम पास के नाम पर मूंगफली का सेवन करते हैं, उनमें से अधिकतर इसके गुणों के बारे में नहीं जानते और अनजाने में ही कई पौष्टिक तत्व ग्रहण कर लेते हैं, जो उनके शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहते हैं। मूंगफली में प्रोटीन, चिकनाई और शर्करा पाई जाती है। एक अंडे के मूल्य के बराबर मूंगफलियों में जितनी प्रोटीन व ऊष्मा होती है, उतनी दूध व अंडे से

संयुक्त रूप में भी नहीं होती। इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई घी से मिलती है। मूंगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ति हो जाती है। मूंगफली शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में ज्यादा लाभदायक है। यह खांसी में उपयोगी है व मेदे और फेफड़े को बल देती है। भोजन के बाद यदि 50 या 100 ग्राम मूंगफली प्रतिदिन खाई जाए तो सेहत बनती है, भोजन पचता है, शरीर में खून की कमी पूरी होती है और मोटापा बढ़ता है। इसे भोजन के साथ सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नित्य खाना चाहिए। मूंगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की बीमारियों को भी नष्ट करती है। मुद्गीभर भुनी मूंगफलियां निश्चय ही पोषक तत्वों की दृष्टि से लाभकारी हैं। मूंगफली में प्रोटीन, केलोरिज और विटामिन के, ई, तथा बी होते हैं, ये अच्छा पोषण प्रदान करते हैं। मूंगफली पाचन शक्ति को बढ़ाती है, रुचिकर होती है, लेकिन गरम प्रकृति के व्यक्तियों को हानिकारक भी है। मूंगफली ज्यादा खाने से पित्त बढ़ता है अतः सावधानी रखें।

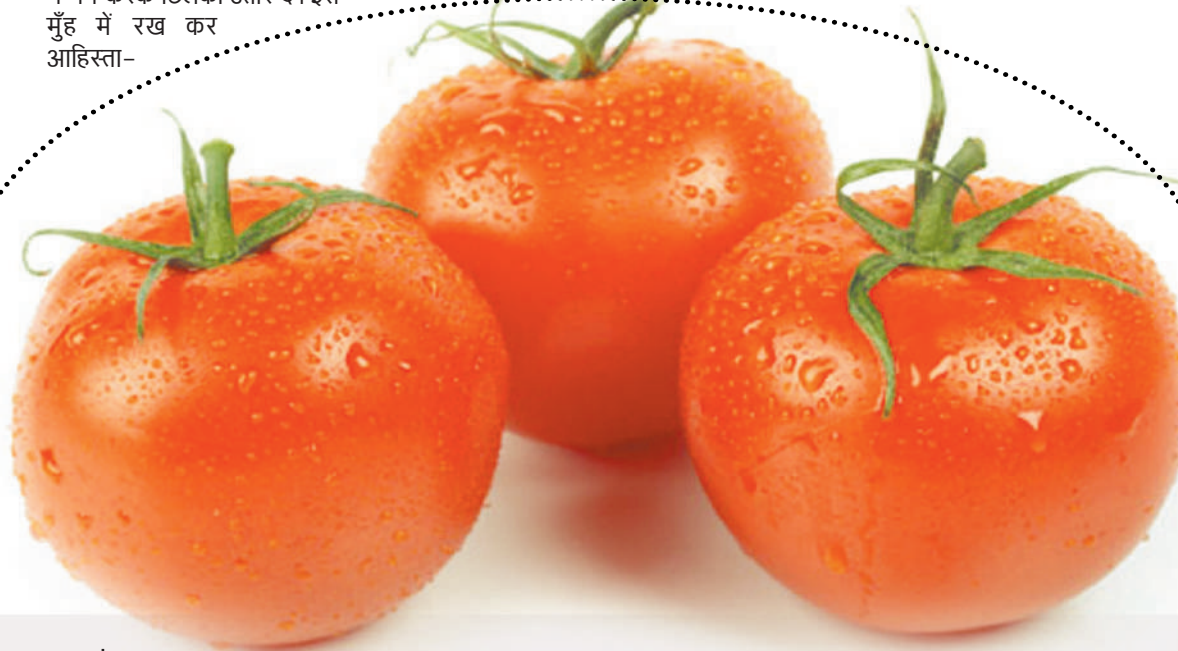
# अदरक सर्दियों में गुणकारी

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है।

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है।
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा छिले बिना (छिलके सहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुँह में रख कर आहिस्ता-

आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खाँसी ठीक हो जाती है।

- सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बूंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगाने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।



# एंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम

ब्रिटेन के रॉयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशनर्स और वहां के स्वास्थ्य विभाग द्वारा किए गए एक ताजा अध्ययन के अनुसार सर्दी-जुकाम के मामूली संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक जरूरी नहीं है। रनिंग नोज या कफ वाली खांसी की समस्या वायरस की वजह से होती है, जो थोड़े समय बाद अपने आप ठीक हो जाती है। एंटीबायोटिक्स से व्यक्ति के शरीर में मौजूद अरबों बैक्टीरिया और वायरस की प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि एंटीबायोटिक्स के लगातार सेवन से जहां एक ओर शरीर में मौजूद फायदेमंद जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, वहीं नुकसानदेह वायरस पर इन दवाओं का असर कम हो जाता है। क्योंकि ये वायरस एंटीबायोटिक्स के खिलाफ लड़ने के लिए अपनी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना लेते हैं।

# हड्डियां मजबूत करता है टमाटर

लाल टमाटर को सलाद और सब्जी से लेकर फल की तरह भी खाने के उपयोग में लाया जाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर यह फल आपको ऑस्टियोपोरोसिस जैसे रोग से बचने में सहायता कर सकता है। एक नया अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करता है कि टमाटर के ज्यूस का सेवन इस रोग से आपको दूर रख सकता है। इसका कारण है टमाटर में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट केरेटोनोंइड लाइकोपेन जो टमाटर को लाल रंग भी देता है। इस तरह से मजबूत हड्डियों को पाने की राह में यह बेहद आसान और बनिस्बत सस्ता रास्ता है।



# संपादकीय

## चिंता की बात

यह सच में बहुत चिंता की बात है कि कुछ मेडिकल दुकानें बिना प्रिस्क्रिप्शन के लोगों को शेड्यूल Hv दवाएं बेच रही हैं। इस चलन पर संबंधित लोगों को सख्ती से रोक लगाने की ज़रूरत है क्योंकि यह एक खुला राज़ है कि आजकल के युवा नशे के लिए कुछ दवाएं लेने लगे हैं, बिना यह सोचे कि ये नशीली दवाओं और शराब जैसे नशे के दूसरे तरीकों से भी ज्यादा खतरनाक हो सकती हैं।

हाल की रिपोर्ट्स से यह भी पता चलता है कि कई आदतन अपराधी अपना काम गांव के इलाकों में कर रहे हैं, जहां मॉनिटरिंग तुलनात्मक रूप से कमजोर है। यह उभरता हुआ ट्रेंड डिस्ट्रिक्ट-लेवल सर्विलांस टीमों, समय-समय पर इंस्पेक्शन और सख्त लाइसेंस रिव्यू की तुरंत ज़रूरत को दिखाता है ताकि केमिस्ट रेगुलेटरी कमियों का फायदा उठाकर और बिना रोक-टोक के ड्रग्स बेचकर कमजोर युवाओं को खतरे में न डालें।

इस मामले में, पुंछ जिले के मदाना इलाके में एक मेडिकल दुकान को सील कर दिया गया है, जब पुलिस और ड्रग कंट्रोल अथॉरिटीज़ ने कथित तौर पर पाया कि वह केमिस्ट बिना वैलिड प्रिस्क्रिप्शन के लोकल युवाओं को शेड्यूल Hv दवाएं बेच रहा था। यह भी पाया गया कि ऊपर बताया गया केमिस्ट ज़रूरी कंप्यूटराइज़्ड सेल रिकॉर्ड नहीं रख रहा था, जैसा कि ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट और उससे जुड़े ड्रग कंट्रोल नियमों के तहत ज़रूरी है।

J&K में सैकड़ों केमिस्ट की दुकानें हैं और पुलिस और दूसरी एजेंसियों ने नशीली दवाओं की बिक्री और सपलाई के खिलाफ़ कड़ी कार्रवाई की है, जिससे इन मेडिकल दुकानों पर दबाव बढ़ गया है क्योंकि लोग, खासकर नशीली दवाओं के आदी युवा, नशे के लिए कुछ दवाओं का इस्तेमाल कर रहे हैं और वे नशीली दवाओं के इस्तेमाल की अपनी इच्छा पूरी करने के लिए ज्यादा पैसे देने को भी तैयार हैं।

ज्यादा पैसे के इस लालच में अक्सर मेडिकल दुकान के मालिक नियम तोड़कर नशे के आदी लोगों को दवाएं दे देते थे, जो वरना मेडिकल कंसल्टंट के प्रिस्क्रिप्शन के बिना नहीं बेची जा सकती थीं। ऐसा ही एक प्रोडक्ट है प्रेगाबेलिन, जो बहुत ज्यादा नींद लाने वाली दवा है और अक्सर कमजोर युवा इसका गलत इस्तेमाल करते हैं, जिससे लोगों की सेहत और सुरक्षा को गंभीर खतरा होता है।

क्योंकि ऐसे मामलों में अस्थिर सोच वाले लोगों को नियम तोड़ने के लिए मनाया जा सकता है, इसलिए यह ज़रूरी हो जाता है कि सही मॉनिटरिंग रखी जाए और सबसे ज़रूरी बात, मेडिकल शॉप मालिकों और उनके स्टाफ़ को बड़े कंपैन के जरिए इस मुद्दे पर जानकारी दी जाए, ताकि ड्रग एडिक्ट्स को ऐसी ड्रग्स लेना बंद कर दिया जाए जिनके केमिकल कंपोज़िशन से वैसे ही नतीजे मिलते हैं जैसे उन्हें नशीले पदार्थों से मिलते हैं।

इस बात की बहुत ज़रूरत है कि सभी केमिस्ट शॉप्स में छष्टअङ्क कैमरे लगाए जाएं, जिनकी रिकॉर्डिंग अधिकारियों द्वारा लंबे समय तक मॉनिटरिंग के लिए उपलब्ध हो। यह मुद्दा बहुत ज़रूरी है और इसलिए यह पक्का करने के लिए सभी कदम उठाए जाने चाहिए कि Schedule H ड्रग की एक भी गोली ड्रग एडिक्ट्स तक न पहुंचे, क्योंकि इससे J&K में ड्रग के खतरे और नशीली दवाओं के गलत इस्तेमाल के खिलाफ़ कार्रवाई को तेज़ करने का मकसद खत्म हो सकता है, जो इन दिनों ज़ोरों पर चल रहा है।

# भारत की आर्थिक रफ्तार में स्टार्टअप क्रांति ने लिख दी विकास की नई गाथा

- डॉ. मयंक चतुर्वेदी

भारत 2025 के इस मोड़ पर एक ऐसे आर्थिक दौर से गुजर रहा है, जिसकी गति केवल आकड़ों तक सीमित नहीं मानी जा सकती है, वह उसके सामाजिक ढांचे और नवाचार संस्कृति में स्पष्ट दिखाई दे रही है। वैश्विक स्तर पर अनिश्चितताओं, महंगाई के दबाव, भू-राजनीतिक तनाव और निवेश बाजारों की अस्थिरता के बीच भारत ने 2025-26 की दूसरी तिमाही में 8.2 प्रतिशत की उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज करके यह साबित किया है कि उसकी अर्थव्यवस्था अब किसी एक पहिए पर निर्भर संरचना नहीं है, कई आधारों पर चलने वाला मजबूत और संतुलित मॉडल बन चुकी है।

वस्तुतः विकास का यह नया चरण श्रम-सुधारों, उद्योगों में डिजिटलीकरण, उत्पादन बढ़ोतरी और सेवाक्षेत्र की स्थिर ऊर्जा से निर्मित हुआ है; किंतु इस समूचे परिदृश्य में जिस शक्ति ने भारत को अभूतपूर्व गति दी है, वह है देश का तेजी से उभरता स्टार्टअप इकोसिस्टम।

उद्यमशीलता आज भारत में एक आर्थिक गतिविधि के साथ ही नई राष्ट्रीय चेतना का रूप ले चुकी है। यही कारण है कि उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग द्वारा 31 अक्टूबर 2025 तक 1,97,692 स्टार्टअप्स को दी गई मान्यता आज भारत की नई आर्थिक संस्कृति की पहचान बन चुकी है।

कहना होगा कि ये सभी स्टार्टअप्स

जीएसआर अधिसूचना 127(ई) के तहत तय मानदंडों के अनुसार पंजीकृत हुए हैं, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि स्टार्टअप की अवधारणा कामजी घोषणाओं तक सीमित नहीं रहेगी, वह वास्तविक नवाचार, उत्पाद-विकास और उद्यमशीलता को बढ़ावा देने का आधार होंगे।

यही कारण है कि 2016 में शुरू हुई स्टार्टअप इंडिया पहल हमें वर्तमान में एक राष्ट्रीय आर्थिक आंदोलन का रूप ले चुकने के रूप में दिखाई देने लगी है। अब इसे लेकर देश में विपक्ष द्वारा जो नकारात्मक माहौल बनाया जा रहा था, उसका भी जवाब संसद में वाणिज्य एवं उद्योग राज्य मंत्री जितिन प्रसाद द्वारा आ ही गया है, जिसमें उन्होंने साफ बताया है कि 31 अक्टूबर 2025 तक केवल 6,385 स्टार्टअप्स बंद श्रेणी में दर्ज हैं, जोकि एक सक्रिय और प्रतिस्पर्धी बाजार अर्थव्यवस्था की स्वाभाविक वास्तविकता है।

यह भी एक तथ्य है, जिस पर सभी को गौर करना चाहिए कि दुनिया की अग्रणी अर्थव्यवस्थाओं अमेरिका, यूरोप और एशिया के अन्य दशों में भी स्टार्टअप सफलता-दर 10-15 प्रतिशत से अधिक नहीं होती। भारत में यह स्थिति इसलिए भी संतुलित मानी जाएगी क्योंकि यहाँ नए स्टार्टअप्स के पंजीकरण का वेग और नवाचार का स्पेक्ट्रम दोनों वैश्विक औसत से कहीं अधिक है।

भारत के स्टार्टअप इकोसिस्टम की

सबसे बड़ी शक्ति यह है कि इसके पीछे एक संगठित और दूरदर्शी नीतिगत ढांचा मौजूद है। सरकार ने तीन प्रमुख योजनाओं फंड ऑफ फंड्स, स्टार्टअप इंडिया सीड फंड स्कीम और क्रेडिट गारंटी स्कीम के माध्यम से स्टार्टअप विकास के अलग-अलग चरणों के लिए पूँजी, सुरक्षा और संरचनात्मक सहयोग उपलब्ध कराया है। फंड ऑफ फंड्स 10,000 करोड़ रुपये की कोषीय संरचना के साथ सिडबी के माध्यम से वैकल्पिक निवेश कोषों में निवेश करता है।

वस्तुतः इस प्रणाली में सरकार सीधे स्टार्टअप में निवेश नहीं करती, बल्कि बाजार-आधारित पेशेवर निवेश ढांचे को मजबूत बनाती है। निवेश की गुणवत्ता में सुधार और पेशेवर मूल्यांकन की संस्कृति ने भारत को वैश्विक निवेशकर्ताओं के लिए आकर्षक गंतव्य बनाया है।

स्टार्टअप इंडिया सीड फंड स्कीम ने उन स्टार्टअप्स के लिए जीवनरेखा का कार्य किया है जो अपने शुरुआती चरणों में धनाभाव का सामना करते हैं। अप्रैल 2021 में 945 करोड़ रुपये की संरचना के साथ शुरू हुई यह योजना देश भर के इनव्यूबेटरों के माध्यम से हजारों नए उद्यमों तक पहुँची है। भारत में आज जिस तेज गति से डीप-टेक, बायोटेक, क्लीन-टेक, एग्री-टेक और स्वास्थ्य-तकनीक आधारित स्टार्टअप उभर रहे हैं, उसका मूल बल इसी प्रारंभिक पूँजी-प्राप्ति के अवसरों में निहित है।

क्रेडिट गारंटी स्कीम उन स्टार्टअप्स को बिना संपार्थिक सुरक्षा के ऋण दिलाने का माध्यम बनी है, जिनके लिए पारंपरिक बैंकिंग संरचना तक पहुँचना सबसे कठिन होता है। अप्रैल 2023 से चालू इस योजना ने बैंकिंग प्रणाली को जोखिम-संतुलित ऋण देने के लिए प्रेरित किया है और हजारों स्टार्टअप्स को वित्तीय पहुँच प्रदान की है। यह परिवर्तन भारतीय बैंकिंग इतिहास में महत्वपूर्ण माना जाएगा क्योंकि यह छोटे उद्यमों के लिए क्रेडिट के नए रास्ते खोल रहा है।

जब इन नीतिगत हस्तक्षेपों को भारत की 8.2 प्रतिशत जीडीपी वृद्धि के साथ देखा जाता है तो यह साफ हो जाता है कि आर्थिक उछाल केवल उपभोग या निर्यात वृद्धि का परिणाम नहीं, यह तो केंद्र की मोदी सरकार की एक समन्वित नीतिगत मॉडल की उपलब्धि है। श्रम-सुधारों ने उत्पादन में दक्षता बढ़ाई, सेवाक्षेत्र ने मजबूती ने आर्थिक स्थिरता दी और स्टार्टअप्स ने वह नवाचार शक्ति दी जिसने भारत को वैश्विक प्रतिस्पर्धा में नई ऊँचाई पर पहुँचा दिया।

यही कारण भी है जो आज भारत विश्व का दूसरा सबसे बड़ा इंटरनेट बाजार, तीसरा सबसे बड़ा स्टार्टअप इकोसिस्टम और नए उद्यमों की संख्या के मामले में अग्रणी देशों में शामिल है। यह एक देश के रूप में भारत के लिए आर्थिक उपलब्धि तो है ही साथ में सामाजिक परिवर्तन का संकेत भी है, जिसमें कि युवा भारत अब रोजगार पाने से अधिक

**वस्तुतः- इस प्रणाली में सरकार सीधे स्टार्टअप में निवेश नहीं करती, बल्कि बाजार-आधारित पेशेवर निवेश ढांचे को मजबूत बनाती है। निवेश की गुणवत्ता में सुधार और पेशेवर मूल्यांकन की संस्कृति ने भारत को वैश्विक निवेशकर्ताओं के लिए आकर्षक गंतव्य बनाया है।**

**स्टार्टअप इंडिया सीड फंड स्कीम ने उन स्टार्टअप्स के लिए जीवनरेखा का कार्य किया है जो अपने शुरुआती चरणों में धनाभाव का सामना करते हैं। अप्रैल 2021 में 945 करोड़ रुपये की संरचना के साथ शुरू हुई यह योजना देश भर के इनव्यूबेटरों के माध्यम से हजारों नए उद्यमों तक पहुँची है। भारत में आज जिस तेज गति से डीप-टेक, बायोटेक, क्लीन-टेक, एग्री-टेक और स्वास्थ्य-तकनीक आधारित स्टार्टअप उभर रहे हैं, उसका मूल बल इसी प्रारंभिक पूँजी-प्राप्ति के अवसरों में निहित है।**

रोजगार पैदा करने को प्राथमिकता दे रहा है।

सबसे उल्लेखनीय परिवर्तन यह है कि स्टार्टअप ऊर्जा अब कुछ महानगरों तक सीमित नहीं रही है, यह टियर-2 और टियर-3 शहर, विश्वविद्यालय परिसर, ग्रामीण नवाचार केंद्र और राज्य सरकारों की सक्रिय उद्योग-नीतियाँ से हुए हुए सर्वत्र व्याप्त हो चुकी है, कहना होगा कि ये सभी मिलकर आर्थिक समेकन की नई कहानी लिख रहे हैं। डिजिटल ढाँचे, यूपीआई, ओपनडीसी और सरकारी प्लेटफॉर्मों के

विस्तार ने छोटे शहरों तक उद्यमशील अवसर पहुँचा दिए हैं। आज भारत विश्व अर्थव्यवस्था को नई गति दे रहा है और अपनी क्षमता का एहसास कराते हुए वैश्विक नेतृत्व की ओर दृढ़ता से कदम बढ़ा रहा है। वास्तव में यह दुष्टा अत्यधिक सुखद है, जिसमें विकास के अनेक अध्याय एक साथ लिखे जा रहे हैं। केंद्र में युवा ऊर्जा और नवाचार क्षमता है जो भारत को भविष्य की आर्थिक शक्ति में बदलने के लिए आज पूरी तरह से संकल्पित दिखती है।

## असरदार सामाजिक सुरक्षा की ज़रूरत पर ज़ोर देता है भारत पर आईएमएफ का दस्तावेज



आईएमएफ ने भारतीय अर्थव्यवस्था के कामकाज में अच्छाई देखी है, जिसने संयुक्त राज्य अमेरिका के बहुत ज्यादा ऊंचे टैरिफ स्तर के बुरे असर को असरदार तरीके से झेला है। अमेरिका को भारत के निर्यात पर 50प्रतिशत टैरिफ के बावजूद, भारत खुशी-खुशी 6प्रतिशत से ऊपर की दर से बढ़ता रहा है। यह किसी भी हिसाब से अच्छा कार्य निष्पादन है।अन्तरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) की भारत के साथ ताजा देश स्तरीय विचार-विमर्श के बाद किये गये आकलन से भारतीय अर्थव्यवस्था की वर्तमान हालत की अच्छी तस्वीर सामने आई है। आईएमएफ के कार्यपालक निदेशकों ने भारत सरकार को अपनी सलाह-मशविरा रिपोर्ट सौंपी है, और साथ ही सरकार और उसकी अर्थव्यवस्था के प्रबंधकों के लिए अपनी सिफारिशें भी दी हैं। आईएमएफ की समीक्षा और सिफारिशों से दो बातें सामने आई हैं जिन पर ध्यान से विचार करने की ज़रूरत है।पहली, आईएमएफ ने वित्तीय हालत के लिए सरकार की योजना पर ध्यान दिया है, लेकिन खर्च की मॉनिटरिंग और पुनर्समीक्षा की अहमियत पर भी ज़ोर दिया है। दूसरी बात, यह देखते हुए कि भारतीय वित्तीय क्षेत्र मजबूत और आम तौर पर स्थिर है, उसने एक ऐसे क्षेत्र का भी जिक्र किया है जहां कमजोरी है। वह है बड़े और बढ़ते नॉन-बैंकिंग वित्तीय क्षेत्र की गंभीर कमजोरियां।

आईएमएफ रिपोर्ट बताती है- निदेशकों ने इस बात पर ज़ोर दिया कि भारत की वित्तीय प्रणाली मजबूत रही है, जिसे मजबूत पूंजी और नकद स्थिति का सहयोग मिला है। लेकिन, आईएमएफ के अर्थशास्त्रियों ने भारतीय अधिकारियों से कहा कि, वे नॉन-बैंकिंग वित्तीय संस्थानों के बीच कमजोरियों को कम करें और उनकी सघनता और बढ़ते वित्तीय क्षेत्र के आपस में जुड़े होने से होने वाले जोखिम पर सावधानी से नज़र रखें।नॉन-बैंकिंग वित्तीय संस्थानों के आपस में जुड़े होने की हाल की कुछ घटनाएं इस मुद्दे को सुलझाने की ज़रूरत को दिखाती हैं। सरकार के खर्च पर सावधानी बरतने की सलाह एक अच्छी सलाह लगती है। खर्च पर नियंत्रण और सार्वजनिक खर्च से मिलने वाली आय और गुणवत्ता की निगरानी, सरकारी वित्त के प्रबंधन का एक ज़रूरी पहलू है।सरकार की वित्तीय मजबूती की योजना की तारीफ़ करते हुए, आईएमएफ के निदेशकों ने सुझाव दिया है कि वित्तीय घाटे के लक्ष्य को पाने के लिए खर्च पर मजबूत अनुशासन की ज़रूरत होगी। यह एक आम सच है। किसी व्यक्ति की जेब में एक रुपया सरकार के खजाने की तुलना में कहीं ज्यादा उत्पादक होता है और कहीं ज्यादा सावधानी से खर्च किया जाता है।हमेशा की तरह, उन्होंने लगातार मजबूत आर्थिक विकास दर और 2047 तक देश को विकसित अर्थव्यवस्था का दर्जा दिलाने के मकसद को पाने के लिए एक ज़रूरी नीतिगत पहल के तौर पर और ढांचागत सुधार पर ज़ोर दिया है।आईएमएफ ने सुधार

के उपायों के पैकेज को बताने के मामले में ज्यादा कुछ नहीं किया है, सिवाय वित्तीय मजबूती के मकसद को जारी रखने और जीएसटी और आय कर की दरों में कमी के कुल सरकारी राजस्व पर असर पर नज़र रखने जैसी आम बातों के।

आईएमएफ की रिपोर्ट में कहा गया है- %आगे देखते हुए, भारत की एक विकसित अर्थव्यस्था बनने की इच्छा को बड़े ढांचागत सुधार को आगे बढ़ाकर सपोर्ट किया जा सकता है जो ज्यादा संभावित आर्थिक विकास को मुमकिन बनाते हैं।%आजकल आईएमएफ की रिपोर्ट पढ़ना उसके पहले के नीतिगत पुर्लिंदे के रुख से काफी अलग है। उदाहरण के लिए, आईएमएफ ने सामाजिक सुरक्षा की ज्यादा ज़रूरत पर ज़ोर दिया है, जो पहले उसके लिए एक अभिशाप हुआ करता था। इसने विदेशी मुद्रा बाजार में अव्यवस्थित हालात और सट्टेबाजी को रोकने के इरादे पर भी ज़ोर दिया है।एक समय था जब विदेशी मुद्रा बिनमिय बाजार में स्थिरता लाने के लिए दखल देने का आईएमएफ के अर्थशास्त्री मज़ाक उड़ाते थे। आखिर ये फ्री मार्केट के कामकाज में दखल थे, और आखिर, विदेशी मुद्रा बिनमिय बाजार सभी फ्री मार्केट का पवित्र प्याला था।खैर, इन सोच या तय बातों को छोड़ दें, तो कुल मिलाकर आईएमएफ की समीक्षा भारतीय अर्थव्यवस्था की कुछ खास ताकतों को सामने लाती है, जैसा कि आईएमएफ के कार्यपालक निदेशकों ने

## अब स्वदेशी ध्वज के साथ मनाया जाता है भारतीय नौसेना दिवस

शं नो वरुण : को तात्पर्य है, जल के देवता वरुण हमारे लिए मंगलकारी रहें। यह भारतीय नौसेना का आदर्श वाक्य है, जो तैत्तिरीय उपनिषद् से लिया गया है। वरुण देव को जल का देवता माना जाता है। बांग्लादेश लिबरेशन वॉर (बांग्लादेश मुक्ति संग्राम) में 4 दिसंबर सन् 1971 को भारतीय नौसेना ने आपरेशन ट्राइडेंट के अंतर्गत पाकिस्तान के कराची नौसैनिक अड्डे पर भयंकर आक्रमण करके ध्वस्त कर दिया था, साथ ही 4 जहाज समुद्र में डुबो दिए एवं 2 जहाज नष्ट कर दिए थे, भारतीय नौसेना को कोई क्षति नहीं पहुंची थी। गौरतलब है कि इस आक्रमण में न केवल पाकिस्तान की आधी नौसेना का विध्वंस हुआ था, वरन् अर्थव्यवस्था की भी कमर टूट गई थी। इसलिए 4 दिसंबर को भारतीय नौसेना दिवस के रूप में चुना गया, जिसे ऑपरेशन ट्राइडेंट के नाम से जाना जाता है।

सन् 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के समय इसी दिन भारतीय नौसेना ने अपने सबसे बड़े अभियानों में से एक को अंजाम दिया और युद्ध में जीत सुनिश्चित की। 3 दिसंबर, 1971 की शाम पाकिस्तानी वायुसेना ने छह भारतीय हवाई अड्डों पर हमला किया। रात को तीन भारतीय युद्धक जहाजों- आईनएस निर्घांट, आईनएस निपाट और आईनएस वीर ने मुंबई से कराची की ओर प्रस्थान किया। इन जहाजों ने दो पनडुब्बी रोधी युद्धपोतों- आईनएस किर्तान और आईनएस केटवाल के साथ मिलकर ट्राइडेंट टीम बनाई।

4 दिसंबर सन् 1971 की रात इस अभियान के तहत भारतीय बेड़े ने चार पाकिस्तानी जहाजों को डुबो दिया और दो जहाजों को नष्ट कर दिया। कराची बंदरगाह और ईंधन डिपो को भारी नुकसान पहुंचाया। खास बात यह रही कि भारतीय नौसेना को किसी तरह की क्षति नहीं हुई। इसलिए आज का दिन जल सेना दिवस के रूप में नियत किया गया है। युद्ध आगे बढ़ा, पाकिस्तान ने अमेरिका से 10 वर्षों के लिए उधार ली पनडुब्बी पीएनएस गाजी की भारत के जहाजी बेड़े आईनएस विक्रांत को नष्ट करने के लिए भेजा तब आईनएस राजपूत को विक्रांत का स्वरुप देकर आगे बढ़ाया गया। आखिरकार राजपूत ने गाजी को खोज लिया और

काल की तरह ऐसा टूटा कि गाजी पनडुब्बी स्वाहा हो गयी। आपरेशन ट्राइडेंट और आपरेशन पायथन के अंतर्गत एडमिरल कुरुविल्ला और वाइस एडमिरल कोहली के नेतृत्व में नेवी ने कहर बरपाया। 10 पाकिस्तानी युद्धपोत दफन कर कराची बेस के चिथड़े उड़ा दिए थे। पाकिस्तान की आधी नेवी तबाह हो गयी थी। पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था की कमर टूट गई थी। सन 1972 से प्रतिवर्ष 4 दिसंबर को जल सेना दिवस मनाया जाने लगा था परंतु नौसेना का ध्वज तो विदेशी ही था, इसलिए सन 2022 में स्वाधीनता के अमृत महोत्सव के आलोक में स्वाधीनता से स्वतंत्रता की ओर प्रस्थान करते हुए, एक ओर दासता के प्रतीक को समाप्त कर दिया गया है। भारतीय नौसेना को मिला नया ध्वज। भारतीय नौसेना को 2 सितम्बर 2022 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में नया ध्वज प्राप्त हुआ और आपनिवेशिक रायल नेवी का अंतिम प्रतीक समाप्त कर दिया गया। ध्वज का अनावरण कोचि में स्वदेशी विमान वाहक- 1(आई.ए.सी.) को आई.एन.एस. विक्रांत को नौसेना में सम्मिलित करने दौरान हुआ है। एक सेंट जार्ज के क्रॉस को दर्शाने वाली लाल पट्टी को अब छत्रपति शिवाजी महाराज की राजकीय मुहर के निशान से बदल गया है। नए ध्वज के ऊपरी कोने पर भारत के राष्ट्रीय तिरंगे झंडे और अशोक चिन्ह को यथास्थिति रखा गया है। छत्रपति शिवाजी महाराज की राजकीय मुहर को नीले और सोने के अश्कोंग के साथ दर्शाया गया है। यद्यपि पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के कार्यकाल के दौरान वर्ष 2001 में इसे बदला गया था, परंतु साल 2004 में पुनः ध्वज मूल स्वरुप में आ गया था। यह था आपनिवेशिक रायल नेवी का ध्वज जिसे समाप्त किया गया- एक सफेद पृष्ठभूमि पर रेडक्रॉस को सेंट जॉर्ज क्रॉस के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, इसका नाम एक ईसाई योद्धा के नाम पर रखा गया था, जो ईसाईयों के तृतीय धर्मयुद्ध में शामिल एक वीर योद्धा था। यह क्रॉस इंग्लैंड के ध्वज के रूप में भी कार्य करता है जो यूनाइटेड किंगडम का एक घटक है। इसे इंग्लैंड और लंदन शहर ने वर्ष 1190 में भूमध्य सागर में प्रवेश करने वाले अंग्रेजी जहाजों की पहचान करने के लिये अपनाया था।







