











# पंचतत्वों पर आधारित खानपान रखे स्वस्थ

वायु - सांस के माध्यम से हर प्राणी वायु ग्रहण करता है। बाकी तत्वों को कुछ समय या कुछ दिन के लिए छोड़ा जा सकता है, पर वायु को नहीं। जो लोग अनशय या उपवास करते हैं, वे भी अन्न, फल, सब्जी या जल आदि छोड़ देते हैं, पर वायुसेवन नहीं। एक समय आहार लेने वाले संन्यासी भी वायुसेवन तो प्रतिक्षण करते ही हैं। अर्थात् पंचतत्व में से वायु प्राणियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है। यह वायु व्यक्ति को शुद्ध एवं प्राकृतिक रूप में पर्याप्त मात्रा में मिले, यह भी आवश्यक है। जो लोग बड़े शहरों में या उद्योगों के पास रहते हैं, उन्हें शुद्ध वायु नहीं मिल पाती। इसीलिए इन दिनों नये-नये रोग लगातार बढ़ रहे हैं। अब तो बड़े नगरों में शुद्ध ऑक्सीजन के बूथ खुलने लगे हैं, जहाँ पैसे देकर व्यक्ति दस-पन्द्रह मिनट शुद्ध प्राणवायु ले सकता है। जैसे आजकल हर व्यक्ति अपने साथ साफ पानी की बोतल रखने लगा है, लगता है कुछ समय बाद लोग प्राणवायु के छोटे सिलेंडर भी साथ लेकर चला करेंगे। ताजी और शुद्ध प्राणवायु प्राप्त करने की निःशुल्क विधि प्राप्त कालीन भ्रमण है। सूर्योदय होने पर पेड़ों द्वारा रात में उत्सर्जित कार्बन डायऑक्साइड वायुमंडल में चली जाती है। ऐसे शीतल और शांत वातावरण में अकेले या सपरिवार घूमना शुद्ध वायु ग्रहण करने का सबसे सरल उपाय है। केवल घूमना ही नहीं, तो इस समय कुछ आसन, व्यायाम और प्राणायाम करना भी बहुत लाभदायक है। सुबह की ही तरह शाम का भ्रमण भी बहुत लाभकारी है। इन दोनों समय पर दिन और रात का मिलन होता है। इसके सदुपयोग से हम अपने शरीर तथा

मन को स्वस्थ रख सकते हैं। बच्चों और युवाओं को तो शाम के समय पढ़ने की बजाय खेलना ही चाहिए। चाहे कोई स्वयं वाहन न चलाता हो, पर प्रदूषित वायु सेवन करना तो उसकी भी मजबूरी ही है। इसलिए जहाँ सार्वजनिक यातायात व्यवस्था का बहुत अच्छा होना जरूरी है, वहाँ दस-बीस कदम जाने के लिए वाहन निकालने की आदत भी छोड़नी होगी। पेड़ों को कटने से बचाकर तथा परिवार के हर सदस्य के नाम पर एक पेड़ लगाकर हम प्रदूषण नियंत्रण में सहयोग दे सकते हैं।

**जल** - वायु की ही तरह जल भी व्यक्ति की प्राथमिक आवश्यकता है। किसी समय बहता पानी निर्मला कहकर नदियों का जल सर्वाधिक शुद्ध माना जाता था, पर अब नगरों के सीवर, कारखानों के अपशिष्ट, समय-समय उसमें विसर्जित की जाने वाली रासायनिक रंगों से पुती मूर्तियों तथा अन्य कूड़े-करकट के कारण नदियाँ आचमन योग्य भी नहीं रह गयी हैं। अब तो सब जगह कूड़े बटों के लिए सरकारी पानी मिलता है। वह कितना शुद्ध होता है, कहना कठिन है। पानी साफ और भरपूर मिले, इसके लिए पानी बोरिंग कराने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। जिनके लिए यह संभव नहीं है, उन्होंने भी घरों में फिल्टर लगा लिये हैं। इनसे एक लीटर पानी साफ होने के चक्कर में चार लीटर पानी नाली में बह जाता है। शहरीकरण का अर्थ ही है, बिजली और पानी का अत्यधिक प्रयोग। अतः जल का स्तर लगातार नीचे जा रहा है। विद्वानों का मत है कि अगला विश्व युद्ध जल के कारण होगा। इसका सत्य तो भविष्य बताएगा पर नतीज पर हर दिन डिब्बे और कनस्तर लिये लोगों को झगड़ते हुए कोई

भी देख सकता है। मंगल आदि ग्रहों पर जाने वाले यान भी वहाँ सबसे पहले पानी की ही तलाश कर रहे हैं। इसके बाद भी लोगों का ध्यान इस ओर नहीं है। जो कार दो बाल्टी पानी से धोते हुए लोग प्रायः मिल जाते हैं। हम वर्षा जल का संरक्षण कर तथा पानी को व्यर्थ न जाने देकर भी इस दिशा में अपना व्यक्तिगत सहयोग दे सकते हैं। हम साफ पानी पिएं, यह तो आवश्यक है ही पर कितना पिएं, इस बारे में अलग-अलग मत हैं। फिर भी एक व्यक्ति को दिन भर में आठ-दस गिलास पानी तो पीना ही चाहिए। सुबह उठकर कुल्ला-मंजन के बाद तांबे के साफ पात्र में रखा पानी भरपेट पीना बहुत लाभ देता है। तांबा जल की अधिकांश अशुद्धियाँ दूर कर देता है। सर्दियों में पानी को गुनगुना कर लें, तो और अच्छा रहेगा।

**आकाश** - आकाश की पहचान खालीपन या शून्यता है। घटाकाश और मटाकाश जैसी कल्पनाएँ इसी में से आई हैं। आकाश में कोई भी चीज फेंके, खाली होने के कारण वह मना नहीं करता। वायु और अंतरिक्ष यान इसीलिए आकाश में निरन्तर उड़ते हैं। किसी पात्र के खाली होने का अर्थ है कि उसमें आकाश तत्व विद्यमान है पर जब उसमें कोई वस्तु डालते हैं, तो वह हट जाता

है। ऐसी शून्यता हम अपने पेट को बिल्कुल खाली रखकर प्राप्त कर सकते हैं। अतः प्रातः शौचादि से निवृत्त होने के बाद लगभग दो घंटे तक पेट को अवकाश दें। इससे जहाँ भोजन पचाने वाली इंद्रियों को आराम तथा अपनी टूट-फूट ठीक करने का समय मिलेगा, वहाँ हमें आकाश तत्व भी प्राप्त होगा। व्रत और उपवास आकाश तत्व की प्राप्ति का अवसर कुछ अधिक समय तक प्रदान करते हैं। इनका भरपूर उपयोग करना चाहिए पर इस नाम पर दिन में कई बार पेट में गरिष्ठ चीजें दूंसते रहना शुद्ध पाखंड है।

**पृथ्वी** - पृथ्वी हमें अन्न, दाल और सब्जियाँ आदि देती है। अतः इनके सेवन से हमें पृथ्वी तत्व की प्राप्ति होती है पर इन्हें कच्चा नहीं खा सकते। इन्हें आग पर पकाकर तथा आवश्यकतानुसार कुछ अन्य मिर्च-मसाले डालकर प्रयोग किया जाता है। इनका सेवन कितना और कितनी बार करें, इसका कोई मापदंड नहीं है। शारीरिक परिश्रम करने वाले किसान या मजदूर तथा कार्यालय में बैठकर काम करने वाले की आवश्यकता अलग-अलग होगी। उन्हें उसी अनुसार इनका सेवन करना चाहिए। ऐसा न होने पर जहाँ एक ओर तोंद वाले, तो दूसरी ओर दुबले-पतले लोग सर्वत्र घूमते मिलते हैं।

**अग्नि** - अग्नि का स्रोत सूर्य है। सर्दियों में तो सीधे धूप में लेटना या बैठकर काम करना अच्छा लगता है। गर्मियों में भी अपने काम के सिलसिले में घूमते-फिरते धूप लगती रहती है। इससे अग्नि तत्व अपने आप ही मिल जाता है। जो लोग दिन भर वातानुकूलित वातावरण अर्थात् एसी वाले घर, कार्यालय और कार में रहते हैं, उनके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इसलिए थोड़े से परिश्रम या मौसम बदलने मात्र से ही ये लोग बीमार होकर बिस्तर पकड़ लेते हैं। भीषण गर्मियों में जहाँ लू से बचना आवश्यक है, वहाँ धूप से डरना भी अनुचित है। जहाँ तक खानपान की बात है, तो सूर्य की ऊर्जा से पके हुए फल और सलाद आदि के सेवन से अग्नि तत्व भरपूर मात्रा में प्राप्त होता है पर इनका सेवन सूर्यकाल में ही करना चाहिए। अर्थात् सूर्यास्त के बाद इन्हें खाना ठीक नहीं है। इसी तर्ज पर कुछ लोग यह भी कहते हैं कि पृथ्वी तत्व वाले जिन पदार्थों को खाने से पूर्व आग पर चढ़ाना पड़ता है, उन्हें सूर्य की उपस्थिति में नहीं खाना चाहिए। यद्यपि बहुत से लोग अपनी धार्मिक

आस्था या वृद्धावस्था के कारण सूर्यास्त के बाद अन्न नहीं खाते। उनका कहना है कि सूर्यास्त के बाद शरीर की पाचनक्रिया मंद हो जाती है। अतः उस समय भारी भोजन ठीक नहीं है। विचार भिन्नता के कारण इस विषय को स्वतंत्र छोड़ देना ही उचित है। ये कुछ ऐसी बातें हैं, जिन्हें समय-समय पर कुछ बुजुर्गों के मुँह से सुना है। इसमें से कुछ का प्रयोग करने से लाभ भी हुआ है। यद्यपि आज की भागदौड़ वाले जीवन में सब नियमों का पालन संभव नहीं होता। फिर भी जितना हो सके, उतना पालन करके देखें।

## आंखों पर दें ध्यान



आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखापन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टीफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी संभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मले में या रगड़ें नहीं।
- चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
- काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
- नेत्रों को चश्मे के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।

## पेट दर्द के घरेलू उपचार



अधिकतर बीमारियों की वजह होती है असंयमित खान-पान। गलत खान-पान के कारण कभी-कभी पेट में दर्द होने लगता है। आमतौर पर पेट दर्द का एक मुख्य कारण अपच, मल सूखना, गैस बनना यानी वात प्रकोप होना और लगातार कब्ज बना रहना भी है। पेट दर्द को दूर करने के लिए कुछ घरेलू उपाय हैं, जो दर्द तो दूर करते हैं, साथ ही साथ पेट की क्रियाओं को भी ठीक करते हैं।

- पेट दर्द में हींग का प्रयोग लाभकारी होता है। 2 ग्राम हींग थोड़े पानी के साथ पीसकर पेस्ट बनाएं। नाभी पर और उसके आस-पास यह पेस्ट लगाएं।
- अजवाइन को तवे पर सेक लें और काले नमक के साथ पीसकर पाउडर बनाएं। 2-3 ग्राम गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लेने से पेट का दर्द दूर होता है।
- जीरे को तवे पर सेकें और 2-3 ग्राम की मात्रा गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लें। इसे चबाकर खाने से भी लाभ होता है।
- पुदीने और नींबू का रस एक-एक चम्मच लें। अब इसमें आधा चम्मच अदरक का रस और थोड़ा सा काला नमक मिलाकर उपयोग करें। दिन में 3 बार इस्तेमाल करें, पेट दर्द में आराम मिलेगा।
- सूखी अदरक मुँह में रखकर चूसने से भी पेट दर्द में राहत मिलती है।
- बिना दूध की चाय पीने से भी कुछ लोग पेट दर्द में आराम महसूस करते हैं।
- अदरक का रस नाभी स्थल पर लगाने और हल्की मालिश करने से पेट दर्द में लाभ होता है।
- अगर पेट दर्द एसिडिटी से हो रहा हो तो पानी में थोड़ा सा मीठा सोडा डालकर पीने से फायदा होता है।
- पेट दर्द निवारक चूर्ण बनाएं। इसके लिए भुना हुआ जीरा, काली मिर्च, सौंठ, लहसुन, धनिया, हींग, सूखी पुदीना पत्ती सबकी बराबर मात्रा लेकर बारीक चूर्ण बनाएं। इसमें थोड़ा सा काला नमक भी मिलाएं। खाने के बाद एक चम्मच थोड़े से गर्म पानी के साथ लें। पेट दर्द में आशातीत लाभकारी है।
- एक चम्मच शुद्ध घी में हरे धनिये का रस मिलाकर लेने

- से पेट की व्याधि दूर होती है।
- अदरक का रस और अरंडी का तेल प्रत्येक एक-एक चम्मच मिलाकर दिन में 3 बार लेने से पेट दर्द दूर होता है।
- अदरक का रस एक चम्मच, नींबू का रस 2 चम्मच लेकर उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर प्रयोग करें। पेट दर्द में लाभ होगा। दिन में 2-3 बार ले सकते हैं।
- अनार पेट दर्द में फायदेमंद है। अनार के बीज निकालें। थोड़ी मात्रा में नमक और काली मिर्च का पाउडर डालें। और दिन में दो बार लेते रहें।
- मैथी के बीज पानी में भिगोएं। पीसकर पेस्ट बनाएं। और इस पेस्ट को 200 ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार लेने से पेट के विकार नष्ट होते हैं।
- इसबगोल के बीज दूध में 4 घंटे भिगोएं। रात को सोते समय लेते रहने से पेट में मरोड़ का दर्द और पेशिया ठीक होती है।
- सौंफ में पेट का दर्द दूर करने के गुण होते हैं। 15 ग्राम सौंफ रात भर एक गिलास पानी में भिगोएं। छानकर सुबह खाली पेट पीयें। बहुत गुणकारी उपचार है।
- आयुर्वेद के अनुसार हींग दर्द निवारक और पित्तवर्द्धक होती है। छाती और पेट दर्द में हींग का सेवन बेहद लाभकारी होता है। छोटे बच्चों के पेट में दर्द होने पर एकदम थोड़ी सी हींग को एक चम्मच पानी में घोलकर पका लें। फिर बच्चे की नाभी के चारों लगा दें। कुछ देर बाद दर्द दूर हो जाता है।
- नींबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पेट दर्द से आराम मिलता है।

मुझे नींद नहीं आती, आपने अक्सर लोगों को यह शिकायत करते सुना होगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकार लोगों को अक्सर दिन में झंझर-झंझर झपकियां लेते देखा जा सकता है।

## होम्योपैथी का सहारा ले सकते हैं अनिद्रा के रोगी



अनिद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकार है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उचटना या कम नींद आना। यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, चबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों को नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धमनियाँ प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचेनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है। दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइकेट्रिक, साइकोसिस तथा साइकोन्यूरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। उर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मेनियक डिप्रेशन से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है इससे सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो

नहीं पाता। सन्निपात तथा कोई काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। चिकित्सा की होम्योपैथिक शाखा के अंतर्गत अनेक ऐसी दवाइयाँ हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों के आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है। आर्सेनिक एलबम 30 - यह दवा उन मरीजों को दी जाती है जो किसी मानसिक बेचेनी के कारण करवटें बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को निरंतर मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराशा हो चुका होता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है। केनाबिस इंडिका 30 - यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्रांति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकार होते हैं। ऐसे रोगी अक्सर मरे हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अक्सर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यदि उद्वेग स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है। हायोसाइमस नाइजर 200 - इसमें मरीज बहुत बातूनी और ईर्ष्यालु होता है। इस प्रकार का रोगी

बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का डर, विष खिलाने का डर, किसी षड़यंत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भागने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है। कैफिया कूड़ा 200 - यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती। वे अक्सर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसे रोगी अचानक ही हंसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, बातचीत या मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है। एकोनाइटम नैपेलस 30 - इसमें रोगी अक्सर बेचैन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती। उसे इतना डर लगता है कि वह बेहोश भी हो जाता है। स्थिति गिंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है। रोगी अक्सर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है। उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है। इमेनशिया अमारा 200 - यह दवा उन रोगियों को दी जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से एकाएक बेहोश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुआँ सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम या काम में निराशा से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी यही दवा कारगर होती है। पौरस पलोरा इन्कॉर्नटा (व्यू) - वृद्धों तथा बच्चों में अनिद्रा दूर करने के लिए यह दवा कारगर सिद्ध होती है। यह दवा उन रोगियों को दी जाती है। जिन्हें तनाव और अत्यधिक मानसिक कार्य के कारण नींद नहीं आ पाती या सिर दर्द और आंखों में दर्द के कारण नींद नहीं आती। किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचानना जरूरी होता है तथा किसी भी दवा के प्रयोग से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

ममता बनर्जी ने फिर लिखी प्रधानमंत्री मोदी को चिट्ठी



कोलकाता। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र लिखकर कहा है कि उन्होंने पहले भी बलात्कार के मामलों के लिए कड़े केंद्रीय कानून और अपराधियों के लिए अनुकरणीय सजा का अनुरोध किया था, लेकिन उन्हें कोई प्रतिक्रिया नहीं मिली।

कोलकाता मामले में बंगाल पर राजनाथ सिंह का कटाक्ष



तिरुवनंतपुरम। कोलकाता बलात्कार-हत्या मामले को लेकर ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली बंगाल सरकार पर निशाना साधते हुए रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने शुक्रवार को कहा कि केंद्र ने महिलाओं के खिलाफ अपराधों के प्रति सख्त रवैया अपनाया है, लेकिन कई राज्य इस दिशा में ईमानदारी से प्रयास नहीं कर रहे हैं।

जमात-ए-इस्लामी के पक्ष में खड़ी हुई मबबूबा मुफ्ती



श्रीनगर। पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी की अध्यक्ष मबबूबा मुफ्ती ने शुक्रवार को कहा कि यह नेशनल कॉन्फ्रेंस ही थी जिसने जमात-ए-इस्लामी के लिए चुनाव को हारम बना दिया था। श्रीनगर में पत्रकारों से बात करते हुए, मबबूबा ने कहा कि 1987 में, जब जमात-ए-इस्लामी और अन्य समूहों ने चुनाव में भाग लेने की कोशिश की, तो नेशनल कॉन्फ्रेंस ने इसका विरोध किया क्योंकि वे नहीं चाहते थे कि कोई तीसरी ताकत उभरे।

विधायक रामदास सोरेन ने मंत्री पद की शपथ ग्रहण की



रांची। चाटशिला से विधायक रामदास सोरेन ने शुक्रवार को झारखंड सरकार में मंत्री पद की शपथ ली। राजभवन में आयोजित समारोह में राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार ने रामदास सोरेन को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई।

अजित पवार ने राजकोट किले का किया दौरा



मुंबई। महाराष्ट्र में छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा ढहने पर राजनीतिक तूफान के बीच, उप मुख्यमंत्री अजित पवार ने शुक्रवार को सिंधुदुर्ग जिले के मालवन का दौरा किया और इस सप्ताह की शुरुआत में गिरी 35 फुट ऊंची संरचना को हुए नुकसान का आकलन किया।

पीएम मोदी ने वाढवण बंदरगाह की आधारशिला रखी, 1560 करोड़ की परियोजनाओं की सौगात भी दी

मुंबई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को महाराष्ट्र का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने पालघर में एक कार्यक्रम में हिस्सा लिया। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस और अजीत पवार, केंद्रीय मंत्री सर्वानंद सोमोवाल ने उनका अभिमान किया।



वधावन बंदरगाह की परियोजना का उद्देश्य विश्वस्तरीय समुद्री प्रवेश द्वार स्थापित करना है। पालघर जिले के दहानु शहर के पास स्थित वधावन बंदरगाह भारत में गहरे पानी में स्थित सबसे बड़े बंदरगाहों में से एक होगा और अंतरराष्ट्रीय समुद्री परिवहन के लिए सीधा संपर्क प्रदान करेगा।

रहने के लिए उत्सुक हूँ। मैं मुंबई और पालघर में कार्यक्रमों में हिस्सा लूंगा। मुंबई में, मैं सुबह लगभग 11 बजे ग्लोबल फिनटेक फेस्ट 2024 में हिस्सा लूंगा। यह मंच भारत की प्रगति को प्रदर्शित करता है। फिनटेक की दुनिया में और इस क्षेत्र के प्रमुख हितधारकों को एक साथ लाने के बाद, मैं वधावन बंदरगाह परियोजना के शिलान्यास कार्यक्रम के लिए पालघर में रहूंगा।

शिवाजी की प्रतिमा गिरने पर पीएम मोदी ने सिर झुकाकर मांगी माफी। मालवण में छत्रपति शिवाजी महाराज की मूर्ति ढहने की घटना पर पीएम नरेंद्र मोदी ने माफी मांगी है। उन्होंने कहा कि छत्रपति शिवाजी महाराज हमारे लिए सिर्फ एक नाम नहीं हैं। आज मैं सिर झुकाकर अपने भगवान छत्रपति शिवाजी महाराज से माफी मांगता हूँ। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि उन्होंने कहा कि हमारे संस्कार अलग हैं, हम वो लोग नहीं हैं जो आगे दिन भारत मां के महान सपुत, इसी धरती के लाल वीर सावरकर को अनाप-शनाप गालियां देते रहते हैं, अपमानित करते रहते हैं, देशभक्तों की भावनाओं को कुचलते हैं।

चुनाव के बीच उमर अब्दुल्ला को सुप्रीम कोर्ट से आया बुलावा

पत्नी पायल संग मध्यस्थता केंद्र में पेश होने का दिया निर्देश



नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार (30 अगस्त) को नेशनल कॉन्फ्रेंस के नेता उमर अब्दुल्ला और उनकी अलग पत्नी पायल अब्दुल्ला को सुप्रीम कोर्ट मध्यस्थता केंद्र में मध्यस्थता के लिए पेश होने का निर्देश दिया। उमर ने सुप्रीम कोर्ट में तलाक की याचिका दायर कर कहा था कि वह और उनकी पत्नी पिछले 15 साल से अलग रह रहे हैं। दोनों ने 1 सितंबर 1994 को शादी कर ली और 2009 से अलग रह रहे हैं।

उनके दो बेटे भी हैं। उमर ने शुरू में परिवार्य और क्रूरता के आधार पर तलाक की मांग करते हुए पारिवारिक उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाया था। हालाँकि, 30 अगस्त, 2016 को कोर्ट ने उनकी याचिका यह कहते हुए खारिज कर दी कि वह यह साबित करने में विफल रहे कि उनकी पत्नी अब्दुल्ला को ओर से पेश वरिष्ठ वकील श्याम दीवान ने आज अदालत को सूचित किया कि कम से कम एक बार मध्यस्थता का प्रयास किया जाना चाहिए। सिबल ने मध्यस्थता में भाग लेने पर सहमति जताते हुए स्पष्ट किया कि इसका उद्देश्य मामले को सुलझाना होगा, जरूरी नहीं कि सुलझ ही।

यूपी में लाल टोपी को लेकर घमासान हुआ तेज

सीएम योगी के बयान पर भड़के अखिलेश

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की सियासत में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और समाजवादी पार्टी के प्रमुख अखिलेश यादव के बीच बर पलटवार का दौर लगातार जारी रहता है। हाल में ही योगी आदित्यनाथ ने समाजवादी पार्टी पर कड़ा प्रहार करते हुए कहा था कि लाल रंग की टोपी पहनने वालों के काले कारनामे सभी को पता है। सपा पर तंज कसते हुए उन्होंने कहा कि लाल टोपी वाले लोग काले कारनामों के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने कहा था कि योगी ने कहा कि आज विकास और सुशासन का क्या मॉडल होना चाहिए, कानून-व्यवस्था कैसे होनी चाहिए, यह उतर प्रदेश तय करता है। इसी पर अब समाजवादी पार्टी की ओर से

खुद अखिलेश यादव ने पलटवार किया है। अखिलेश यादव ने कहा कि जब सद्मा लग जाता है तो लोग भी कुछ कहते हैं। लाल रंग को समझना होगा। यह लाल रंग क्रांति का है, मेल-मिलाप का है। लाल रंग भाव का है। हमारे मुख्यमंत्री भावनाओं को नहीं समझ सकते हैं। ये टोपी उन लोगों के काम भी आ सकती है जो गंजे हों। उन्होंने कहा कि हमारा लाल रंग खुशी, त्यौहार का है... आखिर इस रंग से नाराजगी क्या है? योगी पर तंज कसते हुए उन्होंने कहा कि वे हार के सदमे से उबर नहीं पा रहे हैं इसलिए उन्हें हर जगह लाल रंग दिखाई दे रहा है। अखिलेश यादव ने पलटवार करते हुए कहा कि रंग अच्छा बुरा नहीं होता, नजरिया अच्छा बुरा होता है। अखिलेश ने 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा, जनता की संसद का प्रश्नकाल। प्रश्न-लाल और काले रंग को

देखकर भड़कने के क्या क्या कारण हो सकते हैं? दो-दो बंदूकों में अंकित करें। उन्होंने लिखा, उत्तर-रंगों का मन-मानस और मनोविज्ञान से गहव नाता होता है। यदि कोई रंग किसी को विशेष रूप से प्रिय लगता है, तो इसके विशेष मनोवैज्ञानिक कारण होते हैं और यदि किसी रंग को देखकर कोई भड़कता है, तो उसके ही कुछ नकारात्मक मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं। अखिलेश ने लिखा, लाल रंग मिलन का प्रतीक होता है। जिनके जीवन में प्रेम-मिलन, मेल-मिलाप का अभाव होता है, वे अक्सर इस रंग के प्रति दुर्भावना रखते हैं। लाल रंग शक्ति का धारणीय रंग है, इसलिए कई पूजनीय शक्तियों से इस रंग का सकारात्मक संबंध है, लेकिन जिन्हें अपनी शक्ति ही सबसे बड़ी लगती है, वे लाल रंग को चुनौती मानते हैं।

खेल प्रमुख समाचार

बारिश से पाकिस्तान-बांग्लादेश के पहले दिन का मैच रह



रावलपिंडी। टेस्ट सीरीज के पहले टेस्ट में शर्मनाक हार के बाद, पाकिस्तान क्रिकेट टीम रावलपिंडी में दूसरे और अंतिम टेस्ट में बांग्लादेश से भिड़ने के लिए तैयार थी, लेकिन दूसरे मैच के पहले दिन ही बारिश ने खेल बिगाड़ दिया और मैच शुरू होने से पहले रह हो गया। दरअसल, 30 अगस्त को रावलपिंडी क्रिकेट स्टेडियम में लगातार बारिश के कारण पाकिस्तान और बांग्लादेश के बीच दूसरे मैच का पहला दिन रह कर दिया गया। पूरे दिन खराब मौसम के कारण मैच अधिकारियों को दिन का खेल रह कराना पड़ा, जिससे फैंस और खिलाड़ियों दोनों को निराशा हुई। रावलपिंडी में भारी बारिश के कारण आउटफोल्ड पूरी तरह से पानी में डूब गई, जिससे खेल शुरू होना असंभव हो गया। अगर बारिश रुक भी जाए, तो भी मैदान की स्थिति क्रिकेट के लिए अनुपयुक्त रहेगी, क्योंकि ग्राउंड्समैन को पिच और आउटफोल्ड तैयार करने में काफी समय लगेगा, इस स्थिति को देखते हुए मैच रह कराना ही उचित समझा गया। पहले टेस्ट में पाकिस्तान को मिली हार के बाद मैनेजमेंट को कुछ कठोर चयन निर्णय लेने पड़े। मार्को पेसर शाहीन शाह अफरीदी अपने बेटे के जन्म के कारण दूसरे टेस्ट के लिए पाकिस्तान टीम से बाहर हैं। खुर्रम शहजाद और मोहम्मद अली में से किसी एक के उनको जगह लेने की संभावना है।

बांग्लादेश टीम: शादमान इस्लाम, जाकिर हसन, नजमुल हसन शातो (कप्तान), मोमिनूल हक, मुशफ़्कर होसैन, शाकिब अल हसन, लिट्टन दास (विकेटकीपर), मेहदी हसन मिराज, हसन महेमूद, शोरमुल इस्लाम, नाहिद राणा, महमूदुल हसन जॉय, खालिद अहमद, नईम हसन, तस्कीन अहमद, तैजुल इस्लाम। पाकिस्तान टीम: अब्दुल्ला शफ़ीक, सईम अयूब, शान मसूद (कप्तान), बाबर आजम, सऊद शकील, मोहम्मद रिजवान (विकेटकीपर), आगा सलमान, शाहीन अफरीदी, नसीम शाह, खुर्रम शहजाद, मोहम्मद अली, मीर हमजा, कामरान गुलाम, अब्दुल अहमद, सरफराज अहमद, मोहम्मद हुरैरा, आमोर जमाल।

आर्थिक/वाणिज्य/वित्त प्रमुख समाचार

12वें दिन भी बढ़त पर बंद हुआ निफ्टी, सेंसेक्स 82,300 के पार

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार सप्ताह के अंतिम कारोबारी दिन भी शानदार तेजी के साथ बंद हुए। इंट्र डे ट्रेड में लगातार तीसरे दिन निफ्टी ने रिकॉर्ड हाई दर्ज किया तो सेंसेक्स भी पीछे नहीं रहा। 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स लगातार दूसरे दिन रिकॉर्ड हाई लेवल पर पहुंचा। 50 शेयरों वाला एनएसई बेंचमार्क इंडेक्स निफ्टी-50 25,268.35 का रिकॉर्ड हाई और सेंसेक्स 82,637.03 के हाई लेवल पर पहुंचा। शेयर बाजार की व्लोयिंजी की बात की जाए तो आज लगातार 12वें दिन निफ्टी-50 बढ़त दर्ज करते हुए 25,235.90 के लेवल पर बंद हुआ। निफ्टी में आज 0.33% या 83.95 अंकों की तेजी आई। जबकि, एएसएंडपी बीएसई सेंसेक्स 0.28% या 231.16 अंकों की बढ़त के साथ लगातार नौवें दिन हरे निशान में बंद हुआ। सेंसेक्स 82,365.77 के लेवल पर क्लोज हुआ।

सिंगापुर एयरलाइंस को मिली एफडीआई की मंजूरी

नई दिल्ली। सिंगापुर एयरलाइंस को विस्तारा-एयर इंडिया के बीच विलय समझौते के लिए प्रत्यक्ष विदेशी निवेश की मंजूरी मिल गई है। सरकार की तरफ से मंजूरी मिलने के बाद सिंगापुर एयरलाइंस विलय समझौते के तहत 25.1 प्रतिशत हिस्सेदारी हासिल करेगी। एयर इंडिया का स्वामित्व टाटा समूह के पास है और विस्तारा का स्वामित्व टाटा और सिंगापुर एयरलाइंस दोनों के पास है और दोनों की इसमें 51:49 प्रतिशत की हिस्सेदारी है। शुक्रवार को सिंगापुर एयरलाइंस ने सिंगापुर स्टॉक एक्सचेंज में एक नियामक फाइलिंग में बताया कि उसे प्रस्तावित विलय के हिस्से के रूप में विस्तारित एयर इंडिया में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) के लिए भारत सरकार से मंजूरी मिल गई है। सिंगापुर एयरलाइंस ने कहा कि प्रस्तावित विलय के 2024 के अंत तक पूरा होने की उम्मीद है।

फिनटेक सेक्टर के विकास पर सरकार का जोर

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को कहा कि सरकार फिनटेक क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए नीतिगत स्तर पर विभिन्न उपाय कर रही है। पिछले 10 वर्षों में इस सेक्टर में 31 अरब डॉलर से ज्यादा का निवेश हुआ है। फिनटेक स्टार्टअप में 500 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। एंजल टैक्स को समाप्त करना भी इस सेक्टर के विकास को दिशा में उठाया गया एक कदम है। एंजल कर (30 प्रतिशत से अधिक की दर से आयकर) का मतलब वह आयकर है जो सरकार गैर-सूचीबद्ध कंपनियों या स्टार्टअप द्वारा जुटाई गई धनराशि पर लगाती हैज्यादा उनका मूल्यंकन कंपनी के उचित बाजार मूल्य से अधिक है। प्रधानमंत्री ने नियामकों से साइबर धोखाधड़ी को रोकने और लोगों के बीच डिजिटल साक्षरता को और बढ़ाने के लिए और अधिक उपाय करने के लिए भी कहा। फिनटेक सेक्टर ने वित्तीय सेवाओं को लोकतांत्रिक बनाने, ऋण तक पहुंच को आसान तथा समावेशी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

भारतीय कंपनियों को आपस में भी सहयोग करने जरूरत

नई दिल्ली। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने शुक्रवार को घरेलू कंपनियों से एक-दूसरे का समर्थन करने और सामान खरीदने का आह्वान करते हुए कहा कि इससे उच्चैर्दर्घाविधि में लाभ होगा तथा वैश्विक महामारी जैसी किसी भी बाधा से सुरक्षा मिलेगी। उन्होंने भारतीय उद्योग जगत को देश में हाल ही में स्वीकृत 12 औद्योगिक शहरों (टाउनशिप) में कारोबारी अवसर तलाशने का सुझाव भी दिया, क्योंकि इससे विनिर्माण को बढ़ावा मिलेगा। मंत्री ने कहा कि विनिर्माण क्षेत्र 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। गोयल ने उद्योग जगत के लोगों को ऑनलाइन संबोधित करते हुए कहा, “ हमें भारत को एक ब्रांड बनाने की जरूरत है। हमें एक-दूसरे का समर्थन करने की जरूरत है। उद्योग जगत को न केवल अंतरराष्ट्रीय कंपनियों के साथ, बल्कि एक-दूसरे के साथ भी भागीदार बनने की जरूरत है।

कारोबार में अनुपालन नहीं विश्वास बहाली बेहतर

अजय कुमार

कोई समाज कितना विकसित है उसका पता इस बात से चलता है कि सरकार अपने नागरिकों, कारोबार और संस्थाओं में कितना भरोसा करती है। यह भरोसा या उसकी कमी सरकार के तंत्र और प्रक्रियाओं में भी दिखाई देती है। विकसित देशों की सरकारों के भीतर विकासशील देशों की तुलना में विश्वास का स्तर प्रायः अधिक दिखाता है। किंतु इस बात का अध्ययन यदा-कदा ही किया जाता है। किसी भी कागजी कामकाज के लिए दस्तावेजों का सत्यापन अनिवार्य किया जाना विश्वास की इसी कमी की ओर इशारा करता है। कागजों से काम करने वाले किसी भी अफसरशाही तंत्र में सत्यापन की यह अनिवार्यता खर्च और तामझाम दोनों बढ़ा देती है। छोटे और गरीब वर्ग के लिए यह पूरी प्रक्रिया ख़ास तौर पर जटिल हो जाती है।

सरकार और जनता सहित विभिन्न समूहों के बीच अविश्वास का दूसरा उदाहरण तब सामने आता है जब कोई आवेदन करने पर अक्सर अनावश्यक जानकारी मांगी जाती है। यह जानकारी यही मानकर मांगी जाती है कि आवेदन करने वाला कुछ न कुछ छिपा रहा होगा। विभिन्न स्तरों पर सख्त निगरानी से यह भी लगता है कि कर्मचारियों की ईमानदारी और उनकी कुशलता पर संदेह या अविश्वास है। अप्रतिष्ठ परिणामों पर अधिक ध्यान देने के बावजूद प्रक्रिया पर जोर इस पूर्वग्रह का संकेत है कि कोई व्यक्ति बिना सख्त निर्देश और निगरानी के पूरी ईमानदारी और नैतिकता के साथ काम नहीं कर सकता। विश्वास स्वस्थ परिपरा ही नहीं है बल्कि इसके पीछे आर्थिक तर्क भी काम करता है। यहां हर किसी को नैतिक रूप से खरा मानने की बात नहीं है बल्कि यह समझने और स्वीकार करने की बात है कि पूर्ण अनुपालन



सुनिश्चित करने पर आने वाला खर्च कुछ उल्लेखों की तुलना में अधिक है। विश्वास से क्षमता बढ़ती है, नियामकीय दबाव कम होता है और सामाजिक स्तर पर परिस्थितियां सबल होती हैं। विश्वास पर आधारित तंत्र में कागजी तामझाम, निगरानी के विभिन्न स्तर और लालफीताशाही कम हो जाती है, जिससे प्रशासनिक व्यय भी कम हो सकता है। इससे सरकार को वृद्धि को गति देने तथा नवाचार में निवेश करने के अधिक अवसर मिलेंगे। भरोसा दिखाया जाए तो निष्पक्ष तथा पारदर्शी

तंत्र के जरिये लोग खुद ही अनुपालन करते हैं, सोच समझकर जोखिम लेते हैं, नवाचार बढ़ता है और नियम-कायदों का पालन किया जाता है। अंग्रेजी हुकूमत के कई तौर-तरीके अभी तक चले आ रहे हैं। उनमें एक था प्रशासनिक और प्रशासन तंत्र में अविश्वास की भावना। अंग्रेजी हुकूमत स्थानीय विरोध को दबाने और अपना वर्चस्व कायम रखने के लिए सैनिकों के साथ भी निगाह से देखती थी और उन पर नियंत्रण बनाए रखने के लिए नए हथकण्डे अपनाती थी। यह अविश्वास उनके शासन, उनकी कार्य प्रणाली में भी दिखाता था, जैसे राजपत्रित अधिकारी (जो अक्सर अंग्रेज होते थे) से सत्यापन की शर्त। आजादी के बाद भी भारत के कानून एवं प्रक्रियाएं अंग्रेजी तंत्र पर ही आधारित रहे और अविश्वास की मानसिकता हर स्तर पर बढ़ती गई।

दो शताब्दियों की अंग्रेजी हुकूमत के दौरान हम स्वयं अविश्वास के आदी हो चुके थे, जो नए निजाम में और भी बढ़ता गया। नतीजतन पेचीदा नियामकीय व्यवस्था, कागजी औपचारिकताओं का झमेला और कई स्तरों पर नजर रखने का सिलसिला शुरू हो गया। इनमें आंतरिक एवं बाहरी ऑडिट, निगरानी प्रकोष्ठ, भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो, संसदीय समितियां, केंद्रीय सतर्कता आयोग, केंद्रीय जांच ब्यूरो, लोकपाल, लोकायुक्त, न्यायिक इकाइयां, क्षेत्रवार नियामक, सूचना का अधिकार कानून और न जाने क्या क्या शामिल हैं। इनका उद्देश्य जवाबदेही पक्की करना है मगर असल में ये कर्मचारियों पर और निगरानी तंत्र पर भी गहरे अविश्वास की तरफ इशारा करते हैं। इसी अविश्वास ने परिणामों के बजाय अनावश्यक औचित्यताओं को प्राथमिकता देने की सोच गहरी कर दी है।

