

संपादकीय

तालिबानी बर्बादी

जिस वर्क उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल की एटीएस व एसटीएफ टीमें आतंकी संगठन अल-कायदा के नेटवर्क को यहां खंगलाने में जुटी हैं। ठीक उसी समय अफगानिस्तान व पाकिस्तान से आई दो दर्दनाक खबरें बताती हैं कि इस पूरे खिते में आतंकवाद की चुनौती फिर कितनी गंभीर हो चली है! अफगानिस्तान में तालिबान ने जहां 20 से ज्यादा निहत्ये अफगान कमांडरों का कल्प कर दिया, तो वही पाकिस्तान के खेबर पख्तूनख्वा सूबे की एक बस में हुए धमाके में 13 लोगों की मौत हो गई और कई लोग गंभीर रुप से जखमी हो गए। अब वालों में ज्यादातर धीन के नागरिक हैं, जो वहां दासू डैम परियोजना से जुड़े थे। ये घटनाएं भारतीय सुरक्षा बलों के लिए खतरे की घटी होनी चाहिए। उन्हें अब कहीं अधिक मुस्तैदी का प्रदर्शन करना होगा, ज्योकि पिछले करीब डेढ़ साल से लॉकडाउन और अन्य पारदिशों की वजह से दुबके पड़े दहशतगर्द अब खोल से बाहर आने लगे हैं। तालिबान की बरबादी वापसी को लेकर पिछले काफी समय से विशेषज्ञ यह आशंका जता रहे थे कि अमेरिकी व नाटो फौजों की वापसी के बाद काबुल के लिए हालात को संभालना कठिन हो जाएगा। और अब जो समाचार वहां से मिल रहे हैं, वे उन आशंकाओं की तरहीक करते हैं। अफगानिस्तान के ग्रामीण इलाकों में तालिबान का दबदबा बढ़ता जा रहा है, तो काबुल में वैटी सरकार शहरी इलाकों को बचाने में जुटी है। यह संर्वो अगर ज्यादा गहराया और अंतरराष्ट्रीय समुदाय मूकत्वरक्षक बन रहा, तो वहां की नागरिक सरकार के लिए तालिबान को रोक पाना कठिन होगा। हालात की गंभीरता का अंदाज इसी बात से लगाया जा सकता है कि कुछ दिनों पहले तालिबान के संघर्ष से डरकर सैकड़ों अफगान सैनिक पड़ोसी देश तजाकिस्तान भाग गए थे और अब वे वहां से नागरिकों का पलायन भी शुरू हो गया है, ज्योकि जिन जिलों पर तालिबान का नियंत्रण हो चुका है, वहां कट्टरपथी निजाम के कारण लागू किए जा रहे हैं। निस्सदृश, यह खितौति हमारी चिंता अधिक बढ़ाने वाली है। तालिबान और अल-कायदा की दुर्प्रभावी तोरा-बोरा की पहाड़ियों के भीतर अब दबी-छिपी नहीं है। पाकिस्तानी फौज और आईएसआई से उसके रिसर्व भी जगजगते हो चुके हैं। दुर्प्रभावी तथ्य यह है कि अपने नागरिकों की जान की फीमत पर भी आपाक्स्तान आतंकवाद के खिलाफ जंग में ईमानदारी बरतने को नैयरा नहीं है। ऐसे में, शक्तीर में घुसपैठ के जरिये एक बार फिर भारत में अस्थिरता फैलाने की कोशिशें हो सकती हैं। इसकी आशंका इसलिए भी गहराती है कि जिस 'अंतरां राज गजतर-उत्त-हिंद' से जुड़े होने के आरोप में दो लोगों को यूपी एटीएस ने दबोचा है, वह अल-कायदा की ही एक शाखा है और शक्तीर में इसका गहरा नेटवर्क रहा है। बहरहाल, बैलगाम तालिबान सिर्फ भारत के लिए चिंता का मसला नहीं है, यीन के विदेश मंत्री ने जिस तत्त्व अंदाज में कल तालिबान को चेतावनी दी है, वह एक संकेत है कि काबुल में उसकी मजबूती बींजिंग के लिए भी सिरदर्दी है। खासकर 'ईस्ट टुर्किस्तान इस्लामिक मूवमेंट' के जो लड़ाके तालिबान की सरपरस्ती में वहां जमा बताए जा रहे हैं, वे यीन के शिजियांग सूखे से 100 किलोमीटर से भी कम की दूरी पर एकत्र हैं। इसलिए, यह क्षेत्रीय कूटनीति बदलने के साथ-साथ अपनी सुरक्षा चुनौतियों की गहन पड़ताल का समय है।



‘आज के ट्वीट

लक्ष्य

कोई भी लक्ष्य इंसान के प्रयासों से बड़ा नहीं है,
हाया तो वो है जो इंसान कभी लड़ा नहीं है !

-- विवेक बिन्द्रा

ज्ञान गंगा

जग्गी वासुदेव, धर्म, धार्मिक लेख

प्रसन्न त्रया अप्रसन्न रहना मूल रूप से आप का ही बुनाव है। लोग इसलिए दुखी रहते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि दुखी रहने से उन्हें कुछ मिलेगा। यह पढ़ाया जा रहा है कि अगर आप पीढ़ी भीग रहे हैं तो आप स्वर्ण में जाएंगे। पर, यदि आप दुखी इसान हैं तो आप स्वर्ण में जा कर थी वी क्या करेंगे? नहीं आप के लिए ज्यादा घर जैसा होगा! जब आप दुखी ही हैं, तो आप को कुछ भी मिलता, यथा कफ्क पड़ागे। यह कोई दाशनिक बात नहीं है, आप का सच्चा स्वभाव है। स्वाभाविक रूप से तो आप प्रसन्न रहना चाहेंगे। मैं आप को कोई उपदेश नहीं दे रहा हूं, 'खुश रहो, तुम्हें खुश रहना चाहिए।' हर प्राणी आनंदित रहना चाहता है। आप जो कुछ भी कर

रहे हैं, हर वो काम जो आप कर रहे हैं, व

ह प्रसन्नता मिलती है। खुशी जीवन का मूल लक्ष्य है। आप स्वर्ग जाना वयों बाहते हैं? सिर्फ इसलिए कि किसी ने आपको बताया है कि अगर आप स्वर्ग जाएंगे तो खुश रहेंगे। आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उम सब को कर लेने के बाद भी अगर आप को खुशी नहीं मिलती है, तो इसका अर्थ यही है कि जीवन की किन्हीं मूल बातों को आप चुक गए हैं। आप जब बच्चे थे तो आप ऐसे ही खुश रहते थे। फिर, आगे के रास्ते में, कहीं ये आप से खो गया। आप ने इन्हें दर्यों खोया? आप ने आपने आसपास की बहुत सारी वस्तुओं से अपनी पहचान बना ली-आपका शरीर, आपका मन। आप जिसे अपना मन कहते हैं, वो कुछ और नहीं है, बस वे सारी सामाजिक बातें हैं, जो आपने अपने आसपास की सामाजिक परिस्थितियों में से ले ली हैं।



दूरगामी लक्ष्यों को लेकर बने सहमति



अवधेश कमार

उत्तर प्रदेश की नयी जनसंख्या नीति पर कई हलकों से आ रही नाकारात्मक प्रतिक्रियाएं अनेपिछी नहीं है। भारत में जनसंख्या नियंत्रण और इससे संबंधित नीति पर जब भी बहस होती है, तस्वीर ऐसी ही उपर्युक्ती है। हालांकि सलमान खुशीद जैसे वरिष्ठ नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री का बयान दुर्भयाधूपूर्ण कहा जाएगा। वे कह रहे हैं कि पहले नेता, मंत्री और विधायक बताएं कि उनके किन्तने बच्चे हैं और उनमें कितने अवैध हैं। सपा सांसद सफीकुर्हामान बर्क यादि कह रहे हैं कि कोई कानून बना लिजिए, बच्चे पैदा होने हैं, वे होंगे, अल्लाह ने जितनी रुहँ पैदा की है, वे

हैरत नहीं होगी। बाबादी को नियंत्रण रह की नीति लापू उल्लेख वर्ष प्रधानमंत्री केले से दिए जाने सुझाव मार्गे तो नसंख्या नियंत्रण है कि जासाख्या सके विरुद्ध तीव्री विधि आयेगा ने दस्तावेज जारी ने एक-एक शब्द मजहब का कोई

जिक्र नहीं था और योगी अनीति वही है। इसमें दो राकरने पर सरकारी सुविधा का निषेध या सरकारी सुविधा या फिर राशन कार्ड में चार होने का बिंदु सभी मजहबों लागू होगा। आवादी मार्य न लिंग और मजहब के स्तररहे, यह जिम्मेवारी भारत है। विरोध का तार्किक 3 किया जा सकता है लेकिन लक्षित नीति कहना निराध 2026 तक जन्म दर को प्र 2.1 तथा वर्ष 2030 तक रखा गया है। क्या यह एक जाएगा? जनसंख्या नियन्त्रण और प्रोत्साहन दोनों प्रकानून की मांग की जाती अधिक बचे वालों को कई से बचत किया गया है तो जगत, दो से कम बचे पैदा होने के साथ नवाबी कराने का राकर के लाभ और सुविधाओं की विवादों और किशोरों के सुन्दर विवादों की जाएगी। नयी नीति में आए एस्ट्रक्चुलों में हेथ्य कलब बनाये। 1 साथ ही डिजिटल हेल्प मिशन नुरुप्रदेश में अब नवजातों, फिर जिटल ट्रैकिंग कराने की योग्यनियन्त्रण के गल कानून का

दित्यनाथ द्वारा जारी की गयी यह जायदा बच्चा पैदा होने वाली घटाऊं से विचित्र करने की विधि अधिक नाम नहीं है। पर समान रूप से इसी सीमा से न बढ़े, उम्र, वज़ाफ़ा, पर सुन्तुलन कायम के हर नागरिक की वज़ाफ़ा हो तो विचार इसे मुसलमानों को बाहर है। नीति में वर्ष 2011 के आगामी पर्वति हजार आबादी पर 1.9 लाने का लक्ष्य 5 मजहब से पूरा हो जाएगा। के लिए हतोत्साहन आवार की नीतियां या रही हैं। इसमें दो से तीन सुविधाओं और लाभों का उसकी सीमा में रहने का करने वाले या दो वालों के लिए कई की बातें हैं। इसमें स्थ, उनके शिक्षा के 2011-12 19 वर्ष के विशेषज्ञ 5 बेहतर प्रबंधन के लिए व्यापक व्यवस्था बढ़ावी विश्वीकरण के जाने का प्रस्ताव भी आने की भावनाओं के बेक्षेत्रों व बुजुर्गों की जगता है। जनसंख्या नहीं, सामाजिक जागरूकी को करते लगातार भी कर राष्ट्रीय दर 2017.7 के आगामी कानून अंतर्राष्ट्रीय कानून पैदा करवाने 3 बुजुर्गों असरतुरं बुजुर्गों बढ़ाना इस प्रोत्साहन पर्वति अगर इसका अत्यधिक जनसंख्या और १ है। किंतु लिए ज और उसका आबादी होगा त का स्थ

कता का भी विषय है और इस पहले प्रयोग किया गया है। मुख्यमंत्री ने इसकी घोषणा की थी। हुए कहा कि सामाजिक जागरूकता तो अभियान चलाए जाएंगे और इसकी शुरूआत अप्रैल 2012 के दौरान प्रदेश की जनसंख्या वृद्धि के लिए औसत से लगातार ज्यादा रही है। वर्ष 2011-2012 के दौरान प्रदेश की जनसंख्या वृद्धि 20.23% फौसदी रही, जो गांधीजी औसत वृद्धि की अधिक है। इसे अगर राष्ट्रीय औसत सपास लाना है तो किसी न किसी प्रकार राष्ट्रीय वृद्धि की आवश्यकता है। हालांकि वर्तमान द्वितीय प्रवृत्ति जनसंख्या बढ़ाने की है। एक बच्चा कठोरता से लागू करने वाले वीन को तीन बच्चों ने बढ़ाने की छूट देनी पड़ी है क्योंकि इस कारण आबादी में युवाओं की संख्या घटी है जबवाली की बढ़ रही है। अनेक विकासित देश इन लान के भायनक शिकार हो गए हैं। दूसरी ओर आबादी की बढ़ती आबादी का मतलब देश पर बोझ है।

लिए अनेक देश ज्यादा बच्चा पैदा करने के लिए जनों की घोषणा कर रहे हैं। भारत में भी इसका एक विवर अवश्य किया जाना चाहिए। हमें भवित्व की आर्थिक महासूक्ष्म माने रखने रहे हैं। एक बड़ा कारण हमारे यहां युवाओं का एक संख्या यानी काम के हाथ ज्यादा होना है। यह भवित्व की नियंत्रण की सख्ती से इस पर असर पड़ेगा। भारत की विकास छलांग पर ग्रहण लगा सकता है। अब तक यह भी सही है कि तत्काल कुछ समय में जनसंख्या वृद्धि कम करने का लक्ष्य पाया जाए। इसके बाद भवित्व में ढील दी जाए। हालांकि यह में उम्मीद संतुलन के प्रति लगातार सतर्क रहना चाहिए कि युवाओं की आबादी में विश्व के नंबर एक बन जाए।

देश में बढ़ता आतंकवाद का खतरा

- सियाराम पांडेय 'शांत'

तर प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, पश्चिम बंगाल

के कई राज्य आतंकवादियों के निशान पर हैं। लखनऊ से अलकायदा से जुड़े दो आतंकवादियों को पकड़कर भारतीय सुरक्षा एजेंसियों ने एक बार फिर दृश्यतार्दी के मसूबों पर पानी फैर दिया है। एक ही दिन 11 जुलाई को लोकल टाउन प्लूसिस के विशेष कार्यघर में हरदेवपुर इलाके, यूपी पुलिस के आतंकनीरी बैटले दर्सने ने लखनऊ और नेशनल इंटलिजेंस एजेंसी ने जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर और अनतर्गत जिले में सात स्थानों पर छापे मारकर नकेल देश को कई बड़ी भ्यावह आतंकी वारदातों से बचा लिया बल्कि इस बात का संकेत भी दिया कि आतंकी अगर डाल-डाल पर हैं तो सुरक्षा एजेंसियां पात-पात हैं। वे देश में होने वाली किसी भी आतंकी हरकत को लेकर चौकस भी हैं और मुसद्द भी। एक दिन में 11 से अधिक आतंकीयों और स्लैपर सेल के माडूल्स का पकड़ा जाना इस बात का गवाह है कि देश को बर्बाद करने की बड़ी साजिश है। इस काम में पाकिस्तान और उसके आतंकी संगठन जितन सक्रिय हैं, उनमें ही सक्रिय अपने देश की पीठ में छुरा भोक्ने वाले लाग भी हैं। अलकायदा, आईएएस और पाकिस्तान के अन्य आतंकवादी संगठनों ने देश के कई बड़े शहरों में अपने स्लैपर सेल विकसित कर लिए हैं। जो पाकिस्तान में बैठे अपने आकाऊं के एक इशारे पर भारत में विस्फोटक घटनाओं को अंजाम दे सकते हैं। साल भर में दस-बार आतंकी संगठनों के माडूल्स का खुलासा यह बनाया-जाता है कि इस देश के कई बड़े शहरों में अपने स्लैपर सेल विकसित कर लिए हैं। जो पाकिस्तान में बैठे अपने आकाऊं के एक इशारे पर भारत में विस्फोटक घटनाओं को अंजाम दे सकते हैं। लखनऊ, कानपुर, सहारनपुर, बिजनौर, मेरठ, पंजीयनी तकर प्रदेश के अन्य जिलों में जिस तरह स्लैपर सेल के भंडाफोड़ समय-समय पर हो रहे हैं, उसे बहुत हल्के में नहीं लिया जा सकता। लखनऊ में पकड़ गए मिन्हाज और मशीरुद्दीन से पूछताछ में जिस तरह खलासे हो रहे हैं और जिस तरह उनके मददगारों का पता चल रहा है, वह न केवल विस्यकारी है, वहन रोगटे भी खुड़ा करने वाला है। असलहों की सलाह एक हिस्ट्रीशीटर करे और पफिंग प्रॉपर्टी डीलर तो समझा जाना चाहिए कि उत्तर प्रदेश में देशद्रोहियों की नियन्त्रण किस तरह फल-फल ही है। एक विशेषज्ञ से जड़वां की जवाह से देश के कुछ राजनीतिक संगठन भी आतंकवादियों के बचाव में बद्यानजी करते नजर आते हैं। उन्हें कार्रवाई के समय पर ऐतराज होने लगता है। आतंकवादी चुनाव होना है, इसलिए हमला नहीं करने का विवाद करेंगे क्या? हाल ही में कानपुर के एक उदारवादी मुस्लिम धर्मिक नेता ने कहा है कि कानपुर शहर में जाग-जगह मुस्लिम बहुल इलाके में चढ़े कि डिल्के रखे गए हैं। इस चढ़े की रूम को ईरान और पाकिस्तान भेजा जाता है। यह क्रम आतंकी स्लैपर सेल की मदद के काम आता है। इस तरह चंदों की करकर फ्रेश और देश के अन्य शहरों में भी हो रही होगी, पुलिस प्रशासन को इस ओर भी ध्यान होगा। परन्तु निदेशनालय को भी इस बात अपनी नजरें खत्ती



रखनी होगी। अपने ही धन से अपनी ही बदली का तमाशा देखने का चमत्कार भारत में ही सभव है और जब कार्रवाई होती है तो अवसर यही कहा जाता है कि सरकार बले की भावना के तहत काम कर रही है। जम्मू-कश्मीर में सेना एक तरफ से आतंकवादी का सफाया कर चुकी है। आतंकियों की बुसपैट रुकी हूँड़ है, इसके बाद भी अप दिन सेना और पुलिस के जवानों पर हमले करते रहते हैं। ये आतंकवादी पाकिस्तान से आते और कश्मीर में छिपते रहे हैं और जब भी उन पर कार्रवाई की नौत्र आई तो स्थानीय लोग भी सेना और पुलिस पर पथरबाजी करते रहे हैं। यह स्थिति बहुत मुफीद नहीं है और अब तो आतंकवादियों ने बंकरों और गुफाओं तक में अपनी शरणगाह बना ली है। यह सब स्थानीय नागरिकों के सहयोग के बिना कैसे हो सकता है? पाकिस्तानी घुसपैटियों की सुरक्षित पापरां किठन जानकर पाकिस्तान ने पिछले दिनों त्रोन हमले की कोशिश की थी लेकिन त्रोन को लेकर भारत जिस तरह सतर्क हुआ है, उससे भी पाकिस्तान की चिंता का ग्राफ बढ़ा है। भारत को परेशान करने के बहुविध प्रयास वह करता ही रहता है। इसके लिए वह केवल कश्मीरी युवकों कोही गुमराह कर रहा है, ऐसा भी नहीं है, वह देश के अनेक राज्यों में बेरोजगार युवकों को आतंकवादी संगठन से जोड़ रहा है और उनके मन में भारत के खिलाफ जहर धोल रहा है। भारत को दहलाने की सचिंश तो आतकी आजादी के बाद से ही कर रहे हैं। कई बार वे अपने मंसूबों में सफल हुए हैं लेकिन अधिकांश मर्यादा पर उन्हें भारतीय सुरक्षा बलों की सजगती की बजाह से मुंह भी खानी पड़ी है लेकिन इन दिनों जिस तरह आतंकवादी चिन्ह हुए हैं और अपर देश के कई बड़े शहरों में उन्होंने अपने स्तरीयर सेल विकसित कर लिए हैं, यह स्थिति बहुत ही चिंताजनक है। जिन किंहीं शहरों में सेना मुख्यालय हैं, वहां टायर पंक्तर बनाने वाले मैकेनिकों को उपस्थित बौकाती भी है और सोचने को बाध्य भी करती है। चाय और पान मसाला की दुकानें भी एक खास वर्ग के लोगों की ही होती हैं। रेसिनिकों से जन-पहचान के बहाने वे सेना मुख्यालय में अवश्य आते-जाते भी रहते हैं। चांद लोगों पर आतंकियों की सीधी नजर रहती है। चांद पैसों का लालव देकर वे उन्हें अपने पक्ष में कर लेते हैं और अपना लालव साधते रहते हैं। इंदौर पुलिस की सरकारी वेबसाइट हैक कर लेना और पुलिस अधिकारियों के नाम के आगे फी कश्मीर और पाकिस्तान जिदावाल लिखा जाना यह बताता है कि दहशतगानों के हाईसल कितने बुलंद हैं। इंदौर के एक इलाके को वैसे भी मिनी पाकिस्तान कहा जाता है। कोई साल नहीं जाता जब इस क्षेत्र में साप्रदायिक दंगे न होते हैं। सिमी, अलकायकदा और जमात उल मुजाहिदीन से जुड़े यहां कई युवक हैं जो देश की कानून व्यवस्था के लिए घातक बने हुए हैं। ऐसे युवकों पर नजर रखने की जरूरत है लेखकों में पकड़े भी आतंकी पकड़े और मारे जा युक्ते हैं। उत्तर प्रदेश अंदालों तक में आतंकी हमले हो चुके हैं, ऐसे में आतंकवादीयों पर विशेष नजर रखने की जरूरत है और अब तो यही भी बताया जाना चाहिए। यह ही कि लखनऊ में एकड़े गए मिट्टिज़ थोप

आज का राशिफल

मेष	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।
वृषभ	व्यावसायिक योजना सफल होगी। रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी रखें। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। किया गया परिव्रेम सार्थक होगा। आर्थिक संकट का सामना करना पड़ सकता है।
मिथुन	आर्थिक व व्यावसायिक समस्या रहेगी। किसी बहुमूल्य वस्तु के पाने की अभिलाप पूरी होगी। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा।
कर्क	राजनीतिक महालक्षणांकों की पूर्ति होगी। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। शिक्षा प्रतिवारेगिता के क्षेत्र में आशावानी सफलता मिलेगी। प्रणय संबंध मधुर होंगे। आय और व्यय में संतुलन बना कर रखें।
सिंह	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यात्रा में आपने सामन के प्रति सचेत रहें चोरी या खोने की आशंका है। व्यथ के तनाव रहेंगे।
कन्या	जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। आर्थिक संकट दूर होगा। भावव्यवहार कूच ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। रुका हुआ कार्य सम्पन्न होगा।
तुला	ग्रहोपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। व्यावसायिक योजना सफल होगी। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। खानापान में संबंध रखें। धन हानि की संभावना है। फिजुलखची पर नियंत्रण रखें।
वृश्चिक	व्यावसायिक दिशा में किए गए प्रयास फलीभूत होंगे। भाई या पड़ोसी का सहयोग रहेगा। प्रतिवार्गी परीक्षाओं में सफलता मिलेगी। प्रेम प्रसंग प्राप्त होंगे। वाहन प्रयोग में सावधानी रखें।
धनु	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी रखें। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। नेत्र विकार की संभावना है। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।
मकर	वेरोजगार व्यक्तियोंको रोजगार मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। आपके प्रभाव में वृद्धि होगी। जारी प्रयास सार्थक होंगे।
कुम्भ	जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। उदर विकार या त्वचा के रोग से पीड़ित रहेंगे। यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।
मीन	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। अनावश्यक कार्यों में चर्चा करना पड़ सकता है। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी रखें। मांगलिक कार्यों में विस्तृती रखेंगे। तनाव के तनाव मिलेंगे।



क्या आप हैं आइडियल

वेट

वया हो आपका बीएमआई

- हेल्दी वजन- 18 से 22.9
- अवेस्ट - 23 से 23.9 या इससे ज्यादा है।
- (बॉडी बिल्डर्स और बूजूगों के लिए बीएमआई का यह मानक मान्य नहीं है।)

अपने वजन को लेकर हम अक्सर चिंतित हो रहे हैं, लेकिन हमें सोचने लोग होंगे, जिन्हे अपने 'आइडियल बॉडी वेट' या यू कहें कि आदर्श शारीरिक वजन की जानकारी होगी। बहुत ही कम लोगों को है न! यह आप जानते हैं कि इसकी एक सर्वसे बड़ी बड़ा वजन है कि न तो हम जिम जाते हैं और न ही विरी अडीशियल के पास। इसलिए 'आइडियल बॉडी वेट' कितना होना चाहिए, कभी जान ही नहीं पाते। लेकिन अब ऐसा नहीं होगा। बॉडी मास इंडेक्स यानी बीएमआई और वेस्ट साइज यानी कम्प की मात्रा के जरिए आप आसानी से यह पाता लगा सकेंगे कि आप 'आइडियल वेट' हैं या नहीं या आप किसी भी तरह के खास यांत्रिक संबंधी खतरे से तो नहीं जूझ रहे हैं!

त्यों हैं जरूरी

अवर औल बॉडी मास की तुलना में आपके बॉडी फेट की मात्रा का सही होना, जो अत्यधिक वजन की बड़ा से होने वाले खास यांत्रिक कई खतरों को कम करने में मदद करता है। इससे समय से घरेलू उम्र की रेखाओं को आने से रोका भी जा सकता है और लालूफ स्टाइल खालिटी को बढ़ाने में मदद भी मिलती है। दूसरी ओर, अवरये यानी मोटा-ताजा होना कई बीमारियों और बीमारियों की सम्भावना को बढ़ाता है। भारतीय शहरों के लगभग 65 प्रतिशत युवा आज या तो ओवरवेट हैं, स्कूलकाय हैं या फिर मोटापे से परेशन है। वे या तो हार्ट डिजीज, हाई लैड प्रेशर, टाइप टू डायबिटीज, अविटोआर्थराइट्स यानी अत्यधिक वजन की बड़ा तो जैवी की समस्या, कूछ खास तरह के कैंसर, सास लेने से जैवी परेशनियों से पीड़ित हैं या फिर इन बीमारियों से पीड़ित होने के कागर पर हैं।

बॉडी पर ध्यान दें

बॉडी फेट का विश्लेषण बॉडी फेट मापन का बहुत शारीरिक वजन को सकता है। बहुत से प्रशिक्षक इस मापने के लिए केवल कमर की माप लेने के बजाय कमर और हिप का अनुप्राप देखना चाहते हैं। फिरने एसपैस के अनुसार, भारतीय महिलाओं की कमर पाली और हिप बॉडी होती है। इसलिए अन्यतर देखना चाहते हैं। एसपैस के अनुसार, भारतीय महिलाओं की कमर पाली और हिप बॉडी होती है। इसलिए केवल कमर की माप देखने पर खुद और हिप का अनुप्राप देखना चाहता है। वेस्ट और हिप का अनुप्राप शारीरिक बनावट को ध्यान में रखते हुए उसका आदर्श वजन बजन में मदद करता है। अत्यधिक वजन की बड़ा से बड़ा तो अवर औल बॉडी वेट (लैटिनों में है) होती है तो अच्छी डाइट और एसपैसाइज जान के जरिए बाद

डेपिटी लिपोप्रोटीन) जैसी खास यांत्रिक कई समस्याओं के बढ़ने का खतरा रहता है। इनसे बदने के लिए काफी हृदय तक आप खुद भी बीएमआई और वेस्ट साइज देखकर अपने बड़े वजन के बारे में पता कर सकते हैं।

ट्रांसफर हो सकता है मोटापा

अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार, मोटापा एक ऐसी बीमारी है, जो एक से दूसरे में ट्रांसफर भी हो सकती है। यदि आपका दोस्त मोटा है तो आपके भी मोटे होने की आशंका 57 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। ऐसा विवाहित जोड़ियों या सगे भाई-बहनों के साथ भी हो सकता है, व्यक्ति को हृदय तक वे एक-दूसरे से जुड़े होते हैं।

आप हेल्दी वेट हैं या नहीं

किसी भी वयस्क की लंबाई और वजन को ध्यान में रखकर उपरके सही बॉडी वेट या फेट को तय करना ही बॉडी मास इंडेक्स यानी बीएमआई कहलाता है। अपना बीएमआई जानने के लिए आप अपने वजन को किलोग्राम में और लंबाई को मीटर में माप लें। अब लंबाई की मात्रा को वर्ग कर लें यानी उस लंबाई में उतने से ही गुणा कर दें। अब वजन 90 से मीटर 80 से मीटर साइज 90 से मीटर से ज्यादा है तो आपके खास यांत्रिक संबंधी समस्याओं से ग्रस्त होने की आशंका प्रबल है और आपके हार्ट डिजीज, टाइप टू डायबिटीज, ब्रेट कैंसर से ग्रस्त होने और प्री-मैट्रो डेंथ की अधिक असंकेतनी है। ध्यान रखें कि पुरुषों के कमर के आसपास और महिलाओं के लौंगर बॉडी में फेट बढ़ने की सम्भावना अधिक रहती है।

वेस्ट साइज

यदि आपका बीएमआई आपको हेल्दी वेट बाला बताता है तो आपके कमर की माप लेना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। यह खासतौर से भारीयों पर लागू होता है, व्यक्ति की भारतीयों की कमर बॉडी होती है। यदि आप महिलाएँ हों तो आप पुरुष हों और आपका वेस्ट साइज 90 से मीटर 80 से मीटर से ज्यादा है तो आपका वेस्ट साइज 90 से मीटर से ग्रस्त होने की आशंका प्रबल है और आपके हार्ट डिजीज, टाइप टू डायबिटीज, ब्रेट कैंसर से ग्रस्त होने और प्री-मैट्रो डेंथ की अधिक असंकेतनी है। ध्यान रखें कि पुरुषों के कमर के आसपास और महिलाओं के लौंगर बॉडी में फेट बढ़ने की सम्भावना अधिक रहती है।

वेस्ट साइज मापने का सही तरीका

सीधे खड़े होकर टेप से आप हिप बोन्स के ठीक ऊपर का डिस्ट्रिब्यूशन मापें। ऐसा सांस छोड़ने के तुरंत बाला करें। यदि आपका बीएमआई 60 में 2.56 से भाग देने से निकलता है। एसपैस का अपर कमर 70 में 2.56 से भाग देने दें। प्राप्त परिणाम होगा 27.35, जो आपका बीएमआई कहलाता है। और वजन 1.6 मीटर तो आपका बीएमआई 60 में 2.56 से 2.56 भाग देने से निकलता है। एसपैस का अपर कमर खुद भी नियंत्रण रख सकते हैं। यदि आप ओवरवेट हैं तो फिर मोटापा के शिकायत होती हैं तो पहले खुद को और मोटे होने से रोकें। तभी बाद में आप अपना वजन कम करने पर ध्यान दे पाएंगे। यदि आपकी बीएमआई रेंज हेल्दी है तो अच्छी डाइट और एसपैसाइज जान के जरिए बाद

स्टेबल एंजाइना की परेशानी

'महिलाओं में अमतीर पर स्टेबल एंजाइना की परेशानी की मापता है जिसकी बीमारी होती है। एंजाइना को देखने की मिलती है। जो थोड़ी देर आराम करने के बाला दर्द, अजीबी-सा भारीपन, सांस लेने में ज्यादा दबाव डालना आदि संकेत मिलते हैं। कमी-कमी एंजाइना से पीड़ित महिला को भूख न लगना, लगातार पर्सीना निकलना और कपकंपी की शिकायत भी होती है।'

जूरसे को कहिए बाय-बाय

छहहरी काया किसे पसंद नहीं होती। जहां भी जाएं, सभी आपकी फिटनेस की तारीफ करें। युवक हो या युवती सभी परफेक्ट बॉडी शैप के लिए चिंतित रहते हैं। फिटनेस को लेकर चिंता तो रहती है, लेकिन उस ओर कदम कुछ ही लोग उठाते हैं।



सीने के दर्द को न करें दरकिनार

सीने का दर्द एंजाइना के शुरुआती लक्षणों में से एक है, जो आगे चलकर दिल का मरीज बना सकता है। इसे महिलाओं के लिए साइलेंट किलर कहा जाता है।

जाती है। हार्ट को ऑक्सीजन की कमी महसूस होने लगती है, जो दर्द के रूप में सामने आती है। एंजाइना कोई बीमारी नहीं है, बल्कि यह हार्ट से जुड़ी समस्या बन आपर हार्ट को संकेत देती है। कभी एंजाइना का दर्द सीने के अलावा एक तरफ की भी होता है। ऐसे में एंजाइना को हॉल्के में लेना खतरनाक हो सकता है। ज्यादातर लोग यह मानते हैं कि एंजाइना से आमतौर पर पुरुष ही प्रभावित होते हैं, लेकिन अत्यधिक वजन बताते हैं कि एंजाइना के अधिकतर महिलाओं को अगर हार्ट-ट्रैक की समस्या होती है तो इसकी एक बड़ी बड़ा एंजाइना ही होता है। एंजाइना के चलत मरीज को सीने में होने वाला दर्द, अजीबी-सा भारीपन, सांस लेने में ज्यादा दबाव डालना आदि संकेत मिलते हैं। कमी-कमी एंजाइना से पीड़ित महिला को भूख न लगना, लगातार पर्सीना निकलना और कपकंपी की शिकायत भी होती है।

जूरसे का दर्द एंजाइना के दर्द के रूप में सामने आता है। एंजाइना को देखने की शिकायत होती है। अगर गलत करने का पञ्चावा ही नहीं होता है, तो इसे में सुधारने की इच्छा हो। अगर गलत करने का पञ्चावा ही नहीं होता है, तो इसे में सुधारने की इच्छा हो।

गलती का एहसास

जूरसे पर नियंत्रण के लिए आवश्यक है सबसे पहले एहसास होना कि हम कुछ गलत कर रहे हैं और युरसा खम्म करने लगती है। युरसे के भ्रान्ति एवं उत्पन्न करने की शिकायत होती है। इसके लिए आवश्यक है कि उन पर खुद करके गिरे-शिकवे दूर करें। बात करने से आपसी गिरे-शिकवे दूर करें। जूरसे के बालों को अनुसार कर्डियोलॉजी वाले होते हैं, जिनसे युरसा कम हो जाएगा। इसके अलावा 1 से लेकर 10 तक मिनीटी भी गिरे सकते हैं।

गरी सांस लें

गरी सांस लें के बाल की दूर जाकर लंबी गरी सांस लें। शरीर में सांस के अंदर-बाहर जाने की प्रक्रिया को महसूस करें। इससे आपका ध्यान युरसे से हटकर सांस लेने पर चला जाएगा। जिससे युरसा कम हो जाएगा। इसके अलावा 1 से लेकर 10 तक मिनीटी भी गिरे सकते हैं।

ऊंचाई का उचित उपयोग

गरी सांस लेने के बाल की

अहमदाबाद में पेट्रोल की कीमत शतक के निकट पहुंचा

अहमदाबाद में पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १८.३ रुपया, डीजल १६.७६ रुपया प्रति लीटर पर पहुंच गया

अहमदाबाद। डीजल की कीमत में हो रही वृद्धि दर्ज हो रही है। पेट्रोल-एक तरफ कोरोना का डर वृद्धि की असर घर चलाने डीजल की कीमत में तीन है तो दूसरी तरफ महांगई के बजाए पर पड़ रही है। महीने के दौरान दर्ज हुई भाव भी लोगों को डरा रही है। अहमदाबाद में पेट्रोल की वृद्धि कीरी एक समान ही है

देश के कई हिस्सों में पेट्रोल कीमत प्रति लीटर १८.३। अहमदाबाद में १५ अप्रैल की कीमत प्रति लीटर १०० रुपया पर पहुंच गया है यानी से आज की तारीख तक

को पार कर चुकी है तब कि अब अंकड़ा १०० पर अहमदाबाद में अंकड़ा १०० पहुंचने में २ रुपये से भी कम

के निकट पहुंच गया है। ज का अंतर है।

बकि मुंबई में पेट्रोल की जबकि डीजल की कीमत हुई है।

कीमत १०० रुपये को पार १६.७६ रुपया प्रति लीटर

करने के बाद १०७ रुपये को पर पहुंच गया है। पेट्रोल-वृद्धि ११.३ फीसदी रहा में २ रुपये से भी कम

पेट्रोल की प्रति लीटर कीमत १०७.५४

रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०१.७४ फीसदी हुई

पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०१.०० पर पहुंचने के बाद १०७ रुपये को पर पहुंच गया है।

डीजल की कीमत में १५ है। मुंबई की बात करे तो कीमत १७.४५ रुपये के

प्रति लीटर १३.०२ पर पहुंच गई है।

लगातार पेट्रोल और अप्रैल २०२१ से लगातार यहां भी लगातार पेट्रोल और साथ १०० के निकट पहुंच गई है।

+



सूरत भूमि, सूरत। कामदार नेता प्रभुदास दिवे द्वारा गरीब बच्चों को नोटबुक वितरण का कार्यक्रम रखा गया। इस अवसर पर मुख्य महामान वार्ड नंबर 24 के भाजपा महामंत्री अशोकभाई पाटिल और उत्तरभारतीय युवा नेता सुनील पांडे उपस्थित थे, कोविड-19 के नियमों का पालन करते हुए लगभग 50 बच्चों को नोटबुक वितरित किया गया।

राज्य में बुधवार, रविवार को वैक्सीन नहीं दिया जाएगा



गांधीनगर। लिया गया है। सरकार ने कोरोना की तीसरी लहर बुधवार और रविवार को की संभावना की चर्चा चल टीकाकरण के काम को बंद रही है तब इसके बचने के खबरों की घोषणा की है। लिए टीकाकरण को सबसे उपमुख्यमंत्री नीतिन पटेल बड़ा हथियार माना जा रहा है ने यह मामले में बात करते नीतिन पटेल ने आगे को बच्चों और उनकी मां को राज्य में १० हजार सेंटर में ऐसे कमी देखने को मिली है। भारत सरकार द्वारा गुजरात बच्चों और उनकी मां को राज्य में ३ करोड़ से ज्यादा को रोजाना २.५० लाख से कई बीमारियों की वैक्सीन लोगों को वैक्सीन दी गई है, लाख वैक्सीन प्राप्त होती है। इसलिए अब सरकार बुधवार की जाती है।

नीतिन पटेल ने आगे को बच्चों और उनकी मां को राज्यमण्डल में ऐसे बच्चों को बताया कि, बताया कि, कोरोना महामारी वैक्सीन को प्राथमिकता देने का संकेत बढ़ाने की वजह का निर्णय ले रही है। इसके से उस समय में ममता अलावा टीकाकरण अधियायन को राज्यमण्डल में ऐसे बच्चों और मां के दौरान रविवार को भी गुजरात सरकार भी लगातार को मिलने पर पर राज्य बच्चों का जन्म होता है। को अन्य १० बीमारियों छुट्टी का लाभ नहीं ले वाले भारत सरकार के संपर्क में के लिए दी जाती वैक्सीन हेल्थकर्मियों को छुट्टी को रहती है।

राज्य में गुजकेट की परीक्षा छह अगस्त को ली जाएगी



गांधीनगर। लेने वाले ए. बी और एवी युप गुजरात माध्यमिक और के एचएसपी विज्ञान प्रवाह के उच्चतर माध्यमिक शिक्षा बोर्ड उपमीदवारों के लिए गुजकेट द्वारा गुजकेट की परीक्षा की परीक्षा ली जाती है। यहां तारीख की घोषणा की गई है तक राज्यभर में। छह अगस्त को गुजकेट की गुरुवार से कक्षा-१० और १२ परीक्षा ली जाएगी। यह परीक्षा के रिपीटर, निजी और पृथक का समय १० से शाम को ४ बजे विद्यार्थियों की परीक्षा शुरू तक का होगा। कक्षा-१२ विज्ञान हुई है। अहमदाबाद, वडोदरा, प्रवाह के बाद इंजीनियरिंग जैसे राजकोट, सूरत गुरुवार कोर्स के लिए गुजकेट अनिवार्य को राज्य में कक्षा-१० और १२ के रिपीटर विद्यार्थियों की

गुजरात माध्यमिक और परीक्षा अयोजित हो रही है। उच्चतर माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अब कोरोना की साथ विद्यार्थियों को पहुंचे। इसके परीक्षा कोर्स में प्रवेश क्लासरम में प्रवेश दिया गया।

पटेल ने कहा कि सरकार को कार्यकर्ता से मारपीट की थी में लाजपत जैल के बाहर



डीजल की कीमत में भारी गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है। पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९९ रुपया हो गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९९ रुपया हो गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९९ रुपया हो गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९९ रुपया हो गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया हो गया है। आज दर्ज में १२ फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई वृद्धि के साथ उत्तराखण्ड की कीमत प्रति लीटर १०.९५ रुपया हो गया है। आज कीमत में भारी गई है।

+

डीजल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९९ रुपया हो गया है। एक तरफ भोपाल में वृद्धि दर्ज हो रही है, जिसमें पेट्रोल की कीमत प्रति लीटर १०.९९ रुपया और डीजल १०.८९ रुपया रहा। रिकॉर्ड टूट गया है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पेट्रोल की कीमत में भारी प्रति लीटर १०.९७ रुपया