

ਹੜਬਡਾਹਟ ਮੌਨ ਟ੍ਰਮਿ

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प बेहद हँडबड़ी में दिखाई दे रहे हैं। अमेरिका के जैसे शक्तिशाली राष्ट्रपति के लिए इस तरह का आचरण बिल्कुल शोभा नहीं देता। एक तरफ भारत व अमेरिका के अधिकारी व्यापारिक डील को लेकर व्यस्त हैं, तो वहाँ दूसी तरफ इस वार्ता का नतीजा आए बिना ही डोनाल्ड ट्रम्प इस तरह की घोषणा कर देते हैं जो रिश्तों को और उलझा देती है। इस समय भारतीय प्रतिनिधिमंडल वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल के नेतृत्व में अमेरिका गया हुआ है। जहाँ उसने 22 से 24 सितंबर तक अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि जैमीसन ग्रीर और भारत के लिए नामिक अमेरिकी राजदूत सर्जियो के साथ बैठक की। बैठक के बाद दोनों ही पक्षों ने माना है कि समझौते के विभिन्न पहलुओं पर चर्चनात्मक बैठक हुई। इस बीच डोनाल्ड ट्रम्प ने ब्रॉडेंड या पेटेंट दबाई पर सो फीसदी टैरिफ लगाने का एलान कर दिया। इन्हाँ नहीं यह टैरिफ एक अक्सरूर से लागू होने की बात भी कही है। हालांकि यह टैक्स उन कंपनियों पर लागू नहीं होगा जो अमेरिका में ही दबा बनाने के लिए अपना प्लांट लगा रही हैं। जैनरिक दबाओं को अभी इस टैरिफ से बाहर रखा गया है। हालांकि ऐसी आशंका जाताई जा रही है कि अगला निशाना जैनरिक दबाइयाँ भी हो सकती हैं जैसाकि जियोजित इन्वेस्टमेंट्स लि. के चीफ इन्वेस्टमेंट स्ट्रैटिज्स्ट वीके विजय कुमार ने कहा ही है कि भारत जो जैनरिक दबाओं का एक्सपोर्ट है, उसे इससे ज्यादा असर नहीं होगा, लेकिन हाँ सकता है कि राष्ट्रपति का अगला निशाना जैनरिक दबाएं हों। जैनरिक दबाइयाँ अमेरिका को एक्सपोर्ट करने वाला भारत सबसे बड़ा देश है। 2024 की ही बात करें तो भारत ने अमेरिका को लगभग 8.73 अरब डॉलर की जैनरिक दबाइयाँ भेजी। जो भारत के कुल दबा एक्सपोर्ट का 31 फीसदी है। अमेरिका पहले से ही रूस से तेल खरीदने को लेकर भारत पर 50 फीसदी अतिरिक्त टैरिफ लगा चुका है। यहाँ यह भी याद दिलाना जरूरी है कि 16 सितंबर को अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि कार्यालय का एक दल भारत आया था और उसकी नई दिल्ली में वाणिज्य विभाग के अधिकारियों के साथ महत्वपूर्ण बैठक हुई थी, उस समय भी यह कहा गया था कि बातचीत बेहद सकारात्मक रही है। तो जब दोनों ही पक्षों के अधिकारी बातचीत को सकारात्मक बता रहे हैं, तो ऐसे में अमेरिकी राष्ट्रपति के इस फैसले को समझना बेहद मुश्किल हो जाता है कि अधिकर वह क्या चाहते हैं। एक तरफ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की समय-समय पर वह प्रशंसा करते दिखाई देते हैं, उन्हें अपना मित्र बताते हैं तो वहाँ दूसरी तरफ वह भारत के साथ इस तरह के निर्णय लेने में देर नहीं लगाते जिससे भारत की स्थिति असहज हो जाती है। जाहिर है इस तरह के बातावरण में भारत को बेहद सकर्ता के साथ अमेरिका से ट्रेड के मामले में आगे बढ़ने की जरूरत है।

भाजपा का दूसरा नाम पेपर चोर

आज भाजपा का दूसरा नाम पेपर चोर है, देशभर में बार-बार हानि वाले पेपर लीक ने करोड़ों मेहनती युवाओं की जिंदगी और सपनों को तबाह कर दिया गया है, उत्तराखण्ड का पेपर लीक कांडे इसका ताजा उदाररण है, लाखों युवाओं ने दिन-रात मेहनत की, लेकिन आजपाया ने चोरी से पीपी मेहनत की, लेकिन आजपाया ने चोरी कर रहे हैं कि पेपर लीक रोकने के लिए मजबूत और पारदर्शी सिस्टम बनाया जाए, लेकिन मोदी सरकार इस पर आंखें मूँदकर बैठती है क्योंकि उन्हें युवाओं की बेरा-जागारी की नहीं, बल्कि अपनी सत्ता की चिंता है, बोरोजागारी आज देश की सबसे बड़ी समस्या है और वह सीधे तौर पर बोट चोरी से जड़ी है, पेपर चोरों को पता है कि अगर युवाओं को रोजगार नहीं भी मिलाया, तो वे भी बे चुनाव में बोट चोरी करके सत्ता में बैठ देंगे।

—राजद मार्गी, लेंगा शिवाश्रम लोकप्रभाव

-राहुल गांधी, नेता विपक्ष, लाक्सभा

सभी दोगों की जड़ है आपका मोटापा

विं कित्सा विशेषज्ञों का मानना है कि मोटापा आने से जीवन में पार्बद्धियों और परेशानियों के बढ़ जाने से जीवन की स्थितियों में गहरी असुखी स्थिति

जान से जावन का खोमिया में कमा कम अनल लाता है और यहीं नहीं मोटापे से युक्त बैडल शरीर अनेक बीमारियों को निपत्ति प्रदान करता है। यह सच बताता ही है मोटे और थलश्वल शरीर की एक ओर तो लोग हँसी उड़ते हैं, वहीं दूसरी ओर यह अनेक रोगों की जड़ भी होता है। मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति अन्य कई शारीरिक समस्याओं से घिर जाता है जैसे मोटापे से पीड़ित करने के रखत संचार में बाधा व्युपचारी है। इस के साथ ही खतरा बढ़ जाता है हाई डबलप्रेशर, हार्ट एटैक जैसी कई अन्य जानलेवा बीमारियों का। खन्ना कलाकारों में कैलियशम व वसा की परत चढ़ जाती है, जिससे वे संकंकी हो जाती हैं। इसी वजह से रक्त सामान्य रूप से नलिकाओं में नहीं बह पाता। इस प्रकार मोटे व्यक्ति के रखत संचार में

रक्खावट पैदा होती है। ज्यादा मोटापा होने पर आदमी अगर थोड़ा सा भी काम करे, तो वह हाँफने लगता है अर्थात् उसकी सांसं फूलनी है, साथ ही बेरीकोस वेस (स्ट्रिङ्सों के अवरुद्ध होकर फूल जाना) हारिया, श्वसन तंत्र का संक्रमण जैसी बीमारियां भी मोटे व्यक्ति को आ घेरती हैं। जिसके कारण मोटा व्यक्ति पराश्रित हो जाता है। मोटापा मधुमेह रोग के लिए खुला निमंत्रण होता है। मोटे व्यक्ति मात्राएँ वे बुरे प्रभाव का अच्छी तरह जानते हैं इसीलिए वे यीतर से काफी ढेर हुए वे हीनभावना का शिकार होते हैं। दवा, गोली, व्यायाम के साथ-साथ मोटापा कम करने के लिए आपरशन भी एक आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसके अन्तर्गत दो प्रकार से मोटापे को दूर किया जाता है।

पर्यटन केवल मनोरंजन, सैर-सपाटे या विश्राम का माध्यम नहीं है बल्कि यह मानव सभ्यता के विकास में निरंतर योगदान देने वाला एक ऐसा वैशिखक उद्योग है, जिसने संस्कृतियों को जोड़ा, विविधताओं को समझन का अवसर दिया और आर्थिक समुद्धि के साथ सामाजिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त किया। पर्यटन वर्ष 2025 का विषय 'पर्यटन और सतत परिवर्तन' इसीलिए अत्यन्त प्रार्थनीय है क्योंकि यह न केवल पर्यटन उद्योग के महत्व को रेखांकित करता है बल्कि यह भी दर्शाता है कि पर्यटन किस प्रकार दुनिया में सकारात्मक बदलाव का वाहक बन सकता है। 'संयुक्त राष्ट्र विश्व पर्यटन संगठन' द्वारा प्रतिवर्ष 27 सितम्बर को मनाया जाने वाला यह दिन विश्व समुदाय को पर्यटन के बहुआयामी प्रबल और इसके दूरायामी प्रभावों पर पनर्विचार करने का अवसर प्रदान करता है।

पर्यटन का दैनियां की अर्थव्यवस्था में स्थान असाधारण है। वैश्विक स्तर पर यह उद्योग प्रतिवर्ष अरबों डॉलर का राजस्व उत्पन्न करता है और करोड़ों लोगों को रोजगार उपलब्ध कराता है। विश्व बैंक और अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन को रिपोर्टों के अनुसार, वैश्विक स्तर पर प्रत्येक दस में से एक नौकरी पर्यटन से जुड़ी है। विकास देशों की साथ-साथ विकासशील राष्ट्रों की अर्थव्यवस्था में भी यह एक प्रमुख आधार स्वरूप के रूप में कार्य करता है। भारत की बात करें तो यह क्षेत्र देश की जीडीपी में लगभग 10 प्रतिशत योगदान देता है और सीधे या अपरोक्ष रूप से पांच करोड़ से अधिक लोगों को रोजगार उपलब्ध कराता है। विश्व पर्यटन दिवस का महत्व इसलिए और भी बढ़ जाता है क्योंकि यह हमें केवल अधिक अकांक्षों की चम्प पर नहीं बल्कि उन सामाजिक और पर्यावरणीय जिम्मेदारियों पर भी ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है, जिन्हें पर्यटन उद्योग के सतत विकास के लिए प्राथमिकता देना आवश्यक है।

पर्यटनकारों द्वा आपके पक्ष है। समाजिक समानता और सांस्कृतिक समझ को बढ़ावा देने का सशक्त माध्यम है। जब एक यात्री किसी दूसरे देश, राज्य या संस्कृति से जुड़ता है तो वह केवल यात्रा नहीं होती बल्कि वह सवाद, सहभागिता और समझदारी का अवसर बनती है। एक और यह यात्रियों को नए अनुभव और दृष्टिकोण प्रदान करता है तो दूसरी ओर स्थानीय समुदायों को अपनी संस्कृति, परंपराओं और जीवनशैली को साझा करने का अवसर देता है। यही कारण है कि पर्यटन सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने और पारंपरिक कलाओं, शिल्पों और रीति-रिवाजों को पुनर्जीवित करने में मदद

व्यापक शोध के बाद
अल-हृदाजी और उनकी
टीम ने पाया कि दिन के
समय में उत्तर्जन से बने
नमक के रवे रात में पानी
सोख कर फल जाते हैं।
टीम द्वारा की गई जांच से
साबित हुआ कि जल
संचयन में लवणों का
प्राथमिक योगदान है,
क्यार्किं विशिष्ट
परिस्थितियों में प्राकृतिक
रूप से रवेदार परत वाली
शाखाएं धुती हुई
शाखाओं की तुलना में
काफी अधिक पानी
एकत्र करती है। यहां तक
कि 50 प्रतिशत से कम
आदर्ता पर भी रवे पर
ओस बन सकती है।
एथल टमारिस्क की
विशिष्टता इसके द्वारा
उत्तर्जन लवणों का
जटिल संबंध है।

एक में आमाशय का आकार कम कर दिया जाता है और दूसरे में, छोटी अंत की बाईंगपास सर्जरी करके मोटापे को दूर किया जाता है। मोटापे की वजह कम से कम श्रम करने वाली आधुनिक जीवन शैली है, ऐसा चिकित्सा विशेषज्ञ मानते हैं। यह ज्यादातर मध्य आयु वर्ग में शूरू होता है पर यह जरूरी नहीं कि यह मध्य आयु वर्ग में ही हो, यह किसी भी आयु वर्ग में शूरू हो सकता है।

मोटापा एक बंशोंसह रोग होता है। इसलिए जिन के परिवार में कोई भी मोटापे से झूकात या वर्तमान में परेशान हो तो उनको इसके लिए सार्वधानी बरतनी चाहिए। स्टीरोइड्स इंसुलिन और गर्भ निरोधक गोलियां आदि कुछ दवाएं भी मोटापे की वजह बन सकती हैं। कुछ बीमारियों के कारण मोटापा होता है जैसे थायारोड ग्रैफ्ट का कम काम करना (हाइपोथायारोडिज्म), पिट्यूटरी ग्रैफ्ट का कम काम करना, (हाइपो पिट्यूटरिस्म), करिंग सिंड्रोम (एडीनल ग्रैफ्ट का अधिक काम करना), हाइपो-गोर्डिङ्जम (सेक्स मर्गियों का कम काम करना) आदि। जिन विशेषज्ञों का मानना है कि हर एक ग्राम वसा से नौ कैलोरी ऊर्जा का उत्पादन होता है और उनका कहना है कि हमें हर रोज 800–1600 कैलोरी का ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। चिकित्सकों के अनुसार शराब पीने वालों को तो शराब का सेवन बिल्कुल कम कर देना चाहिए, जबकि 30 सीली फिल्स्टी में पांच मिला कर पीने से 70 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। किसी भी व्यक्ति को तकनी ऊर्जा (कैलोरी) की आवश्यकता होती है, यह जानना हमारा लिए आवश्यक है। एक व्यस्क पुरुष को 2600 एवं व्यस्क स्त्री को 2100 कैलोरी की आवश्यकता होती है। एक आराम की जिंदगी जीने वाली स्त्री को 2000 और पुरुष को 2400 मध्यमश्रमी परिश्रमी पुरुष करने वाले लिए होती है। आप अपने व उदाहरण के सेटीमेटर दें, वजन, 56.70 आप का वजन अगर आप व ज्यादा मोटे हैं तो 'ग्राम भार प्रतिव्यायम करना चाहिए इसके लिए साइकिल के र टहलत समझना मिनिट खर्च है' जिसके कारण का केंद्र ब अपनी सहत चाहिए। यह अच्छी आदत करना चाहिए जिसके कारण करना चाहिए जिसके कारण करना चाहिए। इनसे कोर्के

प्रकृति, संस्कृति और समाज को जोड़ता सतत पर्यटन



बिगाड़ देता है। पर्वतीय क्षेत्रों में अत्यधिक पर्वतकों की दबाव गलिशयरों और प्राकृतिक संसाधनों पर प्रतिकूल असर डालता है, समुद्र तटों पर अनियंत्रित पर्यटन समुद्री जीवन को खत्ते में डालता है और ऐतिहासिक धरोहरों पर भीड़भाड़ से उनका संरक्षण कठिन हो जाता है। यही कारण है कि 'सतत पर्यटन' की अवधारणा आज सर्वाधिक चर्चा में है। सतत पर्यटन का अर्थ है ऐसा पर्यटन, जिसमें प्राकृतिक संसाधनों का विकेपूर्ण उपयोग हो, स्थानीय समुदायों को अधिकतम लाभ मिले और भवित्व की पांडियों के लिए पर्यावरण सुरक्षित रहे। इस दिशा में अनेक देशों ने उल्लेखनीय पहली की है। लद्दाख-सुर्वारूप, खट्टार ने पर्यटन पर 'हाई वैली, लो बॉल्स्मू' नीति अपनाई है, जिसके अंतर्गत वह पर्वतकों की संच्छा सीमित रखते हुए गुणवत्तापूर्ण अनुभव प्रदान करता है ताकि पर्यावरणीय और सांस्कृतिक संतुलन बना रहे। इसी प्रकार यूरोप के कई देशों ने 'ग्रीन ट्रूरिज़म' माडल को अपनाकर पर्यावरणीय जिम्मदारी को प्राथमिकता दी है। भारत में भी सतत पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए कई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनमें इको-ट्रूरिज़म, ग्रामीण पर्यटन और आन्यासिक पर्यटन का विशेष महत्व दिया जा रहा है। पर्यटन का महत्व शिक्षा और कौशल विकास के संदर्भ में भी कम नहीं है। यह न केवल यात्रियों को नई संस्कृतियों और भौगोलिक क्षेत्रों से परिचित कराता है बल्कि

(प्रतिक्रिया ज्ञान परामर्श)

नमकीन खाव से पनपता रेगिस्तानी पौधा

मध्य पूर्व के शुक्ल क्षेत्र में एथल टामारिस्क Tamariaphylla नामक एक रोगिणानी पेड़ जिंदा रहने के लिए एक अनूठी रणनीति अपनाता है। यह पौधा दूसरोंनां वाली गर्मी में पानी प्राप्त करने के लिए नमकीन स्राव का फायदा उठाता है। प्रोत्साहित्यस औफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेंज में प्रकाशित यह अध्ययन संकेत देता है कि पौधे द्वारा भर परिस्थितियों में जीवित रहने के लिए किस तरह का रासायनिक जुगाड़ बनाते हैं।

करते हैं। गारंटीबद्ध है कि लेपण से समृद्ध रिटॉर्न मांटटोर्ड में पनपने वाला वह पौधा एक लाभप्रदोद्धित बढ़ (हैटोफाइट) जो अतिरिक्त लतवाण को ग्राहितों से बचाकर के रूप में स्थिति करके पत्तियों पर जमा करता है। जैसे-जैसे दिन गम होता है, इन चमकदार बुद्धों का पानी तो वापिस हो जाता है ताकि जिसमें पौधे घर सफेद रखें की परत जम जाती है जो अंततः तेज हवा से झड़ जाते हैं।

इस रणनीति का खुलासा तब हुआ जब अबू थाबी स्थित न्यूयॉर्क बूनिवर्सिटी की वैज्ञानिक मारिएह अल-हंदावी ने संयुक्त अरब अमीरात के गग, आईरे-रेगिस्ट्रेशनों से गुजारते समय इस रखें पर पानी को संधरित होते देखा। उनका अनुमान था कि इस प्रक्रिया में उत्सर्जित लतवाण-मिश्रण के रासायनिक संघटना की महत्वपूर्ण भूमिका रही होगी। वापक शोध के बाद अल-हंदावी और उनकी टीम ने पाया कि दिन के समय में उत्सर्जन से बने नमक के रखे रात में पानी साख कर कूल जाते हैं। टीम द्वारा की गई जांच से सिविल हुआ कि जल संचयन में लतवाणों का प्राथमिक योगदान है, क्योंकि विशिष्ट अस्थिरताओं पर भागीदारी की रूप से संरख्या वाली जागरूक श्वस्त्री रूप साकारात्मकों की तरफ तबाह करते हैं।

A close-up photograph of a branch from a plant, likely a willow or similar catkin-bearing tree. The branch is covered in numerous long, thin, light-colored catkins, which are drooping downwards. The background is blurred, showing a soft-focus landscape.

काफी अधिक पानी एकत्र करती है। वहां तक कि 50 प्रतिशत से कम आद्रिटा पर भी रखों पर औस बन सकती है। एथल टार्मिस्टिक की विशेषिता इसके द्वारा उत्तर्वित लवाणों का जटिल मिश्रण है, जिसमें सोडियम क्लोराइड, जिप्सम (कैल्शियम सल्फेट) और एक अन्य घटक-लॉथियम सल्फेट-शामिल है जिसमें सोडियम क्लोराइड और जिप्सम की अपेक्षा कम आद्रिटा पर भी नयी कोशिकाओं के अवश्यकता करने की अधिक होती है। कई विशेषज्ञों के अनुसार यह अध्ययन एक नए स्तर की समझ प्राप्त करता है जिसमें यह प्राप्त होता है कि यह ऐसे रेंगिनेटिव लवाणों में छुटकारा भी पाते हैं और हवा से पानी संचय के लिए इनका उत्तर्याग भी करते हैं। इन लवाणों का संघरण रेंगिनेटिनी पौधों द्वारा विकसित जटिल रणनीतियों को उत्तराप करता है। सोधकर्ताओं द्वारा किया गया यह अध्ययन अन्य रेंगिनेटिनी पौधों में भी इस प्रकार की विशेषता का संकेत देता है। संभव है कि अपना अस्तित्व बचाने के लिए ही पौधे के पास कोई विशिष्ट गुण तुरन्त हो। बहरहाल, इस अध्ययन से मैं विश्व भर में पानी की कमी से निपटने के तरीकों के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्राप्त हुई हूँ जैसे अपने गोरे की मृत्युनाशकीय कम-संकेत तरीके।

है जो जाग भाग पग सभावगा पग सवारा परा हा द्वारा पगपस

मोटापे को दूर करने के लिए कई प्रकार की दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। आइए

इनका बार में जान।
एंफीटामीन- इस दवा का इस्तेमाल
 आजकल कम होता जा रहा है, क्योंकि यह
 दवा दिमाग में ज्यादा उत्तेजना पैदा कर देती है
 और इससे भूख भी बहुत कम ही घटती है,
 जबकि चिकित्सक ज्यादा भूख घटाने की
 क्षमता नहीं है।

सीरोटोनीनार्जेंक दवाएं- जैसे डेक्सफेन फ्लोरेमीन, फेन लोरेमीन आदि। इन दवाओं का इस्तेमाल उस स्थिति में किया जाता है,

जबकि वजन बहुत तेजी से कम करना हो।
जैसे हाई ब्लडप्रेशर या मधुमेह में ये दवाएं

भूख घटाने की जगह व्यक्ति की तृप्ति का अहसास देती है।
कोलीसिस्टो कायनीन दवाइयां - इस प्रकार की दवाएं भूख को शांत करती हैं। इन सबके अलावा आंतों के (लाइपेज एंजाइम) को निष्क्रिय करने वाली दवाओं का इस्तेमाल भी किया जाता है।

