

नवभारत

संस्थापक : स्व. रामगोपाल माहेश्वरी | प्रेरणा स्रोत : स्व. प्रफुल्ल माहेश्वरी

भारत आज विश्व मंच पर केवल एक उभरती अर्थव्यवस्था नहीं, बल्कि नीति, नीयत और नेतृत्व के दम पर निर्णायक भूमिका निभाने वाला राष्ट्र बन चुका है। भारत-अमेरिका ट्रेड डील 2026 इसी बदलते वैश्विक समीकरण का सबसे ठोस प्रमाण है। यह समझौता किसी एक देश की रियायत नहीं, बल्कि भारत की बढ़ती सामर्थ्य, रणनीतिक विश्वसनीयता और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व की स्वीकृति है।

बीते एक दशक में भारत ने वैश्विक मंच पर खुद को एक विश्वसनीय आर्थिक और रणनीतिक साझेदार के रूप में स्थापित किया है। 'मेक इन इंडिया', 'आत्मनिर्भर भारत', 'डिजिटल इंडिया' और चाइना लक्स रणनीति के चलते भारत अब केवल बाजार नहीं, बल्कि मैनुफैचरिंग, सफाई चैन और निवेश का केंद्र बन रहा है। यही कारण है कि अमेरिका जैसा राष्ट्र, जो लंबे समय से टैरिफ को लेकर कठोर रुख अपनाए हुए था, आज भारत के

भारत और अमेरिका में स्वागत योग्य व्यापारिक समझौता

साथ 18 फीसदी प्रभावी टैरिफ डील पर सहमत हुआ।

यह डील साफ संकेत देती है कि वैश्विक व्यापार का गुरुत्वाकर्षण एशिया में भारत की ओर खिसक रहा है। टेक्सटाइल, जेम्स-ज्वेलरी, फूटवियर और आईटी जैसे क्षेत्रों में भारत को मिलने वाली प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त केवल निर्यात लाभ नहीं, बल्कि लाखों रोजगार और औद्योगिक विस्तार का रास्ता खोलती है। वहीं अमेरिका के लिए भारत एक ऐसा साझेदार है, जो लोकतांत्रिक मूल्यों, खुले बाजार और रणनीतिक स्थिरता का भरोसा देता है। महत्वपूर्ण यह भी है कि भारत अब केवल प्रतिक्रिया देने वाला नहीं, बल्कि एजेंडा सेट करने वाला देश बन गया है। रूस से तेल आयात में कटौती और अमेरिका-वैनेजुएला जैसे विकल्पों की ओर रुख करना दिखाता है

कि भारत अपनी ऊर्जा सुरक्षा को वैश्विक कूटनीति के साथ संतुलित करना जानता है। यह फैसला भावनाओं से नहीं, बल्कि राष्ट्रीय हित की टोस गणना से लिया गया कदम है।

भारत की इसी मजबूत स्थिति के कारण आज इंग्लैंड और यूरोपीय यूनियन के साथ फ्री ट्रेड एग्रीमेंट संभव हो पाया है। यूरोप, जो लंबे समय तक भारत को केवल एक बड़ा बाजार मानता था, अब उसे रणनीतिक आर्थिक भागीदार के रूप में देख रहा है। ब्रिटेन-भारत एफटीए और ईयू के साथ आगे बढ़ती बातचीत यह दर्शाती है कि भारत वैश्विक व्यापार व्यवस्था में एक केंद्रीय घुंरी बन चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का नेतृत्व इस पूरे परिवर्तन की घुंरी है। उनकी विदेश नीति न तो गुनगुनाहट की पुरानी जड़ता में फंसी है, न ही किसी एक ध्रुव पर निर्भर है। यह नीति

'भारत प्रथम' के सिद्धांत पर आधारित है कि जहां दोस्ती भी भारत के हितों से तय होती है और समझौते भी भारत की शर्तों पर होते हैं। यही कारण है कि अमेरिका, यूरोप और एशिया, तीनों भारत के साथ साझेदारी को प्राथमिकता दे रहे हैं। शेयर बाजार की सकारात्मक प्रतिक्रिया, निवेशकों का भरोसा और वैश्विक सफाई चैन में भारत की बढ़ती हिस्सेदारी इस बात का संकेत है कि दुनिया भारत को स्थिर, सक्षम और भविष्य के नेतृत्वकर्ता के रूप में देख रही है।

कुल मिलाकर भारत-अमेरिका ट्रेड डील केवल आर्थिक समझौता नहीं, बल्कि नए वर्ल्ड ऑर्डर में भारत की मजबूत एंट्री है। यह उस भारत की तस्वीर है, जो आत्मविश्वास से भरा है, सौदे करता है, झुकता नहीं, और नेतृत्व करता है, अनुसरण नहीं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सशक्त नेतृत्व में भारत अब नियम मानने वाला नहीं, बल्कि नियम गढ़ने वाला राष्ट्र बना जा रहा है।

केंद्रीय बजट उच्च शिक्षा, नई सोच और नया रास्ता

प्रो. मनोज कुमार तिवारी एवं प्रो. विपिन कुमार आईआईएम मुंबई

केंद्रीय बजट 2026-27 में उच्च शिक्षा को लेकर सरकार की सोच में बड़ा बदलाव दिखाई देता है। अब उच्च शिक्षा को केवल एक सामाजिक या कल्याणकारी खर्च नहीं माना गया है, बल्कि इसे देश की आर्थिक प्रगति का एक मजबूत आधार माना गया है। यह संकेत देता है कि सरकार मानव संसाधन को भारत की सबसे बड़ी ताकत मान रही है। आज के समय में जब दुनिया में युद्ध, आर्थिक अनिश्चितता, नई तकनीकें और नौकरियों की प्रकृति तेजी से बदल रही है, तब कुशल और प्रशिक्षित युवाओं की मांग बढ़ रही है। ऐसे में बजट में शिक्षा को रोजगार और उद्योग से सीधे जोड़ने की कोशिश की गई है।

यूनिवर्सिटी टाउनशिप: पढ़ाई और उद्योग साथ-साथ - इस बजट का एक अहम प्रस्ताव है—राज्यों के सहयोग से पाँच यूनिवर्सिटी टाउनशिप बनाना। ये टाउनशिप बड़े औद्योगिक और लॉजिस्टिक कॉरिडोर के पास विकसित की जाएंगीं। यहाँ विश्वविद्यालय, कॉलेज, शोध संस्थान, रिस्क सेंटर, छात्रावास और उद्योग एक ही जगह होंगे। इससे पढ़ाई और नौकरी के बीच की दूरी कम होगी। छात्रों को पढ़ाई के दौरान ही उद्योगों से जुड़ने का मौका मिलेगा और



शोध से नए उत्पाद और नए स्टार्टअप सामने आ सकेंगे। इससे क्षेत्रीय स्तर पर नवाचार और रोजगार दोनों बढ़ेंगे।

शिक्षा से रोजगार और उद्यमिता पर स्थायी समिति - बजट में शिक्षा-रोजगार-उद्यमिता पर एक उच्चस्तरीय समिति बनाने का प्रस्ताव भी है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि शिक्षा प्रणाली उद्योग की जरूरतों के अनुसार युवाओं को तैयार करे। अब कॉलेजों और विश्वविद्यालयों का काम सिर्फ डिग्री देना नहीं रहेगा, बल्कि छात्रों को नौकरी और स्वरोजगार के लिए तैयार करना भी होगा। खासकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) जैसी नई तकनीकों को ध्यान में रखते हुए शिक्षा व्यवस्था में बदलाव किए जाएंगे।

विज्ञान, तकनीक और शोध पर जोर - बजट में शोध और विज्ञान को भी खास महत्व दिया गया है। देश में चार बड़े राष्ट्रीय

दूरबीन और खगोल विज्ञान केंद्र स्थापित या विकसित किए जाएंगे, जिससे अंतरिक्ष और विज्ञान के क्षेत्र में भारत की पहचान मजबूत होगी। इसके साथ ही एआई, क्रायम तकनीक और राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन जैसी योजनाओं को समर्थन दिया गया है। इन योजनाओं में विश्वविद्यालयों की मुख्य भूमिका होगी। इससे नए विचार, नई तकनीक और बेहतर उत्पाद विकसित होंगे।

एसटीईएम में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने की पहल - विज्ञान और तकनीक की पढ़ाई में महिलाओं को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे सुरक्षित आवास और आने-जाने की सुविधा। इसे ध्यान में रखते हुए बजट में हर जिले में एक बालिका छात्रावास बनाने का प्रस्ताव रखा गया है। इससे अधिक लड़कियाँ एसटीईएम विषयों में पढ़ाई कर सकेंगीं। यह कदम केवल सामाजिक सुधार नहीं है,

कुल मिलाकर, केंद्रीय बजट 2026-27 में उच्च शिक्षा को देश के भविष्य से जोड़ने की स्पष्ट कोशिश दिखाई देती है। यदि इन योजनाओं को ईमानदारी और बेहतर तालमेल के साथ लागू किया गया, तो भारतीय विश्वविद्यालय नवाचार, रोजगार और समावेशी विकास के मजबूत केंद्र बन सकते हैं। यह बजट यह संदेश देता है कि उच्च शिक्षा अब खर्च नहीं, बल्कि भारत के भविष्य में किया गया निवेश है।

बल्कि देश की उत्पादकता और नवाचार बढ़ाने की दिशा में भी अहम है।

व्यावसायिक और कौशल आधारित शिक्षा का विस्तार - बजट में उच्च शिक्षा को केवल पारंपरिक डिग्री तक सीमित नहीं रखा गया है। स्वास्थ्य, डिजाइन, पशुपालन और रचनात्मक क्षेत्रों में व्यावसायिक शिक्षा को बढ़ावा दिया गया है। मुख्य घोषणाओं में आयुष संस्थानों के माध्यम से एक लाख स्वास्थ्य पेशेवर तैयार करना, निजी भागीदारी से नेटवर्क कॉलेज बढ़ाना, एक नया राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान और स्कूल-कॉलेजों में क्रिएटिव टेक्नोलॉजी लैब्स की स्थापना शामिल है।

दोनों राष्ट्रवादी के एक होने की संभावना कम

सुनेत्रा पवार को तत्काल उपमुख्यमंत्री बनाकर बीजेपी ने ऐसी कूटनीतिक चाल चली कि राष्ट्रवादी कांग्रेस के दोनों गुटों का विलय या एकीकरण न होने पाए। बीजेपी के केंद्रीय व राज्य के नेतृत्व को यह असह्य था कि राष्ट्रवादी कांग्रेस फिर् से एकजुट होकर ताकतवर बन जाए। यदि सुनेत्रा को डिप्टी सीएम की शपथ दिवने में विरोध होता तो शरद पवार को अपना खेल करने का मौका मिल जाता, इसीलिए मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने तत्परात दिखाई और अजीत पवार के निधन की वजह से त्रिदिवसीय राजकीय शोक जारी रखते हुए भी सुनेत्रा पवार को आनन-फानन में उपमुख्यमंत्री बना दिया। महाराष्ट्र की राजनीतिक स्थिति को देखते हुए देवाभाऊ काफ़ी सतर्कता बरतते हैं। जिला परिषद चुनाव के बाद 8 फरवरी को राष्ट्रवादी कांग्रेस के दोनों गुटों का विलीनीकरण होने की बात शरद पवार के समर्थक कह रहे थे लेकिन इस मुद्दे को लेकर अजीत पवार गुट के बड़े नेता कुछ भी नहीं बोल रहे थे। केंद्र व राज्य की राजनीति में बीजेपी को अजीत पवार की पार्टी महायुति में

चाहिए। राष्ट्रवादी का एकीकरण बीजेपी कदापि नहीं चाहती। इस दौरान सुनेत्रा पवार की शपथ विधि जारी रहते अजीत दादा के पुत्र पाथ पवार ने बरामती में शरद पवार से भेंट की। इसे लेकर विलय की संभावना पर चर्चा होने लगी। लोग यह भी अनुमान लगाने लगे कि यदि दोनों पार्टी एक हो जाएं तो उनकी चुनाव लड़ने की ताकत बढ़ जाएगी। अजीत पवार गुट के 49 विधायक हैं जबकि शरद पवार के केवल 10 विधायक हैं। अजीत दादा ने अपने सभी विधायकों को अपने साथ जोड़े रखा था। क्या ऐसा ही सुनेत्रा कर पाएंगी? इसे देखते हुए उन्हें पार्टी के विधानमंडल नेता के रूप में आनन-फानन में उपमुख्यमंत्री बना दिया। महाराष्ट्र की राजनीतिक स्थिति को देखते हुए देवाभाऊ काफ़ी सतर्कता बरतते हैं। जिला परिषद चुनाव के बाद 8 फरवरी को राष्ट्रवादी कांग्रेस के दोनों गुटों का विलीनीकरण होने की बात शरद पवार के समर्थक कह रहे थे लेकिन इस मुद्दे को लेकर अजीत पवार गुट के बड़े नेता कुछ भी नहीं बोल रहे थे। केंद्र व राज्य की राजनीति में बीजेपी को अजीत पवार की पार्टी महायुति में



चुना गया। 6 माह के भीतर वह अपने पति की रिक्त सीट बरामती से विधानसभा के लिए निर्वाचित हो जाएंगीं। पाथ पवार राज्यसभा में जा सकते हैं और वह पार्टी पर अधिक ध्यान देंगे। शरद पवार की ताकत यह है कि उनके सांसदों की संख्या ज्यादा है। इतने पर भी जिला परिषद चुनाव में अजीत पवार गुट को बगेर प्रचार के भी सहानुभूति लहर का फायदा मिलेगा। उनकी अंत्येष्टि में उमड़ा लाखों लोगों का समूह यही दर्शाता है।

संपादकीय बोर्ड | प्रबंध संपादक : सुमीत माहेश्वरी, समूह संपादक : क्रांति चतुर्वेदी

शब्द-सागर : डॉ. सागर खादीवाला

CROSS WORD 12161 - डॉ. सागर खादीवाला

1	2	3	4	5
6		7	8	
	9	10	11	
12	13			
	14		15	16
17			18	
19	20			
				21

गिरा हुआ या लेटा हुआ (सं.) 21. प्राणों के समान प्रिय

ऊपर से नीचे

- बदनीयता, बेदनीनी, लेन-देन में हेराफेरी (उर्दू)
- गद्दी, एक पकवान
- जमीन या किसी आधार पर फैलने वाला पौधा, बेल
- जुड़वां, जुड़वां बच्चे (सं.)
- सुरखाब, चक्रवाक, एक पक्षी
- अनवरत क्रम, बंधा हुआ क्रम, श्रृंखला (उर्दू)
- गहरा, गूढ़
- चेतावनी (उर्दू)
- विदूषक
- जर्जिरा, सामग्री
- महात्मा बुद्ध के वंश का नाम

Solution 12160

स	भा	का	र	हा	शि	या
भी	ल	सि	ल	सि	ला	
	छि	क		ल	जा	ला
कु	ल	टा	रं	त	ल	
ल	ट	क	भा	ग	न	
दे	श्री	र्ण		ज	ला	या
बी	र	ध	रा	त	ल	
स	वा	ल	ज	न		

ज्योतिषाचार्य पंडित प्रियंका नारायणशंकर व्यास, कोतवाली बाजार, जबलपुर (म.प्र.)

आज जिनका जन्मदिन है

वर्ष के प्रारंभ में मित्र अथवा व्यक्ति विशेष का सहयोग मिलेगा, स्वास्थ्य गड़बड़ रहेगा, शासन से लाभ प्राप्त होने का योग है, वर्ष के मध्य में शत्रु वर्ग प्रबल रहेगा, भोग विलास में धन व्यय होगा, मित्रों का सहयोग रहेगा, सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी, वर्ष के अन्त में व्यर्थ वाद विवाद से बचने का प्रयास करें, यात्रा में कष्ट होगा, शारीरिक चिन्ता और मानसिक कष्ट होगा, पारिवारिक परेशानी में वृद्धि होगी।

मेघ और वृश्चिक राशि के व्यक्तियों

मेघ - अनुभवी लोगों के साथ काम में निष्ठा आयेगा, आर्थिक कार्यों में सतर्कता रहेगी, मित्रों का सहयोग बना रहेगा, पूज्य व्यक्ति की सेवा करना हितकर रहेगा।

वृश्चिक - लेखन और कला से जुड़े लोगों को सम्मान मिलेगा, दिखावे के चक्र में कर्ज का बोझ बढ़ सकता है, प्रियजनों से शुभ संदेश मिलेगा।

मिथुन - वाक चालुय से बिगड़ी बात बोलें, लापरवाही की तो अधिकारी नाराज हो सकते हैं, कोर्ट कचहरी के कार्यों में सफलता के योग हैं।

कर्क - अपना से संबंध सुधारने की कोशिश सफल होगी, निर्णय लेने में जल्दबाजी न करें, सोचे हुये कार्यों में गति आयेगी, विवाहों को टालना हितकर रहेगा।

सिंह - दबाव में समझौता करना पड़ सकता है, सुख सुविधा पर खर्च होगा, शुभ संदेश प्राप्त होगा, अतिथि आगमन की संभावना है, सुख सौहार्द प्राप्त होगा।

कन्या - प्रापर्टी संबंधी विवादों का समाधान होगा, पारिवारिक जीवन सुखमय बना रहेगा, मांगलिक कार्य पूर्ण होने का योग है।

तुला - मामूली बात को तुल देने से संबंध बिगड़ सकते हैं, मांगलिक कार्य पूर्ण होंगे, जीवनसाथी के सहयोग मिलेगा, पद प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

वृश्चिक - अटका धन मिलने की उम्मीद है, दाम्पत्य सुख मिलेगा, धार्मिक यात्रा का योग है, समय के स्वरूप को देखकर कार्य करें, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

आज जन्मे शिशु का भविष्य

आज जन्म लिये बालक की शिक्षा के प्रति लगनशीलता रहेगी, स्वास्थ्य की दृष्टि से बालक के ग्रहयोग मददगार सिद्ध होंगे, मित्रों की संख्या अधिक रहेगी, खेलों के प्रति लगाव रहेगा, माता पिता को जीवन में सुखी रखेगा।

उदयकालीन ग्रह चाल

8	के.7 मू.	6	5
9	के.7 मू.	कु.	5
	10 श.		4
11	1	र.	3
	12 मू.	2	

पंचांग

रा.मि. 15 संवत् 2082 फल्गुन कृष्ण तृतीया बुधवासरे रात 1/28, पूर्वाफल्गुनी नक्षत्रे रात 11/39, अतिगण्ड योगे रात 2/42, वणिज करणे सू.उ. 6/32, सू.अ. 5/28, चन्द्रचार सिंह रातअंत 5/50 से कन्या, शु.रा. 5,7,8,11,12,3 अ.रा. 6,9,10,1,2,4 शुभांक- 7,9,3.

व्यापार भविष्य

फल्गुन कृष्ण तृतीया को पूर्वाफल्गुनी नक्षत्र के प्रभाव से गुड, खांड, रूई, कपास, सूत, खल, बिनाला, गेहूँ, जौ, चना, जूट, पाट, बारदाना में नरमी का रूख रहेगा, वायदा विचार आज पिछले दिन के भाव पर व्यापार करना लाभप्रद रहेगा, भाग्यांक 2589 है।

दक्षिण भारत में कमल खिलाने का प्रयास



प्रवेश कुमार मिश्र

दक्षिण भारतीय राज्यों में अपने राजनीतिक घेर पसारने की फिराक में जुटी भाजपा एक सोची-समझी रणनीति के तहत आगे बढ़ रही है। चर्चा है कि आम बजट में केरल व तमिलनाडु से जुड़े स्थानीय समस्याओं को ठीक करने के उद्देश्य से किए गए विशेष प्रावधान के माध्यम से जहां एक तरफ केन्द्र सरकार आम मतदाताओं के जनहितकारी विषयों के सहारे संदेश देने का प्रयास कर रही है वहीं दूसरी ओर भाजपा अपने सांगठनिक प्रयास से स्थानीय मुद्दों के साथ अपने को जोड़ने के साथ-साथ क्षेत्रीय समस्याओं को उठाकर वैकल्पिक राजनीति पेश करने में जुटी हुई है। चर्चा है कि पार्टी के नवनिर्वाचित अध्यक्ष नितिन नबीन ने केरल व तमिलनाडु की राजनीति को लेकर पार्टी रणनीतिकारों के साथ एक अहम बैठक कर ठोस रणनीति पर विचार-विमर्श किया है।

गले की हड्डी बना यूजीसी का नया प्रावधान

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा प्रमोशन



दिल्ली डायरी

ऑफ इन्वितेड इन हायर एजुकेशन इंस्टीट्यूशन रेग्युलेशंस 2026 पर सर्वोच्च न्यायालय द्वारा रोक के बाद भी राजनीतिक दलों द्वारा किसी भी पक्ष के संदर्भ में औपचारिक बयान नहीं दिया जा रहा है। दिल्ली के राजनीतिक गलियारों में इस मुद्दे पर गजब की खामोशी दिख रही है। वोटबैंक की राजनीति के कारण चाहे सत्ताधारी दल का नेता हो या विपक्षी दलों के नेता-प्रवक्ता कोई भी न तो पक्ष में बोल रहा है और न विपक्ष में बोलने को तैयार है। हालांकि अनौपचारिक चर्चा में सभी दलों के नेता इस प्रावधान की कमियों को उजागर करते हुए तरह तरह का तर्क दे रहे हैं। यानी यह विषय गले की हड्डी बन गया है।

एक बार फिर बिखर गया पवार परिवार

महाराष्ट्र की राजनीति में खासा दबदबा रखने वाले पवार परिवार की एकजुटता और एनसीपी के दोनों गुटों का विलय एक बार अधर में लटक गया है। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजित पवार के असामयिक निधन के कारण न सिर्फ एनसीपी की संभावित एकजुटता पर ग्रहण लग गया है बल्कि कथित जल्दबाजी में अजित पवार की पत्नी सुनेत्रा पवार द्वारा उपमुख्यमंत्री बनने के निर्णय ने पवार परिवार की एकजुटता की संभावना को लगभग समाप्त कर दिया है। दिल्ली में भी इस विषय को लेकर खूब चर्चा हो रही है। राजनीतिक गलियारों में कहा जा रहा है कि भाजपाई रणनीतिकारों ने शरद पवार के प्रयास पर एक झटके में पानी फेर दिया है।

असम व पश्चिम बंगाल की राजनीति को साधने का प्रयास

भाजपाई व कांग्रेसी रणनीतिकारों द्वारा असम व पश्चिम बंगाल की राजनीति को साधने के लिए रणनीति बनाई जा रही है। जहां एक तरफ भाजपाई रणनीतिकारों द्वारा असम की राजनीति में उत्पन्न अंतर्कलह को सुलझाने के साथ-साथ सत्ता बचाने के लिए गुटबाजी से परे ठोस रणनीति बनाने का प्रयास किया जा रहा है वहीं दूसरी ओर कांग्रेसी रणनीतिकारों द्वारा असम में छोटे दलों के साथ गठबंधन और पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी से हाथ मिलाकर वोटों के बिखराव को रोकने का प्रयास किया जा रहा है। चर्चा है कि असम के पूर्व मुख्यमंत्री सर्बानंद सोनोवाल व मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा के समर्थकों के आरंभ हुई गुटबाजी से पार्टी हाईकमान चिंतित है संभवतः इसी वजह से बार बार एकजुटता का संदेश दिया जा रहा है। जबकि पश्चिम बंगाल में कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता अधीर रंजन चौधरी के विरोध के बावजूद पार्टी का एक बड़ा पक्ष टीएमसी के साथ समझौता का विकल्प तलाश रहा है। इतना ही नहीं वाम दलों के नेताओं के साथ भी वैकल्पिक गठबंधन करने के लिए बातचीत जारी है।

निशानेबाज

किस चक्की का खाते हो आटा ध्यान से देखना वजन का कांटा



मास इंडेक्स या बीएमआई के बारे में बताते हुए कहेंगे कि किस ऊंचाई वाले व्यक्ति को कमर का घेरा कितना रहना चाहिए. जहां तौंद बढ़ी या पेट बाहर निकला तो ईंसान को

ब्लडप्रेसर या डायबिटीज जैसी बीमारियां घेर लेती हैं.' हमने कहा, 'एक जमाना वह भी था जब दुबले-पतले लोगों पर तरस खाकर उनका मजाक उड़ते हुए सीकिया पहलवान कहा जाता था. उनसे कहा जाता था कि इतने कमजोर और मरियल बयों हो? क्या ठीक से खाते-पीते नहीं? तब मोटे आदमी के बारे में कहा जाता था कि खाते-पीते घर का तगड़ा आदमी है. अब समय बदल गया. आज डॉक्टर कहते हैं कि मोटापा बीमारियों की जड़ है. लोग वजन कम करने के लिए दवाइयां खाते हैं, डाइटिंग करते हैं, जिम जाकर एक्सरसाइज करते हैं. कुछ मोटे लोग तो ज्यादा वजन के कारण अपराध बोध से ग्रसित रहते हैं. यह जरूरी नहीं कि हेल्दी बेबी प्रतियोगिता में मोटा-ताजा बच्चा चुना जाए. अब कहा जाने लगा है कि हेल्दी खाओ, हेल्दी रहो. जंक फूड से बचो और पोषण देने वाला संतुलित भोजन करो. इतने पर भी मोटा होना जींस पर निर्भर करता है. किसी परिवार में सभी लोग खानदानी तौर पर मोटे पाए जाते हैं.'

SUDOKU 7293

		1					6
7		2		5			9
		4			2	7	5
5	7			9		1	8
				6			
6	1		3				2
		5	1	9		8	
2				8		9	1
9					3		

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक हैं. इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है. आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 333 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें. पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते. पहली का केवल एक ही हल है.

नवभारत सूटके 7292

1	9	3	2	4	6	5	8	7
4	7	2	5	1	8	3	6	9
6	5	8	7	3	9	1	2	4
3	8	9	4	5	1	2	7	6
2	4	7	6	9	3	8	1	5
5	1	6	8	7	2	4	9	3
8	2	4	9	6	5	7	3	1
7	6	1	3	2	4	9	5	8
9	3	5	1	8	7	6	4	2