











# संपादकीय आंदोलनों में फंसा विकास

**कहा** हिमाचल के विकास माडल में कमा रहा या भावध्य के लिए विकास को बोरोजगार करने की मुहिम छिड़ी है। जहां कहीं विकास अपनी अधोसंरचना में नए रोजगार-नए अवसर की तलाश शुरू करता है, उमाचल में विरोधी की गलियां उभर आती हैं। खास तौर पर जहां ताल्लुक पर्यटन से संवारने का है, वहां भी विरोध के नाम पर विरोध उभर आता है। ताजातरीन दाहरण विजली महादेव रज्जु मार्ग का है जहां विरोधी की खेप में, पर्यटन विकास ने इच्छाशक्ति के खिलाफ समाज के एक वर्ग का रोध मुखालफत कर रहा है। ललूरी घाटी के पर्यटन को नए आयाम पर ले जाने के लिए यह जरूरी रहा है कि कुछ अभिनव प्रयोग किए जाएं। इसी दृष्टि से पहले जब ऐसी ही महत्वाकांक्षी रियोजना, 'स्की विलेज' की परिकल्पना में अंतरराष्ट्रीय डेस्टिनेशन की छलांग लगाना चाहती थी, जनता के स्वार्थी तत्त्वों ने देवी-देवताओं को भी अखाड़े पर लगा दिया। नतीजतन 'स्की विलेज' परियोजना ही ध्वन्त नहीं हुई, बल्कि हिमाचल में

कुलू घाटी के पर्यटन को नए  
आयाम पर ले जाने के लिए यह  
ज़रूरी रहा है कि कुछ अधिनव  
योग किए जाएं। इसी दृष्टि से  
उहले जब ऐसी ही महत्वाकांक्षी  
परियोजना, 'स्की विलेज' की  
परिकल्पना में अंतरराष्ट्रीय  
परिस्तिनेशन की छलांग लगाना  
गाहती थी, जनता के स्वार्थी  
तत्वों ने देवी - देवताओं को भी  
अखाड़े पर लगा दिया।  
तीरीजतन 'स्की विलेज'  
परियोजना ही ध्वस्त नहीं हुई,  
लिक्ख हिमाचल में हाई एंड  
प्रिरिजम की एक बड़ी संभावना भी  
पष्ट हो गई। इसी परिप्रेक्ष्य में  
बेजली महादेव रज्जु मार्ग  
परियोजना भी अपने साथ  
आर्थिक संभावनाओं का पहाड़  
बोजना चाहती है, लेकिन फिर  
यही देवी-देवताओं के बहारे

वासा पद संस्कृता के बहाने साहाल को उद्देशित किया जा रहा है।

बंगड़ा हवाई अड्डे का विस्तार अगले सौ सालों की तरकीब से मुख्यत्व होगा, तो नवेश की नई संभावनाएं भी सामने आएंगी। कमोबेश ऐसी ही परिस्थिति में बक्सित हो रही फोरलेन परियोजनाएं भी आने वाले कल के अर्थिक अवसर दल देंगी। स्की विलेज से बिजली महादेव रोप-वे तक पहुंचते-पहुंचते यह तो बाबित हो गया कि हिमाचल में एक वर्ग ऐसा भी है जो विकास की शक्ति और संभावना को क्षीण कर सकता है। सबसे गैरजूरुरी व गंभीर प्रश्न यह है कि रियोजना या विकास विरोधी राजनीति देव परंपरा को बंधक बना रही है, जबकि धार्थर्थवादी दृष्टिकोण से देखे तो आज का इन्सान परंपराओं और संस्कृति के परिवर्धन में कुछ भी करने को तैयार है, बशर्ते भौतिक उपलब्धियां एक तरफा हो गए। इसी कुल्लू घाटी में नशे के सौदागर पाप की नगरियां बसा रहे हैं, तो समाज न खून नहीं खोलता। सारे परहाड़ को जेसीबी खोदे कोई फर्क नहीं पड़ता। देखते ही देखते मनाली ने अपने अस्तिवार में बेहूदा कंक्रीट भर लिया, लेकिन यह हमें नजर हीं आता। हम सिर्फ यह देखते हैं कि व्यवस्थित ढंग से अगली सदी संवेधित न हो। मारे प्रश्न किसी भी बड़े संकल्प को धराशायी करने की हिम्मत करते हैं, लेकिन धूधार के लिए तैयार नहीं। अगर आज ही कहा जाए कि बिजली महादेव के वासपास दस बीस वर्ग किलोमीटर के क्षेत्रफल में साड़ा के तहत ही नवनिर्माण होगा, तो बिजलियां गिर जाएंगी। अगर कहा जाए कि पर्यावरण बचाने के लिए एक फाई या ग्रीन टैक्स लगा दिया जाए, तो यही समाज आनकानी में लोटने लगेगा। समाज को आधुनिक बस स्टैंड चाहिए, नए दफ्तर, नई इमारतें और नई-नई रियोजनाएं चाहिए, लेकिन विरोध के लिए वह कभी पेड़ न काटने की दुहाई देगा तो कभी इसे देव इच्छा के विरुद्ध बता देगा। ऐसे में बिजली महादेव परियोजना का परोध, अगली सदी के हिमाचल काविरोध है। यह भावी पीढ़ियों की आमनिर्भरता का विरोध है। जिन्हें लगता है कि रज्जु मार्ग आने से बिजली महादेव की यात्रा या उत्तीर्णी यथिवत्राभंग हो जाएगी, वह जरा यह सोच कर बताएं कि कुल्लू घाटी के कृतने धार्मिक स्थलों की जमीन पर अनधिकृत कब्ज़े हुए हैं। प्रदेश के कमोबेश हर धार्मिक स्थल, नदियों, नालों, कूहलों और प्राचीन धरोहरों के आसपास की जमीन र अवैध कब्ज़ों में इसी जनता को देखा जाए, तो पता चल जाएगा कि भगवान के नाम पर दोगलापन कितना गहरा व असंवेदनशील है। सरकार के सामने यह मात्र कि परियोजना का स्वाल नहीं होना चाहिए, बल्कि अगली सदी के विकास और अंतर्क्षण के प्रति दृढ़ प्रतिज्ञ होते हुए नए संकल्पों की इच्छाशक्ति का परिचयक गण। देखना यह होगा कि कुल्लू एक बार फिर स्की विलेज खोने के बाद बिजली दाटने गेप-वे गो देगा या विकास के प्रति कहीं जागत समाज भी समाने आगगा।

## କୁହ ଅଲଗ

## सुरक्षा सरोकारों के अभाव

**बालासोर** रेल हादसे से सुरक्षा का मुद्दा उभरा है, जिसका सरोकार लापरवाही से ही है। इसके मद्देनजर भारत के नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (कैग) और रेलवे की संसदीय स्थायी समिति की रपटे गौरतलब हैं। दिसंबर, 2016 और मार्च, 2023 में दोनों संस्थाओं ने रेलवे में सुरक्षा के साथ खिलाड़ को बार-बार उठाया है। कैग और संसदीय स्थायी समिति की तीन रपटों के निष्कर्ष हैं कि रेलवे में सुरक्षा मानकों के अभाव रहे हैं। यह अंतिक से ऐसे रिपोर्ट ने भी चिनाया है। दोनों में सामान के अधिक और दोनों

जातारक प्रांताकाल के भी लाखोंका है। रेलवे में सुरक्षा के आग्रह और कद्राय सरोकारों की कमी हमेशा रही है। रेलवे सरीखे विराट मंत्रालय में ऐसी लापरवाही और विसंगतियों का नतीजा बालासोर रेल हादसा हो सकता है? क्या रेलवे यात्रियों को 'लाश' बनाने को ही बना है? यह सवाल भी है और जिज्ञासा भी है। 2017-18 में रेल सुरक्षा की चुनौतियों के मध्देनजर 'राष्ट्रीय रेल संरक्षा कोष' की स्थापना के साथ महत्वपूर्ण शुरूआत की गई थी। सुरक्षा संबंधी कामों को व्यवस्थित, चरणबद्ध और एक निश्चित प्रणाली के तौर पर अंजाम दिया जाना था। अधिकतर फंडिंग आम बजट के जरिए तथा की गई थी, ताकि संसाधनों का प्रबाह निरंतर और स्थिर बना रहे। मार्च, 2023 में रेलवे संसदीय स्थायी समिति ने अपनी रपट में खुलासा किया कि पैसा प्राथमिक समस्या कभी नहीं रहा, लेकिन एक बार भी सालाना कोष पूरी तरह खर्च नहीं किया गया। नतीजतन बीते 6 साल के दौरान 1127 रेल हादसे हुए और 370 बार ट्रेन की बोगियां पटरी से उतरीं। मोदी सरकार संसद के भीतर और बाहर दावा करती रही है कि रेल सुरक्षा पर 1 लाख करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। सरकार ने कितनी राशि आवंटित की और रेलवे ने कितना खर्च किया, अब देश को यह स्पष्टीकरण तो देना ही पड़ेगा। यदि विपक्षी कांग्रेस और पूर्व रेल मंत्री ममता बनर्जी सुरक्षा के सरोकारों को उठा रहे हैं और बालासोर रेल त्रासदी के असल आंकड़ों पर सवाल कर रहे हैं, तो बुनियादी तौर पर वे गलत नहीं हैं। ममता तथा एक और पूर्व रेल मंत्री नीतीश कुमार के कार्यकालों के दौरान कितनी रेल दुर्घटनाएं हुईं और कितने लोगों की जिदियां समाप्त हो गईं, यह तुलना करने से कोई लाभ नहीं है। अब रेल मंत्री भाजपा के हैं और देश के प्रधानमंत्री भी भाजपा के हैं, लिहाजा जिम्मेदारी उनकी ही है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने प्राथमिक जांच के कुछ निष्कर्षों को साझा किया है कि इलेक्ट्रोनिक इंटरलॉकिंग से छोड़छाड़ की गई है अथवा उसमें बदलाव किया गया है, नतीजतन ट्रेन मेनलाइन छोड़ कर लूप लाइन में चली गई और मौजूदा रेल हादसा हुआ। सिग्नल को लेकर भी छोड़छाड़ की गई है, लिहाजा सीबीआई जांच का मंत्रालय और बोर्ड का निर्णय सटीक है, लेकिन जांच पूरी होने के बाद रेल मंत्री यह खुलासा करने का भी कष्ट करें कि सुरक्षा व्यवस्था से ऐसी छोड़छाड़ किस तरह संभव है, क्या उसकी उच्चस्तरीय जिम्मेदारी किसी भी वरिष्ठ अधिकारी की नहीं है? ऐसा करने वाली चिह्नित 'काली भेड़े' कौन है।

— 8 —

कृषी प्रशासन विभाग को लेकर राजनीतिक पार्टियां लम्हाल

छत्तीसगढ़ विधानसभा की 90 सीटों के लिए इस वर्ष के अंत में चुनाव होंगे। कांग्रेस और भाजपा अपने अपने कार्य में जुट गई है। छत्तीसगढ़ आदिवासी बहुल क्षेत्र है। अलबत्त, भाजपा का पिछले तीन टर्म से सत्ता में रही थी। छत्तीसगढ़ में अभी कांग्रेस सत्ता में है। पिछले विधानसभा चुनाव में भाजपा को कम सीटें मिलने के कारण कांग्रेस ने चुनाव में जीत की बाजी मार दी। इस बार भाजपा फूंक के कदम रख रही है। क्योंकि इस बार भाजपा काई चूक नहीं करना चाहती है। विधानसभा चुनाव में दो राज्यों के नवीजे कांग्रेस के पक्ष में आने के बाद भाजपा इन राज्यों के चुनाव में सतर्क है। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि भाजपा ने पिछले 15 सालों में कुछ किया होता यो 15 सीटों पर सिमट कर नहीं रहती। भाजपा इस बार कुछ अलग करने के मूड में है। आगामी दिनों में भाजपा विधानसभा लोकसभा है। जून प्रचार, प्रत्यक्ष के दिल परख के है। केंद्रीय दिनों में बीच प्रक्रिया का दौरा है और सम्मेलन रायपुर के प्रवास छत्तीसगढ़ तथायरिय

भा में 270 सम्मेलन करेगी। वही 11 अप्रैल में 22 सम्मेलन करने की पूरी तैयारी कर दी नहींने के 16 दिन भाजपा के लिए छत्तीसगढ़ में सार के होंगे राजनैतिक दल कोई भी बिना बादे करते हैं लेकिन वो ही होता है जो मतदाता ने होता है। मतदाता जागरूक हो गए हैं जांच बाद मतदान करने वालों की तादात बढ़ रही य नेताओं का जमावड़ा छत्तीसगढ़ में आगामी चराचर प्रसार के लिए देखा जा सकता है। इस नानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृहमंत्री अमित शाह प्रस्तुतिवाले हैं। इस बार भाजपा भिशन मोड़ में कार्यकर्ताओं के साथ थेट मुलाकात कर राजी की तैयारी में लग जायेगी। बिलासपुर, और सरगुजा लोकसभा में विधिवित नेताओं की व्यवस्था की जा चुकी है। राजस्थान, डृढ़ और मध्यप्रदेश के विधानसभा चुनाव की जोरें पर हैं। कांग्रेस को काण्टिक में प्रचंड जीत के बाद का विश्वास बढ़ने लगा मीडिया के सामने नक्सलवाद प्रभाव होने के कारण उसभी दलों की नियमाने आप आदमी को कोई फर्क नहीं शिकायत कहने लगे। वे नाम सत्ता वे दिग्गज नेता बधेते विधानसभा चुनाव दूथ और पानी का जताई जा रही है दिवस के कार्यक्रम छत्तीसगढ़ के गृहमंत्री अमित शाह पर

जीत के बाद कांग्रेस के दिग्गज नेताओं में आत्म विश्वास बढ़ने लग रहा है। राहुल और प्रियंका खुल के मीडिया के सामने आ रहे हैं। लेकिन छत्तीसगढ़ नक्सलवाद प्रभावित क्षेत्र है। आदिवासी बहुल क्षेत्र होने के कारण उनकी मूलभूत जरूरतें भी हैं। इस पर सभी दलों की निगाह है। छत्तीसगढ़ में वोट में सेंध मारने आप आदमी पार्टी की राज्य में एंट्री से किसी दल को कोई फर्क नहीं पड़ेगा। लेकिन वोट के विभाजन की शिकायत कहने सुनने में आ रही है। इसलिए विकास के नाम सत्ता के गलियारों तक पहुंची कांग्रेस के दिग्गज नेता बधेल के कार्यक्षमता की कसौटी आगामी विधानसभा चुनाव में देखने को मिल जाएगी। दूध का दूध और पानी का पानी विधानसभा में होने की आशा जताई जा रही है। भाजपा लाभार्थी सम्मेलन और योग दिवस के कार्यक्रम का आयोजन में पूरी तैयारी की है। छत्तीसगढ़ के गृहमंत्री ताम्रध्वज ने भाजपा के गृहमंत्री अमित शाह पर निशाना साधा।

# दो हजार के नोट की वापसी कितनी सही

3-11

**आठ** नवंबर 2016 का शाम 8:00 बजे जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्र के नाम अपने संदेश के जरिए 500 रुपए और 1000 के नोटों की वैधानिक वैधता को समाप्त करने का नियंत्रण लोगों से साझा किया तो पूरा देश किंतु हो गया था। नोटबंदी के कारण कठिनाइयों के बावजूद आम जनता का भरपूर समर्थन इस नियंत्रण को मिला। हालांकि विपक्षी दलों ने इस बाबत जोर-शोर से विरोध किया, लेकिन आम जनता ने इस नोटबंदी को कालेधन, भ्रष्टाचार, नकली कर्सी, आतंकवाद, नक्सलवाद और पथरबाजी के विरुद्ध एक युद्ध के हथियार के रूप में स्वीकार किया।

कुछ काठनाइया के बाद देश में नगदा बहाल हुई, लेकिन उस समय देश में वैधानिक नगदी की पर्याप्ति उपलब्धता बनी रही, उसके लिए केंद्र सरकार ने 500 और 1000 के पुराने नोटों के बदले में 500 और 2000 के नोटों का चलन शुरू कर दिया। गौरतलब है कि उस समय देश में कुल 17.74 लाख करोड़ रुपए की करेंसी जनता के पास थी जिसमें से 85 प्रतिशत 500 और 1000 के नोटों के रूप में थी। 1500 के नोटों के मुद्रण में दरी के कारण देश में करेंसी की कमी के कारण ज्यादा से ज्यादा 2000 के नोटों को जारी करना सरकार और रिजर्व बैंक की मजबूरी थी। गौरतलब है कि मार्च 2018 तक 2000 रुपए के नोट 6.73 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गए थे। बड़े नोटों के विमुद्रीकरण के नाम पर 2000 रुपए के नोट का जारी किया जाना विमुद्रीकरण की भावना के ही विरुद्ध था। इसलिए 2000 के नोटों की वापसी मार्च 2018 से ही शुरू हो गई थी। गौरतलब है कि प्रारंभ में चलन में आए 6.73 लाख करोड़ रुपए के 2000 के नोट मार्च 2023 तक मात्र 3.62 लाख करोड़ रुपए तक ही रह गए। कहा जा सकता है कि हालांकि सरकार ने 2000 के नोट जारी तो किए थे, लेकिन उसकी मंशा इन नोटों के चलन को धीरे-धीरे कम करने की ही थी। रिजर्व बैंक का कहना है कि 2000 के कुल जारी नोटों में से 89 प्रतिशत मार्च 2017 से पहले जारी किए गए थे, जो वैसे भी अपना समय काल पूरा कर चुके हैं। निष्कर्ष यह है कि 2000 रुपए के नोटों की वापसी कोई अचानक लिया गया निर्णय नहीं कहा जा सकता। विमुद्रीकरण के बाद घटा है करेंसी का उपयोग : विपक्षी दल यह कहकर सरकार को घेरने की कोशिश कर रहे हैं कि सरकार का यह दावा कि वह विमुद्रीकरण का मकसद डिजिटल भुगतानों द्वारा 'लैस कैष' यानी नगदी के कम उपयोग की अर्थव्यवस्था की ओर आगे बढ़ाना था, सही सिद्ध नहीं हुआ क्योंकि उसके बाद तो नगदी की मात्रा बढ़ गई है। उनका कहना है कि विमुद्रीकरण के समय देश में कुल 17.74 लाख करोड़ रुपए की नगदी जनता के पास थी जो

A row of Indian 2000 rupee banknotes, showing various serial numbers and signatures. The notes are pink and feature the portrait of Mahatma Gandhi.

आर शहरा गरबा के लिए आवास, इन्हान्दूकचर, वित्ती समावेशन सभी इस बात की ओर झंगत करते हैं कि अर्थव्यवस्था बिना बाधाओं के आगे बढ़ रही है। विमुद्रीकरण का सबसे बड़ा लाभ मुद्रास्फीति के संदर्भ में हुआ है। गौरतलब है कि विमुद्रीकरण के बाद के 6 वर्षों (दिसंबर 2016 से नवंबर 2022 के बीच) में उपभोक्ता मूल्य सूचकांक (उपभोक्ता मुद्रास्फीति) में केवल 32.5 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जबकि उससे पहले के छह वर्षों (दिसंबर 2010 से नवंबर 2016 के बीच) में यह वृद्धि 54.1 प्रतिशत थी। ऐसा इसलिए सभव हुआ क्योंकि 500 और 1000 के पुराने नोटों के चलन से बाहर होने पर देश में बड़े पैमाने पर विदेशों और खासतौर पर शत्रु देशों से आ रहे नकली नोट चलन से बाहर हो गए। चूंकि करेंसी की मात्रा ही घट गई (नकली नोटों के बाहर होने से) तो मुद्रास्फीति का कम होना स्वाभाविक ही था। सबसे खास बात तो यह रही कि पाकिस्तान जैसा शत्रु पड़ोसी देश जिसकी अर्थव्यवस्था ही भारत में नकली करेंसी भेजकर चलती थी, को अचानक एक बड़ा धक्का लगा और अभी तक उसकी अर्थव्यवस्था लगभग धवस्त हो चुकी है। भारत सरकार द्वारा 500 और 1000 के नोटों की बंदी के बाद पाकिस्तान में खाद्य पदार्थों की कीमतों में भारी वृद्धि हो गई, उनके विदेशी मुद्रा भंडार समाप्त हो गए और पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय देनदारियों में कोताही के कुचक में फंस गया। आज पाकिस्तान का रुपया डॉलर के मुकाबले में 295.65 रुपए प्रति डॉलर पहुंच चुका है। 2016 में 104.7 पाकिस्तानी रुपए एक डॉलर के मुकाबले हुआ करते थे। इसके साथ ही साथ पाकिस्तान द्वारा प्रायोजित आरंकवाद और कश्मीर में पत्थरबाजी की घटनाओं पर भी लगाम लगी है। यही नहीं, नक्सलवादी गतिविधियां भी पहले से घटी हैं। माना जा रहा है कि चूंकि 2000 का नोट आमजन के व्यवहार से लगभग बाहर हो चुका था, इसलिए आम जनता पर इन नोटों की वापसी से कोई प्रभाव पड़ने वाला नहीं है। साथ ही साथ 20 हजार रुपए तक के 2000 के नोटों को किसी भी दिन जाकर बैंक से बदलवाया जा सकता है और उसके लिए 30 सितंबर तक समय रिजर्व बैंक ने दिया है। जिनके कालाधन 2000 रुपए के नोटों के रूप में पड़ा है और यदि वे बैंकों में जमा नहीं करते तो फौरी तौर पर कुछ विशिष्ट प्रकार का खर्च बढ़ सकता है, उसका भी सकारात्मक लाभ अर्थव्यवस्था को मिलेगा। यानी कहा जा सकता है कि पहले से ज्यादा पारदर्शी अर्थव्यवस्था, कालेधन पर लगाम, बैंकों की जमा में वृद्धि, राजस्व में वृद्धि आदि से अर्थव्यवस्था को सकारात्मक लाभ ही होंगे।

## हिमाचल में जारी है प्लास्टिक का प्रदूषण

## अंतरराष्ट्रीय

**अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस आत हा पूर्व विश्व मत्रह - तरह की गोप्तियां, सम्मेलन और चर्चाएं होती हैं, फिर थीरे-थीरे यह खुमार उत्तर जाता है। ऐसा नहीं है कि विश्व के लोगों को पर्यावरण की चिंता नहीं है या जलवायु परिवर्तन या प्लास्टिक के प्रयोग के नुकसान नहीं पता, लेकिन इन सब बातों के बावजूद हम कहीं न कर्हीं चूक कर रहे हैं, जिसका भुगतान आने वाली पीढ़ियां आने वाले कई सालों तक करती रहेंगी। प्लास्टिक प्रदूषण के प्रति यह लड़ाई हमें गांव से बड़े स्तर पर पर शुरू करनी होगी। देश के किसी भी पर्यटक स्थल पर कूड़े और प्लास्टिक कचरे की मात्रा ज्यादा होती है क्योंकि बाहरी क्षेत्रों से आने वाले लोग सैर सपाटे के दौरान हर जगह अपनी निःशानियां छोड़ जाते हैं जिनमें प्लास्टिक की पानी की खाली बोतलें, कांच की बोतलें, नमकीन के खाली पैकेट, नैपकिन्स, फोलिस्प, गंदे कपड़े तथा और भी कई तरह का कचरा शामिल है। पहाड़ी इलाकों में यह समस्या ज्यादा होती है क्योंकि हर जगह से कूड़ा करकट इकट्ठा करना मुश्किल होता है। ट्रैकिंग पर जाने वाले अधिकतर लोग हर ट्रैक पर बहुत सा प्लास्टिक का सामान छोड़ कर चले आते हैं। पहाड़ में लोग अक्सर कूड़ा सूखे नालों व बड़े गँड़ों में यहां वहां फैक देते हैं, बहुत कम लोग कचरे को जलाते हैं। सूखे नालों में यह सब इकट्ठा होता रहता है और फिर बरसात या बाढ़ घाटत करता है। विश्व बैंक द्वारा जारी की गयी एक रिपोर्ट के अनुसार प्रत्येक वर्ष विश्व में 2.01 बिलियन टन कूड़ा म्युनिसिपल सालिड वेस्ट यानी शहरी ठोस कूड़ा आम नागरिकों द्वारा फैलाया जाता है। प्रति व्यक्ति औसतन 0.74 ग्राम कूड़ा फैलाता है। इस कूड़े को ठीक से नष्ट या ठीक से पुनःचक्रित नहीं किया जाता। 2050 तक यह कूड़ा प्रतिवर्ष 340 बिलियन टन से ज्यादा हो जाएगा। जैसे ही विश्व की आवादी बढ़ेगी और मध्यम या निम्न वर्गीय जनसंख्या में बढ़ि होगी, यह समस्या और बढ़ेगी। गरीबी से किसी भी तरह से पूरी तरह छुटकारा पाना लागभग असंभव है। गरीब और अमीर के बीच का फासला इतना ज्यादा है कि इसे सरकार की बहुआयामी योजनाएं भी कम करने में पूरी तरह सफल नहीं हो पा रहीं। अगर विश्व के धनाद्यु लोग चाहें तो गरीबों का उत्थान कर सकते हैं, लेकिन ज्यादातर फैलाया और फाईर्सन पंत्रिकाओं की सूची या आवरण पृष्ठ पर आने वाले लोग ऐसा नहीं मानते। पेरिस जलवायु समझौता संयुक्त राष्ट्र के वार्षिक जलवायु सम्मेलन (कॉप-21) के दौरान 12 दिसम्बर 2015 को पारित किया गया था। 4 नवम्बर 2016 को यह समझौता लागू हो गया था। पेरिस समझौते का मुख्य लक्ष्य औद्योगिक काल के पूर्व के स्तर की तुलना में वैश्विक तापमान में बढ़ोतारी को 2 डिग्री सेल्सियस से कम रखना है और 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित रखने के लिये विशेष प्रयास किये जाने हैं। तापमान सम्बन्धी इस दीर्घकालीन लक्ष्य को पाने के लिये देशों का लक्ष्य, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन के उच्चतम स्तर पर जल्द से जल्द पहुंचना है ताकि उसके बाद वैश्विक स्तर में कमी लाने की प्रक्रिया शुरू की जा सके। इसके जरिये 21वीं सदी के मध्य तक कार्बन तटस्थला (नेट कार्बन उत्सर्जन शून्य) हासिल करने का लक्ष्य रखा गया**

देश दुनिया से

रेल बजट का आम बजट में विलय होने से  
रेलवे की सेहत पर खास फर्क नहीं पड़ा है  
**ओडिशा** के बालासोर में 2 जून की शाम को हुए भीषण  
ट्रेन हादसे में करीब तीन सौ लोग मारे गए हैं और  
एक हजार से भी ज्यादा घायल हुए हैं। इस हादसे में कोलकाता से  
चेन्नई जाने वाली कोरोमेंडल एक्सप्रेस पटरी से उतर गई थी और इसी  
बीच यशवंतपुर-हावड़ा एक्सप्रेस वहाँ आ गई और कोरोमेंडल से  
टकरा कर पलट गई। इस टक्कर के बाद कोरोमेंडल एक्सप्रेस की  
मालगाड़ी से टक्कर हो गई, जिसमें ट्रेन का इंजन बोगी के ऊपर चढ़  
गया। बालासोर के पास बाहनगा बाजार स्टेशन के नजदीक हुए  
हादसे में पहले कोरोमेंडल एक्सप्रेस पटरी से उतरी और यह ट्रेन दूसरी  
तरफ से आ रही यशवंतपुर-हावड़ा एक्सप्रेस से टकरा गई, जिसके  
बाद कोरोमेंडल एक्सप्रेस के कुछ छिप्पे पटरी से उतरे और उसी  
दौरान कोरोमेंडल एक्सप्रेस एक मालगाड़ी से जा टकराई। यह रेल  
हादसा कितना भयानक था, इसका अनुमान इसी से लगाया जा  
सकता है कि रेल की पटरी सीधे ट्रेन के फर्श को चीरते हुए अंदर घुस

गई आर बंगा के आर-पार हा  
र्गई। भारत में आजादी के बाद  
हुए धातक ट्रेन हादसों में यह  
हादसा अत्यधिक भीषण  
हादसा है। इस दर्दनाक  
हादसे के बाद दुर्घटनास्थल  
पर किसी का हाथ कटा पड़ा  
था तो किसी का पैर, किसी  
का सिर तो किसी का थड़।  
रेल सुरक्षा आयुक्त (दक्षिण  
पूर्व सक्रिय) ए.एम. चौधरी  
को इस रेल दुर्घटना की जांच  
की जिम्मेदारी सौंपी गई है।  
हालांकि प्रारंभिक संकेतों के  
अनुसार इस दुर्घटना के पीछे  
मानवीय चूक मानी जा रही  
है। कहा जा रहा है कि देश में  
16 महीने बाद कोई ऐसा रेल  
हादसा हुआ है, जिसमें लोगों  
की जान गई है। इससे पहले  
14 जनवरी 2022 को  
पश्चिम बंगाल के  
जलपाईगुड़ी में दो मोहानी के  
पास हुए हादसे में 9 लोगों  
की जान चली गई थी। तब बीकानेर से गुवाहाटी जा रही बीकानेर-  
गुवाहाटी एक्सप्रेस चैप्टी 12 लोगों परी ते रुक पाए थी। उत्तरे से

गुवाहाटी एक्सप्रेस का 12 बांगाखो पटरा से उत्तर गो या। हादसे के समय ट्रेन की गति कम थी, अन्यथा रेल तंत्र की लापरवाही के कारण वह दुर्घटना बहुत बड़ी हो सकती थी। उस समय कहा गया था कि वह हादसा 34 महीने बाद हुआ था। हालांकि वास्तव में ऐसा है नहीं, रेल हादसे से निरन्तर होते रहे हैं और लोग ऐसे हादसों की बिल चढ़ते रहे हैं। इसी साल 2 जनवरी को राजस्थान में पाली के नजदीकी बांद्रा-जोधपुर सूर्यनगरी एक्सप्रेस के 13 डिब्बे बेपटरी हो गए थे, उस हादसे में 26 यात्री घायल हुए थे। 22 अप्रैल 2021 को लखनऊ-चण्डीगढ़ एक्सप्रेस ने बरेली-शाहजहांपुर के पास क्रॉसिंग पर कुछ वाहनों को टक्कर मार दी थी, जिसमें पांच लोगों की मौत हुई थी। उससे पहले 3 फरवरी 2019 को जोगबनी से दिल्ली जा रही सीमांचल एक्सप्रेस के 11 डिब्बे पटरी से उत्तरने से सात से अधिक यात्रियों की मौत हुई थी। ऐसे हादसों में हर बार हताहतों की चीजें खोखले रेल तंत्र की कमियों को उजागर करते हुए समूचे रेल तंत्र को कठघरे में खड़ा करती रही हैं लेकिन उसके बावजूद रेल हादसों पर लगाम नहीं कसी जा रही। भारत का रेल तंत्र दुनिया के सबसे बड़े सार्वजनिक उपकरणों में से एक है, जिसे आमजन के लिए जीवनदायी माना जाता है। भले ही देश में हवाई मार्ग और सड़क मार्गों का कितना भी विस्तार हो जाए, फिर भी देश की बहुत बड़ी आबादी यातायात के मामले में रेल नेटवर्क पर ही निर्भर है। रेलों के जरिये प्रतिदिन न केवल करोड़ों लोग यात्रा करते हैं बल्कि यह माल ढुलाई का भी सबसे बड़ा साधन है। इसके बावजूद इस विशालाकाय तंत्र को चुस्त-दुरुस्त और सुरक्षित बनाने पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता और प्रायः इसी कारण रेल हादसे होते रहे हैं। इतने विशाल तंत्र को दुरुस्त रखने के लिए रेलवे को प्रतिवर्ष 20 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा की जरूरत होती है लेकिन विशेषज्ञ इसके आवंटन को लेकर सवाल उठाते रहे हैं। केन्द्र सरकार द्वारा रेल तंत्र को मजबूत करने और आधुनिक जामा पहनाने के उद्देश्य से रेल बजट का आम बजट में ही विलय कर दिया गया था लेकिन अभी तक उससे भी कुछ खास हासिल होता नहीं दिखा।



## ईरान ने किया हाइपरसोनिक बैलिस्टिक मिसाइल बनाने का दावा: ये स्पीड ऑफ साउंड से 5 गुना तेज, अमेरिकी एंटी-मिसाइल सिस्टम को भेदने में सक्षम

तेहरान।

ईरान ने पहली हाइपरसोनिक बैलिस्टिक मिसाइल बनाने का दावा किया है। इस मिसाइल का नाम फतह रखा गया है। ईरान के स्टेट मीडिया ने मांगलवार की इसकी तस्वीरें भी जारी कीं। इस मिसाइल की रेजें 15 हजार किमी/घण्टा है, जो स्पीड ऑफ सोल्ड से पांच गुना ज्यादा है। ईरान के राष्ट्रीय इन्ड्राविम ईंसोर्स के साथ रिवाल्यूशनरी गार्ड ने ये मिसाइल पेश की। ईरान का दावा है कि फतह मिसाइल अमेरिका के सबसे एवजाइंड एंटी-बैलिस्टिक मिसाइल सिस्टम सहित इरान के आपराधन का रोकना किया के लिए नामसूकिन होगा।

अमेरिका और यूरोप के विविध के बावजूद ईरान ने कहा है कि वह अपने मिसाइल कार्ब्रिक्स को और विकसित

करेगा।

पिछो साल भी ईरान के कमांडर ने किया था दावा - वहीं, परिवर्ती देशों के मिलिट्री एक्स्पर्ट्स ने कहा है कि ईरान हमेशा अपनी मिसाइल की क्षमताओं को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करता है। ईरान ने इस बार भी अपनी मिसाइल को लेकर कई सबूत पेश नहीं किया है। इससे पहले साल नवंबर में भी ईरान के रिवाल्यूशनरी गार्ड के कमांडर अमीर अली हाजीजादेह ने हाइपरसोनिक मिसाइल बनाने का दावा किया था।

हाजीजादेह ने कहा था कि उक्तो मिसाइल को रोकना किया के लिए नामसूकिन होगा।

ये हर एंटी-डिफेंस सिस्टम को तबाह करने में सक्षम है।

2 हजार की रेंज वाली बैलिस्टिक मिसाइल बनाई -

ईरान ने 25 मई को 2 हजार किमी की रेंज वाली एक बैलिस्टिक मिसाइल की सफल टेस्टिंग की थी। ईरान ने कहा था कि उनकी ये मिसाइल मिडिल ईंस्ट में मौजूद अमेरिका और इजराइल के बीच तक पहुंचने में सक्षम है। इस मिसाइल को फारस की खाड़ी में गतर करने वाले युद्धपोतों और ग्राही-ब्रिंजों पर तैनात किया गया है। यह बैलिस्टिक मिसाइल अमेरिका के टॉमहॉक से भी ज्यादा दूरी तक बना रहा परमाणु हथियार - इससे कुछ दिन पहले एक रिपोर्ट में दावा किया गया था कि ईरान अपनी न्यूक्लियर फैसिलिटी को इजराइल और अमेरिका के हमले से बचाने की पूरी कोशिश कर रहा है। वो अब पहाड़ी इलाके में जमीन के नीचे परमाणु हथियार बना रहा है।

## पुतिन की बढ़ी मुटिक्लों, वैगनर घण्टप ने रुसी कमांडर को बनाया बंधक, सोशल मीडिया पर साझा किया वीडियो



मास्को।

यूक्रेन के साथ जारी युद्ध के बीच रुसी सेना में सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है। बीते हफ्ते ही प्रियोजिन ने कुछ वीडियो जारी कर सेना पर गंभीर आरोप लगाए थे। कुछ दिनों बाद फवाद, इरान इस्लामी, शिरी मजारी, फैयाजल हसन चौहान, फिरदौस अशीक अबान और अन्य सहित कई प्रमुख उम्मीदों ने इमरान खान को तबाह किया।

खान के समर्थकों ने लालौर कॉर्पूर कमांडर हाउस, प्रियांवाली एयरबेस, फैसलाबाद में आईएसआई भवन सहित एक दर्जन सैन्य प्रतिष्ठानों में तोड़फोड़ की ओर और सेनाने लेकर खलाफ आग लगाई। इमरान समर्थकों ने रावलपिंडी में सेना मुख्यालय (यात्रक्षय) पर भी हमला किया था।

इमरान खान को गिली अग्रिम जागीरत

जागीरत

पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के मंगलवार को लालौर हाईप्रोटोर्ट के समक्ष पेश हुए।

वीडियो में तोड़फोड़ के उत्तरी एक कार्यकारी को हत्या की गयी।

खान ने कहा कि उनके पिता ने केवल मिलिंगों की जारीती की हत्या के सिलसिले में हालात नियंत्रण से बाहर जा रहे हैं।

दरअसल वैगनर ग्रूप के बांधक बना लिया है। इमरान ने हालीं वैगनर ग्रूप के बांधक बना लिया है। वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के बांधक बना लिया है।

प्रियोजिन ने इमरान खान पर एक पार्टी कार्यकारी अंतिम ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉर्पूर के बांधक बना लिया है।

वैगनर ने हालीं वैगनर ग्रूप के लालौर कॉ









गर्मी के मौसम के तुरंत बाद बारिश का मौसम आना जैसे बंजर जमी पर पानी की बूंद गिरने जैसा होता है। गर्मी के बाद बारिश सबका अंजीव सा सुकून देता है। बारिश में लग भीगना पसंद है। मगर ज्यादा तर बीमारियों बारिश के बाद आई है। तो किस तरह से इस बारिश के मौसम में रखें अपने सेहत का ख्याल आपको बताते हैं। देश में जहां कई जाहां पर बारिश शुरू हो चुकी है वहाँ कई कोनों

## इस बारिश सेहत का कुछ ऐसे स्थें ख्याल

में लोग अभी बेस्टो से बारिश का इंतजार कर रहे हैं। तो इस तरह से सभी को मानसून एजांश करने के साथ इसके साथ आगे वाली बीमारियों को भी ख्याल रखना चाहिए। वरों की मानसून जलूर ठंडक लाता है मगर साथ में वह अपने बहुत सारी बीमारियों भी लाता है।

खानपान का रखें ध्यान: बारिश के दिनों में बाहर का खाना सबको बहुत अच्छा लगता है मगर वहीं खाना पेट की बीमारियों का जन्म देता है। बारिश में गलत खाना खाने से पीड़ियां, मलेरिया, टायफाइड, पेट व आंतों संबंधी बीमारियां, खांसी, जुकाम, जोड़ों में दर्द, त्वार में झेंकें और बुखार और फल जैसी सक्रिय हैं। इस तरह से इस बारिश जो भी आप खाते हैं उसे अपनी सेहत के अनुसार खाएं।

## रेड बर्थमार्क के कारण, निदान और इलाज



बर्थमार्क्स यानी जन्मजात निशान त्वचा पर मौजूद बदरग निशान होते हैं। कई नवजात शिशुओं में लाल अथवा कुछ अन्य प्रकार के निशान होते हैं। अमील भर ये निशान जन्म के कुछ सप्ताहों के भीतर ही नजर आ जाते हैं। ये निशान त्वचा के कीरब मौजूद रक्त सालियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की वैदी बहज त्वचा में प्रिमेंटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

### कारण

आमतौर पर इन निशानों का मुख्य कारण किसी को नहीं पता। और साथ ही इन निशानों को होने से रोकने के लिए ही कुछ किया जा सकता है। बर्थमार्क्स के कारकों के बारे में भले ही अधिक जानकारी न हो, लेकिन इतना तो साफ है कि वाहिनीय समस्याओं से होने वाले बर्थमार्क्स अनुशाशक नहीं होते। जानकार मात्र हैं कि इनके पीछे त्वचा कोशिकाओं को प्रभावित करने वाले स्थानिक कारण अधिक उत्तरदायी होते हैं।

### पोर्ट वाइन स्टेन

इन निशानों की मुख्य बहज खत्तवाहिनियों की चौड़ी निर्धारित करने वाली प्रक्रिया में अंगूष्ठलन का होना है। परिणामस्वरूप, इस क्षेत्र में निरंतर प्रवाहित होने वाले लाल अथवा बैंगनी ही जाता है। पोर्ट वाइन स्टेन इसके अलावा स्ट्रॉ-वेबर-सिंड्रोम और किलपल ट्रेनायून सिंड्रोम के कारण भी हो सकता है।

### निदान

रेड बर्थमार्क्स के निदान की प्रक्रिया इस बात पर निर्भर करती है कि आखिर ये निशान नजर कैसे आते हैं। डॉक्टर इनका इलाज करने से पहले इनकी अच्छी तरह जांच करते हैं। बर्थमार्क्स की गहरी जांच करने के लिए डॉक्टर बॉयोप्सी, साईटी स्केन और एमआरआई भी करने की सलाह दे सकता है।

### इलाज

अधिकार बर्थमार्क्स किसी प्रकार की परेशनी खड़ी नहीं करते और उन्हें किसी इलाज की जरूरत नहीं होती। हालांकि, कुछ रेड बर्थमार्क्स से परेशनी हो सकती है। कुछ निशान तो केसर का रूप भी ले सकते हैं। रेड बर्थमार्क्स बच्चे के थोड़ा बढ़े होने के साथ ही गांव भी होते हैं। जहां हो जाते हैं। लेकिन इनकी लंबाई नहीं रखती है। इनका इलाज करने के लिए ट्रॉटर वॉलीट्रॉप्सी के आकार, रखपूर अथवा रंग में एक लोगों के आकार के बराबर होता है। एमेनिआमस के आकार, रखपूर अथवा रंग में किसी की आवश्यकता नहीं होती। इनका इलाज करने की जरूरत तब पड़ती है, जब इनका असर आपके ऊपर लगता है। एमेनिआमस यदि बच्चे की आंखों के करीब रहे, तो उसका इलाज जरूर करना चाहिए, क्योंकि इसका असर उपरके देखने की क्षमता कर पड़ सकता है। बर्थमार्क्स के आकार पर निर्भर करता है कि इसके इलाज में किसी प्रकार की इलाज पद्धति को अपनाया जाए। इसके लिए लेजर ट्रीटमेंट से लेकर कॉम्स्टिक के अंत तकों भी आपना जासूस हो सकते हैं। इसके अलावा बर्थमार्क्स के निशान को छोड़ करने के लिए दवाओं और इंजेक्शन की जांच करना चाहिए।

बहुत ही दुर्घटनामयों में बर्थमार्क्स का सबसे कठिनी अन्य बीमारी से होता है। लेकिन, कुछ मामलों में देखा गया है कि लिपर, थंडडे, पेट अथवा अंतर्शाय की बीमारियों के फॉलरस्ट्रॉप भी बर्थमार्क्स हो सकते हैं। यदि ऐसी कोई समस्या नजर आए, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

## तकनीकी दक्षता कौशल ही नहीं बल्कि एक जरूरत

आज की दृनिया का हर पहलू तर्जी से इंटरनेट से जुड़ता जा रहा है।

**सांशल नैटवर्किंग वेबसाइट्स की लोकप्रियता भी इनके शामिल हो चुकी है। ऐसे में कपनियों का आधुनिक तकनीकों तथा रुझानों से भली प्रकार अवगत कर्मचारियों की तलाश करना स्वाभाविक हो गया है।**

## ...तो कितने 'टैक स्मार्ट' हैं आप



### बहेतर ढंग से दे सकते हैं अंजाम...

आज के दौर में तकनीकी दक्षता कौशल ही नहीं, एक जरूरत बन चुकी है। यह भी माना जाता है कि आज के दौर में अच्छा प्रदर्शन तथा कारियर में तरकीबों के लिए तकनीकी दक्षता बेदर महत्वपूर्ण है। तकनीकी रूप से साधन व्यक्ति अपने काम को और अधिक बेहतर ढंग से अंजाम देसे सकता है कि उसके लिए जांच करने के लिए अपनी रीढ़ और अंगों को उत्तम एलाइमेंट मिलती है। नियमित रूप से स्टेप 1 की लंबाई 11.5 वर्ष और लंबाई 13.5 वर्ष तक ही बढ़ती है। डॉक्टर के अनुसार,

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने से पहले लंबाई बढ़ाने का दो साल का लंबा समय मिलता है। लेकिन बालों में लंबाई बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

लड़कों को लड़कियों की तुलना में हड्डियों की ग्रोथ बढ़ती है। लेकिन बालों को बढ़ाने के लिए स्टेच एक अच्छा आइडिया है, क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी में संकेतों को कम करता है। स्टेचिंग से आपको पैशचर अधिक लंबाई लंबाई की लंबाई की स्थायी रूप से बढ़ाया जा सकता है।