

संपादकीय

अमेरिका-चीन व्यापार समझौते से उम्मीद कम

अमेरिका राष्ट्रपति डोनल्ड ट्रंप ने बुधवार को कहा कि वह चल रही व्यापार वाताओं को पूरा करने के लिए 9 जुलाई की समय सीमा को आगे बढ़ाने के लिए तैयार है। बढ़ती व्यापारिक और आर्थिक अनिश्चितता के दौर में यह अमेरिका के कारोबारी साझेदारों को सीमित रहत ही मुहैया कराएगी। बहरहाल अशिक तौर पर यह भी दिखाता है कि अमेरिकी प्रशासन इस तथ्य को स्वीकार कर रहा है कि विभिन्न देशों के साथ अलग-अलग व्यापार वाताएं करना एक जटिल और समय खपाऊ काव्याद है। अमेरिका 15 बड़े साझेदार देशों के साथ व्यापार समझौते को लेकर वार्ता कर रहा है। भारत भी अमेरिका के साथ व्यापार समझौते को अंतिम रूप देने के कीरी है। हालांकि यह कहना मुश्किल है कि यह 9 जुलाई तक पूरा हो जाएगा या नहीं। यह भी स्पष्ट नहीं है कि अमेरिका इस समय सीमा को किस हद तक बढ़ाने का इच्छुक है। अब तक अमेरिका ने केवल यूनाइटेड किंगडम के साथ व्यापार समझौता किया है। चीन के साथ भी बुधवार को प्रारंभिक सहमति पर पहुंच गया। हालांकि समझौते की शर्तों के बारे में बहुत कम उल्लंघन है। ट्रंप ने दृश्य सेशन पर कहा कि चीन के साथ समझौते हो गया है लेकिन अभी उसकी और चीन के गार्डपैट की मंजूरी मिलनी है। वक्तव्य के मुताबिक चीन की वस्तुओं पर अमेरिका 55 फीसदी शुल्क लगाएगा जबकि चीन अमेरिकी आवायत पर 10 फीसदी शुल्क लगाएगा। चीन दुर्लभ खनिजों के नियर्यात में नरमी पर भी सहमत हो गया है। वहाँ अमेरिका चीनी छात्रों को अपने विश्वविद्यालयों में पढ़ने की इजाजत देगा। खबरों के मुताबिक अमेरिका कुछ उच्च तकनीक वाली वस्तुओं के नियर्यात पर भी सहमत हो गया है जिसे राष्ट्रीय सुरक्षा की चिंताएं जताते हुए रोक दिया गया था। चीन ने ह्यालोफेशन डेल्ह पर अमेरिका द्वारा की गई शुल्क वृद्धि के जवाब में कई दुर्लभ खनिजों के नियर्यात पर लाइसेंस की जरूरत थोप दी थी और अमेरिकी आवायत पर शुल्क बढ़ा दिया था। अमेरिका ने इसके जवाब में नीती आवायत पर 145 फीसदी शुल्क लगा दिया था। अब इसमें से तमाम शुल्क व्यापक ले लिए गए हैं। बहरहाल, अभी यह स्पष्ट नहीं है कि क्या चीन और अमेरिका के बीच घोषित शुल्क दरे अंतिम होंगी? यह स्पष्ट है कि दुनिया की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाएं एक-दूसरे पर बहुत अधिक निर्भर हैं। यह निर्भरता ट्रंप प्रशासन की सोच से कहीं अधिक है। इतना ही नहीं चीन को बढ़त हासिल दिख रही है क्योंकि दुर्लभ खनिज की आपूर्ति श्रृंखला पर उसका नियंत्रण है। आधुनिक अर्थव्यवस्था के लिए ये तत्त्व बहुत महत्वपूर्ण हैं और मोबाइल फोन से लेकर रक्षा उपकरणों तक में इनका इस्तेमाल होता है। चीन इस बढ़त का इस्तेमाल किस हद तक रियायत हासिल करने में करेगा यह आने वाले दिनों में देखने को मिलेगा। वह शायद 55 फीसदी की शुल्क दर पर न माने चाहेंगी यह उसके प्रभावित करेगी। ऐसे में अंतिम समझौते की प्रतीक्षा अहम रहेगी। अन्य कारोबारी साझेदारों के लिए अमेरिका-चीन समझौता यही सुझाता है कि शुल्क दरें तथाकथित जवाबी शुल्क के पहले के स्तर की तुलना में काफी ऊचे स्तर पर रहेंगी और समझौते पर पहुंचना आसान नहीं होगा। अमेरिकी प्रशासन समय सीमा बढ़ाने का इच्छुक है। उसका नीतिगत पथ अमेरिका तथा शेष विश्व के आर्थिक नतीजों को प्रभावित करेगा। उदाहरण के लिए आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन ने हाल ही में अनुमान जताया कि अमेरिकी वृद्धि दर चालू वर्ष में घटकर 1.6 फीसदी रह जाएगी जबकि 2024 में यह 2.8 फीसदी थी। यह भी उम्मीद है कि मुद्रासंरक्षित की दर चालू वर्ष की अंतिम तिमाही में 4 फीसदी के करार रह सकती है और वह 2026 में लक्ष्य से ऊपर रहेगी। इससे फेडरल रिजर्व के पास नीतिगत व्याज दर कम करने की गुंजाइश सीमित रहेगी। कुल मिलाकर चीन के साथ समझौते (जिसे अभी मंजूर होना है) और समय सीमा बढ़ाने की इच्छा के बावजूद व्यवधान अनिश्चित नजर आ रहा है।

राशिफल

मेष राशि :- कार्य कुशलता से संतोष, स्त्री शरीर कष्ट, कुछ बाधायें चिनामय रखेंगी।

वृष राशि :- मान-प्रतिष्ठा में प्रमुख वृद्धि होगी, कार्य कुशलता से संतोष होगा, रुके हुए कार्य बनेंगे।

मिथुन राशि :- क्रोध से अशांति तथा झगड़े से बचें, क्रोध से कार्य अवरोध होगा एवं हानि होगी।

कर्क राशि :- कार्य-व्यवसाय में सुधार हो, कार्य कुशलता से संतोष होगा, हानि होगी। सिंह राशि :- व्यवसाय गति अनुकूल हो, तनाव व क्लॅश से अशांति, व्यर्थ व्यय होगा, ध्यान दें।

कन्या राशि :- योजनाएं फलीभूत हों, अधिकारियों के तनाव से बचें, सतर्क रहकर कार्य करें।

तुला राशि :- विशेष कार्य स्थिगित रखें एवं कुटुम्ब की चिनाएं करें, विशेष रूप से ध्यान दें।

वृथिक राशि :- विशेष कार्य स्थिगित एवं लेन-देन के मामले में हानि होगी, कार्य होवेंगे।

धनु राशि :- मानसिक बेचैनी, उद्धिष्ठता एवं असमर्थता का वातावरण बना ही रहेगा।

मकर राशि :- क्रोध, अशांति से बचिये, मानसिक भ्रम तथा व्यवस्था नष्ट हो सकती है।

कुंभ राशि :- नवीन योजनाएं फलप्रद हों, कार्यकुशलता से संतोष होगा, ध्यान दें।

मीन राशि :- इष्ट मित्र से तनाव-क्लॅश व अशांति से हानि-मनोबल बना रहेगा।

डायबिटीज के मरीजों को रोज कितनी देर वॉक करना चाहिए, जानें इस बीमारी में वॉकिंग का सही समय और तरीका?

डायबिटीज यानी मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर का ब्लड शुगर लेवल अनियंत्रित हो जाता है। इसे नियंत्रित रखने के लिए दवाओं और डाइट के साथ-साथ नियमित शारीरिक गतिविधि भी अत्यंत जरूरी होती है। वॉकिंग यानी टहलना डायबिटीज के मरीजों के लिए सबसे सरल और प्रभावी व्यायामों में से एक है। लेकिन इसे सही समय और तरीके से करना बेहद जरूरी है, ताकि इसका पूरा लाभ मिल सके।

रोज कितनी देर वॉक करें? डायबिटीज के मरीजों को प्रतिदिन कम से कम 30 से 45 मिनट की ब्रिस्क वॉक (तेज गति से चलना) की सलाह दी जाती है। यह

डायबिटीज के मरीजों को नियंत्रित करने के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉक करने से ब्लड शुगर लेवल तेजी से न बढ़ने में मदद मिलती है। वॉक के लिए भावना के कम से कम 30 मिनट वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

डायबिटीज के मरीजों को प्रतिदिन कम से कम 30 से 45 मिनट की ब्रिस्क वॉक (तेज गति से चलना) की सलाह दी जाती है। यह

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉक करने से ब्लड शुगर लेवल तेजी से न बढ़ने में मदद मिलती है। वॉक के लिए भावना के कम से कम 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना के बाद टहलना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। विशेषकर खासकर रात के खाने के बाद 15 से 30 मिनट की हल्की वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करती है और आपकी समग्र सेहत को बेहतर बनाती है। इसके सफलता के लिए वॉकिंग की वॉकिंग का सही समय क्या है?

वॉकिंग का सही समय क्या है? डायबिटीज के मरीजों के लिए भावना

