



# सम्पादकीय...

## भारत की आर्थिक बदहाली

असल मुद्दा यह है कि आखिर भारतीय अर्थव्यवस्था में बाहरी कारोबार से प्रतिस्पर्धा एवं मुनाफा देने की क्षमता इतनी कमज़ोर क्यों बनी हुई है? इस प्रश्न का ठोस उत्तर नहीं ढूँढ़ा गया, तो भारत की आर्थिक बदहाली बढ़ती ही जाएगी। भारतीय अर्थव्यवस्था की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता इतनी कमज़ोर क्यों है कि हर व्यापार मुकाबले में वह पिट जाती है? देश सही दिमागी हालत में हो तो इस सवाल से उसकी नींद उड़ जानी चाहिए। बहुपक्षीय मुक्त व्यापार समझौतों से भारत को नुकसान की आशंका से ग्रस्त नरेंद्र मोदी सरकार ने क्षेत्रीय व्यापक आर्थिक पार्टनरशिप (आरसीईपी) करार से अंतिम मौके पर खुद को अलग कर लिया था। तब हौवा बनाया गया कि ऐसा समझौते में शामिल अन्य देशों के रास्ते चीन की उत्पादों डिपिंग से बचने के लिए किया गया। उसके बाद मोदी सरकार ने द्विपक्षीय मुक्त व्यापार समझौतों का रास्ता अपनाया। यूएई, ऑस्ट्रेलिया, यूरोपियन फ्री ट्रेड एसोसिएशन आदि से ऐसे करार हुए। ब्रिटेन सहित कई देशों से द्विपक्षीय समझौते पर बातचीत चल रही थी। मगर अब अचानक सरकार ने ऐसी सभी वार्ताओं पर विराम लगाने का फैसला किया है।

वजह हाल के वर्षों में हुए सभी ऐसे समझौतों से भारत को हो रहे बड़े व्यापार घाटे को बताया गया है। साथ ही सरकार ने 2010 में आसियान से हुए करार का भी जिक्र किया है, जिसकी वजह से भारत को लगातार व्यापार घाटा हुआ है। कहा जाता है कि उसके परिणामस्वरूप कई भारतीय कारोबार तबाह हो गए। मोदी सरकार ने आसियान से कई बार इस समझौते पर पुनर्विचार को कहा है, जिसे उसे स्वीकार नहीं किया है। इस बीच यूरोप से हुए बहुविधि करार के बारे में सामने आया है कि इस वित्त वर्ष की पहली छामी में वहां से आयत 52 फीसदी बढ़ा, जबकि निर्यात में सिर्फ 11.45 प्रतिशत का इजाफा हुआ।

इसके अतिरिक्त एक नई चिंता यह पैदा हुई है कि इन समझौतों के कारण भारतीय निवेशकों को वहाँ जाकर निवेश करने के अवसर मिले हैं, जिसका वे खुब लाभ उठा रहे हैं। जबकि भारत को खुद बढ़े निवेश की आवश्यकता है। यानी नुकसान ही नुकसान! तो अब खुशफहमियों से निकलने की जरूरत है। असल मुद्दा यह है कि आखिर भारतीय अर्थव्यवस्था में बाहरी कारोबार से प्रतिस्पर्धा एवं मुनाफा देने की क्षमता इतनी कमजोर क्यों बनी हुई है? इस प्रश्न का ठोस उत्तर नहीं ढूँढ़ा गया, तो भारत की आर्थिक बदहाली बढ़ती ही जाएगी।

## **आतंकवाद वर्तमान विश्व की एक बड़ी**

समस्या

एक हालिया पॉडकास्ट में बात करते हुए शिंदे ने कहा, उस समय रिकॉर्ड पर जो आया था, उन्होंने वही कहा था। यह उनकी पार्टी (कांग्रेस) ने उन्हें बताया था कि भगवा आतंकवाद हो रहा। उस समय पूछा गया था तो बोल दिया था भगवा आतंकवादज् यह गलत था। इसी पॉडकास्ट में शिंदे, दिसंबर 2001 के संसद आतंकवादी हमले के दोषी और फांसी पर लटकाए जा चुके जिहादी अफजल गुरु को आतंकी कहने से बचते भी नजर आए। मिथक हिंदूभगवा आतंकवादय सिद्धांत कितनी बड़ी साजिश थी, उसका फिर खुलासा पूर्व केंद्रीय गृहमंत्री सुशील कुमार शिंदे के एक दावे से हो जाता है। एक हालिया पॉडकास्ट में बात करते हुए शिंदे ने कहा, उस समय रिकॉर्ड पर जो आया था, उन्होंने वही कहा था। यह उनकी पार्टी (कांग्रेस) ने उन्हें बताया था कि भगवा आतंकवाद हो रहा। उस समय पूछा गया था तो बोल दिया था भगवा आतंकवादज् यह गलत था। इसी पॉडकास्ट में शिंदे, दिसंबर 2001 के संसद आतंकवादी हमले के दोषी और फांसी पर लटकाए जा चुके जिहादी अफजल गुरु को आतंकी कहने से बचते भी नजर आए। यह किसी से छिपा नहीं है कि कांग्रेस में पार्टी का अर्थ गांधी परिवार (सोनिया-राहुल-प्रियंका) है। यह चिंतन उस मानसिकता की उपज है, जिसमें इस्लामी आतंकवाद को प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से जायज ठहराने के लिए हिंदू आतंकवादय रूपी छलावा खड़ा किया गया था। इस साजिश में वामपंथियों और कट्टरपंथी मुस्लिमों के साथ कांग्रेस का शीर्ष नेतृत्व भी शामिल था। शिंदे के हालिया कबूलनामे से वह कड़वा सच भी एकाएक ध्यान में आता है कि ज्ञान-विज्ञान और पराक्रम जैसे गुणों से सुशोभित होते हुए भी भारत मध्यकाल में लगभग 600 वर्षों तक मुस्लिम और फिर 200 सालों तक अंग्रेजों के अधीन क्यों हो गया था। इतिहास साक्षी है

**जम्मू-कश्मीर विधानसभा में गिलानी को श्रद्धांजलि देने  
वाले विधायकों को शर्म आनी चाहिए**

हम आपको याद दिला दें कि पाकिस्तान समर्थक अलगावादी नेता और जम्मू-कश्मीर में करीब तीन दशकों तक अलगावादी मुद्दिम का नेतृत्व करने वाला सैयद अली शाह गिलानी जब मरा था तो पाकिस्तान गम में ढूँढ़ गया था लेकिन कश्मीर में किसी ने भी जरा-सा भी दुख नहीं जताया था। कट्टरपंथी अलगावादी नेता सैयद अली शाह गिलानी जिसने जम्मू-कश्मीर को वर्षों तक आतंकवाद और अलगावाद के घेरे में जकड़े रहने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। पाकिस्तानी शह पर काम करने वाले जिस गिलानी ने कश्मीर के युवाओं के हाथों में पथर पकड़ा कर उनका भविष्य बर्बाद किया। जिस अलगावादी गिलानी ने कश्मीर में बंद के कैलेंडर जारी करवाये। जिस कट्टरपंथी गिलानी ने भारत के राष्ट्रीय ध्वज और भारतीय संविधान के विरुद्ध नारे लगवाये, जिस पाकिस्तान प्रेमी गिलानी ने कश्मीर को विकास और शांति से दशकों तक दूर रखने में अहम भूमिका निभाई, उसी को जम्मू-कश्मीर विधानसभा में श्रद्धांजलि दिया जाना बेहद चौकाने वाला घटनाक्रम है। यह सही है कि वह जम्मू-कश्मीर विधानसभा का

सदस्य रहा है। कोई भी सदन अपने सदस्य या पूर्व सदस्य के निधन पर उसे श्रद्धांजलि देता ही है लेकिन ऐसा करते समय देश के साथ खड़े रहने वालों और देश का विरोध करने वालों के बीच का अंतर तो देखा ही जाना चाहिए। गिलानी की वजह से हमारे कई सुरक्षा बलों को शहादत देनी पड़ी थी, निर्दोषों को जान गंवानी पड़ी थी इसलिए ऐसे व्यक्ति को श्रद्धांजलि देने वाले विधायकों को शर्म आनी चाहिए। हम आपको याद दिला दें कि पाकिस्तान समर्थक अलगाववादी नेता और जम्मू-कश्मीर में करीब तीन दशकों तक अलगाववादी मुहिम का नेतृत्व करने वाला सैयद अली शाह गिलानी जब मरा था तो पाकिस्तान गम में ढूँढ गया था लेकिन कश्मीर में किसी ने भी जरा-सा भी दुख नहीं जताया था। पाकिस्तान इस बात से बहुत निराश हुआ था कि उसके हाथों में खेलने वाला और उसके एक इशारे पर कश्मीर में सभी गतिविधियों को ठप करवा देने वाला गिलानी इस दुनिया से चला गया लेकिन गिलानी की मौत के बाद कश्मीर में ना तो कोई प्रतिक्रिया हुई थी ना ही उसकी बरसी पर उसे कोई याद करता है।

इसलिए सवाल उठता है कि जम्मू-कश्मीर विधानसभा में ऐसे देशविरोधी शख्स श्रद्धांजलि क्यों दी गयी? हम आपको बता दिला दें कि गिलानी की एक सितंबर 2021 को मौत हो गई थी। गिलानी की मौत के साथ ही कश्मीर में भारत-विरोधी अलगावावादी राजनीति के एक अध्याय अंत हो गया था। गिलानी के परिचय बात करें तो आपको बता दें कि उसका जन्म 29 सितंबर 1929 को बांदीपुरा निवासी के एक गांव में हुआ था। उसने लाहौर इंजीनियरिंग कॉलेज से अपनी पढ़ाई की। 'जमात-ए-इस्लामी' का हिस्सा बना से पहले उसने कुछ वर्ष तक एक शिक्षक के तौर पर नौकरी भी की। कश्मीरी अलगावावादी नेतृत्व का एक मज़बूत रूप माने जाने वाला गिलानी भूतपूर्व राज्यवाला सोपोर निर्वाचन क्षेत्र से तीन बार विधायक रहा। उसने 1972, 1977 और 1987 में आनंदनगढ़ चुनाव जीता हालांकि, 1990 में कश्मीर में आतंकवाद बढ़ने के बाद वह चुनाव-दिनी अभियान का अगुवा हो गया था। हुरियत कॉफ़ेस के संस्थापक सदस्यों में एक था, जो 26 पार्टियों का अलगावादी गठबंधन था। लेकिन बाद में उन नसरमार्झी ने इस गठबंधन से नाता तोड़ लिया जिन्होंने कश्मीर समस्या के समाधान के फैन्ड्र के साथ बातचीत की वकालत की।

मीर को याद बर, मौत और का की वकाजेले के पूरी नने इक्षक में तंत्रभ में यक विद मीर विरोध वह से आदी थेयो था, लिए थी। इसके बाद 2003 में गिलानी ने तहरीक-ए-हुर्रियत का गठन किया। हालांकि, 2020 में गिलानी ने हुर्रियत की राजनीति को पूरी तरह अलविदा कहने का फैसला किया और कहा था कि 2019 में अनुच्छेद 370 के अधिकतर प्रावधानों को खत्म करने के केंद्र के फैसले के बाद दूसरे स्तर के नेतृत्व का प्रदर्शन बेहतर नहीं रहा। जहां तक गिलानी से जुड़े विवादों की बात है तो वह एक नहीं कई थे। भारत विरोधी गतिविधियों के लिए कुख्यात गिलानी का पासपोर्ट 1981 में जब्त कर लिया गया था और फिर पासपोर्ट केवल एक बार 2006 में हज यात्रा के लिए लौटाया गया था। गिलानी के खिलाफ प्रवर्तन निदेशालय, पुलिस और आयकर विभाग में कई मामले लंबित थे। गिलानी कश्मीर को बंद रखने वाले कैलेंडर निकालने के लिए जाना जाता था। वह घोषित करता था कि कब-कब कश्मीर घाटी बंद रहेगी लेकिन अनुच्छेद 370 हटाये जाने के बाद से गिलानी की भारत विरोधी गतिविधियों पर अंकुश लग गया था। हम आपको यह भी याद दिला दें कि पाकिस्तान



के तत्कालीन प्रधानमंत्री इमरान खान ने गिलानी के निधन पर अपने आधिकारिक ट्रिवटर हैंडल के जरिए शोक व्यक्त करते हुए ऐलान किया था कि ‘पाकिस्तान का ध्वज आधा झुका रहेगा और हम एक दिन का आधिकारिक शोक मनाएंगे। बहरहाल, देखा जाये तो पाकिस्तान के सर्वोच्च नागरिक सम्मान ‘निशान-ए-पाकिस्तान’ से सम्मानित किया जा चुका गिलानी भारत में किसी तरह के सम्मान का हकदार नहीं है इसलिए उन विधायकों से सवाल पूछा जाना चाहिए जिन्होंने विधानसभा में गिलानी का गुणगान किया। सवाल पूछा जाना चाहिए कि गिलानी का महिमामंडन कर वह युआ पीढ़ी को क्या संदेश देना चाहते हैं? क्या गिलानी को सराह रहे विधायक उसकी अलगाववादी नीतियों, बंद के आयोजनों और सुरक्षा बलों पर पथर फिंकवाने की राजनीति का समर्थन करते हैं? कश्मीर बड़ी मुश्किल से शांत हुआ है। कश्मीर में दशकों बाद विकास की बयार बह रही है। जनता ने विधायकों को इसलिए चुना है कि वह विकास की रफ्तार को तेज करवायें और उनकी समस्याओं का समाधान करें लेकिन यदि वायक अलगाववादियों का महिमामंडन करेंगे तो इस क्षेत्र के पुराने दौर में जाने का खतरा बढ़ जायेगा।

# राहुल मनुस्मृति के बारे गांधी के विचारों को नहीं पढ़ा

अजीत द्विवेदी

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने पिछले दिनों झारखण्ड की राजधानी रांची में संविधान के सम्मान में आयोजित एक कार्यक्रम में देश में कथित तौर पर चल रहे वैचारिक संघर्ष को प्रतीकित करने वाली दो बातें कहीं। पहली, मनुस्मृति संविधान विरोधी हैं। यह एकदम बेतुकी बात है क्योंकि दो विचारों को एक दूसरे का विरोधी तभी कहा जा सकता है, जब वे समकालीन हों और एक साथ चलन में हों। दूसरी, मनुस्मृति और संविधान के बीच दशकों से संघर्ष चल रहा है। सबाल है कि क्या सचमुच इस तरह का कोई वैचारिक संघर्ष धरातल पर चल रहा है? इससे भी बड़ा सवाल यह है कि जब देश 75 साल से संविधान के आधार पर चल रहा है, जिसमें से 55 साल के करीब कांग्रेस सत्ता में रही है और उसमें भी 38 साल राहुल गांधी के परनामा, दादी और पिता ही प्रधानमंत्री रहे तो अब मनुस्मृति से देश चलने की बात कहां से आ गई? इस सदी में 10 साल कांग्रेस का शासन था और तब राहुल गांधी भी सांसद थे क्या तब भी मनुस्मृति और संविधान में संघर्ष चल रहा था? अगर चल रहा था तो राहुल गांधी या कांग्रेस के किसी भी नेता ने 10 साल में एक बार भी इसका जिक्र क्यों नहीं किया और अब अचानक राहुल गांधी इसे लेकर क्यों इतने मुख्खर हो गए हैं? जाहिर है राहुल गांधी को न तो मनुस्मृति से कोई मतलब है और न संविधान से। उनको सत्ता की राजनीति से मतलब है। होना भी चाहिए क्योंकि वे कोई संत, महात्मा या दार्शनिक तो हैं नहीं। वे नेता हैं और नेता की ही तरह काम करते हैं। लेकिन सत्ता हासिल करने की बेचौनी में वे जो बातें कह रहे हैं उनसे देश और समाज का कोई भला नहीं हो रहा है। संविधान और कानून के शासन वाले देश में वे जबरदस्ती मनुस्मृति की बात करके सामाजिक विभाजन बढ़ाने का खतरनाक प्रयास कर रहे हैं। वास्तविकता यह है कि इस देश में मनुस्मृति कोई नहीं पढ़ता है। खुद राहुल गांधी ने भी उसका एक भी पन्ना नहीं पढ़ा होगा। उनको पता भी नहीं होगा कि मनुस्मृति के कितने संस्करण मौजूद हैं और उनमें से कोई भी असली नहीं है वे शायद यह भी नहीं जानते होंगे कि सोशल मीडिया में मनुस्मृति के नाम से जितनी बातें वायरल होती हैं उनमें से ज्यादातर बातें उस ग्रंथ में नहीं लिखी हैं। मनुस्मृति के की जो बातें सोशल मीडिया में प्रचारित होती हैं उनका असली मकसद सामाजिक विद्वेष बढ़ाना और राजनीतिक लाभ लेना होता है। वह देश में एक नया नैरेटिव सेट करने का टूलकिट है, जिसके पीछे बड़ा खेल हो सकता है। जरुरी नहीं है कि जिस हैंडल या अकाउंट से इसे प्रचारित किया जाता है उसके पीछे कोई पिछड़ा, दलित या कोई प्रगतिशील चेहरा हो। लेकिन वह अलग बहस और चिंता का विषय है। अभी इस सवाल पर विचार करने की जरूरत है कि क्या सचमुच इस देश में मनुस्मृति और संविधान को लेकर कोई संघर्ष चल रहा है? धरातल पर तो ऐसा कोई संघर्ष देखने को नहीं मिलता है। इसकी पड़ताल करने के लिए कहीं भी 10 लोगों से मनुस्मृति के बारे में पूछा जा सकता है। ज्यादातर लोगों ने इस ग्रंथ का नाम नहीं सुना होगा और सुना भी होगा तो उसके बारे में कोई जानकारी नहीं होगी। हां, यह जरूर है कि भारत में समाज के संचालन के जो नियम बने उनका एक बड़ा हिस्सा मनुस्मृति की बातों पर आधारित है। लेकिन यह काम 10 या 20 साल पहले या सौ दो सौ साल पहले नहीं हुआ है, बल्कि हजारों साल पहले हुआ और समय के साथ उसमें बदलाव आता गया। यह भी सही है कि अंग्रेजों ने बांटो और राज करारों की अपनी नीति के तहत इसे आधार बना कर कुछ कानून बनाए। लेकिन आजादी मिलने और संविधान लागू होने के बाद तो सारी चीजें बदल गईं। अब निजी, पारिवारिक या धार्मिक कार्यक्रमों में वेद या मनुस्मृति की कुछ बातों का पालन होता हो तो अलग बात है लेकिन सार्वजनिक जीवन में या सरकार के कामकाज में मनुस्मृति की किसी भी बात का प्रयोग नहीं होता है। मनुस्मृति का सिर्फ इतना ही मतलब है कि इस ग्रंथ ने प्राचीन भारत के हमारे पूर्वजों को एक रास्ता दिखाया था। यह बताया था कि समाज के संचालन के लिए एक संहिता की जरूरत होती है। यह ठीक उसी तरह था, जैसे मध्य पूर्व में हम्मूराबी की संहिता बनी थी। यह वो समय था, जब समाज को संचालित या नियंत्रित करने के लिए कोई नियम या कानून नहीं थे। उस समय जो सामाजिक व्यवस्था मौजूद थी उसे देखते हुए एक संहिता बनाई गई थी, जिसे लेकर यह विवाद है कि इसे स्वयंभू मनु ने बनाई या भृगु ऋषि ने बनाई, इसे एक व्यक्ति ने लिखा या कई व्यक्तियों ने लिखा और एक बार लिखे जाने के बाद सदियों तक इसमें कुछ चीजें जोड़ी जाती रहीं। लेकिन जिसने भी बनाई उसने अपने समय की वास्तविकताओं और जरूरतों के हिसाब से इसे बनाया, जिसका मकसद समाज में व्यवस्था बहाल करना था। एक बार संहिता बन जाने के बाद आगे आने वाली पीढ़ियों की जिम्मेदारी थी कि वे समय की जरूरतों के हिसाब से इसमें सुधार करें या इसे पूरी तरह से खारिज करके नई संहिता बनाएं। भारत में भी तमाम सुधार और बदलाव हुए। इसके बावजूद अगर कुछ चीजें समाज में ऐसी मौजूद हैं, जिनके बीज मनुस्मृति में थे तो वह ग्रंथ लिखने वाले की नहीं, बल्कि समाज की कमी है। सोचें, महज 75 साल पहले बने संविधान में एक सौ से ज्यादा बदलाव हो चुके हैं। बदलते हुए समय की जरूरतों के हिसाब से संविधान को बदला जाता है। लेकिन जब भी संविधान का कोई प्रावधान बदला जाता है तो क्या संविधान बनाने वालों को गालियां दी जाती हैं? उनकी लिखी कोई बात अगर समय की कसौटी पर सही नहीं उतरी तब भी वे समानीय हैं क्योंकि उन्होंने अपने समय की जरूरत के हिसाब से उसे लिखा था। इसी तर्क से मनुस्मृति लिखने वाले या लिखने वालों को समान क्यों नहीं दिया जाना चाहिए? उन्होंने यह रास्ता दिखाया कि समाज को संचालित और नियंत्रित करने के लिए एक संहिता की जरूरत है, क्या इसके लिए वे समान के पात्र नहीं हैं? इस ग्रंथ में कई बातें मानवाधिकार, स्त्री अधिकार बाल अधिकार आदि की अवधारणाएं तो एक सदी परानी भी नहीं हैं। इनकी कसौटी बना कर करीब दो सहस्राब्दी पहले लिखे गए ग्रंथ का आकलन कैसे किया

# फिल्मी दुनिया/सेहत

# मोनालिसा ने लाल साड़ी में दिखाया कातिलाना अंदाज, तरखीरें हो रही हैं वायरल

**मौत का खतरा कई गुना ज्यादा बढ़ा देती है आपकी  
एक आदत, शराब से भी ज्यादा खतरनाक**



आजकल खराब लाइफस्टाल की वजह से कई तरह की बीमारियां फैल रही हैं। सबसे ज्यादा खतरा दिल की सेहत को होता है। कई आदतें ओवरऑल हैं जैसे कि लिए हानिकारक होती हैं। ऐसी ही एक आदत है देर तक बैठना। वैज्ञानिकों ने बताया है कि शराब की तरह ही लंबे समय तक बैठना भी सेहत के लिए खतरनाक है। एक अध्ययन में पाया गया कि ड्राइवर और कंडक्टर या गार्ड की सेहत की तुलना की गई। जिसमें पाया गया कि दोनों का खानपान और लाइफस्टाइल काफी हद तक एक जैसी थी, लेकिन ज्यादा देर तक बैठेने से हार्ट डिजीज का खतरा, खड़े रहने की तुलना में दोगुना पाया गया है। जानिए लंबे समय तक बैठने के

साइड इफेक्ट्स...बहुत देर तक बैठना क्यों खतरनाक शोधकर्ताओं ने बताया कि ऑफिस में ज्यादा देर तक बैठने, घर में ज्यादातर देर तक बैठने पर आराम करने या ड्राइविंग से सेहत को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचता है। फिजिकल एक्टिविटीज जितनी ज्यादा कम होती है, सेहत के लिए उतनी ही दिक्कतें बढ़ती हैं। ये उम्र को कम करने के साथ ही डिमेंशिया जैसी दिमागी बीमारी और डायबिटीज का खतरा बढ़ता है। इतना ही नहीं हार्ट की समस्याएं भी बढ़ती हैं। ज्यादा देर तक बैठने के नुकसान

1. जल्दी मौत का खतरा

हेठले एक्सपर्ट्स ने बताया कि लंबे समय तक बैठे रहने से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जिसकी वजह से समय से पहले मौत का खतरा ज्ञाप्ता रहता है।

अगर बहुत देर तक बैठते हैं और एक्सरसाइज भी करते हैं तो भी इसके खतरे को कम नहीं किया जा सकता है। इस आदत से हार्ट की समस्या डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारियां बढ़ती हैं, जो उम्र को कम करती हैं।

2. डिमेंशिया का रिस्क

शोधकर्ताओं ने बताया कि ऐसे लोग जो बहुत देर तक बैठे रहते हैं, उनमें दिमागी समस्याएं यहां तक की डिमेंशिया का खतरा काफी ज्यादा रहता है। ज्यादा देर तक बैठने से हार्ट डिजीज, डायबिटीज, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा रहता है, जो डिमेंशिया का प्रमुख कारण है। इसलिए हेठले एक्सपर्ट्स थोड़ी-थोड़ी देर में उठकर घूमने की सलाह देते हैं।

3. मोटापा और हार्ट का जोखिम

अगर ज्यादातर समय बैठकर



