

संपादकीय

दिल्ली में देशभक्ति

राष्ट्रीय राजधानी के स्कूलों में देशभक्ति का पाठ पढ़ने का फैसला अनुकरणीय और स्वायत्ययोग्य है। दिल्ली के स्कूलों में इसी समाह देशभक्ति बढ़ाना संबंधी पाठ्यक्रम की शुरुआत कर दी गई है। केवल प्राथमिक कक्षा ही नहीं, बल्कि नवरी कक्षा से 12वीं कक्षा तक देशभक्ति का पाठ पढ़ाया जाएगा। इस पाठ के तहत बच्चों, किशोरों को देश के प्रति जिम्मेदारी का एहसास कराया जाएगा। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने देशभक्ति पाठ्यक्रम शुरू करते हुए कहा है कि ऐसा माहौल बनाने की जरूरत है, जहां लोग 24 घंटे देशभक्ति का उन्मुख धरें। अवश्य देखा गया है कि लोग देशभक्ति गीत सुनते समय और देशभक्ति की फिल्म देखते हुए अभिभूत होते हैं। बाकी समय उनका व्यवहार देश के प्रति उदासीन ही रहता है। ऐसे बहुत कम लोग होते हैं, जो यह सोचते हैं कि उनके किसी कार्य से देश को नुकसान तो नहीं होगा। उत्तम से भरे केजरीवाल ने यहां तक कहा है कि देशभक्ति पाठ्यक्रम भारत की प्रगति यात्रा में मौल का पथरथ साबित होगा। दिल्ली में शुरू हुआ यह ताजा पाठ्यक्रम अगर देशभक्ति की संख्या बढ़ा सका, तो यह समाज में किसी क्रांति से कम नहीं होगा। ऐसे नारिगण कहाएँ, जो देश को सबसे पहले या सबसे आगे रखकर रहते। जो कुछ भी करने से पहले यह देश सोचें कि इससे उनका देश कमज़ोर होगा या मजबूत। हालांकि, यह उमीद करना अतिरेक ही होगा कि देश में किसी ऐसी पीढ़ी का पदार्पण होगा, जो पैसे या धन को तरजीह नहीं देगी। आज के समय में पैसों को तरजीह देना जरूरी है, लेकिन नैतिकता का सरर ऐसा होना चाहिए कि जब प्रश्न देश का आए, तब उससे किसी तरह का समझौता न किया जाए। वाकई देश को देशभक्ति डॉक्टर, इंजीनियर, वकील और अन्य पेशेवरों की जरूरत है, लेकिन सबसे बड़ी जरूरत है देशभक्ति नेता। अगर शासन और प्रशासन में बैठे लोग इमानदार हों जाएं, अगर वे अपनी शापथ हमेशा याद रखें, सविधान के मूल मकसद को याद रखें, तो फिर इससे अच्छी बात तय हो सकती है? जब नेता और अधिकारी संविधान के नाम पर ली गई शापथ भूल जाते हैं, तभी भ्रष्ट होते हैं। भ्रष्ट होना भी देशद्वारा ही है। देशभक्ति पढ़ाने से निश्चय ही लाभ होगा, पर बड़े लोगों को अपने व्यवहार से देशभक्ति का प्रमाण भी देते रहना होगा। ध्यान रहें, बच्चे पढ़कर कम और देखकर ज्यादा सीखते हैं। बहरहाल, देश के दूसरे राज्यों की सरकारों को भी इस देशभक्ति पाठ्यक्रम पर नियम डालकर सीखने की जरूरत है। यह पाठ्यक्रम 100 स्वतंत्रता सेनानियों की कहानियों से शासु शुरू हो रहा है। दिल्ली में जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होगा, जब लगभग 700-800 ऐसे सेनानियों के बारे में जान पाएगा। सेनानियों के बारे में पहले भी कानी कुछ पढ़ाया-बताया जाता रहा है, लेकिन अब निविड़ रूप से पढ़ाये-बताने की कोशिश किसी प्रयोग से कम नहीं है। शिक्षा संस्थाओं और विषेशज्ञों को इस पहल पर ध्यान देना चाहिए। हर शोध का विषय है कि पढ़ाई का किनाना प्रवक्ष्य असर चिरंत्र पर पड़ता है। बहुत अच्छे पढ़े-लिखे लोग भी ब्रिटेनरां में दूसरे नजर आते हैं। कहा जाता है कि पढ़े-लिखे लोग ही अवश्य देशद्वारा के काम में दिखते हैं। अन्विषेश रूप से शिक्षकों की जिम्मेदारी बहुत बढ़ गई है। बच्चों को देशभक्ति के लिए हम तभी ज्यादा प्रेरित कर पाएंगे, जब हमारी कठनी-कठनी का भेद मिटेंगा।



‘आज के ट्वीट

जीतता

मैं कभी हारता नहीं या तो जीतता हूँ या तो सीखता हूँ।

-- विवेक बिन्द्रा

୩୮

श्रीगम शर्मा आचार्य

भर्तृलर सप्ताह थे। उन्होंने सब छोड़ दिया, छोड़-छाड़ जंगल खले गए। मन को यह बात जरी न होगी। मन को यह बात कभी नहीं जर्वती। जंगल में बैठे हैं, वर्षे बीत गए हैं। धीरे-धीरे धीरे-धीरे तरंगें शांत होती जा रही हैं। एक दिन सुखह ही आंख खोली, सुख का सुरज निकला है, सामने ही राह जाती है—जिस दृष्टान पर बैठे हैं, उसी के सामने से राह जाती है। उस राह पर एक बड़ा हीरा पड़ा है! बांध-बूँध के वर्षों में मन को किसी तरह बिहारा था—और मन दोड़ गया! और मन जब दौड़ता है तो कोई सचमुच भी नहीं देता कि अब सचमुच कि अब जाता है। वह तो चला ही जाता है तब पता चलता है। एह तो इन्हन तरा से जाता है, इन्हीं जाता से जाता है कि दुनिया में किसी और किसी की इतनी गति नहीं है जितनी मन की गति है। तुरंत पता चले, चले, चले, चले, तब तक तो वह काफी दूर निकल गया होता है। शरीर तो वर्दी बैठा रहा, लेकिन मन पहुँच गया हीरे के पास। मन ने तो हीरा उठा भी लिया। मन तो हीरे के साथ खेलने भी लगा। उम्रने कहानियां तो पढ़ी हैं न शेखिखलियों की, वे

अदालतों की सुरक्षा राम भरोसे कब तक ?

- डॉ रमेश तांत्र

राजधानी की जिला अदालतों में लगातार घटनी खुल बारदातों ने सोचे पर पर मजबूर कर दिया है। एक ही क्रिस्मी की घटनाएं बार-बार कर्यों घट रही हैं। कर्यों उन्हें नहीं रोका जा रहा। घटना भी ऐसी एकदम पुलिस के नाक के नीचे हो रही है। फिलहाल दिल्ली के रोहिणी कोर्ट की घटना ने सुरक्षा में हुई बढ़कर चूक को एकसप्ते किया। स्थानीय पुलिस व स्पेशल सेल के दर्जनों कर्मियों की मोजदीयों में दो गैंगस्टरों के बीच तड़ाड़ गोलिया चलती रहीं। पुलिसकर्मी अपने बचाव का मोर्चा नहीं संभालते तो जानमाल का भारी नुकसान हो सकता था। बहरहाल, दिखावे और कहने के लिए तो दिल्ली के जिला अदालतों की सुरक्षा याकवीबंद रखती है। पर, इसके पूर्व 24 दिसंबर 2015 में कड़कड़ूकों कोर्ट में जज के सामने गैंगस्टर छेंड़ पहलवान और नासिर गिरोह के तीन नाबिलत बदमाशों द्वारा फायरिंग करना। वहीं, 15 नवंबर 2017 में रोहिणी कोर्ट में एक विवाधीनी कैदी विनेत के सिर में गोली मारकर बदमाश द्वारा हत्या कर देना बताता है कि राजधानी में जिला अदालतों की सुरक्षा कैसी है। बहरहाल, उन घटनाओं की पुनरावृत्ति पिछले सप्ताह के बाद फिर हो गई जिसमें तीन बदमाश ढेर हुए। लगातार होती गैंगवार की घटनाओं को देखते हुए बीते शुक्रवार को दिल्ली हाईकोर्ट में एक याचिक दायर हुई, याचिका में संबंधित अधिकारियों व अर्थारिटी का दिल्ली की अदालतों में सुरक्षा व्यवस्था को सुनिश्चित करने के निर्देश देने की अपीली की गयी। सुरक्षा सुनिश्चित होनी भी चाहिए, तर्कोंके दिल्ली मैं गैंगस्टरों की संख्या फिर से बढ़ने लगी है। मारा गया जितेंद्र गोपी नाम का अपराधी दिल्ली का टॉप-10 गैंगस्टर था। इसी के गुट से वर्षों पहले अलग हुआ टिल्लू गुट के सदस्यों ने उसे मारा। पहले दोनों गुटों का मुश्य धंधा सुपरारेंट लेकर मर्डर करना का था। हालांकि अभी भी दोनों गुटों के सदस्य साक्रिय हैं। गोपी भी जल में था और टिल्लू अभी भी है। जलों जेल में रहकर अपना पिरोड चला रहे थे। गोपी के मन्त्रे के बाद पिरोड की कमान उसके दूसरे साथी ने सभानी है। सूत्र यही बताते हैं कि दोनों को पुलिस ने ई पाला पोसा था। उनके हर मूवमेंट की खबर कुछ पुलिसकर्मियों को होती थी। जलों में उनकी अच्छी खातिरदारी की जाती रही है। अभी हाल ही गैंगस्टरों के साथ कुछ पुलिसकर्मियों की जेल में पार्टी करने की तस्वीरें भी बायरल हुई थीं जिसमें कई नई हैं। सवाल उठता है कि जब अपराधियों की पनाहगार खुद पुलिस होगी तो उन्हें कोर्ट में क्या कहीं भी काफ़ीरिंग करने से डर लगगा। घटना के बाद वकीलों ने पुलिस को कठघरे में खड़ा



1

किया है। उनका तर्क है बिना पुलिस के सहयोग से कोई अपराधी कोर्ट रूप में जाकर इस तरह की हिमायत नहीं कर सकता। आपस में भिड़ाना और गोलीबारी करवाने के पीछे पुलिस का ही हाथ होता है। इस संबंध में वकीलों का एक प्रतिविवरण दिल्ली पुलिस को फिरसत से भी मिला और उनको अपराधियों-गैंगस्टरों की मिलीभीत से अवकाश कराया। रोहिणी कोर्ट शूटआउट की जांच क्राइम ब्रांच को दी गई। वह निष्पक्ष जांच करेगी, इसकी उम्मीद वकीलों को नहीं है। उनकी मांग है ऐसे मामलों की जांच किसी रिटायर्ड जज की निगरानी में कराई जाए। बहरहाल, घटना से उठे शेर की थामने के लिए रोहिणी कोर्ट की सुरक्षा-व्यवस्था बढ़ाई है। रोहिणी कोर्ट के अंदर-बाहर बड़ी सख्त दिल्ली पुलिस के जवानों और पैरामिलिटरी फोर्स के तेनात किया है। शीर्ष आगराकी की कड़ई से जांच हुआ करेगी। पर, सवाल फैली है, ये कब तक होगा? हमने इससे पहले कड़कपूलांग कोर्ट की घटना के बाहर भी देखा था, मेटल डिटेक्टर से लेकर पुलिस कर्मियों की भारी सख्त्य में तेनाती, स्विल डिफेंस को गेट के बाहर सुरक्षा के लिए लगाया था। आगे-जाने वालों के लिए पास अनिवार्य किए गए थे। लेकिन जैसे-जैसे समय बीता सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम भी कम हो गए, आज स्थिति ऐसी है कोई भी कोर्ट रूम तक आसानी से खांखिल हो सकता है। सुरक्षा का ये तामज्ञातम् भी तक रहता है जब तक मीडिया और आमजन में चर्चाएं रहती हैं। चर्चा खत्म होते ही कामवालत व्यवस्था फिर से लागू हो जाती है जिसका अपराधी उतारते हैं। सोने वाली बात है दूसरी घटना को घिटत करने के बाद अगले दिन तो आएगा नहीं, दूसरी घटना के लिए वह तारा गैप लेगा इसलिए सुरक्षा-व्यवस्था हमेशा के लिए यथावत होनी चाहिए। रोहिणी कोर्ट में अपराधियों ने बाकायदा दो दिनों तक सुरक्षा इंतजाम का जायज लिया, तसकी होने के बाद घटना को अंजाम दिया। गैंगस्टर गोगो पाफायरिंग करने वाले दोनों शूटरों ने वकीलों की फ्रेस में बिना जांच पड़ताता किए कोर्ट में पहुंचे और बैखोफ होकर जज के सामने दर्जनों पुलिसकर्मियों की मोज़दीनी में पद्ध मिनट तक गोलीबारी करने के बाद पुलिस की गोली का शिकार हुए। उनका ये बैखोफ अंदाज साफ बताता है कि उनके पीछे किनकी शह थी?

- रमेश सर्वाफ धमोरा

राजस्थान की राजनीति में इन दिनों एक बड़ी खबर निकल कर आ रही है। राजस्थान कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष सचिव पायलट की एक सप्ताह में दो बार कांग्रेस को बड़े नेता राहुल गांधी व प्रियंका गांधी से राजस्थान की राजनीति को लेकर लंबी चर्चा हुई है। इस खबर के बाद राजस्थान में राजनीतिक राजसमियों तेज हो गई है। प्रदेश के कई बड़े नेता इन दिनों दिल्ली में कांग्रेस आलाकमान से मिलकर फीडबैक दे रहे हैं। पंजाब में कांग्रेस पार्टी के भीतर अबतक चल रहे विवाद के बीच अब राजस्थान कांग्रेस की राजनीति में भी बड़ा बदलाव होता नजर आ रहा है। राजस्थान में काफी समय से मुख्यमंत्री अशोक गहलोत व पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिव पायलट के मध्य मुख्यमंत्री पद को लेकर खींचतांत चल रहा है। इसी कारण प्रियंका सचिव पायलट ने मुख्यमंत्री गहलोत के लियाफ़ बगात कर 22 विधायिकाओं को लेकर एक मरींत तक विधायिकाएं देंगे देंगे बाला



कांग्रेस आलाकमान ने पार्टी के संगठन महासचिव के सीधे पैण्डुगोपाल व प्रदेश प्रभारी महासचिव अजय माकन को जयपुर भैंजकर गहलोत व पायालट विवाद को समाप्त करवाने की दिशा में फिर से पहल की। कंसी पैण्डुगोपाल व अजय माकन जयपुर में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, सचिव पायालट सहित विभिन्न नेताओं से लंबी चर्चा कर दोनों नेताओं के मध्य व्याप मतभेदों को समाप्त करवाने के लिए फौटॉफैट लिया। लेकिन कोई सर्वसम्मत फार्मूला नहीं बन पाया। इसी दौरान मुख्यमंत्री अशोक गहलोत व उनकी पाली सुनीता गहलोत कारोना संक्रमण की चर्चा में आ गई। जिसके चलते मुख्यमंत्री को लंबे समय तक एकत्रवास में रहना पड़ा। उक्त बाह भी उड़ाने कारोना बाद की समस्या को लेकर लोगों से मिलान बढ़ कर मुख्यमंत्री आवास से ही राज कार्य संपादित करने लगे। इसी दौरान एकवार फिर प्रदेश प्रभारी महासचिव अजय माकन जयपुर आकर कांग्रेस व कांग्रेस को बाहर से समर्थन दे रहे सभी निर्दीशीय विधायकों से रुक्खरु मुलाकात की। जयपुर कांग्रेस कार्यालय में माकन ने लगातार तीन दिन तक विधायकों व पार्टी परिषद्धियों से बन टू बन मिलकर उनकी व्यक्तिगत राय जानी। इस रायशुमारी में प्रदेश के कई मंत्रियों की कार्रवाई की तो बढ़कर भरी रोप दिला गया। किंतु विधायकों ने तो माकन से यह कार्रवाई किया कि मुख्यमंत्री से मिलना तो दूर की बात है, यहां तो मंत्रियों तक से मिलना ही दूधर हो रहा है। ऐसे में आम आदमी की सुनवाई कैसे होगी। जयपुर में की गयी रायशुमारी के बाद अजय माकन ने अपनी विस्तृत रिपोर्ट बनाकर सोनिया गांधी को सौंपी। माकन द्वारा दी गई रिपोर्ट के बाद कांग्रेस आलाकमान ने तय किया कि राजस्थान में ऐसे मंत्रियों को हटा कर संसदन में भेज दिया जाएगा जिनके खिलाफ विधायकों में रोप देखने को मिला है। खाली छोड़ी के नए लोगों को मंत्री बनाया जाएगा। जिससे लोगों में पार्टी के प्रति व्याप हो रही है एंटी नट्टवर्कों को भय दिला कर आगे बढ़ना पड़ता है।

विधाया जा सके। इसी दौरान तय हुआ कि पायलट समर्थक 6 विधायकों को मरिंडल में शामिल किया जाएगा तथा कुछ विधायकों व अन्य वरिष्ठ नेताओं को विभिन्न आयोग, मंडल, बोर्ड में नियुक्त किया जाएगा। उसके बाद कांग्रेस के जिता व ब्लॉक अध्यक्षों की नियुक्ति होगी। मगर इसी दौरान अशोक गहलोत को हार्ट सर्बोच्च तकलीफ होने के कारण उनका आपरेशन कराना पड़ा। जिससे कांग्रेस में होने वाला संभवित फेरबदल रुक गया। प्रजाव द्वारा बाद अब राजस्थान को लेकर भी कांग्रेस आलाकमान सख्त रूप अपना रहा है। प्रदेश प्रधारी महासचिव अजय मारकन भी कह रुके हैं कि राजस्थान लाभ करने के अलावा अशोक गहलोत ने जिस दिन जाएगी उसके अपार्टमेंट ही दिन सरकार व गंगनां में संभवित फेरबदल व नियुक्तियां होनी शुरू हो जाएगी। कांग्रेस आलाकमान ने राजस्थान को लेकर पूरा लूप प्रिट तैयार कर लिया है। मुख्यमंत्री गहलोत के अस्वस्थ होने के कारण फेरबदल की पूरी प्रक्रिया रुकी हुई है। कांग्रेस आलाकमान ने सचिन पायलट की भूमिका भी तय कर दी है। जिसकी घोषणा प्रदेश में परिवर्तन के बाद किए जाने की सभावना बढ़करी जा रही है। कांग्रेस आलाकमान को इस बात का अच्छी तरह हप्ता हो वह कि अशोक गहलोत के मुख्यमंत्री रहते अपार्टमेंट सचिनसभा चुनाव में जीत पाना तरह मुश्किल है। ऐसे में पार्टी नेतृत्व चाहता है कि सचिन पायलट को रुकी भूमिका दी जाए जिससे लोगों का रुझान पिर से कांग्रेस की तरफ हो सके। राहुल गांधी अच्छी तरह से जानते हैं कि राजस्थान में सबसे अधिक लोकप्रिय व भीड़ खींचने वाले नेता सचिन पायलट ही हैं। ऐसे में यदि पायलट को लेके समय तक मुख्यधारा से दूर रखा गया तो उसका खामियाजा पार्टी को सत्ता गवाकर उठाना पड़ सकता है। इसीलिए पार्टी आलाकमान अपार्टमेंट कुछ दिनों में सचिन पायलट व उनके समर्थक विधायकों व कार्यकर्ताओं को उत्तरित मान-समाप्त देने की प्रक्रिया शुरू करने जा रहा है।

आज का राशिफल

मेष	शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगा। किसी रिश्टदार के आगमन से भन प्रसंग होगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक कार्यों का समाना करना पड़ेगा।
वृषभ	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। धन, पद, प्रतिश्वामें वृद्धि होगी। खान-पान में सुखदान बना कर रखें। मकान, सम्पत्ति व वाहन की दिशा में किया गया प्रयास सफल होगा।
मिथुन	दायर्शत्य जीवन मुख्यमय होगा। आय के नये स्रोत बनेंगे। भावयवसा कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। आय और व्यवहार में सुंतुलन बना कर रखें। रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी अपेक्षित है।
कर्क	पारिवारिक जीवन का सहयोग मिलेगा। स्थानान्तरण व परिवर्तन की दिशा में सफलता मिलेगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। किसी बहुलूल वस्तु के पाने की अभिलाषा पूरी होगी। धन लाभ होगा।
सिंह	रोजी रोजगार की दिशा में सफलता मिलेगा। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। यात्रा देशास्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। व्यवहार की भागदाँड़ रहेगी।
कन्या	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। स्वास्थ्य के प्रति संचर्त हों। कार्यक्षेत्र में कंटाइवर्यों का समाना करना पड़ेगा। भावयवसा कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा।
तुला	आर्थिक योजना सफल होगी। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। धन, पद, प्रतिश्वामें वृद्धि होगी। किसी रिश्टदार से तनाव मिल सकता है। यात्रा देशास्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।
वृश्चिक	पारिवारिक जीवन का सहयोग मिलेगा। रोजी रोजगार की दिशा में प्रगति होगी। अधीक्षेत्र कर्मचारी का सहयोग रहेगा। धन, पद, प्रतिश्वामें वृद्धि होगी। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।
धनु	जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। उद्दर विकार या त्वचा के रोग से पीड़ित रहेंगे। फिलूलखीं से वर्चे अन्यथा कर्ज की स्थिति आ सकती है। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे। धन हानि की संभावना है।
मकर	दायर्शत्य जीवन सुखमय होगा। राजेन्तिक महत्वाकांक्षा की पूर्ति होगी। बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।
कुम्भ	गृहोपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। खान पान में संयम रखें। स्वास्थ्य शिथित रहेगा। आमोद प्रमोद के साधनों में वृद्धि होगी।
मीन	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। आय के नवीन स्रोत बनें। नेत्र विकार की संभावना है। यात्रा देशास्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।



कैसा हो मधुमेह के रोगी का आहार

इन्हुलिन हामीन के सावण में कमी से डायबिटीज रोग होता है। डायबिटीज अनुवांशिक या उम्र बढ़ने पर या मोटापे के कारण या तनाव के कारण हो सकता है। डायबिटीज ऐसा रोग है जिसमें व्यक्ति को काफी पर्हेज से रहना होता है। बदपरहेजी करने के दूरगामी परिणाम थुके होते हैं। मधुमेह के रोगी को आखों व किंडनी के रोग, सुत्रनन आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए सदैव यही प्रथा करना चाहिए कि लड्डू ग्लूकोज लेवल फारिंटग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटों बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इहें खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए। सही समय पर दवाई या इन्सुलिन लेना चाहिए। डायबिटिक व्यक्ति को अपने बचन व लंबाई के अनुपार प्रस्तावित कैलोरीज से 5 प्रश्न कम कैलोरी का सेवन करना चाहिए।

उदाहरण के तौर पर यदि किसी व्यक्ति की लंबाई 5 फुट 4 इंच है तो उसका आदर्श बचन 55 किग्रा होना चाहिए। व्यक्ति की क्रियाक्लीलता यदि कम है, जैसे कि वह बैठे-बैठे कार्य करता है तो उसे 2400 कैलोरी लेना चाहिए। डायबिटिक हो तो इसका 5 प्रश्न कम अर्थात् 2280 कैलोरी आहार उत्तम लिए सही रहगा। यदि वह मोटा हो तो उसे 200-300 कैलोरी और घटा देना चाहिए। लड्डू ग्लूकोज लेवल फारिंटग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटों बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इहें खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए।

सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में कुल कैलोरी का 40 प्रश्न कार्बोहाइड्रेट्यूक पदार्थों से, 40 प्रश्न फेट (वसा) युक्त पदार्थों से व 20 प्रश्न प्रोटीनयुक्त पदार्थों से लेना चाहिए। एक वर्यक अधिक

जगनी डायबिटिक व्यक्ति को 60 प्रश्न कार्बोहाइड्रेट से, 20 प्रश्न फेट से व 20 प्रश्न प्रोटीन से कैलोरी लेना चाहिए। डायबिटिक व्यक्ति को प्रोटीन अच्छी मात्रा में व उच्च गुणतात्वा वाला लेना चाहिए जैसे दूध, दीरी, पीनीर, अंडा, मछली, सोयाबीन आदि का सेवन करना चाहिए। इन्सुलिन ले रहे डायबिटिक व्यक्ति को खाना सही समय पर लेना चाहिए। ऐसा न करनेपर हायोगेनलाइसीमिया हो सकता है, जिसके लक्षण निम्न हैं— (1) कमजोरी लगना, (2) अत्यधिक भूख लगना, (3) परीना आना, (4) नजर से धूंधला या डबल दिखना, (5) हृदयगति तेज होना, (6) झटके आना एवं गंभीर रूप से शुरू कट्रोल में सकता है।

इसलिए डायबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी बीज जैसे ग्लूकोज, शकर, चॉकलेट, मीठे बिरिकट में से कुछ रखना चाहिए एवं ऐसे लक्षण होने

पर तुरंत इनका सेवन करना चाहिए। एक सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में निम्न गातों का ध्यान रखना चाहिए कि वे थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहें। दो या ढाई घंटे में कुछ खाएँ। एक समय पर बहुत सारा खाना न खाए।

तले हुए पदार्थ, मिठाइयां, बैकरी के पदार्थों से परहेज करें। दूध सदैव डबल टोड (स्किर्ड मिल्क) का प्रयोग करें। कम कैलोरीयुक्त खद्दा पदार्थों का सेवन करें जैसे भुजा चना छिलके वाला, परमल, अकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें। दीही (स्किर्ड मिल्क) से बनाया हुआ ले सकते हैं। छाछ का सेवन श्रेष्ठकर होता है। मैथीदाना (दरदरा पिसा हुआ) 1/2-1 चम्मच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुरू कट्रोल में

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार सजियां खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैयक्तिक वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नीनास्टिक कुकुरेयर में पकाना चाहिए। हरी पोदेवार स

