

■ संपादकीय

स्वायत्तता के मायने

देश के प्रमुख शिक्षा संस्थानों को स्वायत्तता देने की पहल के दूरगामी परिणाम हो सकते हैं। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) ने 60 उच्च शिक्षा संस्थानों को दो श्रेणियों में स्वायत्तता प्रदान कर दी है। अब ये संस्थान बिना यूजीसी की अनुमति के नए पाठ्यक्रम शुरू कर सकेंगे और नए विभाग बना सकेंगे। अपना नया कैंपस खोलने के लिए भी इन्हें किसी से इजाजत नहीं लेनी होगी। ये अपने यहां विदेशी शिक्षक नियुक्त कर सकते हैं और कुछ शिक्षकों को अधिक वेतन भी दे सकते हैं। मनचाही संख्या में विदेशी छात्रों को प्रवेश देना इनके हाथ में होगा। दुनिया के किसी भी विश्वविद्यालय के साथ ये समझौता कर सकेंगे। इन उपायों का उद्देश्य उच्च शिक्षा को अब तक की बंधी-बंधाई लीक से आजाद करना है। जाहिर है, उच्च शिक्षा का मकसद सिर्फ कुछ सिलेबस रटा देना भर नहीं है। इसका लक्ष्य अभी तक अर्जित ज्ञान की गहराइयों में उतरना और

उन्हें पाठ्यक्रम तय करने और दुनिया के सर्वश्रेष्ठ शिक्षकों को अपने यहां नियुक्त करने का अधिकार मिलना चाहिए ताकि विश्वस्तरीय शिक्षा के लिए हमारे छात्रों को अमेरिका-इंग्लैंड की खाक न छाननी पड़े। आज बड़ी संख्या में भारतीय छात्र विदेश चले जाते हैं। देश में ही क्वालिटी एजुकेशन उपलब्ध हो तो उनके साथ-साथ काफी विदेशी मुद्रा का भी बाहर जाना शायद बंद हो सके। हालांकि शिक्षा में बदलाव की इस बड़ी प्रक्रिया पर सरकार को कुछ वर्षों तक नजर रखनी होगी।

अपने संसाधनों के बल पर ही उन्होंने दुनिया की सर्वश्रेष्ठ प्रतिभाओं को अपने यहां जुटाया। भारत को भी एक नॉलेज पावर बनना है तो कुछ चुने हुए संस्थानों को इसी मॉडल पर काम करना होगा। उन्हें पाठ्यक्रम तय करने और दुनिया के सर्वश्रेष्ठ शिक्षकों को अपने यहां नियुक्त करने का अधिकार मिलना चाहिए ताकि विश्वस्तरीय शिक्षा के लिए हमारे छात्रों को अमेरिका-इंग्लैंड की खाक न छाननी पड़े। आज बड़ी संख्या में भारतीय छात्र विदेश चले जाते हैं। देश में ही क्वालिटी एजुकेशन उपलब्ध हो तो उनके साथ-साथ काफी विदेशी मुद्रा का भी बाहर जाना शायद बंद हो सके। हालांकि शिक्षा में बदलाव की इस बड़ी प्रक्रिया पर सरकार को कुछ वर्षों तक नजर रखनी होगी। कहीं ऐसा न हो कि संसाधन जुटाने की होड़ में कुछ संस्थान औद्योगिक घरानों की जेब में चले जाएं और प्योर अकेडमिक्स का भग्ना बैठ जाए। गैरगंभीर विषयों पर शोध बढ़ने की आशंका भी कम नहीं। सबसे बड़ी चिंता यह है कि कहीं ये संस्थान देश के आम आदमी की पहुंच से बाहर न हो जाएं। इनकी फीस इतनी ज्यादा न हो जाए कि गरीब प्रतिभावान छात्र इनका ओर देश उनकी प्रतिभा का लाभ ही न उठा सकें।

■ जीने का सलीका

मनुष्य के जीवन में क्षमा का बहुत बड़ा महत्व है। अगर कोई इंसान गलती कर दे और उसके लिए तुरंत माफ़ी मांग ले तो सामने वाले का गुस्सा काफी हद तक दूर हो जाता है। क्षमा मांगना व्यक्तित्व का एक अच्छा गुण है। इसी तरह किसी को क्षमा कर देना भी अच्छे व्यक्तित्व की पहचान है। यदि आदमी गलती कर दे, लेकिन उसके लिए माफ़ी नहीं मांगे और कोई आदमी माफ़ी मांगने पर भी सामने वाले को माफ़ न करे तो ऐसे लोगों के व्यक्तित्व में अहंकार संबंधी विकार पैदा हो जाता है। दोनों ही तरह के व्यक्ति अपराध से कभी मुक्त नहीं हो पाते हैं। अपनी गलती पर माफ़ी न मांगना और माफ़ी मांगने पर सामने वाले को माफ़ न करने का मतलब यही हुआ कि ऐसे व्यक्ति स्वयं से जहर पीते हैं। मनुष्य जीवन इतना लंबा और अटपटा है कि यदि क्षमा मांगने और देने का गुण व्यक्ति में नहीं है तो उनका जीवन बड़ा कष्टकारी बन जाता है। मांगने से अहंकार खत्म हो जाता है, जबकि क्षमा करने से संस्कार बनते हैं। कवि रामधारी सिंह दिनकर कहते हैं कि क्षमा वीरों को ही सुहाती है। जो व्यक्ति, सामने वाले को क्षमा कर देते हैं, उसकी चर्चा चारों दिशाओं में फैल जाती है। रहीमदास जी कहते हैं कि छोटे गलती भी कर दें तो बड़ों को उन्हें माफ़ कर देना चाहिए। क्षमा को शीलवान का शस्त्र, प्रेम का परिधान और नफरत का निदान कहा गया है। यदि सामने वाला किसी की गलती को माफ़ करता है तो उस व्यक्ति की सहायता करता है, साथ ही स्वयं की सहायता भी करता है। क्षमा करने के लिए व्यक्ति को अपने अहम को खत्म करना पड़ता है और एक सहनशील व्यक्ति ही इसे कर सकता है।

■ ज्ञान की परख

1. किस जज ने अपना तबादला खुद निरस्त किया था?
2. सौर ऊर्जा से रोशन पहली संसद कहाँ है?
3. संसद के पास कौन सा विशेष वाहन तैनात किया गया?
4. राष्ट्रीय जल समीक्षा समिति में राज्य के किस मंत्री को शामिल किया गया है?
5. डॉंगरगढ़ में स्वच्छता मिशन के तहत किस वयोवृद्ध महिला को प्रधानमंत्री ने सम्मानित किया?

3. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860. 861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880. 881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900. 901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920. 921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940. 941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960. 961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980. 981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000.

अपने आकार, सामर्थ्य और इतिहास में गौरवमय स्थान के चलते भारत चाहता है अपनी सामरिक स्वायत्तता को कायम रखने के सिलसिले में दुनिया की बड़ी ताकतों जैसे कि अमेरिका, रूस और यूरोपियन यूनियन के साथ संबंधों में संतुलन सावधानी से बनाए रखा जाए। लेकिन भू-राजनीतिक प्रतिस्पर्धा की वजह से यह काम कभी भी इतना आसान नहीं रहा। आज हमारे सामने जो चुनौतियाँ हैं, वे अभूतपूर्व हैं क्योंकि चीन एक ओर एशिया में ताकत का एकमात्र केंद्रबिंदु बनने हेतु दृढ़-निश्चय करके आक्रामक होता जा रहा है। वहीं वैश्विक स्तर पर अमेरिका के मुकाबले दूसरी महाशक्ति बनने की महत्वाकांक्षा रखता है।

जी. पार्थसारथी

इसलिए वह नहीं चाहेगा कि घटनाओं को प्रभावित करने वाले अपने अधिकारों के प्रति भारत ज्यादा रुचि रखे, खासकर वे जो हिंद महासागर क्षेत्र में व्याप्त हैं।

जहाँ अमेरिका और अन्य शक्तियाँ जैसे कि जापान एशिया में व्यावहारिक संतुलन बनाए रखने में भारत की भूमिका को मान्यता देते हैं, वहीं भारत के प्रति रूस के रवैये को लेकर रूस और शंकाएँ भी हैं। रूस की नीतियाँ ज्यादातर उस प्रतिक्रिया पर आधारित होती हैं, जिसमें न सिर्फ अमेरिका लगातार उसके खिलाफ काम कर रहा है वरन् आस-पड़ोस में रूसी प्रभाव को कमतर करने में अनवरत लगा हुआ है। इसमें वे देश भी शामिल हैं जो सोवियत संघ के जमाने में उससे एकदम सटे हुए थे और जिनमें बड़ी संख्या में रूसी भाषी बसे हुए हैं। इसलिए एक तरह से रूस चीन की बांहों में खिंचे चले जाने को मजबूर हुआ है। जिसके नतीजे में अमेरिका के प्रभाव से निपटने हेतु रूस-चीन गठबंधन उभरकर आया है। इस सबके बावजूद भारत अपनी सामरिक स्वायत्तता बनाए रखने के लिए दृढ़-निश्चयी है और इस संदर्भ में रूस के साथ अपने संबंधों को और आगे विस्तार देना चाहता है। इसके लिए वह अंतर्राष्ट्रीय मंचों जैसे कि 'ब्रिक्स' और 'शंघाई सहयोगी संगठन' में रूस के साथ मिलकर काम कर रहा है। इसके अलावा रूसी पहल पर बने 'रूस-भारत-चीन' त्रिकोण में भी सहयोगी है।

हालांकि सीधे संपर्क मार्गों की कमी के चलते रूस-भारत व्यापार में रुकावट रही है, फिर भी सुरक्षा क्षेत्र में दोनों मुल्कों के बीच संबंध काफी प्रगाढ़ रहे हैं। फिलहाल भारत की ओर आगे विस्तार देना चाहिए। इसके लिए वह अंतर्राष्ट्रीय मंचों जैसे कि 'ब्रिक्स' और 'शंघाई सहयोगी संगठन' में रूस के साथ मिलकर काम कर रहा है। इसके अलावा रूसी पहल पर बने 'रूस-भारत-चीन' त्रिकोण में भी सहयोगी है।

खोया हमने एक सच्चा पाक मित्र

ओवैस शेख भारत के मित्र थे। विशेष बात ये है कि वो पाकिस्तानी होने के बाद भी भारत को चाहते थे। भारतीय कैदी सरबजीत सिंह जिन दिनों पाकिस्तान की जेल में बंद थे तब उनकी रिहाई की लड़ाई वकील ओवैस शेख ही लड़ रहे थे। उनका बीते दिनों स्वीडन में 64 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। वे जुझारू मानवाधिकारीवादी थे। वे धर्म से पहले मानवता को स्थान देते थे। तहसीक-ए-तालिबान ने उन्हें धमकी दी थी कि अगर उन्होंने सरबजीत सिंह का केस लड़ना बंद नहीं किया तो उनके सारे परिवार का कत्ल कर दिया जाएगा।

विवेक शुक्ला

पर शेख गौदड़ भूमिकियों से डरने वाले नहीं थे। ओवैस शेख ने सरबजीत सिंह केस पर बहुत लिखा भी था। सरबजीत केस के बहाने उन्होंने पाकिस्तानी न्याय व्यवस्था के अन्याय पक्ष को परत-दर-परत उखाड़ा था अपनी लेखनी से। वे एक बार लाहौर प्रेस क्लब में सरबजीत केस से संबंधित प्रेस वार्ता करने वाले थे। उन्हें क्लब की तरफ से पहले अनुमति मिल गई पर बाद में लाहौर प्रेस क्लब ने अपना फैसला बदल लिया। शेख जब प्रेस क्लब पहुंचे तो उन्हें बताया गया कि सुरक्षा कारणों से प्रेस वार्ता आयोजित नहीं की जा सकती। वे पाकिस्तान की अन्यायपूर्ण न्याय व्यवस्था पर हल्ला बोलने वाले थे। वे बेखौफ शख्स थे।

उल्लेखनीय है कि सरबजीत सिंह पर सन् 1990 में पाकिस्तान में बम धमकों में हिस्सा लेने का आरोप लगाया था। इन हमलों में 14 लोग मारे गए थे। लेकिन, सरबजीत का परिवार इन आरोपों से इनकार करता था। परिवार के मुताबिक धमकों में हिस्सा लेने वाले कोई दूसरे लोग थे और ये गलत पहचान का मामला था। जब पाकिस्तान में सरबजीत को फांसी देने की मांग कठमूख कर रहे थे, तब ओवैस शेख ने उनकी कोर्ट में पैरवी करने की घोषणा की। इसके चलते उन्हें थोर कष्ट झेलने पड़े। उनका और उनके पुत्र का अपहरण भी हुआ। अपहर्ताओं ने उन्हें कार से बाहर फेंकने से पूर्व उनकी तथा उनके बेटे की पिटाई की। शेख बार-बार कहते रहे कि सरबजीत सिंह के खिलाफ चलाए जा रहे मुकदमे में खामियाँ हैं और पाकिस्तान सरकार को इसे उम्रकैद की सजा में तब्दील कर देना चाहिए। ओवैस शेख ने कहा कि इस मुकदमे के दौरान पाकिस्तान में अदालतों ने कई गलतियाँ की और यहीं गलतियाँ तब भी हुईं जब उनकी मौत की सजा पर सुनवाई हुई। सरबजीत सिंह का मामला वैसा भी गलत पहचान का है और अदालत ने उनके साथ उस तरह की नरमी नहीं बरती जैसी कि स्थानीय पाकिस्तानी अभियुक्तों के साथ बरती जाती है। ओवैस शेख कहते रहे कि सरबजीत सिंह ने कभी भी अपना जुर्म कुबूल ही नहीं किया है और पाकिस्तानी जांच एजेंसियों ने उन्हें अदालत के समक्ष एक अन्य व्यक्ति की जगह पेश कर दिया। सरबजीत सिंह ने अपना इकबालिया बयान टीवी कैमरे पर रिकॉर्ड किया, जिसकी कोर्ट में कोई मान्यता



नहीं होती। ओवैस शेख जीवनपर्यंत प्रयासरत रहे कि दोनों देशों के आपसी विवाद बातचीत के जरिए हल हो जाएं। ओवैस पाकिस्तानी जेलों में दशकों से यातना पा रहे बाकी भारतीय कैदियों की रिहाई की कोशिशें करते रहे। उनकी कोशिशों के चलते 32 भारतीय कैदी रिहा भी हुए। अगर शेख जैसा फरिश्ता न होता तो वे भी पाकिस्तानी जेलों में यातना भोगते रहते। जिस पाकिस्तानी समाज में, खासतौर पर पंजाब प्रांत में, भारत के खिलाफ बहुत कटु भावनाएँ हैं वहाँ पर वे भारत के मित्र के रूप में उभरे थे। पाकिस्तान में भारत के मित्र का अर्थ होता है पाकिस्तान का शत्रु। लेकिन इन सब बातों की उन्होंने कभी परवाह नहीं की। उन्होंने सत्य का मार्ग कभी नहीं छोड़ा। चूंकि पाकिस्तान के बंद समाज में उनके लिए स्पेस घटता जा रहा था, इसलिए कुछ साल पहले वे स्वीडन शिफ्ट हो गए थे। उन्होंने अपने सुरक्षा कारणों से पाकिस्तान को छोड़ा था। ओवैस शेख के पाकिस्तान को छोड़ने के बाद सन 1971 की जंग के दौरान पकड़े गए 42 भारतीय सैनिकों की रिहाई का मामला लगभग खत्म हो गया था।

■ पाठकों के पत्र

सोशल मीडिया का नफा-नुकसान

जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरत देखी तिन तैसी। यही हाल सोशल मीडिया का है, जो नफरतजीवी लोग हैं, उनको लगता है कि अब नफरत फैलाने के लिए किसी और औजार या हथियार की जरूरत नहीं रह गई है। लोगों को लगता है कि गिने-चुने सिक्कूलर (सेक्कूलरों) को सिक यानि बीमार बनाने वाले लोगों ने यह नया शब्द गढ़ा है। बाकी हैं, और सोशल मीडिया पर उन पर हमले करके जल्द ही उनकी आवाज को दफन कर दिया जाएगा। दूसरी तरफ नफरत के खिलाफ बात करने वाले अमन-पसंद और अक्लमंद लोगों को लगता है कि तटस्थ बैठी आम जनता के राजनीतिक शिक्षण-प्रशिक्षण के लिए सोशल मीडिया मुफ्त में मिला हुआ एक ब्लैकबोर्ड है, और इसका इस्तेमाल करके दुनिया को बेहतर बनाया



-अन्ना हजारे समाज सेवी



-अंविका सोनी कांग्रेस सांसद



सुषमा स्वराज के अलावा उनके सहयोगी विदेश राज्य मंत्री वीके सिंह ने संसद के जरिये और बाहर मोसुल में मारे गए 39 भारतीयों के परिवारों को जमाने का र गुमराह किया।

भाजपा के मुख्यमंत्री उम्मीदवार येदुरुराणा ने थोड़ा और सतर्क रास्ता चुन लिया और कहा-धार्मिक मामलों पर लिंगायत महासभा निर्णय लेगी और वह उसके साथ होंगे।

-येदुरुराणा

द्विट
द्विट

मुहाने पर खड़े कर्नाटक चुनाव से पहले प्रभावी लिंगायत समुदाय को अलग धर्म और अल्पसंख्यक दर्जा देने का फैसला कर सिद्धरमैया सरकार ने राजनीतिक दांव तो चला दिया है।

-सिद्धरमैया



मुहाने पर खड़े कर्नाटक चुनाव से पहले प्रभावी लिंगायत समुदाय को अलग धर्म और अल्पसंख्यक दर्जा देने का फैसला कर सिद्धरमैया सरकार ने राजनीतिक दांव तो चला दिया है।

-सिद्धरमैया

वजन कम करने के लिए करें ये उपाय

वया आपको पता है छरहरी फिगर पाने के लिए क्या करना चाहिए? बेशक ऐसा फिगर पाने के लिए एक्ससाइज की जरूरत है लेकिन आपको अपने खाने में डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, जूस और सीरिअल आदि का भी इस्तेमाल कम करना चाहिए। दरअसल इन चीजों में शुगर की मात्रा छिपी हुई होती है। आपको बता दें कि फेट और शुगर का सेवन कम करना किसी भी वजन कम करने की डायट का पहला नियम है। एक अध्ययन के अनुसार, शुगर के बजाय कॉम्लेक्स कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से ना केवल आपका पेट भरा रहता है बल्कि लंबे समय तक वजन कम करने और वजन प्रबंध में भी मदद मिलती है।

हेल्थ कॉर्नर

कई बार लोग वाइट शुगर का सेवन छोड़ने के बाद भी अपने वजन कम करने के लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाते हैं। इसका कारण यह है कि वो अनजाने में शुगर का सेवन करते रहते हैं। आपको बता दें कि डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ और फलों के रस, डिब्बाबंद फल, सीरिअल में शुगर की मात्रा अधिक होती है। आप चीनी तो खाना बंद कर देते हैं लेकिन इन चीजों का सेवन करते रहते हैं। इससे अनजाने में आप फैलोरी की खपत करते रहते हैं। यही कारण है कि आपका वजन कम नहीं होता है। अपने खाने में शुगर की मात्रा कम करने के लिए आप ये तीन तरीके अपना सकते हैं। कोई पैकेज फूड लेने से पहले उसकी पोषण संबंधी जानकारी को अच्छी तरह पढ़ लें। पैकेट पर फेट, कार्बोहाइड्रेट, फैलोरी और शुगर की मात्रा की जानकारी होती है। शहद या गुड़ में ना केवल कम फैलोरी होती है बल्कि इनके कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। आप इन्हें नाश्ते में अपने सीरिअल में मिलाकर खा सकते हैं। इसके अलावा एक गिलास गर्म पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने से ना केवल चीनी का प्रभाव कम होता है बल्कि वजन कम करने में भी मदद मिलती है। अगर आपको मीठा खाने का शौक है, तो अपनी डायट से मिठाई को पूरी तरह अलग करने में परेशानी हो सकती है।



द्विट
द्विट

मुहाने पर खड़े कर्नाटक चुनाव से पहले प्रभावी लिंगायत समुदाय को अलग धर्म और अल्पसंख्यक दर्जा देने का फैसला कर सिद्धरमैया सरकार ने राजनीतिक दांव तो चला दिया है।

-सिद्धरमैया