



# सफल राजस्थान

डाक पं. संख्या :  
जयपुर सिटी/129/2018-20

मजबूत इरादे, बढ़ते कदम

सफल राजस्थान

न्यूज पेपर से जुड़ने के  
लिये संपर्क करें।

safalraj2012@gmail.com

web : www.safalrajasthan.com

8829966661

9251166661

9214466661

वर्ष- 3

अंक-36

RNI. NO : RAJHIN/2016/69327

सोमवार, जयपुर 22 अप्रैल, 2019

साप्ताहिक

पृष्ठ-4

मूल्य : 7 रुपए

## विश्वकर्मा एसोसियेशन भवन में विशेष संपर्क अभियान 2019 कार्यक्रम सम्पन्न



सफल राजस्थान

जयपुर। 18 अप्रैल को भारतीय जनता पार्टी के विशेष संपर्क अभियान के तहत विश्वकर्मा इंटरस्ट्रीज एसोसियेशन के सभागार में प्रबुद्ध उद्योगपतियों के साथ एक सशक्त मोदी-सशक्त भारत विषय पर परिचर्चा कार्यक्रम का आयोजन रखा गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं राजस्थान के सहप्रभारी डॉ. सुधांशु त्रिवेदी थे। डॉ. सुधांशु त्रिवेदी ने अपने वक्तव्य में कहा कि भारत का इतिहास कोई आज या 100 साल का इतिहास नहीं है यह पुरातन काल का इतिहास और सबसे पुराना मानव सभ्यता का इतिहास है। भारत के पूरे विश्वभर में केवल राजनीतिक सैनिक संबंध नहीं है परंतु सांस्कृतिक संबंध है और प्रधानमंत्री मोदी की दूरदर्शिता के कारण हम भारत विश्व गुरु के रूप में पहचाना जाने लगा है। हमें वापिस हमारा वही पुराना रूप जिसमें भारत को सोने की चिड़िया कहा जाता है एवं विश्व गुरु बनने का सपना साकार करना है। सुधांशु त्रिवेदी के द्वारा उद्योगियों से प्रश्नोत्तरी का कार्यक्रम रखा गया। उद्योगियों ने सुधांशु त्रिवेदी से प्रश्न किये और सुधांशु त्रिवेदी ने उन प्रश्नों के जवाब दिये।

कार्यक्रम में विद्याधर नगर विधानसभा के विधायक नरपत सिंह राजवी ने धन्यवाद भाषण देते हुए उद्योगियों से ज्यादा से ज्यादा



विशेष सम्पर्क अभियान के प्रदेश संयोजक डॉ. श्याम अग्रवाल ने अपने उद्बोधन में बताया कि इस संपर्क अभियान के तहत पूरे राजस्थान में शिक्षा, व्यवसाय, पेशेवर, कला साहित्य, खेलकूद, प्रशासनिक, धार्मिक एवं अन्य सामाजिक संस्थाओं के प्रबुद्ध व्यक्तियों के साथ परिचर्चा कार्यक्रम किये जा रहे हैं, जिसमें मुख्यतया पिछले 5 साल में मोदी सरकार की उपलब्धियों की चर्चा करना एवं प्रबुद्ध नागरिकों के सुझावों पर भी चर्चा करना है।

मतदान करने और करवाने की अपील की और पधारें सभी आलुओं का धन्यवाद ज्ञापित किया। विश्वकर्मा इंटरस्ट्रीज एसो. के अध्यक्ष प्रेम पोद्दार ने अपने स्वागत सम्बोधन में पधारें हुए महानुभावों का स्वागत करते हुए कहा कि विश्वकर्मा का सौभाग्य है कि हमारे बीच डॉ. सुधांशु त्रिवेदी राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं सहप्रभारी,

कार्यक्रम का मंच संचालन विशेष संपर्क अभियान 2019 जयपुर संभाग प्रभारी डे.जी. शर्मा ( प्रोफेसर ) ने किया।

कार्यक्रम के प्रदेश सहसंयोजक डॉ. श्याम अग्रवाल और सहसंयोजक प्रदीप खेतान थे।

मंचासीन : डॉ. सुधांशु त्रिवेदी ( भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता व सहप्रभारी राजस्थान लोकसभा चुनाव ), डॉ. श्याम अग्रवाल ( विशेष संपर्क अभियान के प्रदेश सहसंयोजक ), नरपत सिंह राजवी ( विधायक, विद्याधर नगर विधानसभा क्षेत्र ), प्रेम पोद्दार ( विश्वकर्मा इंटरस्ट्रीज एसोसियेशन-अध्यक्ष )।

इस कार्यक्रम में राजकुमार लहर, महेश पारीक, आदित्य गुप्ता, आर.एस. जैमिनी, वीसी जैन, विनोद परशुराम पुरिया, जगन्नाथ शर्मा, विनोद आर्य, बनवारी लाल खेतान, ज्ञानचंद चुघ, काशी पुरोहित, श्रीराम बजाज, विक्रान्त अग्रवाल, प्रेम सुख मोदी, राजू शर्मा, हरिशंकर केचावत, रामानंद मोदी, प्रमोद टिबरीवाल, मुरारी बजाज, सुनील तुलिसयान, भरत सिंह राठौड़, दिनेश कावट ( पार्षद ), दिनेश मित्तल आदि ने भाग लिया।

राजस्थान हमारे बीच में उपस्थित है। हम सबका यही उद्देश्य है कि 2019 में दोबारा भारत देश का नेतृत्व मोदी के हाथों में ही सोंपें।

कार्यक्रम की मुख्य भूमिका प्रेम पोद्दार, सुधीर गाडिया, मोहनलाल अग्रवाल, महेश मिश्रा, शिखर चन्द्र बेराठी, राज डंडारिया, उदय भुवालका, जितेंद्र चुघ, आशीष गुप्ता, मुकेश बोहरा, पुष्प स्वामी, नवल बाजरगान, भूषण शर्मा ने निभाई।

## सीताराम अग्रवाल के नेतृत्व में पांच पार्षद कांग्रेस में शामिल



सफल राजस्थान

जयपुर। विद्याधर नगर विधानसभा के कांग्रेसी प्रत्याशी सीताराम अग्रवाल की मेहनत का नतीजा है कि एक साथ 5 पार्षद कांग्रेस में शामिल हुए। लोकसभा चुनाव को देखते हुए कांग्रेस में शामिल होने से लोकसभा चुनाव में कांग्रेस को मजबूत करने का काम सीताराम अग्रवाल ने बखूबी

निभा दिया। सीताराम अग्रवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री अशोक गहलोत व उप मुख्यमंत्री व प्रदेश अध्यक्ष सचिन पायलट, एआईसीसी सचिव व राजस्थान सह प्रभारी विवेक बंसल व जयपुर शहर अध्यक्ष व परिवहन मंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास के निर्देशानुसार व जयपुर महापौर विष्णु लाटा हम सबके अथक प्रयासों से मेरे निवास स्थान पर

बीजेपी के तीन व 2 निर्दलीय पार्षदों को कांग्रेस की सदस्यता ग्रहण करवायीं। वार्ड 1 के पार्षद गोपालकृष्ण शर्मा वार्ड, वार्ड 2 के पार्षद किशन अजमेरा, वार्ड 4 के पार्षद सुशील शर्मा, वार्ड 8 पार्षद भगवत सिंह देवल, वार्ड 15 पार्षद महादेव प्रसाद शर्मा। इन सभी की सदस्यता ग्रहण से आगामी लोकसभा चुनावों में कांग्रेस पार्टी को मजबूती मिलेगी।

## विद्याधर नगर थाने में बांधे परिंडे



सफल राजस्थान

जयपुर। श्री श्याम अनमोल परिवार, जयपुर द्वारा विद्याधर नगर थाने में परिंडे बांधे गये। कार्यक्रम संयोजक बंसल जलेवा ने बताया कि इस अवसर पर संस्था सदस्यों ने पक्षियों के लिए दाना पानी के

इंतजाम करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में कमलेश ढंडारिया सरोज अग्रवाल गजानंद अग्रवाल सीमा मोहता, रितु गर्ग, पिंकी अग्रवाल, पायल मोदी, आशीष अग्रवाल, सुनील राहीवाल, सरोज चौधरी, राजकुमार चौधरी, चन्द्रशेखर अग्रवाल, रश्मि शर्मा आदि बड़ी संस्था में सदस्य मौजूद थे।

## रामदरबार के पाटोत्सव में प्रसादी लेने उमड़े श्रद्धालु

नींदड़ के चेतन आश्रम में नवरात्र का समापन

सफल राजस्थान

जयपुर। नींदड़ के चेतन पर्वत आश्रम स्थित राम दरबार मंदिर का दसवां पाटोत्सव एवं चैत्र नवरात्र का समापन विभिन्न धार्मिक आयोजनों के साथ हुआ।



स्वामी मिथिला बिहारीजी महाराज के सान्निध्य में नौ दिवसीय चैत्र के वासतिक नवरात्र के समापन पर हवन हुआ। विश्व कल्याण की कामना के साथ आहुतियां अर्पित की गईं। इसके साथ ही नवरात्र का विसर्जन हुआ। गजेन्द्र सिंह ने बताया कि चेतन पर्वत आश्रम स्थित रामदरबार, हनुमानजी महाराज, बड़े ठाकुरजी, छोटे ठाकुरजी मंदिर सहित धूपा के दर्शन करने के लिए दिनभर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। सभी विग्रहों का आकर्षक श्रृंगार किया गया। ग्रामीणों की उपस्थिति में महाआरती हुई। स्वामी मिथिला बिहारी महाराज के सान्निध्य में ठाकुरजी को भोग लगाने के साथ भंडारा प्रारंभ हुआ। जिसमें नींदड़ सहित आसपास के गांवों के हजारों श्रद्धालुओं ने पंगत प्रसादी ग्रहण की। युवाचार्य लक्ष्मीनिधि, सरजू बिहारी के निर्देशन में ग्रामीणों ने भंडारे की व्यवस्था संभाली।

## परमानंद आश्रम में होगी राम महापंचायत की प्राण प्रतिष्ठा

जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी वासुदेवानंद सरस्वती का मिलेगा सान्निध्य

सफल राजस्थान

जयपुर। निवारू रोड के परमानंद नगर स्थित परमानंद आश्रम में चल रहे श्री राम चंद्र पंचायत प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव और पंच कुंडीय महायज्ञ में मंगलवार को प्रतिमाओं का विभिन्न तरह का अधिवास करवाया गया। सरस परिकर के प्रवक्ता प्रवीण बड़े भैया ने बताया कि छोटीकाशी में पहली बार राम पंचायत में राम-सीता-लक्ष्मण-भरत-शत्रुघ्न और हनुमानजी के साथ ब्रह्माजी-शंकरजी-गणेशजी-विशिष्टजी-नारदजी सहित 11 विग्रह होंगे। इन विग्रहों का आकार सवा दो फीट से साढ़े चार फीट तक है।



मंगलवार को आचार्य रजनीश के निर्देशन में 11 विद्वानों ने पंचामृत अभिषेक के बाद रसाधिवास करवाया। रामसहस्र नाम नामावली से पंच कुंडीय यज्ञ में आहुतियां

अर्पित की। रात्रि को शैयाधिवास हुआ। बुधवार को सुबह छह से आठ बजे तक प्राण प्रतिष्ठित होने वाली प्रतिमाओं को गाजे बाजे के साथ नगर परिक्रमा करवाई जाएगी।

## सराहनीय सेवाओं के लिए वन विभाग करेगा सम्मानित



## लोकिता वेलफेयर सोसायटी द्वारा प्रदेश में परिंडे बांधने का अभियान शुरू

सफल राजस्थान

जयपुर। लोकिता वेलफेयर सोसायटी जयपुर की ओर से प्रदेश में चलाए जाने वाले परिंडे बांधने के अभियान के पोस्टर का विमोचन अतिरिक्त जिला कलेक्टर 4 अशोक चौधरी ने किया। इस अवसर पर सोसायटी के अध्यक्ष अरविंद गोयल, सोसायटी के सचिव राजकुमार चौधरी, सोसायटी के प्रचार मंत्री नरेश जैन, सोसायटी के प्रवक्ता राजेश सैनी, सोसायटी के सदस्य गौरव यादव, तरुण चौधरी मौजूद रहे।



मीडिया के क्षेत्र में करियर बनाने का सुनहरा अवसर...

सफल राजस्थान

राजस्थान के सभी जिलों में 'सफल राजस्थान' समाचार पत्र में कार्य करने के लिये युवक/युवतियों की आवश्यकता है। safalraj2012@gmail.com

जी-48, सिने स्टार (सिटी स्टार), सेंट्रल स्पार्डिन, विद्याधर नगर, जयपुर-पिन. 302039 मो. 8829966661, 9214466661



सम्पादकीय ...



विमला देवी

## हिंसा का चुनाव

नाव में हिस्सा लेने वाले आम नागरिकों या चुनाव प्रक्रिया संपन्न कराने की कोशिश करने वाले अधिकारियों के खिलाफ हिंसा की घटनाओं पर काबू न पा सकना प्रशासन की कमजोरी को साबित करता है। नक्सल प्रभावित इलाकों में चुनाव संपन्न कराना अब भी बड़ी चुनौती बना हुआ है।



यह ठीक है कि इन इलाकों में सघन वन क्षेत्र हैं, मतदान केंद्रों पर पहुंचने के लिए आमतौर पर निर्वाचन कर्मियों को पैदल ही उनसे होकर जाना पड़ता है। चुनाव में हिस्सा लेने वाले आम नागरिकों या चुनाव प्रक्रिया संपन्न कराने की कोशिश करने वाले अधिकारियों के खिलाफ हिंसा

की घटनाओं पर काबू न पा सकना प्रशासन की कमजोरी को साबित करता है। नक्सल प्रभावित इलाकों में नक्सली हर चुनाव में स्थानीय लोगों से मतदान के बहिष्कार का आह्वान करते हैं। इसके लिए वे लोगों पर दबाव भी बनाए रखते हैं। इसी तरह उनकी कोशिश होती है कि चुनाव प्रक्रिया में हिस्सा लेने वाले कर्मचारियों-अधिकारियों को भी डरा-धमका कर

उनके कर्तव्य निर्वाह में बाधा डालें। इस तरह वे व्यवस्था पर अपना दबाव बढ़ाने का प्रयास करते हैं। इसी प्रयास के तहत ओड़ीशा के कंधमाल जिले में मतदान की पूर्व संध्या पर माओवादियों ने एक महिला निर्वाचन अधिकारी की गोली मार कर हत्या कर दी। इसके अलावा एक चुनावी वाहन को आग लगा दी। दोनों घटनाएं तब हुईं जब निर्वाचन कर्मी अपने मतदान केंद्रों की तरफ जा रहे थे। कंधमाल जिला माओवाद प्रभावित है। वहां नक्सलियों ने स्थानीय लोगों से चुनाव में हिस्सा न लेने का आह्वान किया था। लिहाजा, स्थानीय प्रशासन और मतदान संपन्न कराने के लिए तैनात सुरक्षा बलों को ऐसी घटना की आशंका पहले से रही होगी। फिर भी हैरानी की बात है कि नक्सली मंसूबों पर काबू पाने में वे विफल हुए। नक्सल प्रभावित इलाकों में चुनाव संपन्न कराना अब भी बड़ी चुनौती बना हुआ है। यह ठीक है कि इन इलाकों में सघन वन क्षेत्र हैं, मतदान केंद्रों पर पहुंचने के लिए आमतौर पर निर्वाचन कर्मियों को पैदल ही उनसे होकर जाना पड़ता है। वहां अंदाजा लगाना कठिन है कि कहां माओवादी घात लगाए बैठे होंगे। पर सूचना तकनीक के इस जमाने में सुरक्षा तंत्र को यह भनक न लग पाना कि माओवादी किस तरह की और कितनी बड़ी साजिश रच रहे हैं, एक प्रकार से उसकी मुस्ती और प्रशिक्षण पर भी सवाल खड़े करता है। निर्वाचन आयोग का प्रयास होता है कि देश का हर नागरिक अपने मताधिकार का प्रयोग करे। इसके लिए जागरूकता अभियान, प्रचार-प्रसार पर खासा खर्च किया जाता है। इसी तरह हर मतदान केंद्र तक कर्मियों की सुरक्षित पहुंच के लिए पुख्ता इंतजाम किए जाते हैं। दुर्गम जगहों पर हेलीकॉप्टर का भी इंतजाम किया जाता है। कंधमाल जैसे इलाकों में जहां भी माओवादी इस कदर ताकतवर हैं कि वे सुरक्षा इंतजामों को चुनौती दे सकते हैं, तो वहां निर्वाचन कर्मियों को जान पर खेल कर मतदान कराने भेजने के बजाय सुरक्षित विकल्पों पर विचार किया जाना चाहिए। माओवाद या दूसरी चरमपंथी गतिविधियों से प्रभावित इलाकों में मतदान संपन्न कराना निर्वाचन आयोग के समक्ष बड़ी चुनौती है। वहां मतदान न हो पाने से न सिर्फ एक बड़ी आबादी अपने मताधिकार के प्रयोग से वंचित रह जाती है, बल्कि चरमपंथी संगठनों का मनोबल भी बढ़ता है। फिर चुनाव झूटरी के मामले में बहुत सारे कर्मचारी किसी न किसी बहाने कन्नी काटते देखे जाते हैं। ऐसे में कंधमाल जैसी घटना होती है, तो दूसरे कर्मियों का मनोबल टूटता है। इसलिए निर्वाचन आयोग पर इसका दायरामदार आता है कि कैसे निर्वाचन कर्मियों को मतदान केंद्रों तक सुरक्षित पहुंचाए। और स्थानीय लोगों को चुनाव प्रक्रिया में सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित कर सके। माओवाद प्रभावित इलाकों में लोगों के मतदान के प्रति उत्साहित न होने का एक कारण माओवादियों की धमकी तो है ही, सुरक्षा बलों का उनके साथ तालमेल न बिठा पाना भी है। इसलिए इन तमाम

## पाठकों के पत्र

यदि आप आसपास के परिवेश से प्रभावित होकर कुछ लिखने का साहस रखते हैं, इस पते पर लिखें।

## सफल राजस्थान

जी-48, सिने स्टार (सिटी स्टार),  
सेन्ट्रल स्पार्इन, विद्याधर नगर,  
जयपुर - 302039  
ईमेल-  
E-Mail : safaraj2012@gmail.com  
मो. : 8829966661



# चुनाव सुधार और सवाल

विडंबना यह है कि सभी राजनीतिक दल चुनाव सुधार के किसी भी कदम से बचते रहे हैं। हकीकत यह है कि कोई भी दल ईमानदारी से चुनाव सुधारों की दिशा में काम नहीं करना चाहता है। आधी-अधूरी मतदाता सूचियां, कम मतदान, मध्यवर्ग की मतदान में कम रुचि, महंगी निर्वाचन प्रक्रिया, चुनाव में बाहुबलियों और धनशक्तियों की पैठ, जाति-धर्म की सियासत, बढ़ता चुनावी खर्च, आचार संहिता की अवहेलना- ऐसी बुराइयां हैं जो स्वस्थ लोकतंत्र के लिए जानलेवा साबित हो रही हैं। इस बार भी चुनाव इन समस्याओं से अछूता नहीं है। कहीं पर हजारों मतदाताओं के नाम गायब हैं तो नगालैंड में एक राजनेता कैमरे के सामने ग्यारह वोट डाल लेता है। पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त या कर्नाटक निर्वाचन आयोग के ब्रांड एंबेसडर का नाम ही मतदाता सूची से गायब है। कहीं देखने में आ रहा है कि कचरे के ढेर में मतदाता पहचान पत्रों के बंडल मिल रहे हैं। लेकिन किसी भी कुसूरवार पर कोई कड़ी कार्रवाई होती नहीं दिख रही। कई मामलों में तो निर्वाचन आयोग असहाय-सा नजर आता है।

आधी-अधूरी मतदाता सूचियां, कम मतदान, मध्यवर्ग की मतदान में कम रुचि, महंगी निर्वाचन प्रक्रिया, चुनाव में बाहुबलियों और धनशक्तियों की पैठ, जाति-धर्म की सियासत, बढ़ता चुनावी खर्च, आचार संहिता की अवहेलना- ऐसी बुराइयां हैं जो स्वस्थ लोकतंत्र के लिए जानलेवा साबित हो रही हैं। सत्रहवीं लोकसभा के लिए दूसरे चरण का मतदान भी हो गया लेकिन असल मुद्दे अभी तक गायब हैं। इससे लगता है कि सियासत का जन-सरोकार से कोई वास्ता रह नहीं गया है। चुनाव के प्रचार अभियान में साफ दिख रहा है कि लाख पाबंदी के बावजूद चुनाव न केवल महंगे हो रहे हैं, बल्कि हर सियासी दल अपने को पाक-साफ बताने और दूसरे को चोर साबित करने में लगा है। असल में समूचे कुंए में ही भांग चुली हुई है। लोकतंत्र के मूल आधार निर्वाचन की समूची प्रणाली ही अर्थ-प्रधान हो गई है। विडंबना यह है कि सभी राजनीतिक दल चुनाव सुधार के किसी भी कदम से बचते रहे हैं। हकीकत यह है कि कोई भी दल ईमानदारी से चुनाव सुधारों की दिशा में काम नहीं करना चाहता है। आधी-अधूरी मतदाता सूचियां, कम मतदान, मध्यवर्ग की मतदान में कम रुचि, महंगी निर्वाचन प्रक्रिया, चुनाव में बाहुबलियों और धनशक्तियों की पैठ, जाति-धर्म की सियासत, बढ़ता चुनावी खर्च, आचार संहिता की अवहेलना- ऐसी बुराइयां हैं जो स्वस्थ लोकतंत्र के लिए जानलेवा साबित हो रही हैं। इस बार भी चुनाव इन समस्याओं से अछूता नहीं है। कहीं पर हजारों मतदाताओं के नाम गायब हैं तो नगालैंड में एक राजनेता कैमरे के सामने ग्यारह वोट डाल लेता है। पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त या कर्नाटक निर्वाचन आयोग के ब्रांड एंबेसडर का नाम ही मतदाता सूची से गायब है। कहीं देखने में आ रहा है कि कचरे के ढेर में मतदाता पहचान पत्रों के बंडल मिल रहे हैं। लेकिन किसी भी कुसूरवार पर कोई कड़ी कार्रवाई होती नहीं दिख रही। कई मामलों में तो निर्वाचन आयोग असहाय-सा नजर आता है। जाति, धर्म के नाम पर या शराब, साड़ी के लालच में या फिर बाहुबल से धमका कर मतदान को अपने पक्ष में करने का जुगाड़ जब दिल्ली जैसे महानगर में सरेआम होता दिखता है तो जरा कल्पना करें उन गांवों की स्थिति क्या होगी जहां न सरकारी अमला पहुंचता है, न मीडिया। बड़े-बड़े रणनीतिकार मतदाता सूची का विश्लेषण कर तय कर लेते हैं कि हमें अमुक जाति या समाज के वोट चाहिए ही नहीं। यानी जीतने वाला क्षेत्र का नहीं, किसी जाति या धर्म का प्रतिनिधि होता है। चुनाव देखने के ऐसे हथकण्डे इसलिए कारगर हैं कि हमारे यहां एक वोट या फिर पांच लाख वोट, दोनों तरह जीतने वाले सांसदों के समान अधिकार होते हैं। यदि राष्ट्रपति चुनाव को



तरह किसी संसदीय क्षेत्र के कुल वोट और उसमें से प्राप्त मतों के आधार पर सांसदों की हैसियत, सुविधा आदि तय कर दी जाए तो नेता पूरे क्षेत्र के वोट पाने के लिए प्रतिबद्ध होंगे, न कि केवल किसी खास जाति के वोट के। कैबिनेट मंत्री बनने के लिए या संसद में आवाज उठाने या फिर सुविधाओं को लेकर सांसदों का वर्गीकरण माननीयों को न केवल संजीदा बनाएगा, वरन उन्हें अधिक से अधिक वोट हासिल करने की भी मजबूर करेगा। कुछ सौ वोट पाने वाले निर्दलीय उम्मीदवारों की संख्या, जमानत राशि बढ़ाने से भले ही कम हो गई हो, लेकिन लोकतंत्र का नया खतरा वे पार्टियां बन रही हैं जो महज राष्ट्रीय दल का दर्जा हासिल करने की खातिर तयशुदा वोट पाने के लिए अपने उम्मीदवार हर जगह खड़ा कर रही हैं। ऐसे उम्मीदवारों की संख्या में लगातार बढ़ती से मतदाताओं को अपनी पसंद का प्रत्याशी चुनने में बाधा तो महसूस होती ही है, प्रशासनिक दिक्रतें व व्यय भी बढ़ता है। ऐसे उम्मीदवार चुनावों के दौरान कई गड़बड़ियां और अराजकता फैलाने में भी आगे रहते हैं। सैद्धांतिक रूप से यह सभी स्वीकार करते हैं कि 'बेवजह उम्मीदवारों' की बढ़ती संख्या स्वस्थ लोकतांत्रिक प्रक्रिया में बाधक है। इसके बावजूद इन पर पाबंदी के लिए चुनाव सुधारों की बात कोई भी राजनीतिक दल नहीं करता। करे भी क्यों? आखिर ऐसे अगंधीर उम्मीदवार उनकी ही देन होते हैं। जब से चुनाव आयोग ने चुनावी खर्च पर निगानी के कुछ कड़े कदम उठाए हैं, तब से लगभग सभी पार्टियां कुछ लोगों को निर्दलीय या किसी छोटे दल के नाम से छत्र उम्मीदवार खड़ा करती हैं। किसी जाति-धर्म या क्षेत्र-विशेष के मतों को किसी के पक्ष में जाने से रोकने के लिए उसी जाति-संप्रदाय के किसी गुमनाम उम्मीदवार को खड़ा

करना आम कृतनीति-सी बन गई है। विरोधी उम्मीदवार के नाम या चुनाव चिह्न से मिलते-जुलते चिह्न पर किसी को खड़ा कर मतदाता को भ्रमित करने की साजिश रची जाती है। चुनाव में बड़े राजनीतिक दल भले मुद्दों पर आधारित चुनाव का दावा करते हों, लेकिन जमीनी हकीकत यह है कि देश के दो सौ से अधिक चुनाव क्षेत्रों में जीत का फैसला वोट-काटने वाले उम्मीदवारों के कद पर निर्भर करता है। यह विडंबना ही है कि कई राजनीतिक कार्यकर्ता जिंदगीभर मेहनत करते हैं और चुनाव के समय उनके इलाके में कहीं दूर का उम्मीदवार आकर चुनाव लड़ जाता है और ग्लैमर या पैसे या फिर जातीय समीकरणों के चलते जीत भी जाता है। ऐसे में सियासत को दलाली या धंधा समझने वालों की पीढ़ी बढ़ती जा रही है। संसद का चुनाव लड़ने के लिए निर्वाचन क्षेत्र में कम से कम पांच साल तक सामाजिक काम करने के प्रमाण प्रस्तुत करना, उस इलाके या राज्य में संगठन में निर्वाचित प्रदाधिकारी की अनिवार्यता जमीन से जुड़े कार्यकर्ताओं को संसद तक पहुंचाने में कारगर कदम हो सकता है। इससे थैलीशाहों और नव-सामंतवर्ग की सियासत में बड़ रही पैठ को कुछ हद तक सीमित किया जा सकेगा। चुनाव कराना बेहद खर्चीला होता जा रहा है। अगर किसी राज्य में दो चुनाव हो जाएं तो सरकारी खजाने का दम तो निकलता ही है, राज्य के काम भी प्रभावित होते हैं। विकास के कई आवश्यक काम भी आचार संहिता के कारण रुके रहते हैं। ऐसे में नए चुनाव सुधारों में तीनों चुनाव (कम से कम दो तो अवश्य) लोकसभा, विधानसभा और स्थानीय निकाय एक साथ करवाने की व्यवस्था करना जरूरी है। सांसद का चुनाव लड़ने के लिए क्षेत्रीय दलों पर अंकुश स्थायी व मजबूत सरकार के लिए जरूरी है।

## // आफत की बरसात //

अकेले राजस्थान में इक्कीस लोगों की जान चली गई, जबकि मध्यप्रदेश में पंद्रह लोगों की मौत हो गई। इतने बड़े नुकसान के बाद फिलहाल गनीमत यही है कि बारिश की वजह से चक्रवात जैसी भयावहता की आशंका टल गई लगती है, लेकिन मौसम में अचानक उतार-चढ़ाव की स्थितियों की अनदेखी कई बार भारी पड़ जाती है। यों अप्रैल महीने में बढ़ती गरमी के चलते मौसम में काफी दबाव होता है और उतार-चढ़ाव की वजह से आंधी और ओलावृष्टि की आशंका बनी रहती है। मौसम पर नजर रखने वाली एक एजेंसी के आकलन के मुताबिक उत्तरी पाकिस्तान में एक पश्चिमी विक्षोभ बना है, जिससे चक्रवाती हवाओं का क्षेत्र पश्चिमी राजस्थान पर मौजूद है।

इस बार अप्रैल में ही बाकी सालों के मुकाबले मौसम में जिस तेजी से गरमी महसूस की गई, उससे यह आशंका पहले से ही थी कि हवा के दबाव की वजह से असमय ही आंधी या बरसात कहर बरपा सकती है। मौसम विभाग ने उत्तर और पूर्वोत्तर के राज्यों में आंधी-तूफान और बारिश की चेतावनी जारी की है। ज्यादा जोखिम उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तराखंड, बिहार, पश्चिम बंगाल आदि मैदानी इलाके वाले राज्यों पर है। इस बार अप्रैल में ही बाकी सालों के मुकाबले मौसम में जिस तेजी से गरमी महसूस की गई, उससे यह आशंका पहले से ही थी कि हवा के दबाव की वजह से असमय ही आंधी या बरसात कहर बरपा सकती है। पर बुधवार को राजस्थान, मध्यप्रदेश, गुजरात और महाराष्ट्र सहित अन्य कुछ राज्यों के अलग-अलग हिस्सों में तेज रफ्तार की आंधी के साथ बेमौसम बारिश ने जैसा कहर ढाया, उसका अनुमान नहीं था। यों एक दिन पहले से मौसम में तेज बदलाव के संकेत दिखने लगे थे। मगर अगले दिन बरसात और आंधी की वजह से जहां संपत्ति और खेत में कटे पड़े गेहूं की फसल के साथ-साथ आम और लीची को काफी नुकसान हुआ, वहीं ओलावृष्टि, विजली गिरने और लगातार बारिश की वजह से पचास से ज्यादा लोगों की मौत की खबरें आईं। अकेले राजस्थान में इक्कीस लोगों की जान चली गई, जबकि मध्यप्रदेश में पंद्रह लोगों



की मौत हो गई। इतने बड़े नुकसान के बाद फिलहाल गनीमत यही है कि बारिश की वजह से चक्रवात जैसी भयावहता की आशंका टल गई लगती है, लेकिन मौसम में अचानक उतार-चढ़ाव की स्थितियों की अनदेखी कई बार भारी पड़ जाती है। यों अप्रैल महीने में बढ़ती गरमी के चलते मौसम में काफी दबाव होता है और उतार-चढ़ाव की वजह से आंधी और ओलावृष्टि की आशंका बनी रहती है। मौसम पर नजर रखने वाली एक एजेंसी के आकलन के मुताबिक उत्तरी पाकिस्तान में एक पश्चिमी विक्षोभ बना है, जिससे चक्रवाती हवाओं का क्षेत्र पश्चिमी राजस्थान पर मौजूद है। इसी वजह से मौसम में ऐसा तेज बदलाव देखा गया और बड़ा नुकसान हो गया। हालांकि अभी यह खतरा टला नहीं है, मौसम विभाग ने उत्तर और पूर्वोत्तर के

राज्यों में आंधी-तूफान और बारिश की चेतावनी जारी की है। ज्यादा जोखिम उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तराखंड, बिहार, पश्चिम बंगाल आदि मैदानी इलाके वाले राज्यों पर है। जाहिर है, इन राज्यों की सरकारों को सतर्क रहने की जरूरत है। मुश्किल यहीं खड़ी होती है कि जब मौसम सामान्य रहता है तो आम लोगों से लेकर सरकारों तक निश्चित रहती हैं। जबकि मौसम की अपनी गति होती है और पर्यावरण में होने वाली उथल-पुथल की वजह से उसमें अचानक ही कोई बड़ा बदलाव हो सकता है। एक शोध के मुताबिक पिछले कुछ समय से देश के एक ही क्षेत्र के अलग-अलग हिस्सों में बरसात की स्थितियों में काफी फर्क देखा गया है। शायद यही वजह है कि एक ही समय में देश के किसी इलाके में बाढ़ होती है तो कहीं

सूखे का सामना करना पड़ता है। अक्सर असमय तेज बरसात, आंधी या तूफान की वजह से जानमाल का बड़ा नुकसान होता है, लेकिन इससे सबक लेकर मौसम का सामना करने के लिहाज से किसी पूर्व तैयारी पर शायद ही कभी ध्यान दिया जाता है। फिर जब आंधी या बरसात की वजह से काफी तादाद में लोगों की जान चली जाती है, तब राहत पहुंचाने का दावा किया जाता है। दुनिया भर में ऐसे उदाहरण भी मौजूद हैं कि किसी इलाके में तूफान या चक्रवात आदि के मद्देनजर लोग तैयार रहते हैं और सरकारें भी बचाव और राहत के लिए पूर्व तैयारी रखती हैं। सिर्फ इतनी कोशिश से कई बार काफी लोगों की जान बचाने और संपत्ति को नुकसान न पहुंचने देने में कामयाबी हासिल की गई है।

## लोकतंत्र पर खतरा !

पांच सिविल सोसाइटी संगठनों के संयुक्त मंच ने पिछले ही दिनों एक संयुक्त अपील जारी की। अपील पर दो सौ से ज्यादा जानी-मानी हस्तियों ने दस्तखत है। यह संयुक्त कॉमन कॉज, कांस्टीट्यूशनल कंडक्ट ग्रुप, फ्री सॉफ्टवेयर मूवमेंट ऑफ इंडिया, एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्मस और इंटरनेट फ्रीडम फाउंडेशन की ओर से जारी की गई है। इसमें खास तौर पर उस खतरों की ओर ध्यान केंद्रित किया गया है जो सोशल मीडिया तथा डिजिटल प्लेटफॉर्मों से हमारे जनतंत्र के लिए पैदा गया है। यह सवाल है कि फिलहाल, चुनाव खर्चों के मामले में एक ही सीमा लागू है-उम्मीदवार के खर्च की सीमा। चूंकि पार्टियों के खर्च पर कोई सीमा ही नहीं लगाई गई है, इस रास्ते का इस्तेमाल कर राजनीतिक पार्टियों तथा खास तौर पर सत्ताधारी पार्टी द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बेतहाशा पैसा बहाया जा रहा है। अनुमान लगाया गया है कि 2014 के संसदीय चुनाव में 30,000 करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च किए गए थे। इस चुनाव में खर्च का आंकड़ा इससे दोगुना हो जाने का अनुमान है। दुनिया का यह सबसे महंगा चुनाव होगा। चुनावी बांड की व्यवस्था शुरू कर मोदी सरकार ने बड़े कारोबारियों के लिए इसका भी रास्ता खोल दिया है कि राजनीतिक पार्टियों को बेहिसाब तथा अनाम स्रोतों वाले चंदे दें। इस तरह भ्रष्टाचार को ही आधिकारिक रूप से वैध बना दिया गया है। अपील में यह भी रेखांकित किया गया है कि गूगल, फेसबुक तथा ट्विटर जैसे इंजारेदारना डिजिटल प्लेटफॉर्मों से भारत में जनतंत्र के लिए कैसा खतरा पैदा हो गया है और इसलिए इन डिजिटल मंचों के कामकाज पर नजदीकी निगाह रखने की जरूरत है। अपील में दर्ज किया गया कि डिजिटल प्लेटफॉर्मों से आने वाला खतरा, उनकी इस सामर्थ्य से जुड़ा हुआ है कि वे बड़े पैमाने पर जनता के व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं और इस तरह चुनावों को भी प्रभावित कर सकते हैं।

## हैलो.. हैलो..

हॉस्पिटल	बनीगांव	2202449
गवर्मेन्ट सेंट्रल हॉस्पिटल, बनीगांव	2202449	
महिला चिकित्सालय, सांगनेरी गेट	2610616	
एसएमएस हॉस्पिटल	2560291	
जाना हॉस्पिटल	2378721	
इंएसआई डिस्पेंसरी, मालवीयनगर	2522724	
इंएसआई डिस्पेंसरी, प्रताप नगर	2792594	

पुलिस	2575715
कंट्रोल रूम, जयपुर सिटी	2575715
कंट्रोल रूम, जयपुर ग्रामीण	2565630

होटल-टूरिज्म	0141-2371641,
गणगौर	2371642,
	2371644,
	2371646
स्वागत	0141-2200595,
	2206701,
	09950996242,
तीज	0141-2205482,
	2205473,
	2203199,
	09829058458
होटल खासा कोठी	0141-2375151,
	4063000,
	09414073182

रोडवेज	0141-2373044
कंट्रोल रूम हेड ऑफिस	0141-2207906,
सेंट्रल बस स्टैंड सिंधी कैम्प	2207912,
	2207913,
	2207914
डैलक्स बस आरक्षण	0141-2205790
ड्यूटी ऑफिसर प्लेटफॉर्म	0141-2207907
ड्यूटी ऑफिसर सिंधी कैम्प	0141.2207903

रेलवे	131
रेलवे पुख्ताछ	131
रेलवे पुख्ताछ	139

हैला लाइन	0141-2353997-
चाइल्ड हैल्प लाइन	1098
बिजली हैल्प लाइन	0141-2354900-
	1912
ऑपरेशन गरिमा	0141-2204475
एनीमल हॉस्पिटल हैल्प लाइन	0141-2373237
हैल्प इन सफरिंग हैल्प लाइन	0141-2760012

ब्लड बैंक	0141- 2566251,
संतोक्ता बुलंभजी मेमोरियल हॉस्पिटल	2574189
सवाई मानसिंह हॉस्पिटल	0141-256 02912
स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक	0141-2545293,
	2721771

अग्निशमन केन्द्र	101
अग्निशमन हैल्पलाइन	101
बनीगांव	0141-2201898
बाईस गोदाम	0141-2211258
घाट गेट	0141-2615550
विश्वकर्मा औद्योगिक क्षेत्र	0141-2332573
एम आई रोड	0141-2375925

सांस्कृतिक केन्द्र	0141-2706560
जवाहर कला केंद्र	0141-2706560
रविन्द्र मंच	0141-2619061

ट्यूरिस्ट प्लेस	0141-2570099
अल्बर्ट हॉल म्यूजियम	0141-2570099
आमेर फोर्ट	0141-2530293
बिरला प्लेनोटोरियम	0141-2385094
हवा महल	0141-618862
जंतर मंतर	0141-2610494
जयगढ़ फोर्ट	0141-2274848
नाहरगढ़ फोर्ट	0141-5148044
जयपुर जू	0141-2680494
राम निवास गार्डन	0141-2617319
साईंस पार्क	0141-2304654
सिटी फैसले	0141-2608055

एम्बुलेंस	108
एम्बुलेंस हैल्पलाइन	108
जेके लोन एम्बुलेंस	0141-2619827
महिला चिकित्सालय एम्बुलेंस	0141-2601333
एसएमएस एम्बुलेंस	0141-2560291
रेड क्रॉस एम्बुलेंस	0141-2617214

एयरलाइंस	0141-5115455
एयर अरेबिया	0141-5115455
इंडीगो एयरलाइंस	0141-2274848
एयर इंडिया सिटी	2743500
ओमान एयरवेज	0141-4002041
एयर अरेबिया	0141-2378501,
	2378204
एयर इंडिया	0141-2721333,
	2721519
गो एयर	0141-6500803
जेट एयरवेज	0141-5112222
स्पास जेट	0141-5119882

दुर्घटना थाना	2587436
इंस्ट	2587436
वेस्ट	2568721
नॉर्थ	2568721
साउथ	2575171



# केक्स, कीज और करियर!

## कड़ी प्रतिस्पर्धा

फूड प्रिपेरेशन इंडस्ट्री का एक छोटा हिस्सा बेकिंग इंडस्ट्री है। इसके अंतर्गत केक्स, पाइज, पेस्ट्रीज, कपकेक्स, कुकीज, बिस्किट्स, टार्ट्स आदि अनेक फूड प्रोडक्ट्स का निर्माण होता है। इस मार्केट में प्रतिस्पर्धा काफी कड़ी है। इसलिए यहां स्किलड और क्रिएटिव लोगों की मांग हमेशा बनी रहती है। एक बेकर बेकिंग के मूलभूत ज्ञान के साथ-साथ अपने इन्वेंट्रन के जरिए ब्रेड रोल्स, बन्स, पेस्ट्रीज, केक्स जैसे तमाम प्रोडक्ट्स न सिर्फ बनाता है, बल्कि उन्हें डिजाइन भी करता है।

## चाहिए क्रिएटिविटी

बेकिंग और पेस्ट्री मेकिंग में करियर बनाने के लिए आपको पास क्रिएटिविटी के साथ-साथ एनालाटिकल कल स्किल होना जरूरी है। यहां काम करने की स्पीड भी काफी महत्वपूर्ण होती है। आपकी प्रेजेंटेशन की कला भी अनिवार्य है। इसके साथ ही जो बेकर फ्लेवर्स के साथ प्रयोग करता है, उसकी सफलता की संभावना अधिक होती है।

## एकेडमिक क्वालिफिकेशन

बेकिंग में आर्ट और साइंस दोनों की

बराबर की भूमिका होती है। इसलिए इस फील्ड में आने के लिए आपको साइंस स्ट्रीम के साथ हायर सेकंडरी के अलावा कम से कम डिप्लोमा कोर्स करना होगा। यह डिप्लोमा 6 से 18 महीने में किया जा सकता है। वैसे, आप ग्रेजुएशन और मास्टर्स करके भी इसमें आ सकते हैं। इसके अलावा, बेकिंग और पेस्ट्री मेकिंग में पीएचडी डिग्री भी ऑफर की जाती है। भारत में कुछ प्राइवेट इंस्टीट्यूट्स बेकिंग एंड पेस्ट्री मेकिंग में कोर्स संचालित करते हैं। आप चाहें, तो विदेश की किसी यूनिवर्सिटी से



बेकिंग और पेस्ट्री मेकिंग में करियर बनाने के लिए आपको पास क्रिएटिविटी के साथ-साथ एनालाटिकल कल स्किल होना जरूरी है। यहां काम करने की स्पीड भी काफी महत्वपूर्ण होती है। आपकी प्रेजेंटेशन की कला भी अनिवार्य है। इसके साथ ही जो बेकर फ्लेवर्स के साथ प्रयोग करता है, उसकी सफलता की संभावना अधिक होती है।

## एकेडमिक क्वालिफिकेशन

बेकिंग में आर्ट और साइंस दोनों की

भी कोर्स कर सकते हैं।

## ट्रेनिंग से फायदा

बेकिंग इंडस्ट्री में आगे बढ़ने के लिए

फिर चाहे बात खुद के खाने की हो या दूसरों को प्यार भरा गिफ्ट देने की। बाजार में भी बेकरीज की संख्या दिनों-दिन बढ़ रही है। रेस्तरां, होटल, स्टोर्स आदि में बेकरी प्रोडक्ट्स को लोग खूब पसंद कर रहे हैं। ऐसे में आप भी बेकिंग और पेस्ट्री मेकिंग इंडस्ट्री का हिस्सा बनकर अपने करियर में मिठास घोल सकते हैं।

प्रोफेशनल डिग्री के साथ-साथ ट्रेनिंग जरूरी होती है। यानी टेक्निकल एजुकेशन, ऑन द जॉब ट्रेनिंग, एक्सपीरियंस, इंडस्ट्री सर्टिफिकेशन, सभी बेहद मायने रखते हैं।

होटलों के अलावा बेकरीज, क्लब शिफ्ट आदि में अच्छी पोजीशंस पर काम करने के मौके हैं। आप चाहें, तो अपनी बेकरी भी शुरू कर सकते हैं।

केक, पेस्ट्री, ब्रेड्स, बन्स, बिस्किट्स, कुकीज...। क्या आपके मुंह में इनके नाम से ही पानी आ गया? क्या इनके सेवन से आगे बढ़कर आप इन बेकरी प्रोडक्ट्स को बनाने में भी रुचि रखते हैं? तो यह आपके लिए एक मीठा और लज्जतदार करियर ऑप्शन हो सकता है। त्योहार हो या शादी-ब्याह या फिर खुशी का कोई भी मौका, मुंह मीठा करने-कराने की परंपरा भारतीय संस्कृति की एक अहम पहचान रही है। वृत्त तो हमारे यहां पारंपरिक मिठाइयों की कोई कमी नहीं है लेकिन मिठाइयों के अलावा आजकल केक, पेस्ट्री तथा विभिन्न प्रकार के बेकरी प्रोडक्ट्स की डिमांड भी काफी देखी जाती है।

ऑन द जॉब ट्रेनिंग के दौरान स्टूडेंट्स को बेकिंग, आइसिंग, डेकोरेटिंग, मिक्सिंग, न्यूट्रिशन के अलावा बेकरी इंजीनियरिंग्स सिलेक्ट करने, सैनिटेशन के नियम-कानून और बिजनेस के कॉन्सेप्ट्स को समझने का मौका मिलता है।

## जॉब ऑप्शंस

आप बेकिंग इंडस्ट्री में सेल्स, बेकिंग एंड मैनेजमेंट ऑफ कॉर्पोरेट सपोर्ट स्टाफ, पेस्ट्री शेफ, फूड सर्विस मैनेजर्स, केक डेकोरेटर, बेकरी टेक्नोलॉजिस्ट, बेकरी सैनिटेशन मैनेजर आदि की भूमिका में काम कर सकते हैं। आपके लिए सेवन स्टार, फाइव स्टार

# अलग-अलग जायकों वाली हलकी-फुलकी खिचड़ी



खिचड़ी तो हर घर में बनती है, लेकिन हम आपको बता रहे हैं हल्की-फुल्की खिचड़ी आप अलग-अलग स्वाद वाली टेस्टी खिचड़ी कैसे बना सकती हैं।

वेजिटेबल खिचड़ी

सामग्री: 1 कप चावल, 1/2 कप मूंग की दाल, 2 आलू छोटे टुकड़ों में कटे हुए, 1 शिमला मिर्च छोटे टुकड़ों में कटी हुई, 1/2 कप मटर के दाने, 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 इंच लंबा टुकड़ा अदरक कसा हुआ, 1-2 टेबल स्पून देसी घी, 1 चुटकी हींग, 1/2 टीस्पून जीरा, 4-5 काली मिर्च दरदरा की हुई, 3-4 लौंग, 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर, स्वादानुसार नमक, 1 टेबलस्पून हरी धनिया

कटी हुई।

विधि: चावल और दाल को साफ करें और अच्छी तरह धोकर 1 घंटे के लिए भिगो दें। सभी सब्जियां धोकर काट लें। प्रेशर कुकर में घी डाल कर गर्म करें। अब हींग और जीरा डालकर चटकाएं। काली मिर्च, लौंग, हल्दी पाउडर, हरी मिर्च, अदरक डालकर तीन-चार बार चलाएं। सारी सब्जियां डालें। 2-3 मिनट तक चलाते हुए भूनें। दाल-चावल व नमक डाल कर 2-3 मिनट तक चलाते हुए भूनें। अब दाल-चावल से पांच गुना ज्यादा पानी डाल कर कुकर बंद करें और दो-तीन सीटी आने तक धीमी आंच पर पकाएं। हरी धनिया से सजाएं। दही, अचार या हरी धनिया की चटनी के साथ गरमागरम सर्व करें।

## बाजरे की खिचड़ी

सामग्री: -200 ग्राम बाजरा, 150 ग्राम मूंग की दाल, 2 टेबल स्पून घी, 1 चुटकी हींग, 1 टी स्पून जीरा, 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 इंच लंबा टुकड़ा अदरक बारीक कटा हुआ, 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 छोटी कटोरी हरी मटर के दाने (ऑप्शनल), स्वादानुसार नमक, 1 टेबल स्पून हरी धनिया।

विधि: - बाजरे को छानकर बीनकर साफ कर लें। उसके बाद थोड़ा-सा पानी डालकर बाजरे को गोला करें। खरल में डाल कर इतना कूटें कि बाजरे की सारी भूसी निकल जाए। छानकर भूसी को अलग करें और बाजरे को धो लें। प्रेशर कुकर में घी गर्म करें। हींग-जीरा डाल कर भूनें। हरी मिर्च, अदरक, नमक, हल्दी पाउडर व मटर के दाने डाल कर 2 मिनट तक भूनें। फिर साफ किया हुआ बाजरा डाल कर 2-3 मिनट तक चलाते हुए भूनें। अब दाल और बाजरे की मात्रा का चार गुना पानी डालकर कुकर बंद कर दें। एक सीटी आने के बाद पांच मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। हरी धनिया से सजाकर दही, अचार या चटनी के साथ सर्व करें।

## मसूर दाल की खिचड़ी



सामग्री:- एक कप मसूर की दाल, दो कप चावल, 1 टी स्पून राई, 5-6 कढ़ी पत्ता, 2-3 लौंग, 6-7 काली मिर्च, 1 तेजपत्ता, 1 टेबल स्पून घी, 1 टी स्पून पाउडर, 1 टी स्पून साबुत धनिया, स्वादानुसार नमक, 1 साबुत लाल मिर्च, 1 टमाटर कटा हुआ, सजाने के लिए हरी धनिया कटी हुई, 1 टेबल स्पून तेल, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर।

विधि:- दाल और चावल को एक साथ धोकर अलग रखें। प्रेशर कुकर में तेल डालकर गर्म करें। सभी साबुत मसाले और कढ़ी पत्ता डालकर राई चटकने तक भूनें। हल्दी पाउडर, नमक और टमाटर डालकर मध्यम आंच पर चलाते हुए पकाएं। दाल-चावल डालकर चलाएं।

# बनाने में आसान हैं तिल से बनी ये लजीज डिशेज

तिल का उपयोग वैसे तो मकर संक्रांति पर ही लड्डू के रूप में होता है, मगर इससे बनने वाली कुछ और भी मजेदार डिशेज हैं। जानते हैं उनको बनाने की विधि।

## खजूर-तिल शाही रोल

सामग्री: 1 कप धुने तिल, 1 कप बारीक कटे खजूर, 1 बड़ा चम्मच चीनी, 1 बड़ा चम्मच मेवा कतरन (काजू, बादाम, पिस्ता, किशमिश), आधा कप दूध, 5-6 स्लाइस ब्रेड, घी 1 चम्मच, तलने के लिए तेल।

विधि: आधा कप पानी में चीनी और खजूर डालकर उबलने के लिए चढ़ाएं। पानी सूख जाने जाने पर घी जालें और मेवा मिला दें। ब्रेड को दूध में भिगोकर निचोड़ लें और बीच में खजूर मिक्स रख कर रोल बना लें। इसी तरह सभी रोल बना लें। तेल गर्म करें और तैयार रोल को तिल पर लपेट कर तल लें। सुनहरे होने पर रोल निकालें और कागज पर रख लें। अतिरिक्त तेल निकल जाने पर गरमागरम शाही रोल सर्व करें।

तिल-शहद के बिस्किट- सामग्री: 2 कप मैदा, आधा कप तेल, 1 कप तिल, आधा कप पिसी चीनी, 1 कप शहद, आधा टी-स्पून बेकिंग पावडर, आधा कप दूध।

विधि: आधा कप तिल धुने लें और शहद के साथ पीस लें। मैदा और बेकिंग पावडर छानकर तेल, तिल का पेस्ट, तिल, चीनी और मैदा मिला लें। अब इसे दूध की सहायता से कड़ा गूंध लें। 10-15 मिनट इस डो को फ्रिज में रख दें। आटे को ठीक करें और 1 मोटी रोटी बेलकर कटर से मनचाहे आकार में काट लें। पहले से गर्म हो



ओवन में 10-12 मिनट तक बेक कर लें। ठंडा होने पर एयर टाइट जार में स्टोर कर लें। ये 10-12 दिनों तक खाए जा सकते हैं।

## तिल्ली की चटनी- सामग्री:

तिल एक कटोरी (हल्की धुनी हुई), जीरा दो चाय का चम्मच, मूंगफली एक चम्मच (धुनी हुई), हरी मिर्ची चार-पांच, लहसुन दस कली, नमक स्वादानुसार।

विधि: सभी सामग्री को मिक्सर में डालकर पीस लें चटनी तैयार है।

## इंस्टाग्राम

पर इन दिनों महिलाएं अपनी टी-फिफर्स पोस्ट कर रही हैं, जिसमें चाय के साथ सैंडविच और केक भी रखे हुए दिखाई देते हैं। हाल ही में यूके, मैनचेस्टर की दो सहेलियां लौरा और कैरोलिन ने एक आप्टरनूट टी क्लब शुरू किया है। इन दोनों को ही केक्स, टी, कॉफी, मिलकशेक, हॉट चॉकलेट के साथ गार्डन में बैठकर गप-शप करने का बहुत शौक था। ये दोनों लंदन की टी-शॉप्स का रिच्यू करती हैं और द आप्टरनूट टी क्लबडॉटकॉम पर ब्लॉग लिखती हैं। इनके इंस्टाग्राम अकाउंट देखेंगे तो आप शायद हमेशा के लिए यूके शिफ्ट होने का मन बना लेंगे केवल खाने के लालच से। यहां आपको दिखेंगे स्वादिष्ट कपकेक्स, स्कॉन्स, फिंगर सैंडविच, टार्ट्स, शॉर्टकेक्स और ऐसी चाय जिस पर आपका दिल आ जाएगा।

आप्टरनूट टी या हाय टी-अक्सर लोग आप्टरनूट टी को हाय टी के साथ कन्स्यूज कर देते हैं। मूलतः आप्टरनूट टी ब्रिटिश अपर क्लास की जीवनशैली का एक हिस्सा मानी जाती है। हाय-टी कोई आप्टरनूट टी की तरह नहीं होती, जिसमें सैंडविच, स्कॉन्स और स्वीट्स रखे जाते हैं, बल्कि ये तो वॉकिंग क्लास के लिए दिन का एक अहम मौल होती है। इसकी शुरुआत हुई थी वर्क्स के इंडस्ट्रियल रेवोल्यूशन के साथ। जब ये वर्क्स पूरा दिन काम करके थक कर घर लौटते थे तब इनके लिए ये सो-कॉल्ड हाय-टी उनका खास मौल हुआ करती थी, जिसे वे गरम-गरम पूरे इत्मीनान के साथ परिवार के साथ बैठकर खाते थे।

## वैज्ञानिक

प्रयोगों से पता चला है कि भूख दिमाग से ही शुरू होती है और खत्म भी वहीं होती है, यानी इसका नियंत्रण केंद्र दिमाग है। भूख की अनुभूति हिस्से हाइपोथैलेमस से शुरू होती है। शरीर के दो प्रमुख हार्मोन लेप्टिन और ग्रेलिन भूख और तृप्ति के लिए प्रमुख रूप से जिम्मेदार होते हैं। लेप्टिन वह हार्मोन है जो आपको तृप्त करता है और खाने से रोकता है। ग्रेलिन हार्मोन भूख का संकेत देता है और खाने के लिए प्रेरित करता है।

कैसे लगती है भूख- हाइपोथैलेमस के नियंत्रण में जब आमाशय भूख का हार्मोन ग्रेलिन छोड़ता है तो सबसे पहले उसकी प्रतिक्रिया लीवर में होती है। भूख का एक आवेग करीब 30 सेकंड तक रहता है और यह लगातार 30 से 45 मिनटों तक होता रहा है। इसके बाद भूख 30-150 मिनटों तक कम हो जाती है। भूख की अनुभूति किए गए भोजन के प्रकार पर निर्भर करती है और उसके पाचन के कुछ घंटों बाद शुरू हो जाती है।

## भोजन में पोषक

तत्वों की कमी-नेशनल न्यूट्रिशन मॉनिटरिंग ब्यूरो का 10 साल का सर्वे दिखाता है कि शाकाहारी होने के बावजूद भारतीयों के भोजन में कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, फोलेट, विटामिन बी 6, बी2, बी12, डी और बी जैसे कई जरूरी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी है। हम रोजाना जितनी ऊर्जा खर्चते हैं, उतनी की भरपाई भी जरूरी होती है। भारत में 70 से 80

प्रतिशत कैलोरी खाद्य पदार्थ जैसे, दाल, बाजरा और कंद में मिलते हैं। बच्चों एवं किशोरों में प्रतिदिन खर्च होने वाले ऊर्जा का 55 से 60 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से पा सकते हैं।

## जब मन करें कुछ खाने को

इच्छा हो चॉकलेट की आपको चाहिए:मैग्नीशियम खाएं:सूखे मेवे, साबुत अनाज से बनी चीजें, हरी सब्जियां और फल।

## इच्छा हो तली चीजों की

आपको चाहिए:कैल्शियम खाएं:दूध और उससे बने उत्पाद, मेवे, हरी सब्जियां, मौसमी फल।

## इच्छा हो मीठे खाने की

आपको चाहिए: क्रोमियम, कॉर्बन, फॉस्फोरस, सल्फर और ट्रिप्टोफेन अमीनो एसिड।

खाएं:सेब, केला, पालक अंगूर, ताजे मौसमी फल, अनाज, दूध-दही, डेयरी उत्पाद, सूखे मेवे, साबुत अनाज से बनी चीजें।

## इच्छा हो नमकीन की

आपको चाहिए: सोडियम और सिलीकॉन

खाएं: सूखे मेवे, गिरीदार-बीज वाले अन्न, साबुत अनाज से बनी चीजें, फाइबर वाली हरी सब्जियां और हरे पीले फल।

आपको चाहिए: सोडियम और सिलीकॉन

खाएं: सूखे मेवे, गिरीदार-बीज वाले अन्न, साबुत अनाज से बनी चीजें, फाइबर वाली हरी सब्जियां और हरे पीले फल।

# मैदा के मीठे पेठे

सामग्री :- 1 कप रवा (सूजी), चार कप मैदा छना हुआ, एक कटोरी घी मोयन के लिए, आधा चम्मच बेकिंग पाउडर, दो कटोरी शकर, इलायची पाउडर, तलने के लिए घी अलग से, पाव कटोरी मेवे की कतरन।



विधि:- सर्वप्रथम सूजी-मैदे में बेकिंग पाउडर मिला लें और गरम घी का मोयन देकर गुनगुने पानी से कड़ा आटा गूंध लें। अब बड़ी-बड़ी लोई बनाकर मोटा बेल लें। मोटी व लंबी-लंबी स्ट्रिप काट लें। पूरे मैदे की स्ट्रिप बनने के बाद कपड़े पर एकाध घंटा सुखने के लिए रख दें।

एक कड़ाही में घी गरम करके धीमी आंच पर सारे पेठे तल लें। ध्यान रहे कि पेठों का रंग ज्यादा न बदलें। सारे पेठे तलने के बाद एक बर्तन में शकर में आधा कप पानी डालकर बूरे की चाशनी तैयार करके उसमें इलायची डाल दें। पेठे ठंडे होने के बाद कड़ाही की सहायता से उन पर चाशनी बखेरी जाएँ, ऊपर से मेवे की कतरन बुरक कर उन्हें पलटे की सहायता से धीमे-धीमे ऊपर-नीचे करती रहे। सारे पेठों पर चाशनी चढ़ने के बाद उन्हें ठंडा करके एयर टाइट डिब्बे में भर दें। मैदे के मीठे पेठे का आनंद उठाएं।

# चाय पर चर्चा का चलन



