



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-28

RNI. NO : RAJHIN/2016/69327

सोमवार, जयपुर 25 फरवरी, 2019

साप्ताहिक

पृष्ठ-4

मूल्य : 7 रुपए

एस एस एम जी हॉस्पिटल का भव्य उद्घाटन

इस अस्पताल से चोमूं ही नहीं अपितु आसपास और जयपुर के निवासियों को भी लाभ मिलेगा

सफल राजस्थान

जयपुर। बेहतर चिकित्सा हर व्यक्ति का अधिकार है। और इस दिशा में सरकार के साथ समाज सेवा संस्थाएं भी आगे आ रही हैं। लोगों को कम दूरी पर अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने का एस एस एम जी हॉस्पिटल में जो बीड़ा उठाया है सराहनीय है। यह बात बुधवार को चोमूं क्षेत्र में आधुनिक सुविधाओं और ट्रॉमा सेंटर युक्त एस एस एम जी हॉस्पिटल का भव्य उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि सीकर सांसद सुमेधानंद सरस्वती ने कही उन्होंने कहा कि क्षेत्र में इस अस्पताल से चोमूं ही नहीं अपितु आसपास और जयपुर के निवासियों को भी लाभ मिलेगा।

इससे पूर्व एसएस महिला एवं जनरल हॉस्पिटल पावर हाउस के सामने मोरीजा रोड चोमूं में एस एस जी हॉस्पिटल का उद्घाटन बुधवार 21 फरवरी 2019 को दोपहर 12.15 बजे मुख्य अतिथि शिक्षकों की उपस्थिति और पूर्व शिक्षा मंत्री बंशीधर बाजिया ने अपने कर कमलों से किया समारोह की अध्यक्षता चोमूं विधायक रामलाल शर्मा अमीर विधायक सतीश पूनिया ने की अतिथि अतिथि के रूप में पूर्व चोमूं



विधायक भगवान सहाय सैनी तथा आर एल सहरीया कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष रिक्शा मौजूद विशिष्ट अतिथि नगर पालिका चेरमैन अर्चना कुमावत पंचायत समिति गोविंदगढ़ के प्रधान लालचंद शेरवात थे। एस एस एम जी हॉस्पिटल निदेशक डॉक्टर भारत राज

में सभी प्रकार की बीमारियों के निदान के लिए आधुनिक चिकित्सा सुविधा, जांच लैब क्लिनिक, ऑपरेशन थिएटर सहित डिजिटल एक्स-रे लैब मौजूद हैं। यही नहीं यहां सभी प्रकार के रोगों के विशेषज्ञों की सेवाएं उपलब्ध रहेगी जो भी लोगों को प्रवेश देने के साथ उनका बेहतर और आधुनिक चिकित्सा पद्धति से उपचार मिल सकेगा।

एस एस एम जी हॉस्पिटल निदेशक डॉक्टर भारत शर्मा अनीता शर्मा ने बताया कि अस्पताल में आधुनिक वातानुकूलित ऑपरेशन थिएटर, डिजिटल एक्स-रे और आधुनिक गीत कई सुविधाएं मौजूद हैं। जो चोमूं वासियों और आसपास के क्षेत्र के लोगों के उपचार में सहायक सिद्ध होंगे। अनीता शर्मा ने बताया कि अस्पताल में एमबीबीएस जनरल सर्जन भारत शर्मा, अनीता शर्मा (सीईओ) सुनील गोलछा, राजेश कुमार शर्मा, जनक शर्मा, कमला मेहता मौजूद रहेगी। उन्होंने बताया कि इनके अलावा एसएस एम जी हॉस्पिटल में कंसल्टेंट टीम में डॉ अशोक गुप्ता, सुमित माथुर, सुरेंद्र सिंह, बजरंग गुप्ता, डॉक्टर प्रदीप बागड़िया, डॉक्टर सुशील सहित बड़ी संख्या में चिकित्सकों की टीम सभी प्रकार की बीमारी के उपचार में सहायक सिद्ध होंगे।

बेस्ट कैपिटल सर्विसेज लिमिटेड द्वारा स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक के माध्यम से 5वां रक्तदान शिविर का आयोजन



सफल राजस्थान

जयपुर। बेस्ट कैपिटल सर्विसेज लिमिटेड जो कि भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा बैंकिंग वित्तीय संस्था (फाइनेंस कम्पनी) है जो कि वाहन ऋण देने का कार्य करती है। जिसका प्रौद्योगिक कार्यालय 7001, 7वां तल, लुहाडिया टॉवर, अशोक मार्ग, सी-स्क्रीम, जयपुर है व 15 शाखा पूरे भारतवर्ष में है जो कि गत कई वर्षों से सामाजिक गतिविधियों में सम्मिलित है जैसे कि रक्तदान, नेपाल भूकंप व चेन्नई

बाढ़ पीड़ितों, केरल बाढ़ पीड़ितों, हिगनोईया गोशाला, पुलवामा आतंकी हमला, अक्षय पात्र मिड डे मिल योजना में सहायता आदि गतिविधियों में सम्मिलित है और हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी लोगों में रक्तदान के प्रति चेतना एवं जागरूकता लाने के उद्देश्य से एवं सामाजिक जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुए स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक के माध्यम से एक वृहद पैमाने पर रक्तदान शिविर का आयोजन कर रहे हैं। शिविर का उद्घाटन कम्पनी के प्रबंधक

निदेशक अरूण बागड़िया ने शहर की कई गणमान्य लोगों की मौजूदगी में किया शिविर में कंपनी के कर्मचारियों एवं अन्य लोगों ने उत्साह के साथ रक्तदान किया और शिविर के अंत में अरूण बागड़िया ने रक्तदाताओं को उपहार एवं प्रशस्ति पत्रों से सम्मानित किया एवं शिविर में उपस्थित लोगों को शुभकामना संदेश में भविष्य में ऐसे ही जनकल्याणकारी कार्यों को करने हेतु प्रोत्साहित किया। शिविर में 230 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया।

सुभदेश सिंह चौहान बने प्रवक्ता महासचिव

सफल राजस्थान

जयपुर। प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष सचिन पायलट के आदेशानुसार उद्योग एवं व्यापार प्रकाष्ठ के अध्यक्ष सीताराम अग्रवाल ने सुभदेश सिंह चौहान को प्रदेश प्रवक्ता एवं प्रदेश महासचिव नियुक्त किया साथ ही अग्रवाल ने बताया कि सुभदेश सिंह जैसे कर्मठ कार्यकर्ता के जुड़ने से संगठन को मजबूती मिलेगी और आने वाले लोकसभा चुनाव में इसका फायदा मिलेगा। साथ ही सुभदेश सिंह चौहान को आदेश दिया है कि वो जल्द-जल्द से अपना कार्य सुचारु रूप से प्रारंभ करें।

सुरेन्द्र बने भगवा रक्षा दल में राष्ट्रीय मीडिया प्रमारी

जयपुर (सफल राजस्थान)। भगवा रक्षा दल के राष्ट्रीय देवेन्द्र शर्मा (रिंगस) ने भगवा रक्षा दल में राष्ट्रीय मीडिया प्रमारी पद पर सुरेन्द्र सिंह साजवान को मनोनीत किया। साथ ही उन्हें आदेशित किया कि गुजरात प्रदेश में जल्द से जल्द अपनी कार्यकारिणी का गठन कर संगठन को मजबूती प्रदान करने का कार्य करें। देवेन्द्र शर्मा ने कहा कि साजवान संगठन द्वारा दिये गये आदेशों का पालन निष्ठापूर्वक करें।

Ambika Creations
MEN'S BOUTIQUE
Designer Jacket
Kurta Pajama
Sherwani & Suit's
Dinesh Agarwal
98870 59877
F-2, Brijdavan Complex,
First Floor, Central Spine,
Vidhyadhar Nagar, Jaipur - 302039

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 स्पाईन, विद्याधर नगर, जयपुर-पिन. 302039
मो. 8829966661, 9214466661

जालान के जन्मदिवस पर रक्तदान शिविर सम्पन्न



सफल राजस्थान

जयपुर। 24 फरवरी को उसके सोनी व्लड बैंक में श्री शाकम्भरी परिवार, जयपुर,

लगाया गया। शिविर में उपरोक्त संस्थाओं के सदस्यों ने कुल 56 यूनिट्स व्लड डोनेट किया जो की जरूरतमंदों के काम आएगा।

रक्तदान शिविर के संयोजक मनीष जालान ने बताया की उपरोक्त तीनों संस्था हर 6 माह में रक्तदान शिविर का आयोजन करते हैं साथ ही अनेक सामाजिक कार्यों को भी अंजाम देते हैं। रक्तदान शिविर में प्रमुख समाजसेवी सीताराम अग्रवाल ने आकर रक्तदाताओं का हौंसला बढ़ाया।

राजस्थान की बेटी अपूर्वी चन्देला ने देश-प्रदेश का नाम ऊंचा किया : खन्ना

जयपुर (सफल राजस्थान)।

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एवं प्रदेश प्रभारी अविनाश राय खन्ना ने जयपुर राजस्थान की बेटी अपूर्वी चन्देला को शूटिंग वर्ल्ड कप में वर्ल्ड रिकॉर्ड के साथ स्वर्ण पदक जीतने पर बधाई एवं शुभकामनाएं दी है।

अविनाश राय खन्ना ने कहा कि जयपुर की बेटी अपूर्वी चन्देला ने शूटिंग वर्ल्ड कप के पहले दिन 10 मीटर एयर रायफल इवेंट में भारत को स्वर्ण पदक दिलाकर देश एवं प्रदेश का नाम ऊंचा किया है। स्वर्ण पदक के साथ अपूर्वी चन्देला ने चीन का वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़कर भारत का मान बढ़ाया है। हम सभी को अपूर्वी चन्देला के स्वर्ण पदक विजेता बनने पर गौरव का एहसास हो रहा है। खन्ना ने अन्तर्राष्ट्रीय शूटर अपूर्वी चन्देला को बधाई प्रेषित की है।

फोर्टी ने नई औद्योगिक नीति का प्रारूप तैयार करने संबंध में सौपा ज्ञापन

सफल राजस्थान

जयपुर। 18 फरवरी को 11 बजे उद्योग भवन में कृष्णाकांत पाठक कमिश्नर इंडस्ट्रीज एंड गौरव गौयल एम.डी. रीको की अध्यक्षता में नई औद्योगिक नीति के संबंध में बैठक का आयोजन हुआ जिसमें अलग-अलग क्षेत्रों से आये प्रतिनिधियों ने एग्री एवं फूड प्रोसेसिंग सेक्टर में आ रही अपनी समस्याएं व सुझाव रखे। फोर्टी की ओर से फोर्टी अध्यक्ष सुरेश अग्रवाल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अरूण अग्रवाल, चेरमैन इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट कमेटी जगदीश सोमानी ने भी बैठक में ज्ञापन सौपा एवं व्यापार जगत में आ रही समस्याओं से अवगत कराया जिसमें मुख्य रूप से औद्योगिक क्षेत्रों में स्थित डिस्पेंसरी को मिनी सैटेलाइट हॉस्पिटल बनाएँ औद्योगिक क्षेत्रों में वेयर हाउस (गोदाम) भण्डारण को उद्योग का दर्जा दिलवाना, उद्योग में वित्तीय सुविधाएं प्लास्टिक पाइप पर रोक, नये इंडस्ट्रियल क्षेत्र विकसित करने, उद्योगों में एलपीजी गैस लाइन व्यवस्थाएं वेट एमनेस्टी स्क्रीम जैसी महत्वपूर्ण समस्याएं शामिल है।



मेरा बूथ-मेरा गौरव अभिकर्ता प्रशिक्षण शिविर शुरू

जयपुर (सफल राजस्थान)। आज 20 फरवरी को लोकसभा दौसा की चकसू विधानसभा में पुलवामा में शहीदों को श्रद्धांजलि के रूप में 2 मिनट का मौन रख कर। मेरा बूथ-मेरा गौरव अभिकर्ता प्रशिक्षण शिविर शुरू हुआ। जिसमें प्रदेश प्रवक्ता व ट्रेनर सुरेश चौधरी जी, ट्रेनर रवि किराड़ जी, आयशा सिद्धकी शक्ति कोडिनेटर-सी.पी. शर्मा ने सभी सेशन पर चर्चा की एवं चकसू के लोकप्रिय विधायक वेदप्रकाश सोलंकी जी ने सभी को बूथ कार्यकर्ताओं को ट्रेनिंग लेकर लोकसभा चुनाव में कांग्रेस के पक्ष में मजबूती से काम करने के लिए प्रेरित किया।

// श्रद्धांजलि //



जयपुर (सफल राजस्थान)। हाल में जम्मू कश्मीर पुलवामा शहीद हुये सैनिकों को शुकुवार को राजावास मे कैण्डल जलाकर श्रद्धांजलि दी, उपस्थित मोहन चौहान, रामपाल बिजाणियां, अक्षय वर्मा, नानुराम तरडियां, मनीष गुलिया, रामपाल बांयला, कमल वर्मा, सिकन्दर बबेरवाला, रामदेव बरवड, विनोद बिन्द्यास, अनेक ग्रामीण शहीदों को नॉंगल सरिस रोड से नॉंगल पुरोहितान रोड तक कैण्डल जलाकर पैदल मार्च किया और पकिस्तान मुर्दाबाद हिन्दुस्तान जिन्दबाद के नारे लगाये इस दौरान ग्रामीणों मे भारी रोष था।

सांगानेर विधानसभा शक्ति प्रशिक्षक-प्रशिक्षण शिविर

एलईडी पर दिखाई कांग्रेस की उपलब्धियां

सफल राजस्थान

जयपुर। सांगानेर विधानसभा श्रेय के मानसरोवर हीरा पथ सामुदायिक केन्द्र में कांग्रेस की ओर से शक्ति प्रशिक्षक-प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शुरूआत से पुलवामा में आतंकी हमले में शहीदों के दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी गई। शिविर में कांग्रेस के संगठन को मजबूत कर कांग्रेस की पहुंच घर-घर और हर व्यक्ति तक पहुंचने पर जोर दिया गया। साथ ही आने वाले लोकसभा चुनावों में पार्टी को विधानसभा से भी उम्दा जीत दिलाकर केन्द्र रण में पूरी तैयारी के साथ मुस्तैद नजर आ रही हैं। और कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी देश में नए नेतृत्व पर काम कर रहे हैं। इस समय देश को नई ऊर्जा की जरूरत है। ओर शिविर में विधानसभा के



ओर हमें मिलकर इस चुनौती से जीतना है। कांग्रेस ने अब संगठनात्मक रणनीति बनाकर बीजेपी को पटकनी देने की तैयारी कर ली है। पार्टी की ओर जीत के जतन में हर संभव प्रयास किये जा रहे हैं। कांग्रेस भी युवाओं में जोश और उत्साह के साथ लोकसभा के इस चुनावी रण में पूरी तैयारी के साथ मुस्तैद नजर आ रही हैं। और कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी देश में नए नेतृत्व पर काम कर रहे हैं। इस समय देश को नई ऊर्जा की जरूरत है। ओर शिविर में विधानसभा के

बुध कार्यकर्ताओं से लेकर, वार्ड, ब्लॉक, डीसीसी सहित पीसीसी के पदाधिकारी मौजूद रहे। एआईसीसी से ट्रेड ट्रेनर्स शिवकांत नंदवाना, क्रान्ति तिवारी, अनीता मीना, किशोर शर्मा, विमल यादव ने मिलकर कांग्रेस के विभिन्न पहलुओं पर सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक विस्तृत चर्चा की, जिसमें कांग्रेस का इतिहास, कांग्रेस की गत 60 सालो की उपलब्धियां, बीजेपी की विकलताय, बूथ मैनेजमेंट, ईव वि एम सहित सभी अन्य मुद्दे शामिल रहे।

SSMG HOSPITAL
एस.एस. महिला एण्ड जनरल हॉस्पिटल

24 घण्टे एमरजी सेवा

डॉ. भारतराज शर्मा MBBS, DNB अवर एवं सहायक चिकित्सक	डॉ. अनिता शर्मा MBBS, DNB सी रोग एवं अंतर्गत रोग विशेषज्ञ	डॉ. सुनील गोलछा MBBS, DNB सी रोग एवं अंतर्गत रोग विशेषज्ञ	डॉ. बजरंग MBBS, DNB सी रोग एवं अंतर्गत रोग विशेषज्ञ	डॉ. सुमित माथुर MBBS, DNB सी रोग एवं अंतर्गत रोग विशेषज्ञ
डॉ. सुरेन्द्र सिंह MBBS, DNB रिजल्ट रोग विशेषज्ञ	डॉ. आशुतोष कोशिक MBBS, DNB रिजल्ट रोग विशेषज्ञ	डॉ. प्रदीप बगड़िया MBBS, DNB रिजल्ट रोग विशेषज्ञ	डॉ. नरसी बाजिया MBBS, DNB रिजल्ट रोग विशेषज्ञ	डॉ. जावेद आहमद MBBS, DNB फिजिओथेरेपी

100 पैडल चकती परिमर्चिणी चिकित्सक
ICU, NICU | IVF | टिश्यू बैंकिंग
प्रीनैटल, डायग्नोसिस, अल्ट्रासॉण्डोग्राफी
पेडियाट्री, डायग्नोसिस, रिजल्ट रोग विशेषज्ञ
पुरु रोग, जन्म, पाठक पत्राचार, हरी रोग

एस एस महिला एण्ड जनरल हॉस्पिटल
पॉवर हाऊस के सामने, मोरिजा रोड, चोमूं (जयपुर)
Ph.: 01423-220788, 8619099190, 9001213323, 9351491892
E-mail : ssmgh.chomu@gmail.com

सम्पादकीय ...



क्रिकेट का लोकपाल

बी सीसीआई के लिए लोकपाल की जरूरत काफी समय से महसूस की जा रही थी। लोकपाल की नियुक्ति के बारे में साढ़े चार साल पहले बीसीसीआई के तब के अध्यक्ष शशांक मनोहर ने भी संकेत दिया था। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) को औपचारिक



रूप से पहला लोकपाल मिलने से यह उम्मीद जगी है कि खेल की इस सबसे बड़ी और महत्वपूर्ण संस्था में अब विवादों का निपटारा जल्द और पारदर्शी तरीके से हो सकेगा और छोटे-छोटे विवादों को लेकर बार-बार अदालतों के दरवाजे खटखटाने से मुक्ति भी मिलेगी। साथ ही, भ्रष्टाचार सहित तमाम प्रशासनिक और अन्य समस्याओं से निपटने का रास्ता बनेगा।

बीसीसीआई के लिए लोकपाल की जरूरत काफी समय से महसूस की जा रही थी। लोकपाल की नियुक्ति के बारे में साढ़े चार साल पहले बीसीसीआई के तब के अध्यक्ष शशांक मनोहर ने भी संकेत दिया था। इस लोकपाल का काम हितों के टकराव, अनुशासनहीनता, बोर्ड नियमों के उल्लंघन और कदाचार संबंधी शिकायतों को निपटाने का था। लेकिन तब से अब तक बोर्ड में लोकपाल की नियुक्ति प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ पाई। बाद में सुप्रीम कोर्ट ने बीसीसीआई में सुधार के लिए लोढ़ा समिति बनाई। इस समिति ने जो ऐतिहासिक सिफारिशें दीं,

बीसीसीआई एक पारदर्शी संस्था के रूप में काम करे, यह सुनिश्चित किया जाना जरूरी है और बिना लोकपाल संस्था के ऐसी पारदर्शिता असंभव है। कुछ साल पहले तक बीसीसीआई जिस तरह से कुछ लोगों की जागीर बना हुआ था और बड़े उद्योगपतियों और राजनेताओं ने इस पर एक तरह से कब्जा कर लिया था, उससे यह भ्रष्टाचार और अराजकता के भंवर में फंस गया था। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने इस संस्था को सुधारने के लिए जो सख्ती दिखाई और कदम उठाए, उन्हीं कोशिशों का नतीजा आज बीसीसीआई को लोकपाल मिलने के रूप में सामने आया है। बीसीसीआई के लिए लोकपाल की जरूरत काफी समय से महसूस की जा रही थी। लोकपाल की नियुक्ति के बारे में साढ़े चार साल पहले बीसीसीआई के तब के अध्यक्ष शशांक मनोहर ने भी संकेत दिया था। इस लोकपाल का काम हितों के टकराव, अनुशासनहीनता, बोर्ड नियमों के उल्लंघन और कदाचार संबंधी शिकायतों को निपटाने का था।

लेकिन तब से अब तक बोर्ड में लोकपाल की नियुक्ति की प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ पाई। बाद में सुप्रीम कोर्ट ने बीसीसीआई में सुधार के लिए लोढ़ा समिति बनाई। इस समिति ने जो ऐतिहासिक सिफारिशें दीं, वे बीसीसीआई का कायपालट करने वाली मानी जा रही हैं। इन सिफारिशों को लागू कराने के लिए ही सर्वोच्च अदालत की निगरानी में कवायद चल रही है। इसके लिए सर्वोच्च अदालत ने पूर्व नियंत्रक और महालेखा परीक्षक विनोद राय की अध्यक्षता में प्रशासकों की एक समिति का गठन किया है। पिछले साल अगस्त में सुप्रीम कोर्ट ने बीसीसीआई के नए संविधान को मंजूरी भी दे दी थी। अब नए लोकपाल के सामने जो सबसे बड़ी जिम्मेदारी होगी वह यह कि बीसीसीआई के नए संविधान को पूरी तरह से लागू कराए। बीसीसीआई में लोकपाल की नियुक्ति प्रशासकों की समिति की रिपोर्ट के आधार पर की गई है। समिति ने बीसीसीआई में लोकपाल और एक आचार अधिकारी नियुक्त की जरूरत बताई थी। लेकिन हाल में खिलाड़ियों से संबंधित विवाद के निपटारे को लेकर प्रशासकों की समिति के अध्यक्ष और एक सदस्य के बीच ही विवाद खड़ा हो गया और कोई फैसला नहीं हो पाया। ऐसे में इस शीर्ष संस्था के लिए लोकपाल की जरूरत साफ महसूस की गई। हालांकि अभी यह स्पष्ट नहीं है कि लोकपाल के अधिकार और उनकी भूमिका का दायरा क्या होगा, मगर जो संकेत मिल रहे हैं उनसे साफ है कि विचित्रीय मामलों में अनियमितताओं से जुड़े मुद्दे भी लोकपाल के दायरे में होंगे। लोकपाल की नियुक्ति का मकसद बीसीसीआई को भ्रष्टाचार मुक्त बनाना है। लंबे समय से देश में भी भ्रष्टाचार गंभीर समस्या और मुद्दा बना हुआ है, लेकिन लोकपाल की नियुक्ति आसान नहीं लग रही।

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 स्पाईन, विद्याधर नगर, जयपुर - 302039
ईमेल- E-Mail : safaraj2012@gmail.com
मो. : 8829966661

चुनौतियों से जूझता बल

कश्मीर की आतंकी कार्रवाइयों का सामना करने में सीआरपीएफ की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। पत्थरबाजों से जित्य जूझते सीआरपीएफ के जांबाज कुख्यात लश्कर-ए-तैयबा, जैश-ए-मुहम्मद, हरकत उल मुजाहिदीन, हरकत उल अंसार, हरकत उल जेहाद-ए-इस्लामी, हिजबुल मुजाहिदीन, अल उमर मुजाहिदीन, जम्मू-कश्मीर इस्लामिक फ्रंट, अल बदर, जमात उल मुजाहिदीन, अल कायदा, दुख्तरान-ए-मिल्लत और इंडियन मुजाहिदीन जैसे पाकिस्तान समर्थित आतंकी संगठनों के आमने-सामने होते हैं। इसके साथ ही पीपुल्स वार ग्रुप, एमसीसी और भाकपा-माओवादी जैसी अलगाववादी शक्तियों को देश के भीतर स्थापित होने से रोकने के लिए भी सीआरपीएफ मुस्तैदी से काम करता है।

देश की आंतरिक सुरक्षा को चाक-चौबंद रखने में सीआरपीएफ की बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका है। आतंकवाद विरोधी अभियान, चरमपंथ और नक्सलवाद से निपटना, मतदान के समय तनावग्रस्त इलाकों में बड़े स्तर पर सुरक्षा व्यवस्था करना, भीड़ नियंत्रण, दंगा नियंत्रण, अतिविशिष्ट लोगों और स्थलों की सुरक्षा, पर्यावरण एवं जीवों का संरक्षण, युद्ध काल में आक्रमण से बचाव, प्राकृतिक आपदाओं के समय राहत एवं बचाव कार्य जैसे जिम्मेदारियों को सफलतापूर्वक सीआरपीएफ ने निभाया है। पिछले दशकों में इस बल ने अपने कोशल और दक्षता का परिचय देते हुए परेल्त मोर्चे पर शत्रु को कड़ी चुनौती दी है। सीआरपीएफ भारतीय सेना के समान ही लेकिन देश के भीतर युद्ध जैसी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में काम करने के लिए जाना जाता है। गृह मंत्रालय के अधीन केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) देश में आंतरिक सहायता की स्थापना में राज्य और केंद्र सरकार का मददार होता है। इसकी तैनाती किसी विशेष क्षेत्र या स्थान की समग्र सुरक्षा स्थिति पर निर्भर करती है। 27 जुलाई, 1939 से अस्तित्व में आए सीआरपीएफ को भारत की आंतरिक सुरक्षा का सबसे बड़ा पहलू आ समझा जाता है जिसमें सुकमा के घने जंगलों समेत पूरे रेंड कॉरिडोर में नक्सली खोफ खाते हैं। इसके जवान पूर्वोत्तर की जटिल भौगोलिक परिस्थितियों में पृथकतावादी संगठनों से मुकाबला करते हैं और उनके निशाने पर होते हैं। इनमें यूनाइटेड लिबरेशन फ्रंट ऑफ अरुम (उरुफा), नेशनल डेमोक्रेटिक फ्रंट ऑफ बोडोलैंड (एनडीएफबी), पीपुल्स लिबरेशन आर्मी (पीएलए), यूनाइटेड नेशनल लिबरेशन फ्रंट (यूएनएलएफ), पीपुल्स रिवोल्यूशनरी पार्टी ऑफ कांगलीपक, मणिपुर पीपुल्स लिबरेशन फ्रंट, ऑल त्रिपुरा टाइगर फोर्स, नेशनल लिबरेशन फ्रंट ऑफ त्रिपुरा जैसे आतंकी और अलगाववादी संगठन शामिल हैं। इन इलाकों में सामाजिक, सांस्कृतिक, सामरिक जटिलताओं और प्रतिकूल परिस्थितियों के बाद भी सीआरपीएफ के जांबाज इन संगठनों की उग्रवादी गतिविधियों पर विराम लाते हैं। कश्मीर की आतंकी कार्रवाइयों का सामना करने में सीआरपीएफ की महत्वपूर्ण भूमिका रही है।



पत्थरबाजों से नित्य जूझते सीआरपीएफ के जांबाज कुख्यात लश्कर-ए-तैयबा, जैश-ए-मुहम्मद, हरकत उल मुजाहिदीन, हरकत उल अंसार, हरकत उल जेहाद-ए-इस्लामी, हिजबुल मुजाहिदीन, अल उमर मुजाहिदीन, जम्मू-कश्मीर इस्लामिक फ्रंट, अल बदर, जमात उल मुजाहिदीन, अल कायदा, दुख्तरान-ए-मिल्लत और इंडियन मुजाहिदीन जैसे पाकिस्तान समर्थित आतंकी संगठनों के आमने-सामने होते हैं। इसके साथ ही पीपुल्स वार ग्रुप, एमसीसी और भाकपा-माओवादी जैसी अलगाववादी शक्तियों को देश के भीतर स्थापित होने से रोकने के लिए भी सीआरपीएफ मुस्तैदी से काम करता है। आंतरिक सुरक्षा की दृष्टि से संवेदनशील स्थानों, चुनाव, दंगे, साम्प्रदायिक तनाव, आपदा से लेकर युद्ध जैसी परिस्थितियों में लगातार काम करने वाले सीआरपीएफ के जवानों को अल्प सूचना पर और अक्सर बिना किसी पूर्व तैयारी के देश के किसी भी इलाके में भेज दिया जाता है। छद्मीसमूह के जंगलों में नक्सलियों से जानलेवा संघर्ष में अपनी जान गंवा देने का जोखिम, उत्तर-पूर्व के गहरे बियाबानों में अलगाववाद हो या दक्षिण में है। छद्मीसमूह के जंगलों में नक्सलियों से जानलेवा संघर्ष में अपनी जान गंवा देने का जोखिम, उत्तर-पूर्व के गहरे बियाबानों में अलगाववाद हो या दक्षिण कश्मीर में आतंकियों से सामना, सीआरपीएफ ने चुनौतियों का लगातार सामना किया है और वह डटा भी हुआ है। लेकिन विडंबना है कि देश के विभिन्न भागों में देश के दुश्मनों से जूझते हुए अपनी जान खोखर करने वाले इन सैनिकों को स्वतंत्र भारत के सात दशक बीत जाने के बाद भी व्यवस्थागत खामियों से लगातार जूझना पड़ रहा है। उन्हें दुश्मनों से निपटने के लिए रणभूमि प्रबंधन प्रणाली का ज्ञान तो दिया जाता है, लेकिन घातक हथियारों, उपकरणों, सुरक्षा के उच्च संसाधन से लैस नहीं किया जाता। इसका परिणाम इस संगठन के लिए बहुत ही खतरनाक सबित हो रहा है और यही कारण है जिसकी वजह से देश के कई भागों में अक्सर सीआरपीएफ के जवान आतंकी हमलों के शिकार हो जाते हैं। हाल में पुलवामा में सीआरपीएफ के चवालीस जवानों का मारा जाना इसी खामियों का परिणाम है। कश्मीर जैसे असुरक्षित और आतंकवादियों के गढ़ को लेकर बेहद खतरनाक इलाके में एक साथ सीआरपीएफ के अटहतर वाहनों का काफिला जाने देने की अनुमति देना सुरक्षा के प्रति गंभीर लापरवाही का प्रतीक है।

इस दौरान हाईवे को सामान्य आवाजाही को भी नहीं रोका गया था। सीआरपीएफ के काफिले से टकराने वाली एसयूवी में बैठ जैश का आत्मघाती आतंकी पहले से संधिध था, लेकिन उसकी पहचान हमले से पहले किसी ने नहीं की। सुरक्षा को लेकर अलर्ट के बाद भी रोड सुरक्षा पार्टी ने संधिध वाहन की जांच की होती तो इस खतरनाक हमले से सीआरपीएफ के जवानों को बचाया जा सकता था। जाहिर है, एक अतिसंवेदनशील मामले में सुरक्षा प्रबंधन को लेकर भारी कोताही बरती गई। देश के कई इलाकों में अलग-अलग परिस्थितियों में काम करने वाले इस अर्ध सैनिक बल के जवानों के बड़ी संख्या में मारे जाने का प्रमुख कारण बेहतर योजना का अभाव रहा है। भारतीय सेना से किसी भी मामले में कमतर न होने वाला यह अर्ध सैनिक बल सुविधाओं के लिए भी मोहताज है और उसे पुलिस जैसा ही समझा जाता है। यह भी बेहद आश्चर्यजनक है कि देश के इस सबसे बड़े अर्ध सैनिक बल का मुखिया किसी आइपीएस को बनाया जाता है जिसे युद्ध जैसी परिस्थितियों में काम करने का कोई अनुभव नहीं होता है। इतने कम समय में सीआरपीएफ की रीति-नीति को समझना मुश्किल होता है और यही प्रमुख कारण रहा है कि दुश्मनों से सबसे ज्यादा जूझने वाला यह संगठन व्यवस्थागत कमियों से भी बेहाल है, जिसकी कीमत इसके जवानों को अपनी जान देकर चुकानी पड़ रही है। देश के भीतर भारतीय सेना जैसी चुनौतियों का सामना करने के बाद भी सीआरपीएफ अत्याधुनिक हथियारों की कमी, सैन्य साजोसामान का अभाव, मूलभूत सुविधाओं की कमी और उच्च स्तर के सेवा लाभों से महरूम है। रणक्षेत्र में सेवा के दौरान और मारे जाने के बाद भी इन जांबाजों को सेना के सभी लाभ नहीं मिल पाते।

हिंसा का हाथिल

शायद यही वजह है कि इस मसले पर दायर एक जनहित याचिका के बाद सुप्रीम कोर्ट को केंद्र और दस राज्यों की सरकारों को नोटिस जारी करना पड़ा है। अदालत ने साफ लहजे में राज्यों के पुलिस महानिदेशक और मुख्य सचिवों को कश्मीरी छात्रों पर किसी भी तरह का हमला करने, उन्हें धमकी देने या सामाजिक बहिष्कार करने वालों के खिलाफ त्वरित कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। दूसरी ओर, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने भी इस मामले पर स्वतः संज्ञान लिया और कश्मीरियों पर हमले को देश के लोकतांत्रिक ढांचे को ध्वस्त करने की कोशिश बताते हुए केंद्र सरकार को नोटिस जारी किया है। इससे बड़ी विडंबना क्या होगी कि किसी एक घटना को आधार बना कर एक समूचे समुदाय को निशाना बनाया जाए या उसके खिलाफ हिंसा की जाए। किसी भी सभ्य और लोकतांत्रिक समाज में इसे सही नहीं ठहराया जा सकता। लेकिन पुलवामा आतंकी हमले में सीआरपीएफ के बयालीस जवानों की मौत के बाद देश के कई हिस्सों से कश्मीरी पहचान वाले लोगों पर हमले की जैसी खबरें आई हैं, वे देश की लोकतांत्रिक साख के खिलाफ हैं। अफसोस यह है कि राजनीतिक और शासकीय स्तर पर अभी तक ऐसी ठोस पहलकदमी नहीं देखी, जो किसी उरुसावे में आकर कश्मीरियों के खिलाफ हिंसा या बहिष्कार करने में लगे लोगों को सख्त सन्देश दे सके। शायद यही वजह है कि इस मसले पर दायर एक जनहित याचिका के बाद सुप्रीम कोर्ट को केंद्र और दस राज्यों की सरकारों को नोटिस जारी करना पड़ा है। अदालत ने साफ लहजे में राज्यों के पुलिस महानिदेशक और मुख्य सचिवों को कश्मीरी छात्रों पर किसी भी तरह का हमला करने, उन्हें धमकी देने या सामाजिक बहिष्कार करने वालों के खिलाफ त्वरित कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। दूसरी ओर, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने भी इस मामले पर स्वतः संज्ञान लिया और



कश्मीरियों पर हमले को देश के लोकतांत्रिक ढांचे को ध्वस्त करने की कोशिश बताते हुए केंद्र सरकार को नोटिस जारी किया है। इससे बड़ी विडंबना क्या होगी कि किसी एक घटना को आधार बना कर एक समूचे समुदाय को निशाना बनाया जाए या उसके खिलाफ हिंसा की जाए। किसी भी सभ्य और लोकतांत्रिक समाज में इसे सही नहीं ठहराया जा सकता। लेकिन पुलवामा आतंकी हमले में सीआरपीएफ के बयालीस जवानों की मौत के बाद देश के कई हिस्सों से कश्मीरी पहचान वाले लोगों पर हमले की जैसी खबरें आई हैं, वे देश की लोकतांत्रिक साख के खिलाफ हैं। अफसोस यह है कि राजनीतिक और शासकीय स्तर पर अभी तक ऐसी ठोस पहलकदमी नहीं देखी, जो किसी उरुसावे में आकर कश्मीरियों के खिलाफ हिंसा या बहिष्कार करने में लगे लोगों को सख्त सन्देश दे सके। शायद यही वजह है कि इस मसले पर दायर एक जनहित याचिका के बाद सुप्रीम कोर्ट को केंद्र और दस राज्यों की सरकारों को नोटिस जारी करना पड़ा है। अदालत ने साफ लहजे में राज्यों के पुलिस महानिदेशक और मुख्य सचिवों को कश्मीरी छात्रों पर किसी भी तरह का हमला करने, उन्हें धमकी देने या सामाजिक बहिष्कार करने वालों के खिलाफ त्वरित कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। दूसरी ओर, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने भी इस मामले पर स्वतः संज्ञान लिया और

की बात सामने आई है। लेकिन उसके लिए अभी कश्मीरियों को जिम्मेदार कैसे मान लिया जा सकता है? इतनी बड़ी संख्या में जवानों की जान जाने से समूचा देश दुखी है और किसी को संवेदना पर सवाल नहीं उठाना जा सकता। मगर इस मसले का राजनीतिकरण करने की मंशा रखने वाले कुछ लोग पुलवामा हमले को कश्मीरी बनाम बाकी देश के रूप में प्रचारित करने में लगे हैं। दरअसल, इस मसले पर कानूनी कार्रवाई के साथ-साथ जरूरत राजनीतिक स्तर पर भी देखल देने की है, ताकि आम लोगों को वास्तविकता से रूबरू कराया जा सके। सच यह है कि पुलवामा हमले के बाद जब देश के अलग-अलग हिस्सों में कश्मीरियों पर

हमले हो रहे थे, तब जम्मू-कश्मीर में सेना में एक सौ ग्यारह पदों पर भर्ती प्रक्रिया में लगभग ढाई हजार कश्मीरी युवा शामिल हुए। क्या सेना में शामिल होने का जज्बा रखने वाले कश्मीरी युवाओं की देश के प्रति निष्ठा पर सवाल उठाना जा सकता है? कश्मीर में धम के शिकार कुछ लोग आतंकी गतिविधियों के प्रत्यक्ष या परोक्ष समर्थक हो सकते हैं, लेकिन वहां की ज्यादातर आबादी शांति से एक आम भारतीय के रूप में जीना चाहती है। वहां के लोग व्यवसाय करने कश्मीर से बाहर निकलते हैं या अपने बच्चों को अच्छी पढाई के लिए दूसरे राज्यों में भेजते हैं तो इसके पीछे अपने देश पर उनका भरोसा ही सबसे बड़ा कारण होता है।

नये रुख के मायने

गत 12 फरवरी को ही सर्वोच्च न्यायालय ने बिहार के मुजफ्फरपुर बालिका आश्रय गृह में संवांसिनियों के बलात्कार व शोषण के बहुचर्चित मामले से सम्बन्धित अपने आदेश की अवमानना को लेकर केंद्रीय जांच ब्यूरो के पूर्व कार्यवाहक निदेशक एम. नागेश राव और विधि सलाहकार एस. भासुरम को एक-एक लाख रुपये के जुर्माने और फौजदारी के दिन न्यायालय के उठने तक उसके एक कोने में बैठे रहने की सजा सुनाई थी। दरअसल, एम. नागेश राव ने न्यायालय की मनाही के बावजूद उक्त मामले की जांच कर रहे अधिकारी का तबादला कर दिया था। अब न्यायालय ने एक और चर्चित मामले में एरिकसन इंडिया नामक कम्पनी द्वारा दायर अवमानना याचिका का निपटारा करते हुए रिलायंस कम्युनिकेशन के अध्यक्ष और मशहूर उद्योगपति अनिल अम्बानी को उनके समूह की दो अन्य कम्पनियों के अध्यक्षों सतीश सेठ व छाया विरानी के साथ तीन-तीन महीने की जेल और एक-एक करोड़ रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। उसने अपने आदेश में कहा है कि जुर्माने की राशि चार हफ्ते में उसकी रजिस्ट्री में न जमा करने पर दोषियों को एक-एक महीने की अतिरिक्त सजा भुगतानी होगी। अलबत्ता, उसने यह गुंजाइश रखी है कि उसके आदेश के मुताबिक याचिका कम्पनी को चार हफ्तों में 453 करोड़ रुपये की अदायगी करके दोषी तीन महीने की सजा से निजात पा सकते हैं। इस सिलसिले में यह भी गौरतलब है कि एम. नागेश राव के मामले में जहां न्यायालय ने प्रतीकात्मक सजा से काम लिया था, अनिल अम्बानी के मामले में उसने अपने तेवर अपेक्षाकृत कड़े रखे और सख्त सजाएँ सजा दी हैं। हां, उसने इन दोनों ही मामलों में दोषियों के बिना शर्त माफ़ीनामे के साथ एक-जैसा सलूक किया, जिसमें न सिर्फ उन्हें पूरी तरह नामंजूर कर दिया बल्कि इस बात को गम्भीरता से लिया कि दोषियों ने अनजाने अथवा विवशता में नहीं।

हैलो.. हैलो..

हॉस्पिटल	हैलो.. हैलो..
गवर्मेन्ट सेंट्रलाइट हॉस्पिटल, बनीपार्क	2202449
महिला चिकित्सालय, सांगनेरी गेट	2610616
एसएमएस हॉस्पिटल	2560291
जाना हॉस्पिटल	2378721
इंएसआई डिस्पेंसरी, मालवीयनगर	2522724
इंएसआई डिस्पेंसरी, प्रताप नगर	2792594
पुलिस	
कंट्रोल रूम, जयपुर सिटी	2575715
कंट्रोल रूम, जयपुर ग्रामीण	2575774
कंट्रोल रूम, यातगाम	2565630
होटल-टूरिज्म	
गणगौर	0141-2371641, 2371642, 2371644, 2371646
स्वागत	0141-2200595, 2206701, 09950996242, 0141-2205482, 2205473, 2203199, 09829058458
होटल खासा कोठी	0141-2375151, 4063000, 09414073182
रोडवेज	
कंट्रोल रूम हेड ऑफिस	0141-2373044
सेंट्रल बस स्टैंड सिंधी कैम्प	0141-2207906, 2207912, 2207913, 2207914
डीलक्स बस आरक्षण ड्यूटी ऑफिसर व्लेफार्म	0141-2205790
ड्यूटी ऑफिसर सिंधी कैम्प	0141.2207903
रेलवे	
रेलवे पुछताछ	131
रेलवे पुछताछ	139
हैला लाइन	
चाइल्ड हैल्प लाइन	0141-2353997-1098
बिजली हैल्प लाइन	0141-2354900-1912
ऑपरेशन गरिमा	0141-2204475
एनीमल हॉस्पिटल हैल्प लाइन	0141-2373237
हैल्प इन सफर हैल्प लाइन	0141-2760012
ब्लड बैंक	
संतोक्का तुलुंगी मेमोरियल हॉस्पिटल	0141- 2566251, 2574189
सवाई मानसिंह हॉस्पिटल	0141-256 02912
स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक	0141-2545293, 2721771
अग्निशमन केन्द्र	
अग्निशमन हैल्पलाइन	101
बनीपार्क	0141-2201898
बाईस गोदाम	0141-2211258
घाट गेट	0141-2615500
विश्वकर्मा औद्योगिक क्षेत्र	0141-2332573
एम आई रोड	0141-2375925
सांस्कृतिक केन्द्र	
जवाहर कला केंद्र	0141-2706560
रविन्द्र मंच	0141-2619061
टूरिस्ट प्लेस	
अल्बर्ट हॉल म्यूजियम	0141-2570099
आमेर फोर्ट	0141-2530293
बिरला प्लेनेटोरियम	0141-2385094,
हवा महल	0141-618862
जंतर मंतर	0141-2610494
जयगढ़ फोर्ट	0141-2274848
नाहरगढ़ फोर्ट	0141-5148044
जयपुर जू	0141-2680404
राम निवास गार्डन	0141-2617319
साईंस पार्क	0141-2304654
सिटी फैलेस	0141-2608055
एम्बुलेंस	
एम्बुलेंस हैल्पलाइन	108
जेके लोन एम्बुलेंस	0141-2619827
महिला चिकित्सालय एम्बुलेंस	0141-2601333
एसएमएस एम्बुलेंस	0141-2560291
रैड क्रॉस एम्बुलेंस	0141-2671214
एयरलाइंस	
एयर अरेबिया	0141-5115455
इंडीगो एयरलाइंस	0141-5119992
एयर इंडिया सिटी	0141-2744840, 2743500
ओमान एयरवेज	0141-4002041
एयर अरेबिया	0141-2378501, 2378204
एयर इंडिया	0141-2721333, 2721519
गो एयर	0141-6500803
जेट एयरवेज	0141-5112222
साफस जेट	0141-5119882
दुर्घटना थाना	
ईस्ट	2587436
वेस्ट	2577717
नॉर्थ	2568721
साउथ	2575171

ऐसे बनाएं स्वादिष्ट 'कर्ड राइस'

आजतक आपने कर्ड स्वादिष्ट डिश बनाई और खाई होगी। लेकिन आज हम आपको एक अलग तरह की डिश बनाना सिखा रहे हैं। दही व चावल की मदद से बनने वाली डिश का नाम कर्ड राइस है।

विधि

- कर्ड राइस बनाने के लिए सबसे पहले चावल धोकर 15 मिनट के लिए भिगो दें। फिर चावल को पतले में उबालकर छलनी से छानें और चम्मच से हल्का मसल लें। दही को फेंटकर हरी मिर्च, अदरक के साथ चावल में मिला दें।
- इसके बाद एक फ्राइंगपैन में



तेल गर्म करें और सरसों के दाने, साबुत लाल मिर्च और नमक डालें। जब यह चटकने लगे तब हींग और कढ़ी पत्ता डालें और काजू भी डाल दें। अब फ्राइंगपैन को आंच से उतारकर इस छौंक को दही वाले चावल में अच्छी तरह मिलाएं और कढ़ी पत्ते और अनार के दानों से सजाकर सर्व करें।

सामग्री

- 125 ग्राम चावल
- 500 ग्राम दही
- 10 ग्राम अदरक (किसा हुआ)
- दो हरी मिर्च बारीक कटी
- दो टेबलस्पून तेल
- एक चम्मच राई
- दो साबुत लाल मिर्च
- थोड़े काजू
- एक चुटकी हींग
- 5-6 कढ़ी पत्ते
- नमक स्वादानुसार
- अनारदाने

चंद मिनटों में तैयार हो जाएंगे 'कॉर्न बटर सूप'

आपने कई तरह के सूप का स्वाद लिया होगा। यहां हम कॉर्न बटर सूप के बारे में बता रहे हैं। यह सभी को पसंद आता है। रात के खाने से पहले ढेर इस पोष्टिक सूप का स्वाद जरूर लें।



सामग्री

- आधा कप भुट्टे के नरम दाने पिसे हुए
- एक चम्मच बारीक कटा पालक
- एक चम्मच बटर
- आधा चम्मच मैदा
- नमक स्वादानुसार
- आधा चम्मच काली मिर्च पावडर
- चुटकी भर कश्मीरी लाल मिर्च पावडर

विधि

- कॉर्न बटर सूप बनाने के लिए बटर को गरम करके मैदा डालें और एक मिनट तक धीमी आंच पर भूनें। इसके बाद कटी पालक डालकर एक मिनट तक सोते करें। भुट्टे का पिसा मिश्रण डालकर दो कप पानी डालें।
- अब इसमें नमक डालकर तकरीबन पांच मिनट तक धीमी आंच पर उबालें। इसके बाद सर्विंग डिश में डालें। ऊपर से काली और लाल मिर्च डालकर कटे हुए पालक के पत्तों से गार्निश कर सर्व करें गर्मागर्म कॉर्न बटर सूप।



सामग्री-

- 1 कप अरहर या तुअर दाल
- ¼ चम्मच हल्दी
- 2.5 कप पानी
- ½ या ? चम्मच कटी लहसुन
- 2 हरी मिर्च
- ½ चम्मच जीरा या जीरा पावडर
- नमक- स्वादानुसार
- 2 चम्मच तेल

विधि -

- दाल को अच्छी तरह से धो लें। फिर इसे प्रेशर कुकर में पानी और हल्दी डाल कर 3 सीटी तक पकाएं।
- एक फ्राइंग पैन में 1 चम्मच तेल डालें।
- फिर उसमें कटी लहसुन, प्याज और चुटकीभर नमक डालें।
- प्याज को भुरा होने तक फ्राई करें। फिर प्याज को एक टिशू पेपर पर निकाल कर रख लें।
- जब दाल पक जाए तब उसमें किसी बड़े चम्मच से मेश कर लें।
- फिर दाल को पतला करने के

बड़ी ही टेस्टी होती है ये पारसी दाल

लिये उसमें डक पानी मिलाएं।
● अब दाल को धीमी आंच पर कुछ देर पकाएं।
● अब गैस पर एक पैन चढ़ाएं और उसमें 1 चम्मच तेल गरम करें।
● जब तेल गरम हो जाए तब उसमें जीरा पावडर, लहसुन, हरी मिर्च और नमक मिलाएं।
● इसे तब तक फ्राई करें, जब तक लहसुन भुरा ना हो जाए।
● अब इस मिश्रण को दाल में मिलाकर दें।
● अब कुकर में ढक्कन लगा दें और आंच को बंद कर दें।
● दाल को 5 मिनट के बाद खोल कर चलाएं। अगर दाल में नमक या पानी कम पड़ जाए तब उसमें और पानी या नमक मिलाएं।
● इसके बाद इसमें फ्राई किये हुए प्याज डाल कर गार्निश करें।
● गरमा गरम दाल को चावल या रोटी के साथ सर्व करें।

बच्चों के लिये चॉकलेट एंड पीनट बटर स्मूदी

स्मूदी एक ऐसी ड्रिंक है जिसे पीने से पेट पूरी तरह से भर जाता है और हेल्थ के लिये भी बढ़िया होती है। स्मूदी को आप चॉकलेट और पीनट बटर मिला कर भी तैयार कर सकती हैं। यह स्मूदी प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर है इसलिए इसे अपने बच्चों को दिना ना भूलें। ब्रेकाफास्ट में चॉकलेट एंड पीनट बटर स्मूदी एक अच्छा ऑप्शन है। आइये जानते हैं कि यह स्मूदी कैसे बनाई जा सकती है।



विधि

- केले, चॉकलेट निम्स, अलसी के बीज, पीनट बटर, कोको पावडर, 2 चम्मच शहद, दही और बादाम दूध को एक साथ मिला कर ब्लेंडर में डाल कर मिक्स करें।
- 4 अलग गिलास ले कर उसमें स्मूदी डालें और ठंडा कर के सर्व करें।

सामग्री

- चॉकलेट निम्स (टुकड़े)- 1 बड़ा चम्मच
- पीनट बटर- 1 बड़ा चम्मच
- कोको पावडर- 1/2 बड़ा चम्मच
- दही- 1/4 कप
- बादाम दूध- 3 कप

पनीर-अनार कोपता

कोफ़ते स्पेशल बनाने हों, तो ट्राई करें पनीर अनार कोपता। खाने वाले उंगलियां चाटते रह जाएंगे...

सामग्री

- पनीर ताजा-100 ग्राम, अनार के दाने- 1/3 प्याला, सूजी- 2 से 3 बड़े चम्मच, चाट मसाला-1/4 छोटा चम्मच।

ग्रेवी के लिए

- काजू टुकड़ी-2 बड़े चम्मच, ताजा- 1/2 प्याला, साबुत गरम



खसखस-एक बड़ा चम्मच, दही

मसाला-एक बड़ा चम्मच, सफेद मिर्च-8 से 10 दाने, नमक-स्वादानुसार, कॉर्न फ्लोर या चावल का आटा-एक छोटा चम्मच।

रू बनाएं

पनीर में सूजी व नमक डालकर खूब चिकना होने तक मसलें। बराबर भागों में बांटकर गोले बनाएं। अनार में चाट मसाला मिला लें। प्रत्येक गोले में थोड़ा-थोड़ा अनारदाना भर

दें। इसी प्रकार सारे कोफ़ते तैयार कर लें। इन्हें स्टीमर में 8 से 10 मिनट के लिए भाप देकर तैयार कर लें। ग्रेवी के लिए काजू टुकड़ी व खसखस को दो घंटे भिगोकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बची सामग्री में मिलाकर एकसार कर लें। इसे पैन में पकने रखें। मंदी आंच पर दस मिनट पकाकर छान लें। प्लेट में ग्रेवी रखकर कोपता रखकर सर्व करें।



क्या आपने कभी खाई है अंजीर की कुल्फी

कुल्फी एक टेस्टी डेजर्ट है, जो पूरे भारत में प्रसिद्ध है। अगर आप केवल दूध वाली सादी कुल्फी ही बनाना जानती हैं तो, आज हम आपको अंजीर और खजूर की टेस्टी कुल्फी भी बनाना सिखाएंगे। यह बनाने में आसान है। इसमें आपको अंजीर का पेस्ट और खजूर के टुकड़े डालने होंगे। घर पर अगर इसे बनाएंगी तो आपके परिवारजनों को यह बहुत ही पसंद आएगी। बच्चे तो जैसे इसे खाने के लिये पागल ही हो जाएंगे इसलिए देर ना करें और झट पट बना डालें अंजीर की मीठी मीठी कुल्फी।

सामग्री-

- 2 ½ कप दूध
- ½ चम्मच इलायची पावडर
- चुटकी भर केसर
- 2-3 चम्मच बारीक कटे खजूर
- 2 चम्मच कटे बादाम
- 2 चम्मच कटा पिस्ता
- 3 चम्मच अंजीरा पेस्ट
- 2-3 चम्मच गुड सीरप
- ½ कप डबल क्रोम
- गार्निश करने के लिये इलायची पावडर
- केसर के धागे
- शहद

विधि -

- एक पैन में दूध, इलायची पावडर और केसर को उबालें।
- फिर उसमें कटे खजूर, बादाम, पिस्ता और अंजीर पेस्ट मिक्स करें।
- उसके बाद पैन को आंच पर से हटा दें।
- जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तब इसमें गुड का सीरप और क्रोम मिक्स करें।
- अब इस मिश्रण को कुल्फी बनाने वाले सांचे में भर कर 4-5 घंटे के लिये डीप फ्रीज कर दें।
- उसके बाद इसे निकाल कर इलायची पावडर, केसर और शहद से गार्निश करें।

शाही मशरूम बिरयानी रेसिपी

बिरयानी एक ऐसी डिश है जो कि घरों में बड़े ही चाव से खाई जाती है। हालांकि यह चिकन या मटन से बनाई जाती है लेकिन वे लोग जो वेज प्रेमी हैं, उनके लिये आज हम मशरूम बिरयानी की रेसिपी ले कर आए हैं। मशरूम बिरयानी उन्हें भी पसंद आएगी जो नॉन वेज खाना पसंद करते हैं। मशरूम बिरयानी बनाने के लिये आपको बटन मशरूम की आवश्यकता पड़ेगी पर अगर यह उपलब्ध ना हो तो आप किसी भी वैराइटी का मशरूम प्रयोग कर सकती हैं। मशरूम बिरयानी काफी टेस्टी होती है जो कि परिवार के हर सदस्यों को खास कर कि बच्चों को काफी ज्यादा भावने वाली है।



सामग्री

- बासमती चावल- 1 कप 100 ग्राम
- बटन मशरूम- 200 से 250
- प्याज- ½ कप बारी कटे प्याज
- टमाटर- ½ कप बारीक कटे टमाटर
- हरी मिर्च- 1 या 2
- अदरक लहसुन पेस्ट- 2 चम्मच
- पुदीने की पत्ती- ¼ कप
- धनिया पत्ती- ¼ कप
- कड़ी पत्ती- 8 से 10
- हल्दी पावडर- ½ चम्मच
- लाल मिर्च पावडर- ¼ चम्मच
- गरम मसाला पावडर- ½ चम्मच
- धनिया पावडर- 1.5 चम्मच
- काली मिर्च पावडर- ¼ चम्मच
- तेल- 2 से 3 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार
- साबुत मसाले
- जीरा- ¼ चम्मच
- सोंफ- ¼ चम्मच
- दालचीनी- 1 इंच
- लौंग- 2 से 3
- छोटी इलायची- 2 से 3
- तेज पत्ता- 1 छोटे आकार का

हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च और काली मिर्च पावडर मिक्स करें।
● जब सभी मसाले अच्छी तरह से मिक्स हो जाएं तब ऊपर से कटे हुए मशरूम डाल कर चलाएं।
● इसे धीमी आंच पर तकरीबन 6-8 मिनट तक पकाएं और बीच बीच में चलाती रहें।
● उसके बाद इसमें पानी मिलाएं और फिर चलाएं।
● अब आप इसमें चावल और बाकी का आधा बचा हुआ पुदीना और धनिया पत्ती भी डाल दें।
● बरतन को ढंक दें और आंच को धीमा कर दें।
● इसे बीच में चेक कर लें कि चावल पक गया हो और पानी सूख गया हो।
● अगर आपको लगता है कि पानी सूख गया है और चावल अभी तक नहीं पके हैं, तो ढक्कन खोल कर उसमें आधा कप पानी और मिला दें।
● आपको इसे कई बार चेक करते रहना होगा, नहीं तो चावल जल सकते हैं।
● इसके बाद जब चावल पक जाए तब इसे ऐसे ही 5 मिनट तक के लिये छोड़ दें और फिर इसे कलछल से मिक्स कर दें।
● अब आपकी मशरूम बिरयानी तैयार है।

बकरीद के मौके पर दोस्तों के लिये बनाएं अफगान कोपता

बकरीद के पाक मौके पर दोस्तों और परिवारजनों के लिये अफगान कोपता बनाना ना भूलें। इसे खाने के बाद वह आपकी तरिफ करते नहीं थकेंगे। यह अफगान कोपता टेस्ट में बड़ा ही लजीज़ होता है और आसानी से बन भी जाता है। आप इसे ऑलिव ऑइल में फ्राई कर के ग्रिलड सैलेड के साथ सर्व कर सकती हैं। आइये जानते हैं अफगान कोपता बनाने की बेहद आसान सी विधि।

सामग्री-

- 1 कप पिसा हुआ मटन कीमा
- 4-5 चम्मच बारीक कटी प्याज
- 2-3 चम्मच हरी मिर्च
- 1 चम्मच बारीक कटी लहसुन
- 1-2 चम्मच साबुत धनिया
- नमक- स्वादानुसार
- 1 चम्मच लाल मिर्च पावडर
- 2-3 चम्मच ऑलिव ऑयल



विधि -

- एक कटोरे में मटन, प्याज, हरी मिर्च, लहसुन, सूखी धनिया, लाल मिर्च पावडर और ऑलिव ऑयल ले कर मिक्स कर लें।
- अब पैन में तेल डाल कर गरम करें।
- मिक्स किये हुए मिश्रण को गोल शैप दे कर फ्राई कर लें।
- जब कोपतों का रंग सुनहरा हो जाए तब उसे प्लेट पर निकाल कर प्याज और धनिया से गार्निश कर के सर्व करें।



मूंग दाल लड्डू बनाने की सरल विधि

मूंग की दाल के लड्डू टेस्ट में बड़े ही स्वादिष्ट होते हैं तथा इनसे बड़ी अच्छी खुशबू भी आती है। मूंग दाल लड्डू को बनाने के लिये आपको पहले दाल को भिगो कर रखना होगा और फिर उसे पीस कर कढ़ाई में घी के साथ भूनना होगा। इन लड्डूओं को अगर एयर ट्राइट जार में भर कर रख लिया जाए तो यह 20-25 दिनों तक खाने के काम आते हैं। यदि आप चाहें तो लड्डू में धिसा हुआ नारियल भी मिक्स कर सकती हैं, पर अगर आपको मूंग की दाल का टेस्ट सेम वैसा ही चाहिये तो नारियल की जगह पर अगल अलग ड्राई फ्रुट्स मिक्स कर सकती हैं।



सामग्री -

- मूंग की दाल, धुली हुई - 1 कप
- बूरा - 1 1/2 कप
- घी - 1 कप
- बादाम - 1/4 कप
- काजू - 1/4 कप
- इलायची - 8-10
- पिस्ते - 8-10

विधि - सबसे पहले मूंग की दाल को धो कर उसे पानी में 3-4 घंटे के लिये भिगो दें।
● फिर दाल को धो कर मिक्सी में पीस कर किनारे रख दें।
● बादाम को भी मिक्सी में पीस कर पाउडर बना लीजिए, काजू को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए।
● इसी तरह से पिस्ते को भी पतला पतला काट लें और इलायची को भी पीस लें।
● अब कढ़ाई में घी डाल कर गरम करें, उसमें पिसी दाल डाल कर कलछी से चलाएं।
● दाल को धीमी आंच पर तब तक भूनें जब तक कि उसका रंग ना बदल जाए और उसमें से अच्छी खुशबू ना आना शुरू हो।
● दाल को भूनने में लगभग 20 मिनट लग जाएंगे। दाल को एक अलग प्लेट में निकाल कर रख दें, जिससे वह ठंडी हो जाए।
● जब दाल ठंडी हो जाए तब उसमें बूरा और सभी ड्राई फ्रुट्स मिक्स कर दें।
● अब इस मिश्रण से लड्डू तैयार करें और उसे पिस्ते से गार्निश करें।
● आपके लड्डू खाने के लिये एकदम तैयार हैं, इसे चाहें तो किसी डिब्बे में भर कर 20 दिनों तक आराम से खा सकते हैं।

