

हिन्दी मासिक

सितंबर 2018

आहार विहार

स्वास्थ्य, आवास व जायका पर खास

पत्रिका



जहां चाह, वहां राह: स्मिन्

एफएआर घटी
मुसीबत बढ़ी



Saga Freight Express Private Ltd.

Glorifying Global Dimension...



Prem Kumar Singh

**World
Cargo
Alliance™**

POWER TO DELIVER



CFO



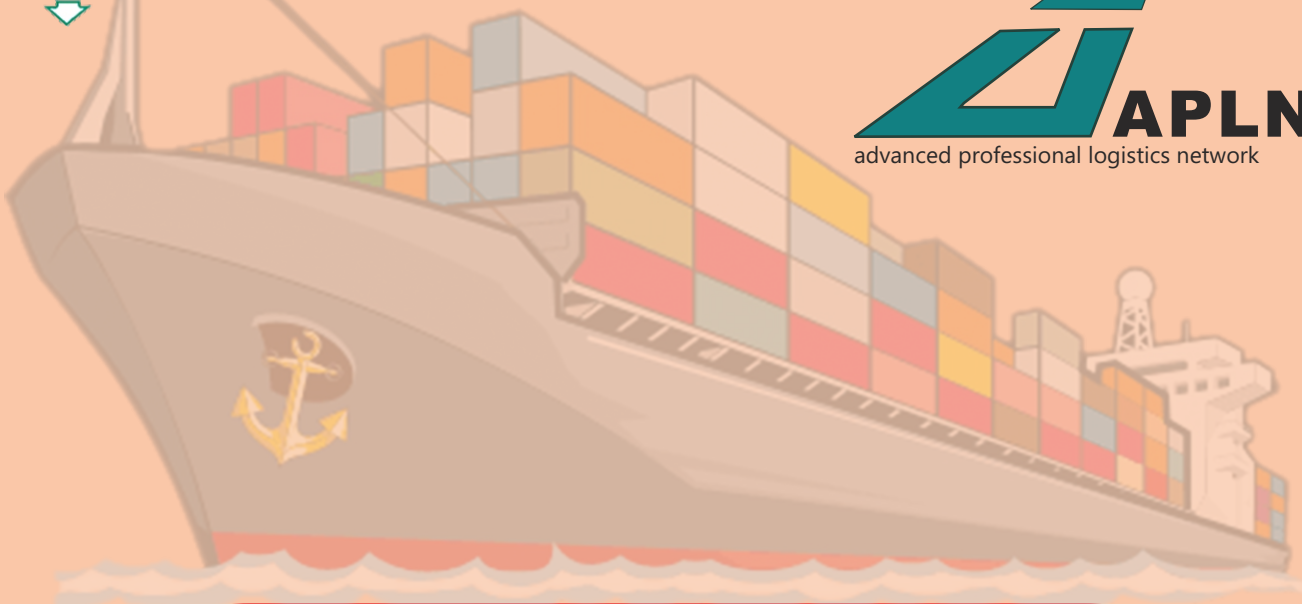
► **WCA Family of Logistic Networks™**

LEADING THE WORLD IN GLOBAL PARTNERING



All World Shipping

APLN™
advanced professional logistics network



L-1/G/300, Mannu Apartment
1st Floor, Flat No. 3 & 4, Mahipalpur Extn. New Delhi-110037
Mobile : +91-9818553930, Tel.: +91-11-43135201, 205, 206
Email: prem@sagafreight.com, Website: www.sagafreight.com

YK YOGESH ENTERPRISES



Sunder Dagar

9999727210, 9212789625

Deals In

Manufacturing of
Flyash Bricks, Building
Material Supply



Agreagate Stone, Dust,
Coarse Sand
Fine Sand, M. Sand Etc.



Manoj Jha

9958293975

Plot No. 19, Sec. 18A, Pram Melan, C.G.H.S Lts. Dwarka New Delhi-110078
yogeshenterprises2014@gmail.com

Usha Trading Company



Gulab Singh
Mob.:9811198791



Parvesh Kumar
Mob.:9811504233

145 Rose Apartment Sector 18B
Dwarka, New Delhi 110078



आवरण कथा

16 | एफएआर घटी, मुसीबत बढ़ी

विषय सूची

वर्ष : 01, अंक : 03, सितंबर 2018 मूल्य

RNI. No.: DELHIN28839

संपादक
मिहिर झा

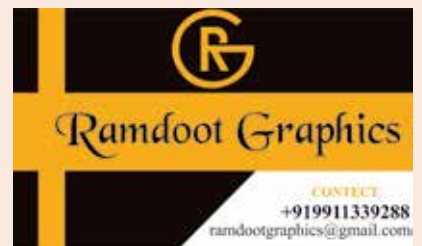
उप संपादक
जितेन्द्र सिंह

विज्ञापन प्रबंधक
भगवान झा

प्रबंधक
बिरंजय कुमार सिंह

सलाहकार मण्डल
प्रेम कुमार सिंह, रमेश पोपली, मनोज झा, संतोष वर्मा
डॉ. सुधाकर ठाकुर, वैद्यनाथ झा (वैद्याचार्य)

कला एवं सज्जा



□□□

कानूनी सलाहकार
सिद्धेश राय, त्रिबिंद कुमार
विनोद झा



श्रद्धांजलि

15 वाजपेयी जी को नमन



आहार

44 मावा मालपुआ

पाठकनामा.....	06
संपादकीय.....	07
34 परियोजनओं पर किए हस्ताक्षर.....	10
इच्छा शक्ति की कमी है: अरुण गुप्ता.....	20
शयनकक्ष के लिए वास्तु टिप्स.....	22
नाते संबंधों के लिए वास्तु टिप्स.....	24
जहां चाह, वहां राह.....	26
प्राकृतिक कृषि से कृषि की ओर.....	30
कृषि विज्ञान मेले का आयोजन.....	33
लो-लाइट सही है या हाई-लाइट.....	34
आपका बॉडी बिल्डिंग प्रोटीन पाउडर.....	35
उम्र बढ़ने के साथ पढ़ने-लिखने में.....	36
पार्लर से भी अच्छा लुक.....	37
फायदेमंद है गोरक्षासन.....	38
अच्छा डाइजेशन के लिए करें ये काम.....	40
दाल भरी मसालेदार राधावल्लभी पूरी.....	42
मूंगदाल का भरवां डबल चीला.....	48

क्षेत्रीय प्रतिनिधि

बिहार
ऋषिकेश कुमार (बेगूसराय)
मो. +91-8292510792

उत्तर प्रदेश
रामआधार चौधरी (मिजापुर)
मो. +91-8009255164

झारखण्ड
रूपेश कुमार (रांची)
मो. +91-9939160429

पश्चिम बंगाल
सुमन कुमार झा
मो. +91-7890224005

राजस्थान
रामकिशोर सिंह(भिलवाड़ा)
मो. +91-9414241723

मुंबई
आदित्य चौधरी (पनवेल)
मो. +91-7506338874

संपादकीय कार्यालय

आहार विहार पत्रिका RZH -748 गली
नं.-14, राजनगर पार्ट II, नई दिल्ली 110077
मो. +91-9891236290, 9910264745 I

email:
aaharviharpatrika@gmail.com
mihijha@gmail.com

स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक बिरंजय कुमार
सिंह द्वारा RZF754/22A गली नं.-1 राजनगर
पार्ट II नई दिल्ली 110077 से प्रकाशित एवं
C-114, गेट नं.1 बैंक साइड, नारायणा एण्ड,
एरिया फेज I नई दिल्ली 110028 से मुद्रित।

सभी विवादों का निपटारा नई दिल्ली की सीमा में आने वाली अदालतों में किया जाएगा।

कवर सहित 52 पेज है।



आपके पत्र

संपादक जी नमस्कार

आहार विहार पत्रिका का अगस्त अंक मेरे मित्र के द्वारा मुझे मिला। पत्रिका के तेवर और कलेवर देखकर काफी प्रभावित हुआ। पत्रिका की दुनिया में इस पत्रिका ने अपनी विशिष्ट पहचान बना ली है क्योंकि आपने जिस प्रकार अपने आवरण कथा में रेरा कानून के बारे में विस्तार से बताया है वह सराहनीय प्रयास है। रेरा कानून के पक्ष एवं विपक्ष में लोग खड़े तो हो सकते हैं लेकिन इस कानून के आ जाने के बाद भवन, फ्लैट खरीदारों को एक सुरक्षा की गारंटी मिल रही है और इससे अब रियल इस्टेट क्षेत्र में तेजी आने के आसार हैं। इसके अलावा मुझे उभरते हुए गायक मैथिली ठाकुर के जीवन परिचय के साथ-साथ साक्षात्कार पढ़कर काफी अच्छा लगा कि यह पत्रिका सकारात्मक सोच को साथ लेकर चल रही है। पत्रिका के इस अंक में एक हस्ती का साक्षात्कार यह दर्शाता है कि आपकी टीम लगातार अथक प्रयास कर रही है। इसके लिए साधुवाद। पत्रिका में छपे अन्य लेख काफी ज्ञानवर्धक लगे, आप इस पत्रिका में योग एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा के बारे में भी जानकारी दें तो पाठकों को बहुत अच्छा लगेगा।

कपिल कुमार, रांची, झारखण्ड

प्रिय कपिल

पत्रिका के बारे में आपके शब्द काफी सराहनीय लगे, इसके लिए आपको पूरी टीम की ओर से धन्यवाद। जहां तक योग एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा के संबंधित लेख या खबर की बात है तो उसपर भी विचार किया जा रहा है और आने वाले अंकों में आपकी इस शिकायत का निराकरण हो जाएगा।

संपादक

**सबका साथ सबका विकास।
जब हो आहार विहार पत्रिका का साथ।।**

पत्रिका में खबर, विज्ञापन देने के लिए निम्न पते पर संपर्क करें
RZH -748 गली नं.-14, राजनगर पार्ट II, नई दिल्ली 110077 मो. +91-9891236290

एक युग का अंत

वि

गत माह भारतीय राजनीति के पुरोधे, भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी का 16 अगस्त

2018 को दिल्ली के एम्स अस्पताल में 93 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। उनके

निधन के साथ ही एक युग का अंत

हो गया। अटल बिहारी वाजपेयी को उनकी दूरगामी सोच, कविताओं पोखरण टेस्ट कारगिल में विजय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का कद बढ़ाने के लिए



मिहिर झा

हमेशा याद ! किया जाएगा। वे देश के लिए पिता तुल्य थे और वे न सिर्फ अपनी पार्टी के बल्कि विपक्षी दलों के लिए भी आदरणीय थे। वाजपेयी जी एक उत्कृष्ट वक्ता, पत्रकार, कवि, प्रखर प्रवक्ता एवं सर्वमान्य नेता थे जिन्होंने हमेशा देश को सर्व शक्तिशाली बनाने के लिए अथक प्रयास किया। अगस्त माह में देश के एक और वरिष्ठ पत्रकार कुलदीप नैयर का निधन हो गया। अपनी बेबाक टिप्पणियों एवं सहज व्यवहार के कारण पत्रकारिता क्षेत्र में उन्होंने जो मानक स्थापित किये, वह आज के

पत्रकारों के लिए अनुकरणीय है। आहार विहार पत्रिका दोनों महापुरुषों को अपनी श्रद्धा सुमन अर्पित करता है।

इस अंक में विहार खंड में हमने यह बताया है कि भवनों की एफएआर को पुनः कम कर दिया गया और डीडीए ने जो तर्क दिया है वह और भी चौकाने वाला है। डीडीए के अनुसार दिल्ली में पानी की कमी है और अगर एफएआर बढ़ाई गई तो इतने लोगों को जल बोर्ड पानी उपलब्ध नहीं करा पाएगा यानि जल संचय करना ही एक मात्र उपाय है वरना एक समय ऐसा आएगा जब पानी के लिए दिल्ली की जनता भटकेगी।

इसके अलावा स्वयम् संस्था की प्रणेता सुश्री स्मिन् जिंदल का साक्षात्कार पढ़कर हमारे पाठकों को यह एहसास होगा कि अगर मनुष्य अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कृत संकल्पित हो जाए तो कोई भी काम असंभव नहीं होता। सुश्री स्मिन् जिंदल ने अपनी परेशानी से यह सीख लिया और दिव्यांगों के लिए अपना जीवन अर्पित कर दिया जिसका उल्लेख विस्तार से पत्रिका में किया गया है।

इसके साथ ही सभी स्थाई लेख एवं खबरें आपके लिए लाया गया है आशा है आप अपनी बेबाक टिप्पणी से हमारा मार्गदर्शन करेंगे। ◆◆◆

प्राकृतिक खाद्यानों की उपलब्धता एवं जानकारी के लिए

Prakritik Krishi Utpadak Sahkari Samiti

Proposed



प्राकृतिक खेती ही क्यों ?

- कई प्रकार की बीमारियों से छुटकारा एवं किसानों की आर्थिक सम्पन्नता।
- स्वस्थ शरीर और खुशहाल जीवन पाकर रोज मर्राह के इलाज की जरूरत से छुटकारा।
- आयुर्वेद और देसी इलाज को प्रोत्साहन।
- ग्रामीण स्तर पर रोजगार के अवसरों में बढ़ोत्तरी करना।
- भारतीय देसी गायों के पालन एवं संरक्षण को प्रोत्साहन।
- इलाज के भारी खर्च और आलस्य से छुटकारा।
- स्वस्थ शरीर का मतलब स्वस्थ मस्तिष्क और परिणाम-सही फैसला लेने की क्षमता।
- कृषिभूमि की उपजाऊ गुणवत्ता को बरकरार रखना।

Corp. Off.: 304, Aggarwal Square Plaza, Plot No.9, Pocket-7
Sector 12, (Near Sec-12 Metro Stn.), Dwarka, New Delhi-110075

Akash Real Consortium Pvt. Ltd.



Corp. Off.: 304, Aggarwal Square Plaza, Plot No.9, Pocket-7
Sector 12, (Near Sec-12 Metro Stn.), Dwarka, New Delhi-110075
email: akashreal95@gmail.com, www. akashreal.com, Mob.: +919868947926

50%
पेमेंट देकर कराएं
रजिस्ट्री

प्लॉट ही प्लॉट

बैंक लोन
की सुविधा
उपलब्ध

प्लॉट साइज 50, 100, 200 वर्ग और ऊपर

आकाश रियल कंन्सोर्टियम आपके लिए लाये हैं:

ग्रेटर नोएडा, एनसीआर में यमुना एक्सप्रेसवे के पास

प्लॉट खरीदने का सुनहरा मौका

संपर्क करें:
9868947926

आसान मासिक किस्तों में भी उपलब्ध है।

- पक्की रजिस्ट्री और दाखिल खारिज।
- सड़क, ड्रेनेज, और बिजली के साथ पूर्ण विकास।
- एमआर मॉल से 900 मीटर की दूरी।
- आगरा एक्सप्रेसवे से 2 किमी दूर।
- के एम पी पेरिफेरल राजमार्ग से 6 किमी दूर।
- टेक पार्क से 1 किमी. की दूरी।
- स्टीलर बिजनेस हब से 1.5 किमी. की दूरी।
- गौतमबुद्ध विश्वविद्यालय से 5 किमी. की दूरी।
- NIIT Technology से 1.5 किमी. की दूरी।
- जेपी स्पोर्ट्स सिटी से 9 किमी दूर।
- आनंद विहार रेलवे स्टेशन से 40 मिनट की दूरी।
- मेट्रो स्टेशन (जेवर एयरपोर्ट लाईन) 6.5 किमी. की दूरी।
- विभिन्न आवासीय परियोजनाओं के करीब।
- प्रदूषण मुक्त पर्यावरण।

EMI PLAN:-

Plot Size	Plot Cost	Booking Amount	Balance Amount	Interst	EMI for 24 Months
50	2,50,000/-	25,000/-	2,25,000/-	0%	9375/-
100	5,00,000/-	50,000/-	4,50,000/-	0%	18,750/-

Note:-

- 10% Discount for Cash Down Payment.
- After allotment, Booking Amount is not Refundable.
- Two sides open, Main Road & Park Facing 10% Extra.
- Development Charge 5%





कें

न्द्रीय जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण तथा जहाजरानी, सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने ऊपरी यमुना बेसिनक्षेत्र में 3966.51 करोड़ रुपये की लागत वाली बहुउद्देशीय लखवाड़ परियोजना के निर्माण के लिए उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, राजस्थान की मुख्यमंत्री वसुन्धररा राजे, उत्तराखंड के मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत, हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल, दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर के साथ नई दिल्ली में एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। परियोजना पर आपसी सहमति बनाने के लिए सभी छह राज्यों के मुख्यमंत्रियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए गडकरी ने कहा कि इस परियोजना के पूरा हो जाने पर इन सभी राज्यों में पानी की कमी की समस्या का समाधान होगा, क्योंकि इससे

यमुना प्रदूषण मामला

‘34 परियोजनाओं पर किए हस्ताक्षर’

यमुना नदी में हर वर्ष दिसंबर से मई/जून के सूखे मौसम में पानी के बहाव में सुधार आएगा। उन्होंने आशा व्यक्त की कि राज्यों के बीच आम सहमति नहीं बनने के कारण कई वर्षों

तक लटक जाने वाली इस तरह की कुछ और परियोजनाओं की अब शुरुआत हो सकेगी। लखवाड़ परियोजना को आरंभ में 1976 में मंजूरी दी गई थी, लेकिन इस परियोजना



परियोजना से जुड़े सिंचाई और पीने के पानी की व्यावस्था वाले हिस्से के कुल 2578.23 करोड़ के खर्च का 90 प्रतिशत (2320.41 करोड़ रुपये) केन्द्र सरकार वहन करेगी जबकि बाकी 10 प्रतिशत का खर्च छह राज्यों के बीच बांट दिया जाएगा। इसमें हरियाणा को 123.29 करोड़ रुपये (47.83 फीसदी), उत्तर प्रदेश/ उत्तराखण्ड 86.75 करोड़ रुपये (33.65 फीसदी) राजस्थान को 24.08 करोड़ रुपये (9.34 फीसदी) दिल्ली को 15.58 करोड़ रुपये (6.04 फीसदी) तथा हिमाचल प्रदेश को 8.13 करोड़ रुपये (3.15 फीसदी) देने होंगे।

पर कार्य 1992 में रोक दिया गया। लखवाड़ परियोजना के अंतर्गत उत्तराखंड में देहरादून जिले के लोहारी गांव के नजदीक यमुना नदी पर 204 मीटर ऊंचा कंक्रीट का बांध बनना है। बांध की जल संग्रहण क्षमता 330.66 एमसीएम होगी। इससे 33,780 हेक्टेयर भूमि पर सिंचाई की जा सकेगी और यमुना बेसिन क्षेत्र वाले छह राज्यों 3 में घरेलू तथा औद्योगिक इस्ते माल और पीने के लिए 78.83 एमसीएम पानी उपलब्ध कराया जा सकेगा। परियोजना से 300 मेगावाट बिजली का उत्पादन होगा। परियोजना के निर्माण का कार्य उत्तराखंड जल विद्युत निगम लिमिटेड करेगा।

इस बात को दोहराते हुए कि स्वच्छ गंगा मिशन के अंतर्गत यमुना नदी में प्रदूषण को दूर करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है, गडकरी ने कहा कि इस नदी पर 34 परियोजनाओं को हाथ में लिया जा



जिनमें से 12 दिल्ली में है, जो सुनिश्चित करेंगी कि हरियाणा और राजस्थानको जाने वाला पानी निर्मल हो। हालांकि लखवाड़ परियोजना सभी छह राज्यों को पर्याप्त पानी प्रदान करेगी, नमामि गंगे कार्यक्रम के अंतर्गत यह सुनिश्चित किया जाएगा कि यमुना में प्रदूषण को दूर करने का दोहरा उद्देश्य पूरा हो सके।

गडकरी ने कहा कि समस्या पानी की कमी नहीं, बल्कि जल प्रबंधन है और सरकार इस दिशा में कदम उठा रही है। उन्होंने कहा कि लखवाड़ परियोजना न केवल पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करेगी, बल्कि इससे सभी छह राज्यों में सिंचाई, बिजली उत्पादन और पेयजल की जरूरतों को पूरा करने में सुधार आएगा। केन-बेतवा संपर्क पर, गडकरी को उम्मीद थी कि मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्रियों के बीच बैठक से समझौते तक पहुंचा जा सकेगा।

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने 42 वर्ष पुरानी इस परियोजना को पुनर्जीवित करने के लिए केन्द्र सरकार को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि लखवाड़ परियोजना बिजली उत्पादन के अलावा सिंचाई की संभावनाएं पैदा करेगी। आदित्यनाथ ने कहा, मैं सभी मुख्यमंत्रियों को एक मंच में लाने के लिए गडकरी जी को धन्यवाद देता हूँ और परियोजना की सफलता की कामना करता हूँ।

इस अवसर पर जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण राज्य मंत्री अर्जुनराम मेघवाल और मंत्रालय में सचिव यू.पी. सिंह भी मौजूद थे। लखवाड़ परियोजना की कुल 3966.51 करोड़ रुपये की लागत में से उत्तराखंड सरकार बिजली का 1388.28 करोड़ रुपये का खर्च उठाएगी। परियोजना पूरी हो जाने के बाद तैयार बिजली का पूरा फायदा उत्तराखंड को मिलेगा।

परियोजना से जुड़े सिंचाई और पीने के पानी की व्यावस्था वाले हिस्से के कुल 2578.23 करोड़ के खर्च का 90 प्रतिशत (2320.41 करोड़ रुपये) केन्द्र सरकार वहन करेगी जबकि बाकी 10 प्रतिशत का खर्च छह राज्यों के बीच बांट दिया जाएगा। इसमें हरियाणा को 123.29 करोड़ रुपये (47.83%), उत्तर प्रदेश/उत्तराखंड 86.75 करोड़ रुपये (33.65%) राजस्थान को 24.08 करोड़ रुपये (9.34%) दिल्ली को 15.58 करोड़ रुपये (6.04%) तथा हिमाचल प्रदेश को 8.13 करोड़ रुपये (3.15%) देने होंगे।

लखवाड़ परियोजना के तहत संग्रहित जल का बंटवारा यमुना के बेसिन क्षेत्र वाले छह राज्यों के बीच 12.05.1994 को किये गये समझौता ज्ञापन की व्यवस्थाओं के अनुरूप होगा। लखवाड़ बांध जलाशय



का नियमन यूवाईआरबी के जरिए किया जाएगा। केवल संग्रहित जल के बंटवारे को छोड़कर बांध के निर्माण के कारण पन बिजली उत्पादन सहित अन्य सभी आर्थिक फायदे उत्तराखंड को मिलेंगे।

उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, राजस्थान और दिल्ली छह ऊपरी यमुना बेसिन राज्य हैं। ऊपरी यमुना से तात्पर्य यमुना नदी का उसके उद्भव से दिल्ली में ओखला बैराज तक है। छह राज्यों ने यमुना नदी के ऊपरी बहाव के आवंटन के सम्बन्धों में 12 मई, 1994 को एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए थे। समझौते में ऊपरी यमुना बेसिन में संग्रहण की सुविधा सृजित करने की आवश्यकता को पहचाना, ताकि नियंत्रित तरीके से नदी के मानसून के पानी के बहाव का संरक्षण और उसका इस्तेमाल किया जा सके। समझौता ज्ञापन में संग्रहण सुविधा के अंतर्गत नदी के वार्षिक इस्तेमाल योग्य पानी के बहाव के अंतरिम मौसमी आवंटन की भी व्यवस्था की गई थी। लखवाड़ बहुउद्देशीय परियोजना के अलावा ऊपरी यमुना क्षेत्र में कुशाऊ और रेणुकाजी परियोजनाओं का निर्माण भी होना है। चौथी परियोजना व्योसी परियोजना है, जिसके अंतर्गत देहरादून जिले के व्यापसी गांव के नजदीक यमुना नदी पर कंक्रीट के बांध का निर्माण होना है। व्यादसी परियोजना

दिसंबर 2018 तक शुरू होने की उम्मीद है।

किशाऊ परियोजना के तहत यमुना की सहायक नदी टौंस पर देहरादून जिले में 236 मीटर ऊंचा कंक्रीट का बांध बनाया जाएगा, जिसकी संग्रहण क्षमता 1324 एमसीएम होगी। इससे 97000 हेक्टेयर जमीन पर सिंचाई की जा सकेगी, 517 एमसीएम पेयजल उपलब्ध कराया जा सकेगा और 660 मेगावाट बिजली का उत्पादन होगा। रेणुकाजी बहुउद्देशीय परियोजना के तहत यमुना की सहायक नदी गिरि पर हिमाचल प्रदेश

के सिरमौर जिले में 148 मीटर ऊंचे बांध का निर्माण किया जाएगा। इससे दिल्ली को 23 क्यू बिक पानी की आपूर्ति होगी और बिजली की सबसे अधिक मांग के दौरान 40 मेगावाट बिजली का उत्पादन हो सकेगा।

1994 के समझौता ज्ञापन के अनुसार, यमुना नदी के ऊपरी क्षेत्रों में पानी के संग्रहण की प्रत्येक परियोजना के लिए छह बेसिन राज्यों के बीच अलग-अलग समझौते होने थे। ऊपरी यमुना बेसिन (लखवाड़ सहित) में इन सभी संग्रहण परियोजनाओं के पूरा होने के बाद 130856 हेक्टेयर अतिरिक्त भूमि को सिंचाई का लाभ मिल सकेगा, विभिन्न इस्तेमाल के लिए 1093.83 एमसीएम पानी उपलब्ध होगा और बिजली उत्पादन क्षमता 1060 मेगावाट होगी। ◆◆◆

जल बचाओ, वीडियो बनाओ, पुरस्कार पाओ

जल संसाधन, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्रालय ने 'जल बचाओ, वीडियो बनाओ, पुरस्कार पाओ' के पहले पखवाड़े के विजेताओं के नाम घोषित कर दिए हैं। यह प्रतियोगिता 10 जुलाई, 2018 को शुरू हुई थी। 10 जुलाई से 24 जुलाई, 2018 की अवधि के लिए वाराणसी के श्रेष्ठ साहू, भोपाल के श्री सतीश मेवाड़ा और बोकारो के श्रीगोपाल कुमार प्रजापति ने क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को क्रमशः 25 हजार रुपये, 15 हजार रुपये और 10 हजार रुपये का नकद पुरस्कार दिया जाएगा।

'जल बचाओ, वीडियो बनाओ, पुरस्कार पाओ' की शुरुआत मंत्रालय ने भारत सरकार के माय-गव पोर्टल के सहयोग से किया था। इसका उद्देश्य लोगों में जल संरक्षण के बारे में जागरूकता पैदा करना है। प्रतियोगिता में कोई भी भारतीय नागरिक हिस्सा ले सकता है। उसे इस विषय पर एक मौलिक वीडियो बनाना जरूरी है। इसके बाद उन्हें यू-ट्यूब पर वीडियो अपलोड करना होगा और उसका लिंक



माय-गव के www.mygov.in के वीडियो लिंक सेक्शन पर देना होगा। इस वर्ष 4 नवंबर तक हर पखवाड़े में तीन विजेता चुने जाएंगे।

पहले पखवाड़े में प्रतियोगिता संबंधी प्रतिक्रिया बहुत अच्छी थी और ये देखकर बहुत प्रोत्साहन मिलता है कि पहले, दूसरे और तीसरे स्थान के विजेता देश के विभिन्न भागों से आते हैं। माय-गव को कुल 431 प्रविष्टियां प्राप्त हुई थीं, जिनमें से 38 वीडियो को चुना गया था। चयनित वीडियो की जांच

के बाद विभिन्न मानदंडों के आधार पर सर्वश्रेष्ठ तीन वीडियो चुने गये। रचनात्मकता, मौलिकता, तकनीकी श्रेष्ठता, वीडियो की गुणवत्ता और उनका श्रव्य प्रभावइत्यादि के आधार पर प्रतिभागियों का मूल्यांकन किया गया।

जलसंसाधन, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्रालय भारतवासियों से अपील करता है कि वे जल संरक्षण, आदर्श जल उपयोग, जल संसाधन विकास और प्रबंधन के विषय में किये जाने वाले प्रयासों, महत्वपूर्ण योगदानों और उत्तम व्यवहारों पर वीडियो बनाकर अपलोड करें। प्रतिभागियों से आग्रह किया जाता है कि वे केवल मौलिक वीडियो ही अपलोड करें। जल संरक्षण पर अभिनव विज्ञापनों इत्यादि का भीस्वागत है। वीडियो न्यूनतम 2 मिनट से लेकर 10 मिनट की अवधि तक होना चाहिए। वे हिंदी, अंग्रेजी या अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में हों तथा भारतीय कॉपीराइट अधिनियम, 1957 या तीसरे पक्ष के बौद्धिक संपदा अधिकारों के किसी प्रावधानका उल्लंघन न करते हों।

मानव-पशु संघर्ष के पीछे के मूल कारणों पर ध्यान देने की आवश्यकता : सुरेश प्रभु

केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री सुरेश प्रभु ने मानव-पशु संघर्ष के पीछे के मूल कारणों पर ध्यान देने की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि मानव-पशु संघर्ष पशुओं के लिए नहीं, बल्कि मनुष्यों के लिए एक अस्तित्व का संकट है। नई दिल्ली के इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र में आयोजित विश्व हाथी दिवस समारोह के अवसर पर उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए प्रभु ने कहा कि मानव आबादी को अस्तित्व के इस संकट के बारे में बताए जाने की तत्काल आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि जंगलों एवं वनों की रक्षा वन्य जातियों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है। उन्होंने इस अवसर पर दिवंगत श्री मणिकंदन एवं उनके परिवार के सर्वोच्च बलिदान का भी स्मरण किया। इस अवसर पर बोलते हुए पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय में विशेष सचिव एवं वन महानिदेशक डॉ. सिद्धांता



दास ने कहा कि विकास की खोज में मानव के कदमों ने हाथियों के वास को विभाजित कर दिया है एवं वनों का नाश कर दिया है और इसी वजह से मानव-पशुसंघर्ष की घटनाएं होती हैं। अपने संक्षिप्त संबोधन में भारत के वन्य जीवन ट्रस्ट की ब्रांड अंबेस्टर सुश्री दीया मिर्जा ने कहा कि इनके संरक्षण के प्रयासों में अधिक से अधिक लोगों को जोड़ना ही एकमात्र रास्ता

है। उन्होंने उम्मीद जताई कि 'गज महोत्सव' संरक्षणवादियों, नीति निमाताओं, लोगों और विशेष रूप से बच्चों को साथ मिल कर वन्य पशुओं एवं हाथियों को संरक्षित करने का एक अवसर प्रस्तुत करेगा। पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने भारत के वन्य जीवन ट्रस्ट के साथ मिल कर विगत माह 'गज महोत्सव' के समारोहों का आगाज किया। चार दिवसीय 'गज महोत्सव' स्वतंत्रता दिवस को संपन्न हो गया। 'गज महोत्सव' समारोहों में नीति, कला प्रदर्शनियों का आयोजन, फिल्मशो, संगीत एवं मनोरंजन पर सत्र आयोजित किया गया। विश्व हाथी दिवस मनाने पर एक पुरस्कार समारोह का भी आयोजन किया गया। सुरेश प्रभु ने इस अवसर पर दिवंगत डॉ. मणिकंदन को 'सर्वश्रेष्ठ हाथी योद्धा पुरस्कार' से भी सम्मानित किया। श्रीमती संगीता मणिकंदन ने यह पुरस्कार ग्रहण किया।

कृषि में महत्वपूर्ण कदम है: डॉ. स्वामीनाथन

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री राधामोहन सिंह ने कहा कि कई बार यह सवाल उठाया गया है कि मोदी सरकार द्वारा राष्ट्रीय किसान आयोग की रिपोर्ट पर कुछ काम नहीं किया गया है, परन्तु सत्य यह है कि वर्ष 2006 में प्रस्तुत की गई इस रिपोर्ट के आधार पर पिछली सरकारों की तुलना में मोदी सरकार द्वारा किसानों के जीवन स्तर में सुधार व कृषि क्षेत्र के उत्थान के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाये गये हैं, स्वयं डॉ. एम. एस. स्वामीनाथन जी ने इसे स्वीकार करते हुए एक अंग्रेजी दैनिक अखबार के अपने लेख में इस बात का जिक्र करते हुए कहा है कि एनसीएफ की रिपोर्ट वर्ष 2006 में प्रस्तुत की गई थी परंतु जब तक नरेन्द्रा मोदी के नेतृत्व में सरकार नहीं बनी थी, तब तक इस पर बहुत कम काम हुआ था। सौभाग्यवश पिछले 4 वर्षों के दौरान किसानों की स्थिति और आय में सुधार करने के लिए



कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए हैं। कृषि मंत्री ने कहा कि किसानों को फसल का बेहतर दाम मिले और उनकी आय में वृद्धि हो, इसके लिए मोदी सरकार ने अपना वादा पूरा करते हुए हाल ही में खरीफ 2018 के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य में वृद्धि की घोषणा की है। सरकार के इस निर्णय की भी सराहना करते हुए डॉ. एम. एस. स्वामीनाथन जी ने अपने लेख में कहा है कि कृषि की आर्थिक व्यवहार्यता सुनिश्चित करने के लिए एनसीएफ की सिफारिश के आधार पर लाभकारी मूल्य की हाल ही में की गई घोषणा एक अत्यंत महत्वपूर्ण कदम है। इस बात पर बल देने के लिए सरकार ने अपनी अधिसूचना में यह सुनिश्चित किया है कि खरीफ 2018 से अधिसूचित फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) उत्पादन की लागत का कम से कम 150 प्रतिशत होगा और मोटे अनाजों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य 150-200 प्रतिशत होगा।



नए एम्स की स्थापना

नए प्रचालनरत एम्स के अलावा प्रधानमंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के अंतर्गत 15 नए एम्स की स्थापना की जा रही है। पीएमएसएसवाई के अंतर्गत स्थापित किए जा रहे 15 नए एम्स, उत्तर प्रदेश, बिहार, आंध्रप्रदेश, वेस्ट बंगाल, महाराष्ट्र, जम्मू कश्मीर, पंजाब, असम, हिमाचल, तमिलनाडु, झारखंड एवं गुजरात में हैं।

ग्रामीण क्षेत्र में हुई प्रगति की समीक्षा

पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय में सचिव श्री परमेश्वरन अय्यर ने गुवाहाटी में आयोजित एक क्षेत्रीय कार्यशाला में समस्त पूर्वोत्तर राज्यों में स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण (एसबीएम-जी) के क्षेत्र में हुई प्रगति की समीक्षा की। असम, मणिपुर, नगालैंड और त्रिपुरा के वरिष्ठ सरकारी प्रतिनिधियों ने स्वच्छ भारत के लिए तय 2 अक्टूबर, 2019 के राष्ट्रीय लक्ष्य से पूरे एक साल पहले ही अक्टूबर, 2018 तक ओडीएफ (खुले में शौच से मुक्त) पूर्वोत्तर का लक्ष्य पाने के लिए अपने द्वारा उठाए गए विभिन्न कदमों पर विचार-विमर्श किया। इस क्षेत्र के तीन ओडीएफ राज्यों अरुणाचल प्रदेश, मेघालय और मिजोरम ने अपनी-अपनी उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए स्वयं द्वारा उठाए गए कदमों पर विचार-विमर्श किया। इसके साथ ही इन तीनों ओडीएफ राज्यों ने ठोस एवं तरल अपशिष्ट के प्रबंधन के जरिए ओडीएफ से भी आगे निकल कर ओडीएफ बनने की दिशा में उठाए गए कदमों पर भी चर्चा की।

इससे पहले सचिव अय्यर ने असम के मुख्यमंत्री सर्बानंद सोनोवाल से भेंट की और स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण के क्षेत्र में असम में हुई प्रगति पर विचार-विमर्श किया। सचिव ने राज्य सरकार को एसबीएम-जी के क्षेत्र में भारत सरकार की ओर से पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया, जिसमें समयबद्ध ढंग से संबंधित धनराशि उपलब्ध कराना भी शामिल है। मुख्यमंत्री ने 2 अक्टूबर, 2018 तक



ओडीएफ असम के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए राज्य की प्रतिबद्धता दोहराई।

इस बैठक के बाद असम की मुख्य सचिव श्रीमती टी.वाई. दास और पेयजल एवं स्वच्छता सचिव ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए राज्य के सभी जिलाधिकारियों के साथ एसबीएम-जी की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने जिलाधिकारियों से आगामी स्वच्छ सर्वेक्षण ग्रामीण के लिए तैयार रहने को भी कहा, जिसके तहत नागरिकों से प्राप्त ऑफलाइन एवं ऑनलाइन जानकारीयों

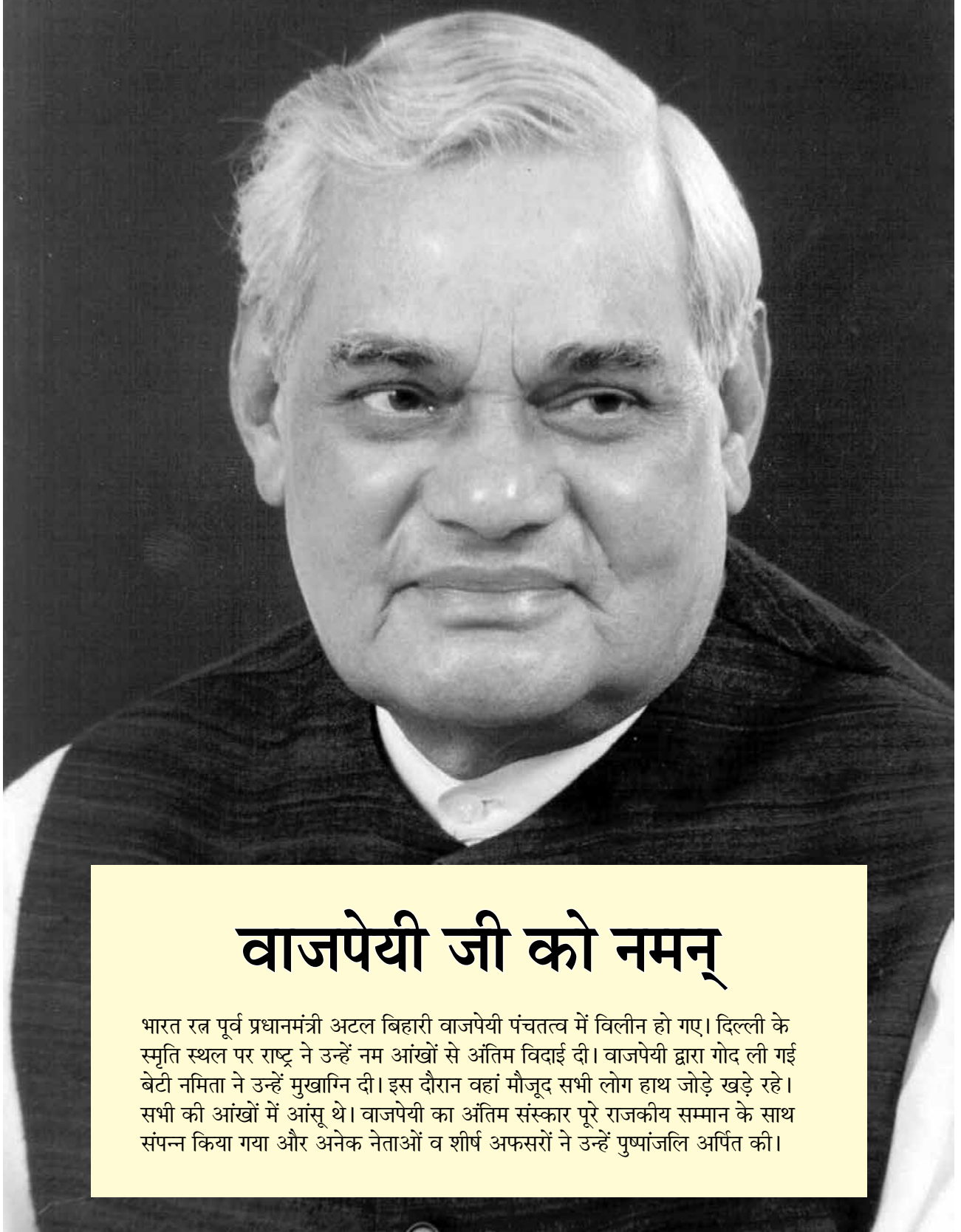
(फीडबैक) सहित गुणात्मक एवं मात्रात्मक पैमानों के आधार पर स्वच्छता को लेकर भारत के सभी जिलों एवं राज्यों की रैंकिंग की जाएगी। इसबीच, राष्ट्रीय स्तर पर स्वच्छता कवरेज वर्ष 2014 के 39 प्रतिशत से बढ़कर वर्तमान में 89.5 प्रतिशत के स्तर पर पहुंच गई है। 4.12 लाख से अधिकगांवों, 421 जिलों, 14 राज्यों और 5 केन्द्र शासित प्रदेशों को पहले ही 'ओडीएफ' घोषित किया जा चुका है। ◆◆◆

लांच किया गया एकल खिड़की हब 'परिवेश'

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 10 अगस्त को नई दिल्ली में विश्व जैव ईंधन दिवस के अवसर पर परिवेश (आपसी परामर्श, गुणकारी और पर्यावरण एकल खिड़की के माध्यम से सक्रिय और जवाब देह सुविधा) लांच किया। परिवेश एकीकृत पर्यावरण प्रबंधन प्रणाली के लिए एकल खिड़की सुविधा है। प्रधानमंत्री के डिजिटल इंडिया कार्यक्रम को ध्यान में रखते हुए इस सुविधा को विकसित किया गया है। इसमें न्यूनतम सरकार, अधिकतम शासन की भावना भी शामिल है।

टवीटों की एक श्रृंखला में केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री डॉ. हर्षवर्धन ने परिवेश की विशेषताओं को रेखांकित करते हुए कहा कि आवेदन जमा करने तथा आवेदन की अद्यतन स्थिति को जानने की पूरी प्रक्रिया स्वचालित है। परिवेश के माध्यम से प्रधानमंत्री के ई-शासन के सपने को पूरा करने का प्रयास किया

गया। परिवेश के माध्यम से पर्यावरण मंत्रालय, नियामक न होकर एक सुविधा प्रदान करने वाला मंत्रालय हो गया है। केंद्र, राज्य और जिला स्तर के विभागों द्वारा विभिन्न प्रकार की स्वीकृतियों के लिए (पर्यावरण, वन, वन्यजीव और तटीय क्षेत्र स्वीकृतियां) आवेदन जमा करने, आवेदनों की निगरानी करने और मंत्रालय द्वारा प्रस्तावों का प्रबंधन करने की संपूर्ण प्रक्रिया ऑनलाइन हो गयी है। राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केंद्र (एनआईसी), नई दिल्ली के तकनीकी सहयोग से पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने इस प्रणाली को डिजाइन और विकसित किया है। सभी प्रकार की स्वीकृतियों के लिए एक पंजीयन। परिवेश आवेदनों को प्रसंस्करण करने वाले विभागों की भी सहायता करता है क्योंकि यह केंद्र, राज्य और जिला स्तर की स्वीकृतियों के लिए एकल खिड़की प्रणाली है। ◆◆◆



वाजपेयी जी को नमन्

भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी पंचतत्व में विलीन हो गए। दिल्ली के स्मृति स्थल पर राष्ट्र ने उन्हें नम आंखों से अंतिम विदाई दी। वाजपेयी द्वारा गोद ली गई बेटी नमिता ने उन्हें मुखाग्नि दी। इस दौरान वहां मौजूद सभी लोग हाथ जोड़े खड़े रहे। सभी की आंखों में आंसू थे। वाजपेयी का अंतिम संस्कार पूरे राजकीय सम्मान के साथ संपन्न किया गया और अनेक नेताओं व शीर्ष अफसरों ने उन्हें पुष्पांजलि अर्पित की।



एफएआर घटी, मुसीबत बढ़ी

एफएआर भवन के कुल मंजिल क्षेत्र का अनुपात भूमि के टुकड़े के आकार के अनुपात में है जिस पर इसे बनाया गया है। डीडीए ने 19 जून, 2018 को दिल्ली योजना (एमपीडी) 2021 में मास्टर प्लान में संशोधन को मंजूरी दे दी थी और अंतिम मंजूरी के लिए इसे केंद्रीय आवास मंत्रालय और शहरी मामलों में भेज दिया था।

स

रकार ने दिल्ली की मास्टर प्लान में संशोधन अधिसूचित किया है, जो दुकानों के सह-निवास परिसरों को स्थानीय शॉपिंग सेंटर (एलएससी) में शर्तों के अधीन अनुमत गतिविधियों के साथ जारी रखने की अनुमति देगा। एलएससी सरकारी अनुमोदित विपणन क्षेत्र हैं, जो स्थानीय आबादी की दैनिक जरूरतों को पूरा करते हैं। संशोधन के अनुसार, यदि मौजूदा इमारत में कुल मंजिल क्षेत्र अनुपात (एफएआर) अनुमत एफएआर से अधिक है, तो 100 वर्ग मीटर से ऊपर के भूखंडों पर और 250 वर्ग मीटर तक, इस तरह के अतिरिक्त एफएआर (अधिकतम 350 तक) को अनुमत शुल्क के 1.5 गुणा की जुमाना शुल्क के भुगतान के अधीन अनुमति दी जाएगी।

एफएआर भवन के कुल मंजिल क्षेत्र

का अनुपात भूमि के टुकड़े के आकार के अनुपात में है जिस पर इसे बनाया गया है। डीडीए ने 19 जून, 2018 को दिल्ली योजना (एमपीडी) 2021 में मास्टर प्लान में संशोधन को मंजूरी दे दी थी और अंतिम मंजूरी के लिए इसे केंद्रीय आवास मंत्रालय और शहरी मामलों में भेज दिया था। शहरी बोर्ड ने एक सीलिंग ड्राइव से व्यापारियों को राहत दिलाने की मांग में संशोधन को संसाधित किया था।

दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीडीए) ने 21 जून, 2018 को आवासीय क्षेत्रों में शराब की दुकानों, पब, क्लबों और डिस्कोथेक की अनुमति न देने के लिए शहरी स्थानीय निकायों समेत हितधारकों को नियामक नोट जारी किया था। शहर में 21 जून, 2018 की आधिकारिक अधिसूचना में इसका उल्लेख नहीं किया गया था, एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा। कुछ क्षेत्रों को 196 से पहले



गोदाम भी बचेंगे सीलिंग से

डीडीए ने मास्टर प्लान-2021 में संशोधन को मंजूरी देकर गोदामों को भी सीलिंग के दायरे से बचाने की कोशिश की है। इसके साथ ही यह प्रयास भी किया गया है कि इन गोदामों के आसपास रहनेवालों को भी इन व्यवसायिक गतिविधियों की वजह से अधिक परेशानी न हो। गांव में 300 स्क्वायर मीटर प्लॉट के गोदाम के लिए उसकी निकासी 9 मीटर चौड़ी रोड़ पर होना जरूरी है। डीडीए के संशोधन प्लान के अनुसार, स्टैंड अलोन गोदाम की सीधी निकासी न्यूनतम 30 मीटर चौड़ी रोड़ पर होनी चाहिए। लाल डोरे और एक्सटेंडेड लाल डोरे में गोदाम की मंजूरी उन्हीं जगहों पर दी जाएगी, जहां 300 स्क्वायर मीटर प्लॉट साइज के गोदाम की निकासी 9 मीटर चौड़ी रोड़ पर हो और इससे बड़े प्लॉट साइज की निकासी 12 मीटर चौड़ी रोड़ पर हो। इस गोदाम के पास पार्किंग सुविधा होनी चाहिए और यह प्लॉट के अंदर ही हो। साथ ही इन्हें ट्रैफिक और फायर डिपार्टमेंट से एनओसी भी लेनी होगी। सामानों की लोडिंग और अनलोडिंग प्लॉट के अंदर ही होगी। जिनके प्लॉट नॉन कन्फर्मिंग एरिया में हैं और 30 मीटर चौड़ी रोड़ पर उनका एक्सेस नहीं है, उन्हें कन्फर्मिंग एरिया में शिफ्ट करना होगा। इसके अलावा नॉन कन्फर्मिंग क्लस्टर ऑफ गोदाम, वेयरहाउस जिनके काम न्यूनतम दो हेक्टेयर की जगह है और क्लस्टर में 55 परसेंट प्लॉट हैं, के सर्वे के बाद उस क्षेत्र के लिए रिडिग्रेडेशन प्लान तैयार किया जाएगा। लोकल बॉडी/जीएनसीटीडी ऐसे क्लस्टर की पहचान करेगी और इसके लिए सोसायटी रिडिग्रेडेशन स्कीम तैयार करेगी। इस स्कीम के लिए नॉर्म लोकल बॉडी तैयार करेगी और उस स्कीम को अप्रूव भी लोकल बॉडी करेगी। इसके लिए 10 परसेंट एरिया रोड़, सर्विस लेन, सकुलेशन के लिए रिजर्व रहेगा। 10 परसेंट एरिया कॉमन पार्किंग, पार्किंग और लोडिंग-अनलोडिंग के लिए होगा। 10 परसेंट एरिया इन्फ्रास्ट्रक्चर जैसे इलेक्ट्रिक सब स्टेशन, फायर स्टेशन, पुलिस पोस्ट आदि के लिए रिजर्व होगा। नियमों के अनुसार ही यहां डीजेबी का वॉटर सप्लाई प्लान बनेगा। जिसमें पंपिंग स्टेशन, स्टोरेज टैंक, ग्राउंड वॉटर रिचार्ज, रेन वॉटर हार्वेस्टिंग और ड्रेनेज प्लान शामिल होंगे। 8 परसेंट एरिया पार्क और ग्रीन बफर के लिए होगा। इस संशोधन के लिए डीडीए को शॉप कम रेजिडेंशियल के लिए 814 और गोदाम के लिए 115 सुझाव और आपत्तियां मिली थीं। इसके अलावा 237 और 51 लोगों ने जनसुनवाई बोर्ड के समक्ष अपनी बातें रखी थीं। जिसके बाद ही यह रिपोर्ट तैयार की गई।

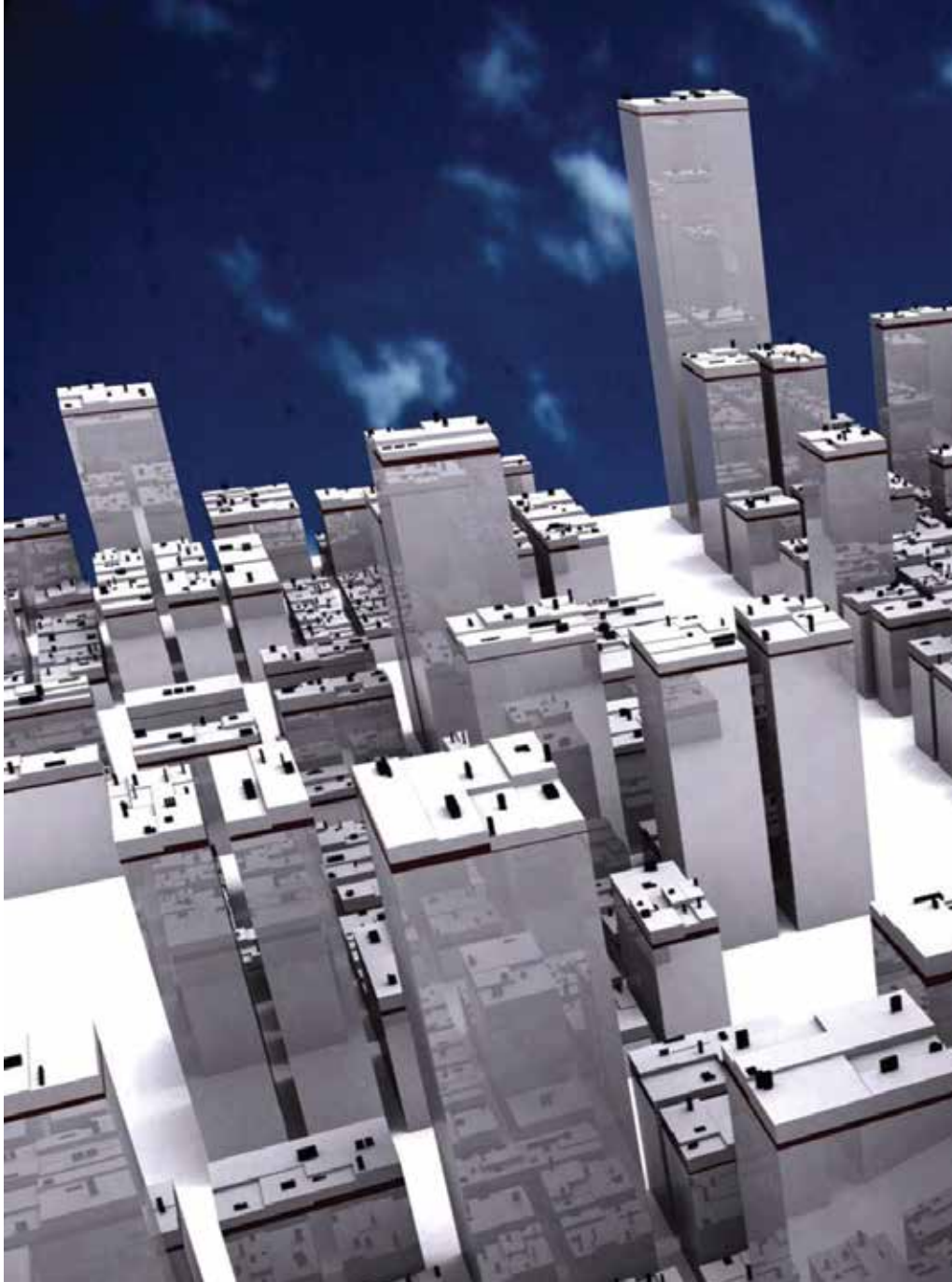


विकसित किया गया। जैसे लाजपत नगर, राजौरी गार्डन, तिलक नगर, कमला नगर या ऐसे अन्य उपनिवेश जो एमपीडी-1962 से पहले मौजूद थे लेकिन इन्हें शामिल नहीं किया गया था अधिसूचना ने कहा कि वाणिज्यिक गतिविधियों की एकाग्रता रखने वाली दिल्ली की मास्टर प्लान (दस्तावेजी प्रमाण के अधीन), मिश्रित उपयोग विनियमों के तहत निर्धारित शर्तों के अधीन जारी रह सकती है। संशोधन में दुकान-सह-निवास

अधिसूचना ने कहा कि वाणिज्यिक गतिविधियों की एकाग्रता रखने वाली दिल्ली की मास्टर प्लान (दस्तावेजी प्रमाण के अधीन), मिश्रित उपयोग विनियमों के तहत निर्धारित शर्तों के अधीन जारी रह सकती है।

भूखंडों और परिसरों के लिए एक समान मंजिल क्षेत्र अनुपात (एफएआर) भी शामिल है आवासीय भूखंडों के बराबर।

लागू शुल्क का भुगतान करने के बाद ऊपरी मंजिलों को व्यावसायिक उपयोग में परिवर्तित किया जा सकता है, अधिसूचना ने कहा। मिश्रित उपयोग विनियमों के तहत प्रासंगिक प्रावधानों के अधीन दुकान-सह-निवास भूखंडों/ परिसरों में तहखाने की अनुमति दी जाएगी, यह कहते हुए, यदि बेसमेंट के इस तरह के उपयोग से साजिश



पर अनुमत एफएआर से अधिक हो जाता है, तो ऐसे अतिरिक्त एफएआर होंगे लागू शुल्कों के भुगतान के अधीन। सभी मामलों में, स्थानीय निकाय से किसी भी अतिरिक्त, परिवर्तन, नए निर्माण या रूपांतरण के लिए संशोधित भवन योजनाओं की मंजूरी, उप-कानूनों, संरचनात्मक सुरक्षा और अग्नि

सुरक्षा मानदंडों के निर्माण के प्रासंगिक प्रावधानों के संबंध में सभी वैधानिक मंजूरी के अधीन होगा। संबंधित व्यापार के साथ पार्किंग आवश्यकताओं, स्थानीय निकायों को पूरा करने के लिए आरएस या प्रतिष्ठानों या आरडब्ल्यूए, साइजा या सामान्य पार्किंग प्रदान करने के लिए भूमि की पहचान और



विकास करेंगे।

अगर अधिसूचना में कोई पार्किंग सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो संबंधित स्थानीय निकाय पैदल यात्री खरीदारी सड़कों या क्षेत्रों जैसे क्षेत्रों को घोषित कर सकता है। सार्वजनिक परिवहन प्राधिकरण इन क्षेत्रों के लिए अंतिम-मील कनेक्टिविटी

सुनिश्चित करेगा। यह गतिविधियां गैर-प्रदूषणकारी, गैर-खतरनाक और आवासीय क्षेत्रों में कानून द्वारा निषिद्ध नहीं हैं, इसे अनुमति होगी।

पंजीकरण के बिना या मानदंडों के उल्लंघन के बिना मिश्रित उपयोग के तहत पाए जाने वाले गुण, स्थानीय निकाय को

भुगतान करने के लिए उत्तरदायी होंगे मिश्रित उपयोग के लिए लागू शुल्क 1.5 गुणा की जुरमाना होगी। स्टैंडअलोन गोदामों में न्यूनतम 30 मीटर की सड़क की सीधी पहुंच है और गैर प्रदूषण और गैर-खतरनाक सामग्रियों का भंडारण होने की अनुमति है, यह कहा गया। ◆◆◆



इच्छा शक्ति की
कमी है: अरुण गुप्ता

भा

रत की यात्रा करना अपने आप में एक अनोखा अनुभव है और इसकी राजधानी दिल्ली की सैर एक अमिर संस्मरण साबित होती है। भारत के सबसे बड़े शहरों में से एक दिल्ली अपनी प्राचीनता और आधुनिकता को अपने अंकपाश में समेटे हुए है। इस मंत्रमुग्ध कर देने वाली नई और पुरानी दिल्ली के मिश्रण में आपको भारत का इतिहास संस्कृति और विस्मृत चीजों का संकलन मिलेगा। यह केवल देश की राजधानी ही नहीं है अपितु राजनीतिक गतिविधियों की भी राजधानी है जो इसे एक रमणीय स्थान बनाते हैं और पर्यटन पारखियों को ओर आकृष्ट करते हैं।

एक तरफ केन्द्र सरकार पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए करोड़ों रुपये प्रचार-प्रसार में खर्च कर रही है लेकिन जब दिल्ली के होटल व्यवसायी या यूँ कहें कि बजट होटल वालों का प्रतिनिधि मंडल केन्द्र या राज्य सरकार के मंत्रियों के पास अपना दुखड़ा लेकर जाते हैं तो वहाँ से सिर्फ आश्वासन के अलावा कुछ भी नहीं मिलता फिर देश में पर्यटन को कैसे बढ़ावा मिलेगा। यह कहना है होटल महासंघ के अध्यक्ष अरुण गुप्ता का।

अध्यक्ष अरुण गुप्ता ने आहार विहार पत्रिका को एक विशेष भेंट में बताया कि हमारे महासंघ में 800 सदस्य हैं जिनमें से अधिकतर पहाड़गंज आराकंशा रोड करोलबाग राजेन्द्र नगर जामा मस्जिद आदि इलाकों में होटल चलाते हैं। वैसे इसे होटल व कहकर बजट होटल या गेस्ट हाउस कहना ज्यादा उचित होगा क्योंकि इन बजट होटलों को गेस्ट हाउस के नाम पर लाइसेंस मिलता है और इसमें रेस्ट्रॉ नहीं होता। अरुण गुप्ता ने बताया कि वैसे तो पर्यटन का बढ़ाने के लिए सभी बातें करते हैं लेकिन इसे कैसे बढ़ाया जाए इस पर कोई ध्यान नहीं देता। उन्होंने बताया कि अगर सरकार एक पर्यटन बोर्ड को गठन कर दे तो हमारी समस्याएं काफी हद तक निपट जाएगी। उदाहरण स्वरूप उन्होंने बताया कि जब प्रधानमंत्री गुजरात के मुख्यमंत्री पे तब उन्होंने गुजरात पर्यटन का बढ़ाने के लिए अमिताभ बच्चन को उसका ब्रांड एम्बेसडर बनाया था ठीक उसी प्रकार दिल्ली पर्यटन को बढ़ाने के लिए कुछ अनूठे उपाय करने होंगे तभी हमारे देश में और खासकर दिल्ली की ओर

पर्यटक आकृष्ट होंगे स्थानीय निकायों एवं सरकार की रुख क्या है के जवाब में उन्होंने बताया कि दिल्ली नगर निगम दिल्ली सरकार और केन्द्र सरकार सभी का रवैया उदासीनता भरा है। मंत्री हों या सचिव सभी मिलते तो बड़े ही गर्मजोशी से हैं लेकिन जब काम करने की बारी आती है तो उनमें इच्छाशक्ति की कमी साफ नजर आ आती है।

इस बात अरुण गुप्ता ने बताया कि तत्कालीन केन्द्रीय पर्यटन मंत्री सुश्री उमा भारती ने 'टूरिस्ट पुलिस' का गठन किया था ताकि बाहर से आने वाले पर्यटकों के साथ कोई अभद्रता न कर सके और उन्हें सही-सही सभी जानकारीयां उपलब्ध हो सके, लेकिन यह योजना सिर्फ कागजों तक ही सिमट कर रह गई। उन्होंने कहा कि जब तक हम विदेशी पर्यटकों को मन माफिक माहौल नहीं देंगे वे क्यूँ हमारे यहाँ आएंगे। पर्यटन की बात करें तो हमारे देश से बेहतर सिंगापुर है जहाँ पर्यटकों का खास ख्याल रखा जाता है। दिल्ली के बेहतर तो बेंगलुरु या मुंबई है जहाँ देर रात तक दुकानें खुली रहती है और जनता इसका आनंद लेती है लेकिन दिल्ली की प्रमुख बाजार रात्रि 8:00 बजे बंद हो जाता है फिर पर्यटक क्या करें। लाइसेंस के बारे में अध्यक्ष अरुण गुप्ता ने बताया कि हमें अग्निशमन से तीन वर्ष का लाइसेंस मिलता है जबकि दिल्ली पुलिस एवं नगर निगम एक वर्ष के लिए लाइसेंस देती है जिसे पुनः नवीनीकरण के लिए आवेदन करना पड़ता है। मेरा निवेदन है कि सरकार दिल्ली पुलिस एवं नगर निगम द्वारा देय लाइसेंस की अवधि भी बढ़ाकर तीन वर्ष कर दे इससे होटल व्यवसायियों का काफी भला हो जाएगा।

अध्यक्ष गुप्ता ने बताया कि दिल्ली पुलिस का सहयोग हमें मिला है लेकिन पहाड़गंज की बसाबट ऐसी है कि यह नगर वाले साफ-सफाई पर उतना ध्यान नहीं देते जितना देना चाहिए, इससे जहाँ जगह-जगह गंदगी के ढेर लग जाते हैं ऐसे में कोई भी पर्यटक फिर चाहे वह देशी हो या विदेशी यहा का रुख नहीं करता, जिस कारण हमारा व्यवसाय दिनानुदिन समाप्त होता जा रहा है। अगर सरकार पर्यटन उद्योग को बढ़ाना चाहती है तो उसे सभी पक्षों के साथ मिलकर बैठकर रास्ते तलाशने होंगे नहीं तो "अब पछताए होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत" वाली कहावत चरितार्थ हो जाएगी।

तत्कालीन केन्द्रीय पर्यटन मंत्री सुश्री उमा भारती ने 'टूरिस्ट पुलिस' का गठन किया था ताकि बाहर से आने वाले पर्यटकों के साथ कोई अभद्रता न कर सके और उन्हें सही-सही सभी जानकारीयां उपलब्ध हो सके, लेकिन यह योजना सिर्फ कागजों तक ही सिमट कर रह गई।



शयनकक्ष के लिए वास्तु टिप्स

वा

स्तु के घर में होने से तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए महत्त्वपूर्ण होता है। रिश्तों में तालमेल तथा शांति के लिए शयनकक्ष के लिए वास्तु टिप्स का निश्चित रूप से पालन किया जाना चाहिए। शयन कक्ष में वास्तु रिश्ते बनाने तथा उन्हें बनाए रखने के लिए महत्त्वपूर्ण है और इसलिए वास्तु के विशेषज्ञ घर के सोने के कमरे का बारीकी से निरीक्षण करते हैं। पुराने जमाने में जहाँ हर घर में

फर्निचर तथा इतर वस्तुओं को रखने के लिए पर्याप्त जगह हुआ करती थी जब की आज के जमाने में घरों में जगह की कमी होती है जिससे अव्यवस्था का कारण बनता है। शहरों तथा गांवों के घरों के लिए यह विशेष रूप से सच है। एक अव्यवस्था मुक्त सोने का कमरा मुक्त ऊर्जा के प्रवाह को सुनिश्चित करता है। अगर सोने के कमरे की वास्तु उचित है तो यह दम्पति के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाए रखने के लिए मदद करता है। सोने के कमरे की वास्तु महत्त्वपूर्ण होने का एक और कारण यह है कि पूरे दिन काम से थक

कर आने के बाद लोग यहाँ पर आराम करने तथा सोने के लिए आते हैं। अगर वास्तु उचित है तो लोग समस्याओं का सामना करने के लिए सुबह नए उत्साह के साथ जग जाते हैं।

शयनकक्ष के लिए दिए गए हैं वास्तु टिप्स

क्या सोने के कमरे में मछलीघर को रखा जा सकता है? वास्तु के अनुसार, सोने के कमरे में मछलीघर को न रखना सर्वोत्तम है।



शिक्षा के लिए वास्तु टिप्स

वास्तु दिशानिर्देशों का विज्ञान है और बच्चों की पढ़ाई में तथा अन्य कलात्मक गतिविधियों में श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए इसका महत्त्व है। बच्चों के माता पिताओं ने न सिर्फ स्कूली शिक्षा तथा अध्यापन (ट्यूशन) पर बल्कि शिक्षा के लिए वास्तु पर भी अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए। अगर बच्चों की पढ़ाई का कमरा वास्तु अनुरूप नहीं है तो बच्चे को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है और कुछ विषयों को समझने में मुश्किल हो सकती है। बच्चों के पढ़ाई के कमरे में सकारात्मक ऊर्जा होनी चाहिए जिससे अपने हाथ में जो काम है उस पर बच्चों का ध्यान केंद्रित होने में उन्हें मदद मिलेगी। छात्रों को अपनी पढ़ाई में तथा अन्य कलात्मक गतिविधियों में उत्तम लक्ष्यप्राप्ति प्राप्त करने हेतु शिक्षा के लिए वास्तु टिप्स से मदद मिलेगी। कई बार छात्रों के प्रयासों के अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं लेकिन वास्तु बच्चों की इस प्रयास को सहायता करता है और एकाग्रता के स्तर में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

क्या आपको पता है की पढ़ाई में माता सरस्वती का स्थान कितना महत्त्वपूर्ण है ?

- ❑ अगर आपके घर के सरस्वती के स्थान में अगर दोष है तो आपके ज्ञान और शिक्षा पर इसका प्रभाव पड़ सकता है। व्यवसाय के विकास तथा संपत्ति के निर्माण पर अप्रत्यक्ष रूप से इसका प्रभाव पड़ सकता है।
- ❑ क्या आपका बच्चा बिस्तर पर बैठकर पढ़ाई करता है? बिस्तर पर बैठकर पढ़ाई करने से पढ़ाई के दौरान अध्ययन पर एकाग्रता कम हो जाती है इसलिए बिस्तर पर बैठकर पढ़ाई करने से बचें। बिस्तर पर बैठने से पढ़ाई के लिए अध्ययन में जो गंभीरता उत्पन्न होनी चाहिए वो नहीं होती है।
- ❑ पढ़ाई करते समय बच्चों ने कौन-सी दिशा का सामना करना आवश्यक है ? आपके बच्चे की अनुकूल दिशा कौन-सी है ? वास्तु दिशाओं का विज्ञान है और यह दिशाएँ सिर्फ वस्तुओं पर लागू नहीं होती बल्कि व्यक्तियों पर भी होती है। ◆◆◆

हालांकि, मछलीघर में मछलियों को तैरते हुए देखने की वजह से तनाव में राहत मिलती है लेकिन अगर वही मछलीघर को शयन कक्ष में रखने से पति पत्नी के बीच तनाव का स्रोत बन जाता है।

सोने के कमरे में कौन-से चित्रों को लगाने से बचना चाहिए ? शयन कक्ष में पानी के चित्र नहीं लगाने चाहिए। हमारे वास्तु विशेषज्ञोंसे सोने के कमरे में आदर्श चित्रों को लगाने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

बिस्तर का आकार नियमित रूप से होना चाहिए और किसी भी अनियमित आकार से बचा जाना चाहिए। अनियमित आकार के बिस्तर से न केवल व्यक्ति के नींद के पैटर्न को प्रभावित करता है बल्कि उसके आसपास फर्नीचर रखने की व्यवस्था को भी बाधित करता है। ◆◆◆



व्यवसाय के लिए वास्तु टिप्स



व्या

पार में सफलता न सिर्फ मालिक, व्यवस्थापन तथा हितकारकों का मकसद है बल्कि कर्मचारियों और उनके साथ जुड़े हुए अन्य लोगों का भी है। यह उनको व्यावसायिक विकास का विश्वास दिलाता है। आज की जानलेवा प्रतिस्पर्धात्मक युग में हर कंपनी दूसरों से



कुछ और

अलग करने की कोशिश करते हैं। व्यवसाय के लिए वास्तु बहुत महत्वपूर्ण तो नहीं लेकिन ऐसा ही एक घटक है जो आपके व्यापार को आपके प्रतिस्पर्धियों से अलग स्थापित करता है। व्यवसाय के लिए वास्तु टिप्स का पालन करने से आपके क्लायंट्स व ग्राहकों से अधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया के आप साक्षी होंगे, उत्पादों की बेहतर बिक्री, अधिक संगठित कार्यालय और सबसे महत्वपूर्ण की पूरी तरह से समर्पित तथा अपने सर्वोत्तम क्षमता के साथ काम करनेवाले कर्मचारी होंगे। मौजूदा कार्यालय में मामूली परिवर्तन आपके व्यापार में बहुत बड़ा परिवर्तन ला सकता है। इन परिवर्तनों में कर्मचारियों के बैठने की व्यवस्था को बदलने जितना सरल हो सकता है। ◆◆◆



नाते संबंधों के लिए वास्तु टिप्स

क्या नाते संबंधों के लिए वास्तु टिप्स महत्वपूर्ण हैं ? क्या इससे लोगों के दैनिक तथा दीर्घ कालीन रिश्ते संबंधों में फरक पड़ता है ? इस बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं ...



इ

स भूमण्डल पर जब प्यार, शादी तथा रिश्तों को संभालने की बात आती है तब हर व्यक्ति को थोड़ेसे भाग्य की जरूरत होती है झ यह भाग्य है वास्तु। यह हमारे हर एक के आसपास छोटी-सी मात्रा में मौजूद ऊर्जा को बढ़ाने और हमारे अंदर की ऊर्जा तथा स्पंदन के साथ तालमेल बनाने का एक पवित्र विज्ञान है। जब इन दोनों ऊर्जाओं में तालमेल बन जाता है व्यक्ति का एक आकर्षक व्यक्तिमत्व विकसित हो जाता है और उसे आंतरिक शांति तथा स्थिरता प्राप्त होती है। नातेसंबंधों के लिए वास्तु टिप्स इसी सिद्धांत पर काम करता है और दम्पतियों में दीर्घकालिन अनुबंध विकसित होकर अपना जीवन प्यार तथा मेलमिलाप के साथ बिताते हैं। इन वास्तु टिप्स को मुख्यतः सोने के कमरे के लिए लागू किया जाना चाहिए लेकिन निवास के कुछ क्षेत्र हैं जो रिश्तों के लिए ही बने हैं (जो दोषपूर्ण निर्माण की वजह से हो सकता है खो गए हो) जिन्हें वास्तु अनुरूप परिपूर्ण बनाया जा सकता है।

वास्तु टिप्स का पालन हर व्यक्ति कर सकता है

क्या आपको पता है कि कौन-सी सर्वोत्तम पेंटिंग अथवा तस्वीरों को सोने के कमरे में टांगते हैं? बेहतर रिश्ते संबंधों के लिए सोने के कमरे में दम्पति के तस्वीरों का उपयोग करें (उदाहरण के लिए राधा कृष्ण अथवा पति पत्नी, लव्ह बर्ड आदि)। इन तस्वीरों को



विशिष्ट संबंधित दिशा पर लटका दिया जाना चाहिए। इन छायाचित्रों से शांति, प्रेम और दम्पतियों में प्रेमसंबंधों की भावना पैदा होती है।

आपके घर में नातेसंबंधों का स्थान कहाँ है और क्या उसकी उचित रूप से रचना की गयी है? नातेसंबंधों का स्थान घर के निर्माण से पूर्व चिन्हित किया जाना चाहिए और यह घर के प्रमुख तथा मालिक की जन्म तिथि पर निर्भर करता है। घर के रिश्तेसंबंधों के स्थान पर कपड़े तथा बर्तन धोने से आपके रिश्ते को प्रभावित कर सकता है। नातेसंबंधों के स्थान का पता लगाएँ और स्वस्थ संबंधों का आनंद लेने के लिए वास्तु में सुधार करें।

आपके घर में दीवार पर कौन-सी पेंटिंग होनी चाहिए? आपके घर में हल्के रंगों की पेंटिंग का उपयोग करें जिससे आप शांत रहने के लिए तथा जीवनसाथी के साथ के आपके संबंधों में सुधार लाने में मदद कर सकता हैं। गहरे तथा भड़कीले रंगों से दूर रहें। ◆◆◆

जहां चाह, वहां राह

अगर जिंदगी में कुछ कर गुजरने की तमन्ना हो तो रास्ते मिल ही जाते हैं, बस जरूरत होती है दृढ़ संकल्प एवं हौसले का और इसे अपना मूल मंत्र मानकर सुश्री स्मिन् जिन्दल ने स्वयम् नामक संस्था बनाकर दिव्यांगजनों के लिए अनवरत लड़ाईयां लड़ीं और समाज को यह दिखला दिया कि दिव्यांगजन भी समाज में विशेष सम्मान के अधिकारी हैं। आहार विहार पत्रिका ने सुश्री स्मिन् जिन्दल से विभिन्न विषयों पर बातचीत की। पेश है साक्षात्कार के प्रमुख अंश:-

सु श्री स्मिन् जिन्दल, मैनेजिंग डायरेक्टर, जिन्दल सॉ लिमिटेड, एक दूरदर्शी उद्यमी हैं जिन्होंने ये मिथक तोड़ दिया कि महिलाएं स्टील, तेल और गैस क्षेत्र में बड़ी कंपनियों का नेतृत्व नहीं कर सकती। जिन्दल सॉ लिमिटेड, जिसका मौजूदा टर्नओवर 8300 करोड़ है, को उचाईयों तक पहुंचाने में सुश्री जिन्दल का अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान रहा है। सुश्री जिन्दल, जो खुद व्हीलचेयर यूजर है, वर्ष 2000 में 'स्वयम' नाम की एक संस्था की स्थापना कि, जिसका उद्देश्य विश्व को सुगम्य बनाना है ताकि बुजुर्गों, बच्चों, बीमारों, और दिव्यांगजनों को जीवन जीने और अपने रोज मर्मा के कार्यों के करने में किसी भी तरह की परेशानी न हो और वो स्वाभिमान और सुरक्षा के साथ अपना जीवन जी सकें। स्वयम की स्थापना से पहले देश में अधिकतर लोग केवल विकलांगता के बारे में जानते थे और इनके अधिकारों की मांग करते थे। स्वयम ने लोगों में सुगम्यता को लेकर जागरूकता फैलाना शुरू किया और पॉलिसी और धरातल दोनों लेवल पर कड़ी मेहनत की। एक ऐतिहासिक मौका हमें कुतुब मीनार को सुगम्य बनाने को मिला जिसके एक्सेसिबल बनने के बाद 20 मेंबर्स वाली संसदीय समिति, जिसके अध्यक्ष श्री सीताराम येचुरी थे, ने कुतुब परिसर का सर्वेक्षण किया और देखा कि कैसे सुगम्यता हर तरह के टूरिस्ट्स (बुजुर्ग, बच्चे, महिलाएं, दिव्यांगजन) को लाभ पहुंचा रही है। इसके बाद भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (अरक) ने सारी विश्व धरोहर स्थलों को सुगम्य बनाने का निर्णय लिया जिसमें ताज महल भी शामिल



है। इसके बाद पर्यटन मंत्रालय, दिल्ली सरकार और राष्ट्रीय स्तर पर सुगम्यता से होने वाले फायदे के बारे में जागरूकता बढ़ने लगी और सरकार को ये मालूम हो गया कि सुगम्यता देश के लिए जरूरी है। जब सरकार ने 'सुगम्य भारत अभियान' की शुरुआत किया तब बहुत सारी संस्थाओं को रोजगार से जुड़ने

का मौका मिला और पहली बार संस्थाओं ने सुगम्यता के लिए काम करना शुरू किया। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सुगम्य वातावरण को प्रोत्साहित करने के लिए स्वयम वर्ष 2012 से अलग-अलग देशों में अवाटर्स भी देता रहा है। अगला पड़ाव ताइवान है।

□ **ऐसा देखा जाता है कि घर में बुजुर्ग होने के बावजूद भी लोग अपने घर को सुगम्य नहीं बनाते। क्या ये जागरूकता की कमी की वजह से है या लोगों को ये लगता है की ये काम महंगा होगा ?**

हाँ, जागरूकता की कमी है। हमें लगता है की हमारे बुजुर्गों ने अपनी जिन्दगी जी ली और वो अब 'एडजस्ट' कर लेंगे। हम उनकी दिक्कतों को नहीं समझ पाते और उन्हें 'एडजस्ट' करने के लिए बोल देते हैं। लोग 60 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त हो जाते हैं परन्तु बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की वजह से रिटायरमेंट के बाद भी उनके पास जीने के लिए लम्बी आयु बची होती है। हमें सोचना चाहिए की 60 से 80 के बीच इस लम्बी उम्र को भला एक बुजुर्ग कैसे एडजस्ट कर लेगा। सुगम्य व सुलभ बुनियादी



वातावरण और सुविधाओं की कमी के कारण बुजुर्ग सोने के पिंजरो में कैद हो जाते हैं जिसे वो कभी घर कहा करते थे। और फिर बुजुर्ग ही क्यों? सुगम्यता की जरूरत आप को है, सब को है। महिलाओं, बीमार, बच्चों, घायल इन सबको सुगम्य इंफ्रास्ट्रक्चर की जरूरत पड़ती है। सुगम्यता आपके घर को 'सुरक्षित' बनाती है। इसलिए सुगम्य बिल्डिंग, सुगम्य यातायात और सुगम्य सर्विसेज का होना बेहद जरूरी है। ये काम लगता महंगा है किन्तु ऐसा नहीं है। आज के इंटरनेट के जमाने में सुगम्य घर बनाने के लिए हर इन्फॉर्मेशन आसानी से हासिल की जा सकती है। अगर आप नया घर बना रहें हैं तो इसे सुगम्य बनाने में कोई अलग खर्च नहीं होगा। पहले से बने हुए टॉयलेट को सुगम्य बनाने (रेट्रोफिटिंग) में भी ज्यादा खर्च नहीं होता, पर ये तो आपको घर बनाते समय सोचना चाहिए था कि चिकनी टाइल्स या संगमरमर न लगाए जबकि बाजार में स्किड-फ्री टाइल्स और ग्रेब बार्स आसानी से मिल जाते हैं। ये तो आपको मालूम होगा की अगर दरवाजा चौड़ा होगा तो जहां लकड़ी ज्यादा लगेगी वहां ईंट, सीमेंट कम भी तो हो जाएगी। ये काम महंगा नहीं, डिफरेंट जरूर है। या ये कहिये कि ये दूसरी तरह से सोचने की चीज है।



□ पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर को सुगम्य बनाने में मुख्य चुनौतियां क्या हैं?

तीन चुनौतियां हैं। पहली चुनौती जागरूकता की कमी है। इसकी वजह से हम ये नहीं जान पाते कि 'सुगम्यता' हम सब का विषय है और हमें इससे कभी न कभी तो जुड़ना ही पड़ेगा। चूंकि हम जागरूक नहीं इसलिए हम अपनी जिम्मेदारियों को भी नजरअंदाज कर देते हैं। हम रैम्प का रखरखाव नहीं करते, वहां कूड़ा दाल देते हैं, ट्रैफिक से बचने के लिए कर्ब-कट से अपनी बाइक निकाल ले जाते हैं, लिफ्ट में बुजुर्गों को पहले नहीं चढ़ने देते। दूसरी बात, मान लो अगर एक बस या बस स्टॉप खराब हो जाये तो क्या हम उसे इस्तेमाल करना छोड़ देते हैं? नहीं, बल्कि हम उसे मेन्टेन करते रहते हैं। इसी तरह रैंप व सुगम्यता के अन्य साधनों का रखरखाव भी जरूरी है। लोगों के नजरिये को बदलना दूसरी बड़ी चुनौती है। जैसे हम पानी का इंतजाम करते हैं (न कि ये इंतजार करें की पहले प्यास लगे फिर कुआं खोदें), वैसे ही घर को अभी सुगम्य बनाना ज्यादा जरूरी है या फिर पहले चोट लग जाये, विकलांगता और बुढ़ापा आ जाये तब सोचें कि आओ अब घर को सुगम्य बनाते हैं? तबतक शायद बहुत देर हो चुकी होगी। उम्र के उस पड़ाव में शायद आपके पास आर्थिक निर्णय लेने की क्षमता भी न हो। ऐसा मानना कि ये तो केवल २ प्रतिशत (दिव्यांगजन) लोगों की प्रॉब्लम है फिर भला हम क्यों इस विषय पर बात करें, न सिर्फ गलत है बल्कि अपने आप को धोखा देने जैसा है। क्या आप बूढ़े नहीं होंगे? क्या आप के घर पर बुजुर्ग नहीं है? क्या आपके घर पर कभी कोई महिला प्रेगनट नहीं होगी? क्या आपके घर में बच्चे नहीं रहते? क्या किसी को कभी भी चोट नहीं लगेगी? क्या कभी कोई बीमार नहीं

पड़ेगा? ये सब हर घर में होता है, इसलिए नजरिया बदलिए, नजारा अपने आप बदल जायेगा। जागरूकता डिमांड्स को बढ़ाएगी और जब डिमांड्स बढ़ेगी तो सुगम्य घर बनाने वालों और इसमें इस्तेमाल होने वाली चीजों की उपलब्धता अपने आप ही बढ़ जाएगी। तीसरी बड़ी चुनौती आवाज न उठाना है। उदाहरण के तौर पर रेलवेज में सुगम्यता को लेकर तो काम हो रहा है पर विमानों में एक भी सुगम्य टॉयलेट नहीं होता जबकि इसमें प्रथम श्रेणी का कक्ष व विशिष्ट स्नानगृह का प्रावधान होता है। अब जरा कल्पना कीजिये कि आप लम्बी दूरी की हवाई यात्रा पर जा रहे हैं और आपको केवल इसलिए अपने आपको रोकना पड़े कि विमान में एक भी सुगम्य शौचालय नहीं है! क्या ये मानवाधिकार का उल्लंघन नहीं? लेकिन ये हक तो तभी मिलेगा जब सारे लोग एक साथ आवाज उठाएंगे।

सुश्री जिन्दल, जो खुद व्हीलचेयर यूजर है, वर्ष 2000 में 'स्वयम' नाम की एक संस्था की स्थापना कि, जिसका उद्देश्य विश्व को सुगम्य बनाना है ताकि बुजुर्गों, बच्चों, बीमारों, और दिव्यांगजनों को जीवन जीने और अपने रोज मर्रा के कार्यों के करने में किसी भी तरह की परेशानी न हो और वो स्वाभिमान और सुरक्षा के साथ अपना जीवन जी सकें।

□ दिव्यांग लोगों को हमारे देश में चैरिटी की नजर से देखा जाता है, जबकि उन्हें सामान अधिकार मिलना चाहिए। इस पर आपके क्या विचार हैं?

आपने बिलकुल सही कहा। दिव्यांगजनों को सामान अधिकार मिलना ही चाहिए। जन सामान्य ये समझती है कि दिव्यांगजन केवल चैरिटी के पात्र हैं। स्कूल और कॉलेज सुगम्य नहीं, बच्चों के माता-पिता चाहते नहीं कि उनके बच्चे के साथ कोई दिव्यांगजन पढ़े, कंपनी इन्हे जॉब देना नहीं चाहती क्योंकि फिर उन्हें अपने ऑफिसेस को सुगम्य बनाना पड़ेगा, इसलिए अधिकतर लोग दिखावे, पुण्य प्राप्त करने या एक अच्छी अनुभूति हेतु थोड़ी देर के लिए दिव्यांगजनों के प्रति सहानुभूति तो दिखा देंगे पर कोई ऐसा काम नहीं करेंगे जिससे एक दिव्यांगजन स्वाभिमान के साथ अपनी रोजी कमा सके। दिव्यांगजन को 'बेचारा' दिखाने में कुछ संस्थाओं का भी काफी योगदान है। यहाँ



तक कि माता-पिता भी अपने दिव्यांग बच्चे को 'स्पेशल ट्रीट' करते हैं, जो गलत है। उनको पूरी तरह दूसरों पर निर्भर बना देते हैं और इस तरह वो बच्चे असली दुनिया और इसकी प्रोब्लेम्स को नहीं समझ पाते और न ही झेल सकते हैं। इसलिए माता-पिता को चाहिए कि दिव्यांग बच्चों को भी आत्मनिर्भर बनाये और उन्हें गिरने और उठने का मौका दे। दिव्यांगजन को आगे बढ़ने के लिए चैरिटी नहीं, अपॉर्चुनिटी चाहिए। इसीलिए हमें सुगम्य शिक्षा और शिक्षा का सामान अधिकार की मांग करना चाहिए। अगर दिव्यांग बच्चों को चैरिटी के बजाये सुगम्य शिक्षा मिलेगी तो वो अपनी राह तलाशने में खुद सक्षम होंगे। सम्मिलित समाज तभी बनेगा जब पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर, ट्रांसपोर्ट एवं टेक्नोलॉजीज सुगम्य होंगी। जब लोग पालिसी बदलने की बात करेंगे तब अधिकार मिलेगा। 'स्वयम' इसी मिशन को लेकर आगे बढ़ रहा है।

□ सरकार का कितना सहयोग रहा है आपके मिशन में?

सरकार का सहयोग स्वयम के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि इतने विशाल देश के आधारभूत ढांचे को सुगम्य बनाना किसी एक व्यक्ति या संस्था के बस की बात नहीं। वर्तमान सरकार 'सुगम्य भारत अभियान' को लांच करके हमें जागरूकता फैलाने का मौका दिया। अगर हम सब अपनी शारीरिक परिस्थितियों के बावजूद एक साथ विकास के लिए चल पड़े तो वो दिन दूर नहीं जब हमारा देश फिर से 'सोने की चिड़िया' कहलाएगा। जब आपकी सरकार 'सबका साथ सबका विकास' की बात करती है तो वो तभी होगा जब सही मायनों में सम्मिलित सर्व शिक्षा अभियान, स्वच्छ भारत, सुगम्य भारत के अन्तर्गत साफ और सुगम्य टॉयलेट और इंफ्रास्ट्रक्चर और

यातायात होगा।

□ 'स्वयम' का आगे का क्या प्लान है?

स्वयम सरकार के साथ मिलकर देश को सुगम्य बनाने के लिए पूरी तरह समर्पित और कार्यरत है। हम नेशनल बिल्डिंग कोड (NBC) के अलावा ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैंडर्ड्स (BIS) द्वारा स्मार्ट सिटीज मिशन के लिए बनायीं गयी समिति के भी मेंबर हैं। हम केंद्रीय लोक निर्माण विभाग (CPWD) साथ भी हमारे कई प्रोजेक्ट्स चल रहे हैं। पहले भी हम सरकारी डिपार्टमेंट्स जैसे लोक निर्माण विभाग (PWD) और नई दिल्ली नगर निगम (NDMC) के साथ कई बड़े प्रोजेक्ट्स कर चुके हैं। हवाई यात्रा सुगम्य बनाने के लिए नागरिक उड्डयन मंत्रालय एवं सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय को हमने उअफ (हवाई नियम) को बदलने के लिए कई रेकमेंडेशन्स दिए हैं, और उम्मीद करते हैं की उन्हें जल्द नए उअफमें शामिल किया जायेगा। अभी हमने दिल्ली मेट्रो के अमान्तरण पर उनके 10 मेट्रो स्टेशन को बुजुर्गों, महिलाओं, बच्चों, बीमारों एवं दिव्यांगों के लिए सुगम्य बनाने के लिए एक्सेस ऑडिट किया है, जिसका रेकमेंडेशन्स तैयार किया जा रहा है। इसके अलावा वाराणसी के घाटों को सुगम्य बनाए के लिए हमें आमंत्रित किया गया था। इन घाटों का एक्सेस ऑडिट संपन्न हो चुका है और रेकमेंडेशन्स भी सबमिट करने के कगार पर हैं।

□ आहार विहार पत्रिका के पाठकों को सुगम्यता के बारे में आप क्या सलाह देना चाहेंगी?

जब लोग विकलांग हो जाते हैं या बुढ़ापे की वजह से चल फिर नहीं सकते, तो उनके पास दो विकल्प होते हैं, आप क्या कर सकते हैं, और आप क्या नहीं कर सकते हैं। आप जो नहीं कर सकते हैं उसे पछतावा करने के बजाय, महत्वपूर्ण यह है कि आप अपनी मौजूदा क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करें और देखें कि आप उन क्षमताओं के साथ क्या कर सकते हैं। इसके लिए सुगम्यता के बारे में बोध होना और उसके प्रति कार्यरत होना और आवाज उठाना जरूरी है। हम सभी को वास्तविकता को स्वीकार करना होगा और इसके लिए पूर्ण रूप से तैयार भी रहना होगा। हमें सोचना होगा कि भारतवर्ष में 65 प्रतिशत जनसंख्या 35 वर्ष से कम आयु वाले लोगों की है। जब वो बुजुर्ग हो जायेंगे तो क्या उन्हें सुगम्य इंफ्रास्ट्रक्चर नहीं चाहिए? अगर एक समावेशी समाज हमें बनाना है तो 'सुगम्यता' हमारे लिए 'रोटी, कपडा और मकान' की तरह बेहद जरूरी होना चाहिए। आपकी मैगजीन का नाम भी 'आहार विहार पत्रिका' है। उम्मीद है इसके जरिये काफी लोगों तक मेरी बात पहुंचेगी और सुगम्य विहार के कैम्पेन को बल मिलेगा। इस नेक काम में हर इंसान की मदद चाहिए तभी ये एक 'क्रांति' बन पायेगा और मुझे पूरा विश्वास है कि जिस तरह 'हरित क्रांति' एवं 'श्वेत क्रांति' आई, उसी तरह अब हम सब मिलकर 'सुगम्य क्रांति' लेकर आएंगे। ◆◆◆

दिव्यांगजन को 'बेचारा' दिखाने में कुछ संस्थाओं का भी काफी योगदान है। यहां तक कि माता-पिता भी अपने दिव्यांग बच्चे को 'स्पेशल ट्रीट' करते हैं, जो गलत है। उनको पूरी तरह दूसरों पर निर्भर बना देते हैं और इस तरह वो बच्चे असली दुनिया और इसकी प्रोब्लेम्स को नहीं समझ पाते और न ही झेल सकते हैं।



प्र कृति, अर्थात जीवन का स्रोत जिससे प्राकृतिक शब्द की उत्पत्ति हुई और इस शब्द को जोड़ दिया गया विभिन्न पद्धतियों के साथ जैसे:- प्राकृतिक कृषि, प्राकृतिक खाद्यान, प्राकृतिक खनिज स्रोत इत्यादि। हमारा देश ग्रामीण क्षेत्रों के रूप में पहचाना जाता रहा है जिसकी लगभग 70 फीसदी आबादी आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करती है और किसी न किसी माध्यम के जरिये कृषि व्यवसाय के साथ जुड़ी हुई है। इसीलिए हमारे देश को कृषि प्रधान देश भी माना गया है। कृषि से जुड़े हुए विभिन्न वर्ग के परिवार जैसे:- कोई जमींदार है, कोई किसान है, कोई कृषि कार्य में सहयोग करने वाला मजदूर तो कोई कृषि उपज को उपभोगता तक पहुंचाने वाला विक्रेता या फिर कोई अच्छे बीज और खाद के बारे में अध्ययन करके सलाह देने वाला वैज्ञानिक। इन सब परिवारों की जीवनचर्या किसी न किसी तरह कृषि से जुड़ी हुई है। कृषि शब्द, कृषि कार्य या कृषि व्यवसाय

प्राकृतिक कृषि से कृषि की ओर

हमारे देश के लिए प्रधानता का विषय रहा है।

आज के इस लेख में चर्चा का मुख्य विषय यह है कि कृषि का तरीका प्राकृतिक कृषि से कृषि तक कैसे पहुंच गया और इस बदलाव का मानव जीवन पर किस प्रकार का असर हुआ। क्या इस बदलाव पर गौर करके इसे बदलने की आवश्यकता है? और अगर जवाब 'हां' है तो बदलाव के लिए किस दिशा में कदम

बढ़ने की आवश्यकता है। शुरूआत: मानव ने जब कृषि व्यवसाय में कदम रखा तो बहुत ही साधारण तरीके के कृषि व्यवसाय की शुरूआत की जिसमें कृषि के सारे तौर तरीके प्राकृतिक थे जैसे खाद के रूप में पशुओं के गोबर एवं सुखी पत्तियों के मिश्रण से बनायी गयी प्राकृतिक खाद, उपकरणों के रूप में साधारण हल का प्रयोग, साधनों के रूप में पशु एवं उनके द्वारा



चलाये जाने वाली गाड़ियां इत्यादि। उस वक़्त का कृषि व्यवसाय रसायनिकता के इस्तेमाल से पूरी तरह मुक्त था। इस तरीके से की गयी कृषि की उपज से बनाये गए खाद्यान पूरी तरह से मानव जीवन के साथ संतुलित थे। कृषि की प्राकृतिकता ही खाद्यानों की शुद्धता की प्रमाणिकता थी। मिलावट की तरफ अग़र इशारा किया जाये तो वह खाद्यान उत्पादित होने के बाद की प्रक्रिया द्वारा ही किया जाता रहा होगा। परन्तु उपज की शुद्धता में कोई संदेह नहीं था।

बदलाव: समय बीतने के साथ साथ दुनिया की आबादी भी तेजी से बढ़ने लगी तथा उसका सीधा असर खाद्यानों की मांग पर पड़ने लगा। अगर हम अपने देश की बात करें तो आजादी के बाद 60 के दशक तक जनसंख्या में कई करोड़ की बढ़ोतरी हो चुकी थी और जनसंख्या के अनुपात में खाद्यानों की बढ़ोतरी संतोषजनक नहीं थी। बढ़ती हुई जनसंख्या ने खाद्यानों की मांग को बहुत ज्यादा बढ़ा दिया जिससे खाद्यान उत्पादन एवं जनसंख्या के बीच का संतुलन बिगड़ गया। इस बिगड़े हुए संतुलन

को संतुलित करने के लिए सरकार को खाद्यानों के आयात का सहारा लेना पड़ा जिससे देश की अर्थव्यवस्था पर प्रतिकूल असर पड़ा। इसी दौरान सरकार ने कृषि विज्ञान के विस्तार पर जोर दिया और खाद्यानों के उत्पादन को बढ़ाने के लिए आह्वान किया जिससे देश खाद्यानों के उत्पादन में पूर्ण रूप से आत्मनिर्भर हो

कृषि का तरीका प्राकृतिक कृषि से कृषि तक कैसे पहुंच गया और इस बदलाव का मानव जीवन पर किस प्रकार का असर हुआ।

सके। यह सरकार का बहुत ही सराहनीय कदम था। खाद्यानों के उत्पादन में कमी के कई कारणों का पता लगाया गया जैसे -

किसानों को कृषि व्यवसाय के बारे में सही एवं पूरी जानकारी न होना। अच्छे बीज एवं कृषि के आधुनिक उपकरणों का इस्तेमाल न किया जाना। फसलों में इस्तेमाल की जा रही प्राकृतिक खाद बनाने की प्रक्रिया का



बृज अहलावत

सही तरीका न अपनाया जाना जिसकी वजह से खाद में उर्वरक तत्वों की कमी होना। सिंचाई एवं सरल कृषि के लिए किसान की जमीन का इक्कठे चक के रूप में न होना अर्थात् चकबंदी की जरूरत।

कृषि में अतिरिक्त उर्वर वाली खाद का इस्तेमाल करना। फसलों को बेचने के लिए उचित स्थान पर मंडियों का न होना।

इन कमियों को पूरा करने एवं खाद्यानों का उत्पादन बढ़ाने के लिए सरकार ने समय समय पर कई योजनाओं का एलान किया जिसमें हरित क्रांति के नाम से भी एक अभियान चलाया गया। इस अभियान के अंतर्गत कृषि क्षेत्र में एक नई क्रांति लाने का प्रयास शामिल था। अच्छे बीज उपलब्ध कराये गए, कृषि के नए तरीकों के बारे में किसानों को प्रशिक्षित किया गया। फसलों को बिमारियों से दूर रखकर उपज बढ़ाने के लिए रसायनिक उर्वरकों एवं कीट नाशक रसायनिक छिड़काव को प्रयोग में लाया गया। कृषि के क्षेत्र में इन नए बदलाव का असर कुछ ही साल में नजर आने लगा एवं कृषि उत्पाद में बड़े पैमाने पर बढ़ोतरी दर्ज की गयी। खाद्यानों की प्राप्ति में देश आत्मनिर्भरता की तरफ बढ़ने लगा। सरकार के द्वारा उठाया गया ये कदम काफी प्रशंसनीय एवं सराहनीय साबित हुआ। परिणाम स्वरूप देश के कृषि क्षेत्र ने जनसंख्या की जरूरत के अनुसार खाद्यानों के उत्पादन पर काफी हद तक विजय हासिल कर ली।

खाद्यानों की आत्मनिर्भरता पर उपभोगता एवं किसान दोनों ने राहत की सांस ली, परन्तु बीतते समय के साथ साथ किसानों ने रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री के पैमाने को नजरअंदाज कर दिया। किसानों के कृषि तरीके में एक ऐसी धारणा बन गयी कि फसलों में ज्यादा रसायनिक उर्वरकों के इस्तेमाल से

फसल उत्पादन ज्यादा होगा परन्तु वह शायद यह भूल गए कि जरूरत से ज्यादा रसायनिक उर्वरक एवं रसायनिक छिड़काव के इस्तेमाल से उपज पर भी दुष्प्रभाव पड़ेगा जो कृषि भूमि एवं उपभोगता के स्वास्थ्य को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। रसायनिक उर्वरकों के अंधाधुंध इस्तेमाल का यह सिलसिला सालों साल चलता रहा और इसका एक कारण यह भी है कि कृषि में पशुओं की जगह मशीनों का इस्तेमाल किया जाने लगा जिसकी वजह से किसानों द्वारा पशुपालन में भारी कमी आयी और परिणाम स्वरूप किसानों के पास पशुओं के मल मूत्र की कमी की वजह से प्राकृतिक खाद का बनाया जाना बहुत कम हो गया।

बदलाव का असर: कई दशकों के प्रयास के उपरांत सरकार द्वारा चलाई गई विभिन्न योजनाओं की सहायता से किसानों ने खाद्यानों का उत्पादन तो बढ़ा लिया परन्तु इस बढ़ोतरी की लालसा में हमने खाद्यानों की गुणवत्ता को शायद खो दिया। कृषि में रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव की अधिकता इतनी बढ़ गयी कि इसका असर उपज की गुणवत्ता के साथ खेतों की मिट्टी पर भी पड़ने लगा। जिस प्रकार मानव एवं पशुओं में बिमारी का इलाज करने के लिए ओषधि की मात्रा तय की जाती है ठीक उसी प्रकार कृषि विज्ञान ने भी फसलों को स्वस्थ एवं पोषक रखने के लिए रसायनिक खाद और रसायनिक छिड़काव की मात्रा तय की है जिसकी अधिकता से फसल की उपज एवं कृषि भूमि पर प्रतिकूल असर होता है। अधिक मात्रा में रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव को इस्तेमाल करने का एक कारण यह भी है कि फसलों का चक्रीकरण इतना तेज कर दिया गया कि कृषि भूमि को आने वाली फसल के लिए कुछ समय तक खाली छोड़ने का समय ही नहीं बचता या फिर ये कहिये कि दो फसलों के बीच इतना समय ही नहीं रखा जाता कि खेतों में प्राकृतिक खाद डालकर उन्हें आने वाली फसल के लिए तैयार किया जाये।

प्रक्रिया और कारणों की गहराई में न जाकर यही कहना उचित होगा कि रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव के अत्यधिक मात्रा में इस्तेमाल से न सिर्फ उपज की गुणवत्ता पर असर पड़ा बल्कि कृषि भूमि की मिट्टी पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ा है और आज कृषि जमीन सिर्फ फसल की जड़ों को पकड़े रहने के ही काबिल रह गयी है अर्थात् फसलों के पोषण के लिए जमीन के पास सिर्फ वही है जो उर्वरक के रूप में उसमें बहार से डाला जाता है। रसायनिक तत्वों की अधिकता ने कृषि भूमि की ऊपरी सतह को बेजान बना दिया है। कृषि भूमि की जिस सतह पर हम उन्नत कृषि के



लिए केंचुए के उपस्थित होने की उम्मीद करते हैं, अत्यधिक रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव की वजह से केंचुए ने उस सतह को छोड़ दिया है जिससे मिट्टी की उपजाऊ बनने की शक्ति में काफी गिरावट आयी है। कृषि में रसायनिक खादों और रसायनिक छिड़काव का खाद्यानों एवं कृषि भूमि की मिट्टी पर जो प्रतिकूल प्रभाव हुआ है उसके अलावा उपभोगता का स्वस्थ भी इस प्रभाव से बच नहीं पाया है। समय बीतने के साथ साथ मानव स्वस्थ में लगातार गिरावट आती जा रही है।

वैसे तो इसके बहुत सारे कारण हैं परन्तु खाद्यानों की अशुद्धता को भी इन कारणों से अलग नहीं किया जा सकता। आज मानव के जन्म से लेकर उसकी आखरी सांस तक किसी न किसी वजह से वह अस्पतालों के साथ जुड़ा रहता है। कई तरह के कारणों ने जैसे खाद्यानों की अशुद्धता, वातावरण का प्रदुषण, तनावपूर्ण कार्यशैली और आराम तलब जिंदगी जैसी आदतों ने मानव जीवन को बीमारियों का एक संग्रहालय बना दिया है।



कृषि में अधिक मात्रा में इस्तेमाल हो रहे रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव के अध्ययन की ऊपरी सतह को समझने के बाद एक बात तो निश्चित है कि इस विषय पर एक बार फिर गौर करने की आवश्यकता है। खेती में रसायनिक खादों की अधिकता को कम करके प्राकृतिक खाद की मात्रा को बढ़ाने की आवश्यकता है। यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि बीते हुए कुछ सालों में देश के काफी किसानों ने इस सच्चाई को समझकर कृषि के तरीकों में बदलाव किये हैं। उन्होंने रसायनिक खादों के इस्तेमाल को बिलकुल बंद करके प्राकृतिक खाद का इस्तेमाल शुरू कर दिया है। इससे उनकी उपज की गुणवत्ता एवं शुद्धता ही नहीं बढ़ी बल्कि उनकी कृषि भूमि की उर्वरकता भी बढ़ी है। खेती के इस तरीके को कुछ किसानों ने जैविक कृषि तथा दूसरों ने प्राकृतिक कृषि का नाम दिया है। नाम जैविक हो या प्राकृतिक, लेकिन दोनों में समानता यह है कि दोनों ही कृषि तरीकों में रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव की बजाय प्राकृतिक खाद एवं प्राकृतिक छिड़काव का प्रयोग किया गया है। कई किसान तो इस प्रकार का भी दवा करते हैं कि कृषि में पद्धि के बदलाव के बाद उनकी कृषि आय लगभग दो गुनी हो गयी है। यदि जैविक कृषि के तरीके की तुलना में प्राकृतिक कृषि के तरीके का कोई मापदंड नहीं है परन्तु दोनों ही रसायनिक खाद एवं रसायनिक छिड़काव रहित है। चूंकि हमारे इस लेख का विषय कृषि की प्राकृतिक पद्धि है तो हम आने वाले संस्करणों के लेखों में प्राकृतिक कृषि के तरीकों के बारे में और विस्तार से व्याख्या करेंगे। ◆◆◆

कृषि विज्ञान मेले का आयोजन



न जफगढ़ जिले के एसडीएम ने अपने कार्यालय प्रांगण में विगत 6 एवं 7 सितंबर को कृषि विज्ञान मेला का आयोजन किया। इस मेले में सैकड़ों की संख्या में किसानों ने भाग लिया और कृषि वैज्ञानिकों एवं पशु चिकित्सकों से बातचीत कर अपनी समस्याओं का निराकरण कराया। इस अवसर पर एसडीएम नजफगढ़ श्रीमति शशिप्रभा ने किसानों को आश्वस्त किया कि सरकार उनकी परेशानियों को लेकर गंभीर है और इसका निराकरण जल्द से

जल्द कराने की कोशिश की जाएगी। उन्होंने बताया कि जब किसानों को उन्नत किस्म की बीजें एवं खाद मिलेगी तो जहां किसानों के पैदावार बेहतर होंगे वहीं चिकित्सीय मदद से उनके पशु भी स्वस्थ रहेंगे। दो दिन तक चले इस मेले में कुछ उत्पादकों ने अपने उत्पादों को प्रदर्शित किया जिससे आये हुए लोगों ने सराहना की। इन कंपनियों में आंबला उत्पाद, राधाकृष्ण जैविक खाद, आरआर मशरूम फार्म, सकारा सिड् इंडिया प्रौ.लि. धानुका एग्रिटेक लि. एवं कालीशंस टेलवेंट प्रा.लि. ने भाग लिया। ◆◆◆

अ

च्छे बाल पर्सनॉलिटी को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिये बालों की देखभाल जरूरी होता है। लेकिन बालों की देखभाल और उन्हें बेहतर रूप देना एक कला है। आपको अपने कंघी करने, बाल बनाने व अपने खान-पान से लेकर इन्हें सही हेयर कट व लाइटिंग देने तक का खयाल रखना होता है। बालों के लिये बेहद जरूरी है कि उन्हें सही लाइटिंग दी जाए। तो चलिये जानें क्या है सही कलरिंग व लाइटिंग।

जब घर पर ही करें कलरिंग

कुछ लोग हर महीने, बिना किसी समस्या के अपने बालों को घर पर ही रंगने लग जाते हैं, वहीं कुछ लोग बालों से रंग निकल जाने की वजह से काफी परेशान रहते हैं। अगर आप कहीं बाहर जाने के बजाय अपने घर पर ही बाल रंगना चाहते हैं, तो आपको कई बातों का खयाल रखना होता है, जैसे कलर टाइप, हेयर टाइप, हेयर शेड और हेयर लाइटिंग आदि।

लोलाइट या हाईलाइट

सबसे आसान गलती जिसे ठीक करना की जरूरत होती है वो है रंग, जो की उम्मीद से अधिक हल्का होता है ऐसे में, बालों से रंग को हटाने के बजाय, सबसे अच्छा तरीका है की आप कोई नया रंग लगाएं, जोकी गहरे शेड वाला हो, या फिर लोलाइट का चुनाव करें, जोकि आप के मूल शेड को छुपाता है और आपके रंग को गहराई भी देता है। यदि आप अपने बालों को हल्के सुनहरे रंग में डार्ड किये हुए हैं, और चाहते हैं की अब आपके बालों का रंग वापस गहरा हो जाये, तो आपको किसी पेशेवर हेयर स्टाइलिस्ट की मदद लेनी चाहिये। सुनहरे रंग अर्थात ब्लोंड कलरिंग में ब्लीच होता है, जो बालों की अंडरलाइंग पिगमेंट को हटाता है। अगर आप नया रंग लगाते हैं, तो उसका परिणाम हरा रंग हो सकता है।

शेड्स का रखें खयाल

अगर तब भी आप अपने बालों का रंग को निकालना चाहते हैं, तो आपको जल्द से जल्द कोई न कोई कदम जरूर उठाना पड़ेगा, क्योंकि आपका नया वाला रंग बहुत गहरा है, और गहरे रंग को बालों से निकालना मुश्किल होता है। ऐसा इसलिये क्योंकि पिगमेंट बालों के क्यूटीकल्स से बहुत तेजी और मजबूती से चिपक जाते हैं। पहले चरण में अपने बालों को तुरंत गर्म पानी से धो लें ताकि जितना हो सके उतना रंग निकल जाये। इसके बाद नियमित रूप से उपयोग किये जाने वाले शैम्पू

बालों को कलर कराते समय

लो-लाइट सही है या हाई-लाइट



बालों के लिये सही लाइटिंग दी जानी बेहद जरूरी होती है।

लोग बिना समस्या के बालों को घर पर ही रंगने लग जाते हैं।

सबसे अच्छा तरीका है की आप कोई नया रंग लगाएं।

कलर टाइप, हेयर टाइप, हेयर शेड, हेयर लाइटिंग का ध्यान रखें।

के साथ बर्तन धोने वाला तरल साबुन मिलाकर बालों को धो लें, ताकि बालों से रंग जल्द से जल्द निकल जाए। इस प्रक्रिया के बाद आप अपने बालो को कंडीशनर अवश्य करे, ताकि डबल प्रक्रिया आपके बालों को सूखा बना दे।

अगर आप अपने बालों को सुनहरे रंग की ब्लीच करने की कोशिश करते हैं और आप की कोशिश नारंगी रंग के साथ खतम हो तो आप घर पर ही रंग हटाने के लिए ज्यादा कुछ नहीं कर सकते। ऐसे में आपको अपने बालों के रंग को सुधारने के लिए किसी हेयर स्टाइलिस्ट के पास जाना होगा क्योंकि ये घर पर नहीं किया जा सकता। स्थायी काली डार्ड को हटाना लगभग असंभव होता है, इसके लिए स्ट्रिपिंग तकनीक की मदद लेनी पड़ती है। इ से किसी एक्सपर्ट द्वारा ही किया जाता है क्योंकि अगर आप इसे घर पर करेंगे तो इससे आपके बालों को गंभीर हानि पहुंच सकती है। ◆◆◆



आपका बॉडी बिल्डिंग प्रोटीन पाउडर असली है या नकली

बॉ डी बनाने के फेर में अक्सर लोग ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिसका खामियाजा अपनी सेहत को गवांकर चुकाना पड़ता है। इनमें से एक है गलत प्रोटीन पाउडर का चुनाव। कई लोग सस्ते सप्लीमेंट के चक्कर में मिलावटी प्रोटीन का सेवन करने लग जाते हैं जिसका प्रभाव काफी हानिकारक होता है। कई बार सप्लीमेंट बनाने वाली कंपनियां भी गलत सूचना देकर लोगों को भ्रमित करती हैं और बॉडीबिल्डिंग करने वाले लोग भी बिना जांच परख के उस सप्लीमेंट का इस्तेमाल करने लग जाते हैं। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ बातें बताने जा रहे हैं जिससे आप पता कर पाएंगे कि आपका प्रोटीन पाउडर असली है या नकली?

क्या प्रोटीन पानी में मिक्स हो जाता है

अगर आपको लगता है कि मार्केट से लाया गया प्रोटीन पाउडर नकली है तो उसकी शुद्धता की जांच किया जा सकता है। इसके लिए आप एक चम्मच प्रोटीन पाउडर को एक ग्लास पानी में पानी में घोल दें। अगर वह पूरी तरह नहीं घुलता

तो वह नकली सप्लीमेंट है, क्योंकि असली प्रोटीन पानी में पूरी तरह से मिक्स हो जाता है।

स्वाद कैसा लगता है

बॉडी बिल्डिंग प्रोटीन पाउडर को पानी में डालकर टेस्ट करें। अगर प्रोटीन बेस्वाद लगता है और सिर्फ उसमें मीठापन आता है, तो वह नकली हो कता है। इस तरह का प्रोटीन रेत जैसा लगे तो भी मान लें कि नकली है। अगर आपको लगे कि बस मीठा पानी पी रहे हैं तो मान लें कि प्रोटीन नकली है।

दवा का होता है मिश्रण

नकली प्रोटीन में प्रोटीन की मात्रा न के

❑ किसी जिम वाले, पड़ोसी दोस्त या किसी स्टोर वाले के कहने पर प्रोटीन पाउडर लेने से बचें।

ध्यान रखें ये बातें

- ❑ ज्यादातर फूड सप्लीमेंट कंपनियां अब खुद ऑनलाइन स्टोर खोल रही हैं। ऐसे में समझदारी इसी में है कि आप ऑनलाइन माल ऑर्डर करें।
- ❑ किसी जिम वाले, पड़ोसी दोस्त या किसी स्टोर वाले के कहने पर प्रोटीन पाउडर लेने से बचें, इसमें उसका फायदा हो सकता है।
- ❑ प्रोटीन पाउडर लेने से पहले किसी अच्छे फिटनेस एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह लें।
- ❑ जिस कंपनी का पाउडर ले रहे हैं उसकी पूरी जानकारी करने के बाद ही माल खरीदें।
- ❑ अंत में सबसे जरूरी बात ये है कि आप कोशिश ये करें कि प्रोटीन हमेशा नेचुरल सोर्स (हाई प्रोटीन डाइट) से लें, जो आप अपने रोजाना के आहार से लेते हैं। इससे आपको कभी कोई नुकसान नहीं होगा।

बराबर होती है, बल्कि इसका असर दिखाने के लिए इसमें दो तरह की दवाएं डाली जाती हैं। इनमें एक दवा ऐसी है जिससे वाटर रिटेंशन होता है और दूसरी से भूख बढ़ती है। सप्लीमेंट में अगर वाटर रिटेंशन करने वाली दवा डाली गई है तो सप्लीमेंट इस्तेमाल करने वाले की बॉडी अचानक फूलने लगती है और आपको लगता है कि आप मोटे हो रहे हैं। इसका असर 30 दिन में ही दिखने लगता है। दूसरी दवा से भूख तेज हो जाती है। ये एक किस्म का स्टेरॉइड होती है। अगर अचानक बॉडी में बदलाव महसूस होने लगे तो भी सप्लीमेंट नकली होने के संकेत हैं।

नकली प्रोटीन के दुष्प्रभाव

नकली प्रोटीन पाउडर को जब आप लेना बंद करते हैं तब दवा का असर कम होने लगता है और बॉडी अपनी नॉर्मल शेप में वापस आ जाती है। इस पूरी कहानी में सबसे ज्यादा नुकसान आपको होता है। आप पैसे खर्च करने के बाद जहर से मिलती जुलती चीज खाते हैं। कई लोगों को लिवर की दिक्कतें होने लगती हैं और कुछ को पीलिया भी हो जाता है। ◆◆◆

उम्र बढ़ने के साथ पढ़ने- लिखने में आ रही है परेशानी

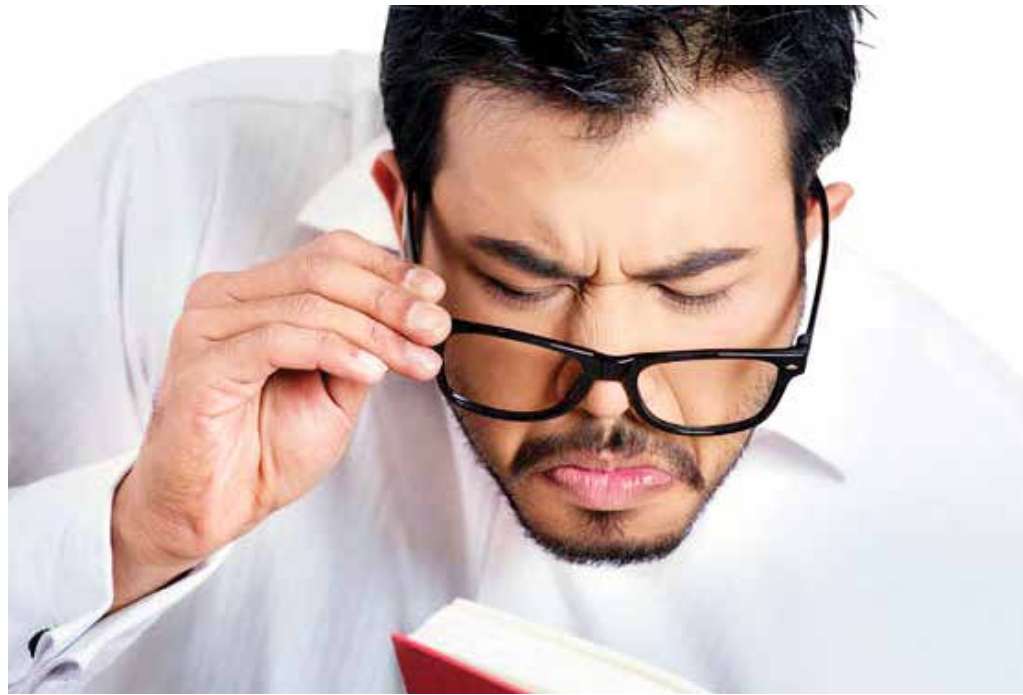
बढ़ती उम्र में ज्यादातर लोगों की आंखों पर प्रभाव पड़ता है। कई बार लोगों को 45-50 की उम्र के बाद ही धुंधला दिखना या कम दिखने जैसी समस्याएं सामने आने लगती हैं। एपिरेटिनल मेंब्रेन (ईआरएम) बढ़ती उम्र से जुड़ी हुई बीमारी है। इस मर्ज में अंधेपन का खतरा नहीं होता है, पर रोजमर्रा के काम करने में बहुत परेशानियां आ सकती हैं। इस समस्या से कैसे निपटा जाए। एपिरेटिनल मेंब्रेन (ईआरएम) बीमारी ज्यादातर पचास साल या इससे अधिक उम्र के व्यक्तियों को हो सकती है। ईआरएम बहुत ही धीमी गति से अपना असर दिखाती है। इसलिए पीड़ित व्यक्ति को शुरूआती दिनों में इसका आभास नहीं होता।

क्या है एपिरेटिनल मेंब्रेन

आप अपनी आंखों को कैमरे के रूप में देखते हैं तो यह समझ लें कि रेटिना फोटोग्राफिक फिल्म की तरह है। यह टिश्यूज की एक बहुत पतली पर्त है, जो रेटिना पर केंद्रित छवि के प्रति संवेदनशील होती है और मस्तिष्क को जानकारी भेजती है। रेटिना के केंद्र में मैक्यूला स्थित होता है। यह रेटिना का एक विशेष क्षेत्र है, जिसे हम पढ़ने और आकारों को पहचानने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

क्या हैं कारण

रेटिना की सतह की पर्त में एक दोष के कारण ईआरएम की समस्या उत्पन्न होती है। इस समस्या में एक प्रकार की सेल (जिसे ग्लियन कोशिका कहा जाता है) रेटिना की सतह पर एक झिल्लीदार शीट में बढ़ने लगती है। यह झिल्ली विकारग्रस्त हो जाती है और समय के साथ रेटिना को सिकोड़ने का कारण बन सकती है। इस कारण दृष्टि और कमजोर हो जाती है। इस समस्या का सबसे आम कारण पोस्टीरियर विट्रियस डिटेचमेंट (पीवीडी) नामक आयु से संबंधित एक स्थिति है, जहां आंखों को भरने वाली विट्रियस जैल रेटिना से अलग होती है।



ईआरएम के लक्षण

इस समस्या में पढ़ने और चेहरे को पहचानने में तकलीफों का सामना करना पड़ता है। गंभीर

मामलों में दृष्टि धुंधली और विकृत हो जाती है। ईआरएम धीरे-धीरे शुरू होती है और फिर तेजी से गंभीर स्थिति उत्पन्न कर देती है। इस बीमारी के मरीज को विकृत या धुंधली दृष्टि, दोहरी दृष्टि, लहरदार दृष्टि का सामना करना पड़ता है। उसे छोटे लिखे अक्षरों को पढ़ने में समस्या होती है।

ईआरएम का इलाज

विट्रोरेटिना सर्जरी के द्वारा आंखों की रोशनी को वापस लाया जा सकता है। विट्रोरेटिना सर्जरी के दौरान आंखों से विट्रियस जैल को हटाया जाता है और जो भी बीमारी है उसके अनुसार ऑपरेशन किया जाता है। अगर खून आया है तो उसे हटाया जाता है। आंखों का पर्दा अगर अपनी जगह से खिसक गया है तो उसे बिठाया जाता है और अगर परदे पर कोई झिल्ली आ गयी है तो उसे हटाया जाता है। ◆◆◆

- ❑ ईआरएम बढ़ती हुई उम्र की बीमारी है।
- ❑ रेटिना की पर्त में दोष से होता है ये रोग।
- ❑ पढ़ने-लिखने में परेशानी इस तकलीफ का प्रमुख लक्षण है।

5 ब्यूटी प्रोडक्ट से पाएं पार्लर से भी अच्छा लुक

- ❑ स्मोकी आइज के लिए जरूरी नहीं कि किट में आईलाइनर ही हो।
- ❑ काजल पेंसिल से भी स्मोकी लुक मिल सकता है।
- ❑ फ्लॉलेस लुक के लिए जरूरी नहीं कि आपकी मेकअप किट में फाउंडेशन और कंसीलर हो।



खू बसूरत और अलग लुक के लिए जरूरी नहीं कि आपके पास मेकअप प्रोडक्ट्स की भरमार हो। सीमित प्रोडक्ट्स से भी कई जरूरतें पूरी की जा सकती हैं। कम प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से भी चेहरे को आकर्षक बनाया जा सकता है। खूबसूरत दिखने के लिए यह जरूरी नहीं कि मेकअप किट में ढेरों चीजें मौजूद हों। आप चेहरे के अलग-अलग हिस्सों के लिए एक ही प्रोडक्ट का इस्तेमाल कर सकती हैं।

बीबी और सीसी क्रीम

ऐसे करें इस्तेमाल: फ्लॉलेस लुक के लिए जरूरी नहीं कि आपकी मेकअप किट में फाउंडेशन और कंसीलर हो। इसकी जगह ब्लेमिश क्रीम यानी बीबी या सीसी क्रीम यानी कलर कंट्रोल का इस्तेमाल करें।

एक्सपर्ट टिप : ये क्रीम त्वचा की नमी को बनाए रखती हैं, साथ ही हानिकारक यूवी किरणों से भी बचाने का काम करती हैं।

आई पेंसिल

ऐसे करें इस्तेमाल : कलर्ड आईलाइनर या नॉर्मल आईलाइनर पर ज्यादा खर्च करने के बजाय कलर्ड या सामान्य आई पेंसिल को किट में जगह दें।

एक्सपर्ट टिप : स्मोकी आइज के लिए जरूरी नहीं कि किट में आईलाइनर ही हो। काजल पेंसिल से भी स्मोकी लुक मिल सकता है। सबसे पहले लैशलाइन पर काजल से एक मोटी लाइन बनाएं। अब ब्रश की मदद से धीरे-धीरे इसे आर्टिड्स पर फैलाएं। लैशलाइन को काजल

की मदद से भरें। नीचे की लैशलाइन पर भी काजल लगाकर इसे स्मज करें। स्मोकी इफेक्ट के लिए मस्कारा से टच देना न भूलें।

लिप ग्लॉस

ऐसे करें इस्तेमाल: शाइनी चीक्सबोन्स के लिए हाइलाइटर खरीदने से अच्छा है कि लिप ग्लॉस लें। इसे उंगलियों की मदद से चीक्स पर लगाकर ब्रश से ब्लेंड करें।

एक्सपर्ट टिप : पिंक या पीच जैसे लाइट कलर्स वाले ही लिप ग्लॉस चुनें। इसे आप ब्लाश की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

लिपस्टिक

ऐसे करें इस्तेमाल: होंठों को खूबसूरत दिखाने के लिए ब्लाश की जगह लिपस्टिक का इस्तेमाल करें।

एक्सपर्ट टिप: इसे चीकबोन्स, आईशैडो और होंठ तीनों पर इस्तेमाल किया जा सकता है। मेकअप किट में पिंक और पीच शेड की लिपस्टिक जरूर रखें ताकि जरूरत पड़े पर इससे पूरा मेकअप किया जा सके।

मॉयस्चराइजर

ऐसे करें इस्तेमाल: मॉयस्चराइजर को मेकअप प्रोडक्ट की तरह यूज करें।

एक्सपर्ट टिप: इसे मेकअप रिमूवर की जगह यूज करें। मेकअप रिमूवर से अकसर त्वचा सूख जाती है लेकिन मॉयस्चराइजर से त्वचा को हाइड्रेट रखा जा सकता है। ◆◆◆



कैसे करें गोरक्षासन

गोरक्षासन करना बहुत आसान है। इसे किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं। ये है गोरक्षासन की आसान विधि-

- सबसे पहले आप जमीन पर बैठकर पांव सामने फैलाएं।
- पांवों को घुटनों से मोड़ें और अब दोनों पैरों की एड़ियां एक साथ ले आएं।
- आगे बढ़ें और शरीर को ऊपर उठाकर एड़ियों पर बैठ जाएं। ध्यान रहे छाती न मुड़े।
- दोनों घुटने जमीन से सटा हुआ रहना चाहिए।
- हाथ घुटनों पर रखें।
- रीढ़ और गर्दन सीधी रखें।
- जब तक संभव हो इसी मुद्रा में रहें और उसके बाद आरंभिक अवस्था में लौट आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह आप 3 से 5 चक्र करें।

किडनी और घुटनों के लिए फायदेमंद है गोरक्षासन

- गोरक्षासन का नाम योगी गोरक्षनाख के नाम पर पड़ा।
- इसे किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं।
- गोरक्षासन किडनी के लिए बहुत फायदेमंद है।

शरीर, मन और आत्मा सभी स्तरों पर स्वस्थ बने रहने के लिए योग और आसनों का अपना महत्व है। कई ऐसे योगसन हैं, जिनके नियमित अभ्यास से शरीर फिट और स्वस्थ रहता है साथ ही ये कई तरह के रोगों को भी आसानी से ठीक कर सकते हैं। ऐसा ही एक योगासन है गोरक्षासन, जिसके नियमित अभ्यास से किडनी और पैरों के रोगों में आराम मिलता है और वजन घटने में भी मदद मिलती है। गोरक्षासन के अभ्यास से बवासीर और पेट के रोगों में भी लाभ मिलता है। आइए आपको बताते हैं गोरक्षासन के सभी लाभ और करने की सही विधि।



अद्भुत है गोरक्षासन योग

गोरक्षासन का नाम महान योगी गोरक्षनाथ के नाम पर पड़ा है। योगी गोरक्षनाथ अक्सर इसी आसन में बैठा करते थे। उनका मानना था कि चित्त की चंचलता कम करने और बौद्धिक स्तर को बढ़ाने में ये योगासन बहुत फायदेमंद है। इस अभ्यास से शरीर की जड़ता खत्म होती है और नियमित अभ्यास से मोटापा जैसी बीमारियां दूर हो जाती हैं, जिससे आदमी पूरी तरह तंदुरुस्त रह सकता है।

किडनी के लिए फायदेमंद गोरक्षासन

गोरक्षासन किडनी के लिए बहुत फायदेमंद है। दरअसल गोरक्षासन करते समय आपके शरीर के पिछले हिस्से पर दबाव

पड़ता है, जिससे वहां का ब्लड सर्कुलेशन अच्छा हो जाता है। इसके अलावा गोरक्षासन के नियमित अभ्यास से बवासीर में भी आराम मिलता है। यह योगासन शरीर का संतुलन

बनाए रखने में मदद करता है।

घुटने बनेंगे मजबूत

गोरक्षासन घुटनों और जंघा के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसके नियमित अभ्यास से घुटनों के जोड़ों, कूल्हे, टखने, हिप्स और कमर को आराम मिलता है। इसके साथ ही ये शरीर की चर्बी घटाकर शरीर को सही आकार में लाने में भी कारगर योगासन है।

पाचन क्रिया रहेगी ठीक

अगर आपको पाचन संबंधी परेशानी है या पेट में गैस बनती है, तो रोजाना गोरक्षासन का 10 मिनट अभ्यास करें। इसके अभ्यास से आंतों और लिवर की गंदगी शरीर से बाहर निकल जाती है और पेट के सभी रोग दूर होते हैं। ◆◆◆

किन्हें नहीं करना चाहिए गोरक्षासन

- जिन लोगों के घुटनों में दर्द की समस्या है उन्हें गोरक्षासन नहीं करना चाहिए।
- अगर एड़ी में दर्द की समस्या है, तो ये योगासन न करें।
- आंतों के रोगों और थायरॉइड के कारण मोटापा है, तो ये योगासन न करें।

लगभग 95 प्रतिशत बीमारियां हमारे डाइजेशन यानि कि पाचन तंत्र से जुड़ी होती है। खराब खानपान और बिगड़े लाइफस्टाइल के चलते आजकल लोगों का पाचन तंत्र खराब होना एक सामान्य सामान्य हो गई है। गर्मियों के मौसम में अक्सर पाचन क्रिया में असामान्यता देखी जाती है। आज हम आपको कुछ ऐसी बातें बता रहे हैं जो आपके लीवर समेत पाचन तंत्र को दुरुस्त करती हैं। हम आपको इस लेख में कुछ योगासनों के बारे में बताएंगे। अगर आप इन्हें रोजाना सिर्फ 10 मिनट भी करेंगे तो आपका डाइजेशन बहुत अच्छा हो जाएगा।

पवनमुक्तासन

पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए पवनमुक्त आसन सबसे बेस्ट आसन है। यह आसन पेट की बीमारियों को तो दूर करता ही है साथ ही पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखता है। जिन लोगों को गैस, कांस्टीपेशन, कब्ज और पेट दर्द की समस्या होती है उन्हें रोजाना पवनमुक्त आसन करना चाहिए। यह पेट की अतिरिक्त चर्बी को भी कम करता है। मेटाबॉलिज्म को तेजकर यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह चेहरे का ग्लो बढ़ाता है और बालों को मजबूत बनाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथों को कमर के पास रखें, फिर पैर को मोड़ लीजिए। अब हाथ से पैर को पकड़कर सिर को उठाते हुए हाथ को सिर के पास ले जाएं। कुछ समय के लिए इसी स्थिति में रहें, फिर सामान्य स्थिति में जायें। सर्वाङ्कल के रोगी सिर ना झुकाएं।

अर्ध पवनमुक्तासन

स्वस्थ रहने और फिट रहने के लिए अर्ध पवनमुक्तासन बहुत अच्छा आसन है। इसे करने के लिए सीधा पीठ के बल लेट जाएं। दाएं पैर को मोड़कर छाती के पास ले जाएं और ऊपर के हिस्से को उठाएं। अब हाथों से घुटनों के नीचे के हिस्से को टाइट पकड़ लें। अब अपनी नाक से घुटनों को छूने की कोशिश करें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें। जिन लोगों को मोटे पेट की समस्या होती है उन्हें अर्ध पवनमुक्तासन नियमित करना चाहिए।

वज्रासन

वज्रासन को करने के लिए अपने दोनों घुटनों को एक साथ मिला कर बैठें। हाथों को सीधा रखें। ये आसन बहुत ही उपयोगी है। पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए यह बहुत अच्छा आसन है। वज्रासन को आप



अच्छा डाइजेशन के लिए करें ये काम

दिन में कभी भी कर सकते हैं। लेकिन यह अकेला ऐसा आसन है जो खाने के तुरंत बाद यह आसन बहुत अधिक प्रभावी होता है। यह न सिर्फ पाचन की प्रक्रिया ठीक रखता है बल्कि लोवर बैकपेन से भी आराम दिलाता है।

मुंडूकासन

मुंडूकासन करने से पाचन क्रिया ठीक होने के साथ ही मानसिक तनाव भी कम होता है। मुंडूकासन एक ऐसा ही आसन है जिससे आप पेट की समस्याओं जैसे कब्ज, गैस इत्यादि से निजात पा सकते हैं। मुंडूकासन को करने के लिए आपको सबसे पहले चारपाई पर या जमीन पर बैठना चाहिए। चारपाई पर कमर सीधी करके बैठें। इसके बाद आपको दोनों घुटनों को मिलाकर पंजों और एड़ियों को नितंबों के पास ले जाएं। आपकी यह मुद्रा ठीक वैसे होगी जैसे आप वज्रासन में बैठते हैं। इसके बाद आपको दोनों हाथों की हथेलियों को एक-दूसरे के ऊपर रखकर नाभि तक ले जाएं। कमर के ऊपरी भाग को आगे की ओर झुकाएं। अब आपकी स्थिति एकदम ऐसी होगी कि आपके घुटने जमीन पर और कमर ऊपर की ओर है और पैर पीछे की तरफ। अब आपको अपने सीने को जांघों तक ले जाना है और कुछ देर इसी स्थिति में रहें। ◆◆◆

- डाइजेशन बेस्ट करने का तरीका।
- अच्छे डाइजेशन के लिए योगासन।
- पाचन तंत्र से जुड़ी समस्या।

Mob. +91-9910264745
+91-8587060404



बिजली कैटर्स



विरंजय कुमार सिंह

मैन्यू स्पेशलिस्ट एण्ड प्लेट सिस्टम

नोट: शादी के ऑर्डर बुक किए जाते हैं।

❑ पूर्वांचल एवं मिथिलांचल के भोजन का विशेषज्ञ



RZF 754/22 गली नं.-1, महाराणा प्रताप मार्ग
राजनगर पार्ट- II नई दिल्ली-110077



सुबह और शाम के खास नाश्ते के लिए खस्ता और जायकेदार राधावल्लभी पूरी बनाएं और इसके स्वाद का आनंद उठाएं।

दाल भरी मसालेदार राधावल्लभी पूरी

आवश्यक सामग्री

मैदा	: 2 कप (250 ग्राम)
उड़द दाल	: 1/4 कप (भीगी हुई)
तेल	: 1 टेबल स्पून
नमक	: 1/4 छोटी चम्मच
पाउडर चीनी	: 1/2 छोटी
सौंफ पाउडर	: 1 छोटी चम्मच
जीरा	: 1 छोटी चम्मच
लाल मिर्च	: 2
जायफल	: 1 छोटा टुकड़ा
हींग	: 1/2 पिंच
तेल	: पूरी तलने के लिए



बनाने की विधि

उ

डूद दाल को साफ कर लीजिए, धोकर पानी में 3-4 घंटे के लिये भिगो दीजिये। दाल से अतिरिक्त पानी निकाल दीजिये और इसे दरदरा पीस कर ले लीजिए किसी बड़े से प्याले में मैदा लीजिए। इसमें 1/2 छोटी चम्मच नमक और 1 टेबल स्पून तेल डाल कर अच्छे से मिक्स कीजिए और इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए सख्त आटा गूंथकर तैयार कर लीजिए। (इतनी मात्रा का आटा लगाने में 3/4 कप पानी से थोड़ा सा कम पानी का इस्तेमाल हुआ है।) आटे को ढककर 15 से 20 मिनट के लिए रख दीजिए ताकि आटा फूलकर सैट हो जाए।

मसाला तैयार करें

पैन को गैस पर रखें इसमें जीरा, सौंफ, जायफल और सूखी लाल मिर्च डाल कर मसालों को हल्का सा ब्राउन होने तक भून लीजिए। मसाला भून जाने पर इसे प्लेट में निकल लीजिए और मसाले को ठंडा होने दीजिए। मसाले ठंडा होने पर मिक्सर जार में डाल कर बारी पीस लीजिए।

स्टफिंग बनाएं

पैन को गैस पर रखें इसमें 1 टेबल स्पून तेल डालकर गरम कीजिए। तेल गरम होने पर इसमें हींग, दरदरी पीसी दाल, चीनी पाउडर, नमक और पीसा हुआ मसाला डाल कर दाल को मसालों के साथ अच्छे से मिक्स करते हुए 2 मिनट भून लीजिए। भूनी हुई दाल को प्लेट में निकाल दीजिए और ठंडा होने दीजिए।

20 मिनट बाद आटा सैट होकर तैयार है। हाथों पर थोड़ा सा तेल लगाइए और आटे को चिकना कर चिकना कर लीजिए। आटे को चिकना करने के बाद, इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर लोइयां बना लीजिए। इन्हें बनाने के लिए, पहले लंबाई में आटे को बढ़ा लीजिए और फिर नींबू के आकार की लोइयां तोड़ते जाइए। पूरियां तलने के लिए पर्याप्त मात्रा में तेल डालकर गरम होने भी रख दीजिए

सभी लोई को गोल करके पेड़ा तैयार कर लीजिए। इसी तरह, सभी लोइयों को गोल और बाद में, हल्का सा चपटा करके पेड़े बना लीजिए। एक पेड़ा उठाएँ हाथ से थोड़ा बड़ा कर लीजिये, इसको कटोरी जैसा आकार दे दीजिये। अब इसके ऊपर 1.5-2 चम्मच स्टफिंग रखें, आटे को चारों ओर से उठाकर

हमारा सुझाव

- ❑ आप चाहें तो 1 कप गेहूं का आटा और 1 कप मैदा भी मिक्स करके ले सकते हैं।
- ❑ पूरी के लिए जब आटा लगाएँ तो ध्यान रखें की आटा न बहुत सख्त हो और न बहुत नरम होना चाहिए।
- ❑ पूरी को भरते समय इसमें स्टफिंग बहुत ज्यादा नहीं डालें। स्टफिंग को अच्छे से बंद करें और आराम से हल्का दबाव देते हुए पूरी को बेलें।
- ❑ पूरी को जब तलने के लिए तेल में डालें तो तेल अच्छे गरम होना चाहिए और फिर गैस मध्यम कर दीजिए और मध्यम गरम तेल में पूरी को सेकें।
- ❑ अगर आप पीसा हुआ जीरा और सौंफ पाउडर ले रहे हैं तो हींग डाल लेने के बाद ये मसाले डाल कर हल्का सा भून लीजिए इसके बाद दाल डालकर मिक्स कीजिए।
- ❑ ताजा मसालों के बदले पिसे हुए मसाले भी लिए जा सकते हैं।
- ❑ इस पूरी को मटर की स्टफिंग से भी बनाया जाता है।



स्टफिंग को बन्द कर दीजिये। इसे हाथ से बढा करके चपटा कर लीजिए तैयार पेड़ों को ढककर रख दीजिए जिससे कि ये सूखे नहीं। चकले पर थोड़ा सा तेल लगाकर चिकना कर लीजिए। पूरी को चकले पर रख लीजिए। इसे 4 से 5 इंच व्यास में थोड़ा मोटा बेलकर तैयार कर लीजिए। पूरी को किनारे से बेलिए, ताकि पूरी बीच में से पतली और किनारों से मोटी न रह जाए। पूरी एक जैसी बेली हुई होनी चाहिए।

तेल भी गरम हो गया है। इसे चैक करने के लिए, थोड़ा सा आटा तोड़कर गरम तेल में डाल दीजिए। अगर यह तैरकर ऊपर आ जाए, तो तेल अच्छे से गरम हो चुका है। अब,

कड़ाई में पूरी डाल दीजिए। इसे फुलाने के लिए कलछी से हल्का सा दबा-दबा कर सेक लीजिए। पूरी को मध्यम आंच पर पलट-पलट कर गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राय कर लीजिए। दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन होने के बाद, पूरी को एक प्लेट में निकाल लीजिए। इसी प्रकार सभी पूरियों को बेलकर व तलकर तैयार कर लीजिए। इतने आटे से लगभग 9 पूरी बनकर तैयार हो जाती हैं। गरम-गरम राधावल्लभी पूरियां बनकर तैयार हैं। स्वाद से भरपूर गरमागरम राधावल्लभी पूरियों को अचार, दही, चटनी या अपनी मनपसंद सब्जी के साथ परोसिए और मजे से खाइए व खिलाई। ◆◆◆



किसी भी त्यौहार, उत्सव, खास अवसर पर एकदम स्पेशल स्वीट डिश मावा मालपुआ से सभी का मुंह मीठा कराएं।

मावा मालपुआ

आवश्यक सामग्री

मैदा	: 1 कप (100 ग्राम)
मावा	: 1 कप (200 ग्राम)
चीनी	: 1 कप (250 ग्राम)
गुनगुना दूध	: 2 कप
इलाइची	: 4
पिस्ते	: 10 से 12
बादाम	: 5 से 6
घी	: तलने के लिए

विधि

बैटर तैयार कीजिए

मावा को कट्टूकर कर लीजिए। फिर, इसे दूध में घोल लीजिए। इसके लिए, मावा को मिक्सर जार में मैदा के साथ डाल दीजिए। साथ ही इसमें ० कप गुनगुना दूध भी डाल दीजिए और मिक्सी ऑन करके मिक्स कर लीजिए। फिर, थोड़ा सा और दूध डालकर एक बार और मिक्स कर लीजिए। एकदम चिकना घोल बनकर तैयार है इतना बैटर बनाने में

कुल 15 कप दूध का उपयोग हुआ है। बैटर को एक प्याले में निकाल लीजिए और इसे 15 से 20 मिनट के लिए से ही रखे रहने दीजिए ताकि यह फूलकर अच्छा हो जाए।

चाशनी बनाइए

एक बर्तन में 1 कप चीनी और एक कप पानी डाल दीजिए और चाशनी को तब तक



हमारा सुझाव

- ❑ बैटर बनाते समय ध्यान रखे कि उसमें बिल्कुल भी गुठलियां ना पड़े, बैटर को एकदम चिकना होने तक फेंट लीजिए।
- ❑ मालपुए अगर गोल पुए जैसे बन रहे हैं और फैलकर पतले नहीं हो रहे हैं तो बैटर गाढ़ा है। उसमें थोड़ा दूध या पानी मिलाकर फेंट लें और फिर मालपुए बनाएं, मालपुए पतले फैलकर तैयार हो जाएंगे।
- ❑ अगर मालपुए सिकने डालते समय किनारों से कटी-फटी शेप आ रही है, तो बैटर पतला है। इसे सही करने के लिए, इसमें थोड़ा मैदा डालकर अच्छी तरह से फेंट लें। इसमें गुठलियां नहीं होनी चाहिए। फिर, मालपुए बनाएं, एकदम गोल पतले मालपुए तैयार होंगे।
- ❑ मावा को बारीक तोड़ा भी जा सकता है।
- ❑ एकदम सारा दूध मिक्सी में डाल देने से घोल में गांठे बन जाती हैं और बैटर पतला भी हो सकता है। इसलिए दूध थोड़ा थोड़ा करके डाला जाता है।
- ❑ मालपुओं को एकदम धीमी आग पर हल्के गरम तेल में ही तलें। अगर लगे कि मालपुए थोड़ी देर में सिक रहे हैं, तो आंच को थोड़ा तेज कर लीजिए।

पकाइए जब तक कि चीनी पानी में घुल न जाए। बीचा-बीचा में चाशनी को चलाते भी रहें। बादाम और पिस्तों को पतला पतला काट लीजिए और इलायची को कूटकर पाउडर बना लीजिए।

चाशनी चैक कर लीजिए। एक या दो बूंदे एक प्याली में गिरा लीजिए और ठंडी होने के बाद, इसे उंगली और अंगूठे के बीच में चिपकाकर देखिए। बस, चाशनी चिपकनी चाहिए, मालपुए के लिए कोई तार वाली चाशनी की आवश्यकता नहीं है। चाशनी बनकर तैयार है। चीनी घुलने के बाद, चाशनी को और 3 मिनट पका लिया है। गैस बंद कर दीजिए और चाशनी के बर्तन को उतारकर जाली स्टेन्ड पर रख दीजिए। चाशनी में इलायची पाउडर डालकर मिक्स कर दीजिए।

मालपुए तलिए

20 मिनट में बैटर भी तैयार हो गया है। मालपुए तलने के लिए पैन में घी गरम कर लीजिए। जरा सा बैटर घी में डालकर चैक कर लीजिए। बैटर सिककर ऊपर आ रहा है, मालपुए तलने के लिए हल्का गरम (मध्यम से भी कम गरम) घी चाहिए। गैस भी धीमी कर लीजिए।



मालपुए का बैटर चमचे से भरकर धीरे-धीरे घी में गिराइए और मालपुए तल लीजिए। मालपुओं के ऊपर थोड़ा सा घी उछालकर डाल दीजिए ताकि मालपुए इस ओर से भी सिक जाए। नीचे की ओर से सिकते

ही, मालपुओं को दूसरी कलछी के सहारे पलट दीजिए। मालपुओं को दोनों ओर हल्का गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राय कर लीजिए। दूसरी ओर से गोल्डन ब्राउन होते ही मालपुओं को निकाल लीजिए। मालपुए को निकालते समय दोनों कलछी के बीच में दबाकर घी निचोड़ दीजिए और इन्हें एक प्लेट में रख दीजिए। सभी मालपुए इसी तरह से तलकर तैयार कर लीजिए।

तले हुए मालपुओं को तैयार चाशनी में डाल दीजिए और चाशनी में 2 से 3 मिनट तक डुबाकर रखिए। 3 मिनट बाद, मालपुए चाशनी से निकाल लीजिए और इनमें से अतिरिक्त चाशनी वापस बर्तन में निचोड़ दीजिए। बाकी मालपुए भी चाशनी में डुबो दीजिए। एक बार के मालपुए तलने में 5 से 6 मिनट लगते हैं। सभी मालपुओं को चाशनी में डुबोकर तैयार कर लीजिए। मालपुओं को प्लेट में निकाल लीजिए और थोड़े से कतरे हुए बादाम और पिस्तों से गार्निश कर लीजिए। स्वाद और मिठास से भरपूर मावा मालपुए खाने के लिए तैयार हैं। ◆◆◆





चना जोर गरम

चना
जोर गरम हम सभी
ने खाया तो होगा पर क्या
आपने इसे कभी घर में बनाया
है, तो चलिए आज हम इन चना
जोर गरम को घर पर बनाते हैं
और परिवार को सप्राइज
करते हैं।

नमकीन

आवश्यक सामग्री

काले चने	: 1 कप (200 ग्राम)
नमक	: 2 छोटी चम्मच
काला नमक	: 1/2 छोटी चम्मच
भुना जीरा	: 1 छोटी चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	: 1 छोटी चम्मच
गरम मसाला पाउडर	: 1/2 छोटी चम्मच
अमचूर	: 3 छोटी चम्मच
तेल	: तलने के लिए

बनाने की विधि

का ले चनों को अच्छे से साफ करके धोकर, साफ पानी में 7 घंटे के लिए भीगो कर रख दीजिए। इसके बाद चनों में से अतिरिक्त पानी हटा कर चनों को कुकर में डालिये और 1 कप पानी डालकर चने उबालने के लिये रख दीजिये। कुकर में एक सीटी आने के बाद गैस बंद कर दीजिए। कुकर का प्रेशर खत्म होने पर कुकर खोलिये, चने निकालिये और इनका पानी हटा दीजिए। चनों को एक बार फिर से पानी से धो

कर इन्हें छान कर प्याले में निकाल लीजिए। अब चनों को दबा कर चपटा करना है। इसके लिए एक-एक करके चने उठाएं और बोर्ड पर रखें और इन्हें दबाते हुए चपटा कीजिए और प्लेट में लगाते जाएं। आप चाहें तो 4-5 चनों को एक साथ लेकर थोड़ी दूरी रखें और इन्हें कप या प्लेट से एक साथ दबा कर चपटा कर लीजिए और प्लेट में लगाते जाएं। सारे चने दबा लेने के बाद चनों को सुखाना है। चनों को आप धूप में या पंखे की हवा



के लिए हमें मीडियम गरम तेल चाहिए और मीडियम फ्लेम पर ही इन्हें तलना है। चनों को तलने के लिए एक बड़ी सी स्टील की छलनी को कढ़ाई में रखें और इस छलनी में चने तलने के लिए डालें। छलनी में चने अच्छे से और जल्द से सिक कर तैयार होते हैं। 15-20 सेकेंड में चने सिक जाते हैं। चने सिक कर तैयार हैं इन्हें प्लेट में निकल लीजिए। अभी इसी तरह से बाकी चने भी सेक कर तैयार कर लीजिए। तलने के बाद इन कुरकुरे चनों में पीसे हुए मसाले में से 2 चम्मच मसाला इसमें डाल कर मिक्स कर दीजिए। चने बनकर तैयार हैं।

चने बेक कीजिए

चने को बेक करने के लिए एक भारी तले की कढ़ाई लीजिए इसे गैस पर रखें। कढ़ाई में नमक डाल कर तले पर नमक की परत बिछा दीजिए। अब इस पर एक जाली स्टैंड रख दीजिए। अब कढ़ाई को ढक कर इसे अच्छे से 6-7 मिनट तेज फ्लेम पर गरम होने दीजिए।

कढ़ाई के गरम होने पर इसमें चने की प्लेट सिकने के लिए रख दीजिए। कढ़ाई को ढक दीजिए और चनों को 7 मिनट तेज आंच पर बेक होने दीजिए। इसके बाद चैक करें। 7 मिनट बाद चनों को चैक कीजिए, चने सिक कर तैयार हैं। चनों की प्लेट को बाहर निकाल लीजिए और इसे ठंडा होने दीजिए। चने थोड़े से ठंडे होने पर इन्हें प्लेट में निकाल लीजिए। और इनमें भी पीसा हुआ मसाला डाल कर मिक्स कर लीजिए। स्वादिष्ट कुरकुरे चना जोर गरम बनकर तैयार हैं। चना जोर गरम को पूरी तरह से ठंडा हो जाने के बाद एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, और जब भी आपका मन करे, 2-3 महीने तक, कुरकुरे चना जोर गरम कन्टेनर से निकालिये और गरमा गरम चाय, कॉफी के साथ परोसिए और खाइये ◆◆◆

में जैसे चाहें सुखा सकते हैं। अगर आप इन्हें धूप में सुखा रहें हैं तो यह 1 दिन की धूप में सूख कर तैयार हो जाते हैं और अगर पंखे की हवा में सुखा रहें हैं तो यह 1 पूरा दिन और रात में यह सूख कर तैयार हो जाते हैं। चने के लिए मसाले तैयार करें मिक्सर जार लीजिए इसमें नमक, काला नमक, लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर और अमचूर पाउडर डाल कर सभी चीजों को मिक्सर जार में चला दीजिए। सभी मसाले अच्छे से मिक्स होने पर इन्हें प्याली में निकाल लीजिए।

चने तलें

चने को सुखा लेने के बाद इन्हें तलने के लिए कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए। तेल चैक कीजिए। तेल चैक करने के लिए इसमें

1 चना डाल दीजिए। चना हल्का हल्का सिक रहा है और धीरे से ऊपर आ रहा है। चने तलने

सुझाव

- ❑ काले चने थोड़े बड़े साइज के और हल्के काले रंग के होने चाहिए।
- ❑ चनों को सिर्फ 1 सिटी आने तक उबालना है। इन्हें बहुत ज्यादा नरम नहीं करना है।
- ❑ चनों को तलते समय ध्यान रखें कि 15-20 सेकेंड में बहुत जल्द ही तल कर तैयार हो जाते हैं।
- ❑ चनों को ओवन में भी बेक कर सकते हैं।



मूंगदाल
प्रिमिक्स, सब्जियों,
साँस, चटनी आदि से
बना मूंगदाल का भरवां
डबल चीला, बच्चों से
लेकर बुजुर्गों तक को
आए पसंद।

आवश्यक सामग्री

मूंगदाल प्रिमिक्स :1 कप (180 ग्राम)
गेहूं का आटा: 1/2 कप (75 ग्राम)
तेल: 2 से 3 टेबल स्पून
हरा धनिया: 2 से 3 टेबल स्पून (बारीक)
हरे धनिये की चटनी: 2 टेबल स्पून
टमैटो साँस: 2 टेबल स्पून
हरी मिर्च: 2 (बारीक कटी हुई)
अदरक का पेस्ट: 1 छोटी चम्मच
नींबू: 1/2
नमक: 1 छोटी चम्मच
पनीर: 1/2 कप (100 ग्राम)
शिमला मिर्च: 1/4 कप (बारीक)
कद्दूकस की हुई फूलगोभी: 1/4 कप
कद्दूक की हुई गाजर: 1/4 कप
हरी मटर के दाने- 2 टेबल स्पून

मूंगदाल का भरवां डबल चीला

बनाने की विधि

घोल बनाएं

एक प्याले में मूंगदाल प्रिमिक्स और आटा डाल लीजिए। इसमें पहले आधा कप पानी डालकर गुठलियां खत्म होने तक घोल लीजिए। फिर इसमें और पानी डालकर सादे

चीले के घोल के जैसा पतला घोल तैयार कर लीजिए। इस घोल में ० छोटी चम्मच नमक और बारीक कटा हरा धनिया डालकर अच्छे से मिला लीजिए। घोल को 10 मिनट के लिए रख दीजिए जिससे कि यह अच्छे से फूल

जाए। बाद में घोल गाढ़ा लगे, तो इसमें थोड़ा सा पानी और डालकर मिक्स कर लीजिए। एकदम सही कन्सिस्टेंसी का घोल बनाने में 2 कप से 2 टेबल स्पून कम पानी लगा है।

स्टफिंग तैयार कीजिए

चीलों को दो अलग-अलग स्टफिंग से बनाया जाएगा। 1। पनीर और 2। सब्जियों से

1। पनीर स्टफिंग बनाने के लिए कढ़कस किए हुए पनीर में ० छोटी चम्मच से कम नमक, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, ० छोटी चम्मच अदरक का पेस्ट, ० छोटी चम्मच नींबू का रस, 2 से 3 छोटी चम्मच हरा धनिया डाल दीजिए। सारी चीजों को अच्छे से मिलने तक मिक्स कर लीजिए।

2। सब्जियों की स्टफिंग बनाने के लिए सभी सब्जियों को एक प्लेट में लीजिए। इनमें ० छोटी से कम नमक, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, ० छोटी चम्मच अदरक का पेस्ट, ० छोटी चम्मच नींबू का रस, 2 से 3 छोटी चम्मच हरा धनिया डाल दीजिए। सारी सामग्रियों को सही से मिला लीजिए।

चीला बनाएं

चीला बनाने के लिए पैन गरम कीजिए। पैन गरम होने पर इस पर तेल डाल दीजिए और पैन को थोड़ा ठंफडा कर लीजिए। दोनों चीले एक साथ बनाने के लिए एक और तवा दूसरी गैस पर गरम कर लीजिए और इस पर भी तेल डाल दीजिए। पैन में घोल डालिए और चमचे से घोल को गोल-गोल पतला फैला लीजिए। दूसरे तवे पर भी इसी तरह चीला फैला लीजिए और धीमी-मध्यम आंच पर इनको सिकने दीजिए। चीले के चारों ओर थोड़ा सा लगभग ० छोटी चम्मच तेल डाल दीजिए और जैसे ही चीले नीचे की ओर से सिक जाए, तो नॉन स्टिक पैन को उठाकर थोड़ा सा हिलाइए और चीला आसानी से निकल आता है। चीले को पलट दीजिए। गैस धीमी करके चीले के ऊपर 1 छोटी चम्मच टमैटो सॉस डालकर फैलाएं। इसके ऊपर पनीर की स्टफिंग डालकर एक जैसा फैला लीजिए। इसके ऊपर घोल डालकर स्टफिंग को बंद कर दीजिए। चीले के किनारे और बीच में थोड़ा सा लगभग 1 छोटी चम्मच तेल डाल लीजिए। चीले को ढककर धीमी मध्यम आंच पर 6 से 7 मिनट सिकने दीजिए।

इसी बीच, दूसरे चीले को भी तैयार कर लीजिए। यह नीचे से सिक गया है, इसको पलट दीजिए और इसके ऊपर हरे धनिये की



सुझाव

- ❑ मूंगदाल प्रिमिक्स में पहले से ही मसाले और नमक मिले हुए हैं। इसलिए सिर्फ आटे के हिसाब से घोल में ० छोटी चम्मच नमक डाला गया है। आप चाहे तो मूंगदाल प्रिमिक्स के बदले बेसन भी ले सकते हैं, तब आपको घोल बनाते समय ज्यादा नमक और मसाले- लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर वगैरह मिलाने पड़ेंगे।
- ❑ घोल बनाते समय ध्यान रखें कि यह बहुत ज्यादा गाढ़ा या पतला ना हो।
- ❑ बच्चों के लिए चीले बनाएं, तो हरी मिर्च ना डालें।
- ❑ अगर आप चाट मसाले का उपयोग कर रहे हैं, तब स्टफिंग में नींबू का रस डालने की आवश्यकता नहीं है।
- ❑ आप अपनी पसंदानुसार सब्जियों से स्टफिंग तैयार कर सकते हैं।
- ❑ चीले को धीमी या धीमी मध्यम आंच पर ही सेकें। प्रत्येक 3 से 4 मिनट में चीले को चैक कीजिए।
- ❑ चीला मोटा होने के कारण एक कलछी से पलटने पर टूट सकता है, इसलिए दो कलछियों की मदद से इसे पलटें।

चटनी लगा दीजिए और सब्जियों की स्टफिंग डालकर एक जैसा फैला लीजिए। इसके ऊपर घोल डालकर स्टफिंग को बंद कर दीजिए। चीले के किनारे और बीच में थोड़ा सा तेल डाल लीजिए और पलटे से किनारों को एक जैसा कर लीजिए। इसे भी ढककर धीमी आंच पर 6 से 7 मिनट सिकने दीजिए।

नॉन स्टिक कढ़ाही में सिक रहे चीला को 6 मिनट बाद पलटे से हल्का सा निकालकर देखें, यह सिक गया है, तो इसे कढ़ाही को हल्का सा हिलाकर और चीले को उछालकर पलट लीजिए और चीले को ढककर इस ओर से भी 5 से 6 मिनट पकने दीजिए।

दूसरे चीले को भी चैक कीजिए। ऊपरी सतह पर गहरा रंग आ गया है यानी कि चीला सिक गया है। इसे नीचे से भी पलटे से उठाकर भी देख लीजिए। चीला नीचे की ओर से अच्छे से सिक गया है। दो कलछियों की मदद से चीले को उठाकर पलट दीजिए और फिर से इसे ढककर धीमी मध्यम आंच पर 5 से 6 मिनट पकने दीजिए।

6 मिनट बाद, दोनों चीलों को चैक कीजिए। ये सिक गए हो, तो इनको खुला ही 1 से 2 मिनट और पकने दीजिए ताकि ये



क्रिस्प हो जाएं। आप चाहें, तो पैन को हिलाकर चीले को उछालकर चैक भी कर सकते हैं। चीला कम सिका लगे तो इसे वापस पलटकर मध्यम आंच पर थोड़ा और सिकने दीजिए।

दोनों ओर से चीला ब्राउन होने पर बनकर तैयार है। दोनों चीलों को अलग-अलग प्लेट में निकाल लीजिए। 1 चीला बनने में 16 से

18 मिनट लग जाते हैं। चीले को पिज्जा कटर से चार हिस्सों में काट लीजिए। बहुत ही क्रिस्पी और टेस्टी मूंगदाल का भरवां डबल चीला तैयार है। इसे टमैटो सॉस, हरे धनिये की चटनी या अपनी पसंदीदा किसी भी चटनी के साथ सर्व कीजिए या से ही इसके स्वाद का आनंद उठाइए। ◆◆◆

आवश्यक सामग्री

- शकरकंद : 2
- मीठी चटनी
- ग्रीन चिल्ली सॉस
- हरा धनिया (बारीक कटा हुआ)
- भुना जीरा पाउडर
- काला नमक
- नींबू : 1

शकरकंद की चाट

विधि

शकरकंद चाट बनाने के लिए शकरकंद को भून लीजिए। इसके लिए एक पॉलीथिन में शकरकंद और 1 से 2 टेबल स्पून पानी डाल दीजिए ताकि शकरकंदी नरम भुनकर तैयार हो। फिर, पॉलीथिन को बंद कर दीजिए और माइक्रोवेव में रखकर 7 मिनट के लिए माइक्रोवेव कर लीजिए। इसके बाद शकरकंदी चैक कर लीजिए। शकरकंदी चैक करने के

लिए हाथ को भाप से बचाते हुए शकरकंदी को हल्का सा हाथ लगाकर देखिए, शकरकंदी अपने आप दबने लगती है। शकरकंद भुन कर तैयार है। इसे पॉलीथिन से निकाल कर ठंडा होने दीजिए, इसके बाद इन्हे चाकू की सहायता से छील लीजिए और फिर, आधा-आधा इंच के टुकड़ों में काट लीजिए। प्याले में टुकड़ों को डाल कर इस पर काला नमक, भुना जीरा पाउडर, 1/2 छोटी चम्मच ग्रीन चिल्ली सॉस, 2 छोटी चम्मच मीठी चटनी, 1/2 या 1 छोटी चम्मच नींबू का रस और थोड़ा सा हरा धनिया डाल दीजिए। सभी सामग्रियों को शकरकंदी में अच्छी तरह से मिक्स कर लीजिए। शकरकंद की चाट बनकर तैयार है। एक प्लेट में शकरकंद की चाट निकाल लीजिए और इसके ऊपर फिर से सारे मसाले थोड़ी-थोड़ी मात्रा में छिड़क दीजिए। साथ ही आधा छोटी चम्मच मीठी चटनी और हरा धनिया गार्निशिंग के लिए डाल दीजिए। बहुत ही चटपटी और मजेदार शकरकंदी की चाट तैयार है। इसे सर्व कीजिए और चटखारे लेते हुए खाइए। ◆◆◆





SANTOSH VERMA

Mob. +91-8010696970

MAA KAMAKHYA BUILDERS

*Deals in
All kinds of property*

RZ-1122/B, Street No.14/5, Sadh Nagar,
Palam Colony, New Delhi-110045
Email: mrsantosh.global@gmail.com

PREM TIMBER STORE

WHOLESALE & RETAILER OF TIMBER



A-110, 111 WHS Timber Market, Kirti Nagar
Ph.: +91-11-25442246, 25417308, 41420426
email: popli161@yahoo.com