



उच्च जीवन के लिए व्यंजन की भूमिका
स्वादिष्ट व लजीज व्यंजन बनाने
की आसान विधियां, ऐसे सीखें...

- ब्र. रामलखन, शातिवन

ऐसे बनाएं स्वादिष्ट लड्डू...

लड्डू: बनाने के लिए बूंदी जैसी चासनी में छिटकटी थोड़ी मात्रा में डालें। बूंदी को जब कढ़ाई से निकालें, तब उसे थोड़ी नरम रहते ही निकाल लें अर्थात तेल के बुलबुले वृक्ष मौजूद रहते ही बूंदी को निकाल लें जिससे वह कड़क न होकर नरम रह जाए। लड्डू के लिए चासनी को थोड़ी देर और गरम करके कड़क व गाढ़ बना लो। फिर उस मिक्कीय से लड्डू जायकेदार एवं गुदेदार सहज ही बनते हैं। लड्डू बनाने से पहले इसमें काजू-पिस्टा-बादाम के छोटे-छोटे टुकड़े मीठे गिरकर सकते हैं।



25 मिनट में तैयार करें रसगुल्ला...

रसगुल्ला: गाय के दूध की पहली उबाल आते ही नीबू का रस इतना डालें कि दूध का पानी हरा होकर हल्का फट जाए पर ज्यादा नीबू रस न पड़े, इसका पूरा-पूरा ध्यान रखें। फिर 15-20 मिनट बाद छेने को काढ़े से छान कर पानी सुखा कर उसको हल्के-हल्के हाथों से मसल कर पनीर के दाने बारीक-बारीक बना दें। एक किलो शक्कर में एक किलो पानी डालकर साफ चासनी भी बना लें फिर ऊपरी हुई चासनी में छेने की गोलियां बनाकर डालें। 25-30 मिनट बाद एंजादार पका रसगुल्ला बनकर तैयार हो जाता है, उसे निकाल कर गरम पानी से धोकर तैयार चासनी में डुबो दें। जैसे के दूध के एक किलो छेना में पचास ग्राम नैदा अच्छी तरह मिक्स कर लें परन्तु अगर रसगुल्ला फटने लगें तो थोड़ा समुद्रेन मिला लें। चासनी जितनी पतली होगी, रसगुल्ले का एंपंज उतना ही अच्छा होगा। कुकर के भी तीन सीटी टेकर रसगुल्लों को पका सकते हैं। शुरू में हल्की-हल्की आग में पकाते हैं तो एप्ज अच्छा होने के साथ ही बड़ा-बड़ा हो जाता है।



सभी को पसंद आएगा कलाकंद...

कलाकंद: कच्चे दूध को गरम करें। पहली उबाल के बाद ही उसमें इतना नीबू निचोड़ें कि आधा दूध फट जाए एवं आधा न फटे अर्थात् खुर्पे पर कण-कण दिखाइ देने लगे। फिर आधा शक्कर डालकर दूध को मात्रा बनाएं। लास्ट में पकने पर जब दाने-दाने कम दिखें तो उसमें और नीबू निचोड़ें। साथ ही बारीक आधा शक्कर डालकर घरकी जमाने लायक होने पर थाल में जमा लें। ऊपर से बारीक हो देने के लिए गीला कलाकंद डिलों में बंटकर ऊपर से साफ कपड़ा रखकर ढंगकर बंद कर दें तथा ठंडा होने पर चपकी जमा दें।



छेना रसगुल्ले की विधि...

घमाघ: छेना रसगुल्ले के जैसे ही तैयार करके इसकी साइज घिपटी तोसी जैसी लंबी बना ले और रसगुल्ला जैसे ही पका कर दंगीन चासनी में डुबो दें। चासनी में ऐसेन्स गुलाब का या पिसी इलायची मिला लेते हैं।



तो सभी खाते रह जाएंगे रसमलाई...

रसमलाई: रसगुल्ले जैसी ही छेने की छोटी-छोटी गोलियां बना कर पका लें। तैयार बड़ी में केस-पिस्टा डाल कर डूबा दें, ठंडा करें, स्वीकार करें। कच्चे दूध के पहले उबाल के बाद ही उसमें इतना नीबू रस न पड़े फिर पनीर को पानी से निचोड़ करके उसे हल्की हल्की से अच्छी तरह मसालें फिर हल्की आग पर भूंत लें। जब पक कर गीला हो जाये तो शक्कर मिक्स कर पका के घरकी जमा लें। ऊपर से हरे पिस्टा का थो-पीस डाल दें।



पहल: ब्रह्माकुमारीज का 2020 तक राजस्थान को नशा मुक्त करने का प्रयास तंबाकू से राजस्थान में हर साल 72 हजार मौत, रोकने के लिए ब्रह्माकुमारीज ने दी 400 डॉक्टर्स को ट्रेनिंग

→ आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को देंगे प्रशिक्षण → ये सभी गांवों व कस्बों में आमजन को करेंगे जागरूक

शिव आमंत्रण ■ आबू रोड

सबकुछ ठीक रहा तो आने वाले समय में प्रदेश तंबाकू मुक्त होगा। इसे लेकर सिरोही जिले में मुहिम भी शुरू हो गई है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल विंग और राजस्थान सरकार के स्वास्थ्य विभाग ने मिलकर प्रदेश को तंबाकू मुक्त करने का बीड़ा उठाया है। इसके तहत अब हेल्थ काउंसलर के साथ ब्रह्माकुमारी बहनों भी लोगों को तंबाकू छोड़ने के लिए प्रेरित और काउंसलिंग करेंगी। ऐसे लोगों को राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण भी दिया जाएगा, जिससे उनमें दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ तंबाकू छोड़ने की लालसा उत्पन्न हो। प्रदेश को तंबाकू मुक्त बनाने के लिए प्रदेश के 33 जिलों से करीब 400 चिकित्सक, काउंसलर्स और नर्सिंग स्टाफ को ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन ग्लोबल ऑडिटोरियम में प्रशिक्षण दिया गया है।

27 फरवरी से शुरू हुए इस तीन दिवसीय प्रशिक्षण में जिला से लेकर विकासखण्ड स्तर से आए नर्सिंग स्टाफ, एनआरटी काउंसलर्स, एडस काउंसलर्स, सामाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। इस दौरान विषय विशेषज्ञों और मोडिवेशनल ट्रेनर ने अपने अनुभव से सभी को मैटिवेट किया। साथ ही तंबाकू से होने वाली गंभीर बीमारियां और इनके परिणाम को प्रजेटेशन के माध्यम से बताया।

इसके बाद चिकित्सक एनएस व आशा सहयोगियों को प्रशिक्षण देंगे। ताकि हर व्यक्ति को तंबाकू के प्रति जागरूकता लाइ जा सके, जिससे प्रदेश 2020 तक नशा मुक्त होगा।

प्रशिक्षण के शुभारंभ पर मेडिकल एवं स्वास्थ्य सचिव नवीन जैन ने कहा कि हम नई शुरूआत करने जा रहे हैं। इस प्रशिक्षण के बाद डॉक्टर्स अपने जिलों में जाकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करेंगे। उन्होंने कहा कि पिछले पांच साल में तंबाकू सेवन करने वालों में कमी आई है, लेकिन आज भी प्रदेश में हजारों लोग तंबाकू के कारण मौत के मुंह में जा रहे हैं।

वहाँ यूनियन साउथ इस्ट एशिया के उपक्षेत्रीय निदेशक डॉ. राना जे सिंह ने कहा कि भारत में तेजी से युवाओं में तंबाकू और गुटेखे के प्रति रुक्षान बढ़ रहा है, जिसे रोकना बेहद जरूरी है। राजस्थान के स्टेट नोडल



2020 तक नशा मुक्त राजस्थान हो: बीके निर्वर

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशिक्षिका राजयोगिनी दाढ़ी रत्नमोहिनी ने कहा कि तंबाकू से जन और धन दोनों को हानि होती है। इसलिए अपने परिवार, खुद का जीवन और परिवार की संरचना को बनाए रखना है तो तंबाकू से मुक्त जरूरी है। संस्था इसके लिए कई सालों से प्रयास कर रही है। संस्था के महासचिव बीके निर्वर ने कहा कि 2020 तक समस्त राजस्थान नशा मुक्त हो। इस प्रशिक्षण से निश्चियत तौर पर एक सकारात्मक संदेश जाएगा। समाप्त पर डॉ. बनरासीलाल शाह ने कहा यहां से सभी प्रेरण लेकर जाएं और अपनी कमी-कमजोरियों को यहां पर प्रभु को अर्पण कर दें। जब तक जीवन में अदर्श नहीं होंगे तब तक हम दूसरों को शिक्षा नहीं दे पाएंगे।

अब ट्रेनर्स अपने जिले में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को देंगे प्रशिक्षण

ट्रेनिंग के बाद ये डॉक्टर, काउंसलर्स, नर्सिंग स्टाफ अपने अपने जिलों में जाकर अंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को ट्रेनिंग देंगे। इस तरह 400 डॉक्टर्स, नर्सिंग स्टाफ के माध्यम से यह ट्रेनिंग करीब 50 हजार अंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं तक पहुंचेगी। ये सभी ब्रह्माकुमारी संस्था के जिला एवं तहसील लर पर संचालित सेवकोंदों की बहनों के साथ मिलकर इस अभियान को आगे बढ़ाएंगी।

सिरोही में 470 लोगों ने छोड़ी तंबाकू: डॉ. प्रजापत

शाम के सत्र में सिरोही के फिजियोसोलोजिस्ट डॉ. डीआर प्रजापत ने अपने अनुभव और केस स्टडीज के माध्यम से बताया कि फैसले तंबाकू से बदलने के माध्यम से बताया कि फैसले तंबाकू से कई परिवार तबाह हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि सिरोही जिला अस्पताल के एनआरटी केंद्र में 2183 लोगों की काउंसलिंग की गई है, जिसमें से 1280 लोगों को एनआरटी (च्यूग्रम निकोटीन रिलेसमेंट थेरेपी) दी गई।

वहाँ 470 लोगों ने अब तक तंबाकू छोड़ा है। कई मामलों में बच्चों ने ही अपने पैरेंट्स को तंबाकू छोड़ने के लिए एनआरटी केंद्र जाने की सलाह दी है। डॉ. प्रजापत ने प्रैजेटेशन के माध्यम से पीडित की काउंसलिंग पांच स्टेप में करने की बात कहा। इसमें सबसे महत्वपूर्ण स्टेप उन्होंने वीडियो को बताया। इसमें बताया गया कि फैसले तंबाकू से लोगों की हस्ती जिंदगी में जहर घुल गया।

सुबह 4 बजे से कराया गया मेडिटेशन

प्रतिभागियों को रोजाना सुबह 4 बजे से मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इस दौरान बीके हमें बूजता ने राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका डॉ. सविता बहन ने बताया कि राजयोग एक साइंस के साथ करता है। इससे हमें जीवन में कला आती है। मेडिकल विंग की रिसर्च को-ऑर्डिनेटर डॉ. गोमती अग्रवाल ने कहा यहां बाह्य जीवन के साथ आंतरिक जीवन भी दिया गया जो सभी को फैल्ट में काम आएगा।

ऑफिसर डॉ. एसएन ढोलपुरिया, अरुणाचल प्रदेश के एनपीओ टॉबेको सरकार के स्टोरीश ने भी अपने डॉ. बिमान नाटुगा, उत्तर प्रदेश विभाग के डॉ. सतीश ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

प्रतिभागियों ने बताए अनुभव...

समाज में अवेयरनेस देंगे यहां के प्रशिक्षण में पहली बार यह ज्ञान मिला कि हमें समाज के लिए क्या करना है। यहां तीन दिन तक जो सीखा है अब इसका लाभ समाज के लोगों तक पहुंचाएंगे।

पुरुषोत्तम शर्मा, सामाजिक कार्यकर्ता, भरतपुर

अच्छाइयां धारण करें यहां यह बात सीखने के मिली कि जीवन में बुराइयों को छोड़ अच्छाइयां धारण करें। इससे ही बदलाव आएगा। यह जीवन के प्रत्येक छोड़े में लागू होता है। यहां जो ज्ञान मिला है उसे फैलाएँगे।

राजीव सेन, सामाजिक कार्यकर्ता, सवाई माध्यपुर