













# संपादकीय

# दो गज की दूरी मारक जटिली

दुनिया एक बार फिर कोरोना की दहशत में है। नए वेरिएंट बीफॅट की तबाही का मंजर डरावना है। सबसे ज्यादा खौफ चीन से आ रहा तस्वीरों और बीड़ियों ने है। चीन की विफल जीरो कोविड पॉलिसी से सारी दुनिया में एक बार फिर गुप्ता और नफरत है। ज्यापान को बढ़ाने के लिए हल्के-फुल्के, बेअसर और सस्ते उत्पादों को बनाकर इंसानियत को भी नहीं बरबाने वाले चीन ने जिस तेजी से पहले 6 वैक्सीन बनाकर खूब वाहवाही लूटी बाद में इनके धड़ाधड़ बेअसर होने की सच्चाई ने दुनिया को हैरान और परेशान कर दिया है। जल्दबाजी में बनी चीन की वैक्सीन जिफिवैक्स, कार्निंगडिसिया, कॉनवेक, कोविलो, वेरो सेल और कोरोनावैक दुनिया में खूब बिकी। जब ये वैसा असर नहीं दिखा पाता तो हो हल्ला मचा। सच तो यह है कि चीन खुद अपने हल्के और घटिया उत्पादों को लेकर न केवल घिर गया बल्कि सकते में है। सबसे ज्यादा बेअसर दो वैक्सीन कोविलो और वोरो सेल रहीं। इसे एक ही कंपनी सिनोफॉर्म ने बनाया था। जीरो कोविड पॉलिसी के चलते लगातार लॉकडाउन जैसी तानाशाही भरी चीन के राष्ट्रपति शी जिङपिन का सख्ती ने वहां गृह युद्ध जैसे हालात बना दिए। महीनों से घरों में कैरोलोगों के सब्र का बांध भी टूटा। मौत का मंजर और लाशों का ढेर अब चीन छुपा नहीं पा रहा। वैसे चीन अपनी करतूतों को छुपाने और सच्च को बाहर न आने देने के लिए पहले से ही दुनिया में बदनाम है। उसके कोरोना जैसे मामलों पर भी विश्व स्वास्थ्य संगठन तक को गच्छा देने में कोई कसर नहीं छोड़ी। साल के आखिरी दिन भी डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक टेंड्रोस अदोनोन गेब्रेयेसस ने चीन को फटकारते हुए सच्चाई साझा करने और भारत से सीख लेने की नसीहत दी। बुहान से निकले चीनी शैतान के इलाज की खातिर उसकी वैक्सीन के खरीदार देश बेचैन हैं। इस बीच चीन का यह अहम भी टूटा है कि कोरोना फैलाना और काबू करना उसके लिए चुटिकारों का खेल है। भारत पहले भी सतक था और अब भी है। तब और अब में फर्क इतना है कि महामारी का खौफनाक मंजर और मौतों के सच से सीख लेकर इस बार वैसा कुछ नहीं होने देने की कवायद है जो घट चुका है। कोरोना से दुनिया भर में बीते 26 महीनों के दौरान करीब साठे 57 लाख लोगों की जान गई है चंद आंकड़ों पर गौर करें तो अमेरिका में 9,24,530, ब्राजील में 6,31,069, भारत में 5,30,702, रूस में 3,34,753, मैक्सिको में 3,08,829, पेरू में 2,06,646, यूके में 1,57,984, इटली में 1,48,167, इंडोनेशिया में 1,44,453, ईरान में 1,32,681 लोगों जान गंवा चुके हैं। अभी भारत में दैनिक संक्रमण दर करीब 0.17 प्रतिशत है। साल के आखिरी दिन 1,57,671 टेस्ट किए गए। नए साल की शुरुआत के साथ ही भारत में ओमिक्रोन के नए सब वेरिएंट एक्सबीबी.1.5 के मिलने से चिंता बढ़ गई है। पहला मामला गुजरात में मिला है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेशन यानी सीडीएस के आंकड़ों के मुताबिक अमेरिका भर में इसके 40 प्रतिशत से ज्यादा मामले सापेन आए हैं। बहरहाल भारत में नए साल की सुवह तब कोरोना के 265 मामले सामने आए और सक्रिय मामलों की संख्या 3,653 रही। विदेशी हवाई यात्रियों की रैंडम जांच में संक्रमण मिलन और पहले आ चुके कुछ यात्रियों का कोरोना संक्रमित होना चिंताजनक है। शंघाई के देजी अस्पताल का वी चैट मैसेज बताता है कि केवल शहर में बीते हफ्ते 54.3 लाख पॉजिटिव मामले थे।

## रेवड़ा कल्पर का महोत्सव

चुनावी टाइम पर द ग्रेट ईंडियन पॉलीटेक्निक रेवड़ी सर्कस दिखाया जाता है। इस सर्कस में एक से बढ़कर एक जोकर, खड़े होकर, हाथ धोकर पड़ जाते हैं वोटर के पीछे! एक से एक तबला बाज ताक धिन करते हैं रेवड़ी कल्चर पर! कई जानवर, कई कई प्रकार से डांस फरमाते हैं रेवड़ी कल्चर पर! होती क्या है रेवड़ी और क्या होता है उसका कल्चर! कल्चर कि एग्रीकल्चर! सरकार किसलिए होती है? लोगों के हितों का ख्याल रखने वाली? या फिर वोटरों के बोट घसीटने वाली! पहले कहा जाता था कि रेवड़ी अंधा ही बांटता है और वह धूप फिर कर अपने आप को ही देता है। लेकिन ये फंडा अब आउटडेंट हो चुका है। अब फंडा ये है कि चार अंखों वाला, नेता छाप चशमा पहने, डबल देखने वाला बंदा, रेवड़ी देकर लोगों को बना देता है अंधा। उस नेता नुमा जंतु का यही है धंधा। वोटरों के बोट झटकने के लिए लगा देता है वह अपना कंधा। रेवड़ी के लिए पैसा कहां से आता है? रेवड़ी बांटने में सरकारी खजाने का कितना बेड़ा गर्क होता है? बंटाधार हो जाएगा। अर्थव्यवस्था रसातल में पहुंच जाएगी। इसके लिए रेवड़ी बाजार में कोई शब्द नहीं है। इन सरकारों के पास कोई अलादीन का चिराग थेरेडे है कि उसे धिस दिया और पैसों की बरसात हो गई। बहुत से मुल्कों में ऐसा होते हुए हमने देखा है। उनका बंटाधार हुआ और वे रसातल में पहुंच गए हैं। इस रेस में हम भी कम नहीं हैं। जब हम मुफ्त की चर्चा करते हैं तो यह बात रेखांकित है कि मुफ्त में कुछ नहीं होता है। लोग मुफ्त में थप्पड़ तक नहीं मारते हैं। क्या दे दिया मुफ्त में! हमसे कर वसूला। हमने टैक्स दिया। अप्रत्यक्ष करों से तो देश की अर्थव्यवस्था चल रही है। एक हाथ देते हैं तो दूसरे हाथ लेते हैं। प्री का पानी दे दिया। प्री के पानी के साथ सांप-केचुए मुफ्त! क्या कोई इंसान नुमा वोटर सरकारी अस्पताल में अपनों का अपना प्री में बढ़िया इलाज करवाने को तैयार है या सात सितारा प्राइवेट अस्पताल जाने के लिए मजबूर! सरकारी स्कूलों में मुफ्त की शिक्षा दे देंगे। मुफ्त की शिक्षा लेने वाले होशियार बढ़े हैं ही नहीं जी! सारे टीचर सरकारी स्कूल में पढ़ते हैं और उनके बच्चे प्राइवेट स्कूल में पढ़ते हैं।

# दृढ़ संकलिपित महामानव प्रेरणा के स्रोत नरेंद्र दामोदर दास मोदी

ड़ॉ उमेश प्रताप वत्स वर्तमान में विश्व के सर्वाधिक लोकप्रिय, दृढ़ निश्चयी, अनुकरणीय व्यक्तित्व के धनी एवं सर्वे भवतु सुखिनः के ध्वजबाहक यदि कोई सर्वप्रिय मानव है तो वह है महामानव ने नेन्द्र दामोदर दास मोदी भारत के लोकप्रिय प्रधानमंत्री हमारे प्रधान सेवक। जिनका कार्य कुशलता का उंगला विश्वभर में बज रहा है। संकल्पित स्वभाव के तो वे बचपन से ही थे जब एक बार स्कूल की दीवार गिरी होने के कारण एक कुत्ते ने स्कूल में घुसकर एक विद्यार्थी को काट लिया तो उसी दिन संकल्प कर लिया कि विद्यालय समिति इस दीवार को चाहे न बनाये, हम अवश्य बनायेंगे और स्कूल समय के बाद गांव में घर-घर जाकर चंदा इकट्ठा किया और अद्यापक के मार्गदर्शन से दीवार का निर्माण किया। ऐसा एक सर्विका तालाब से एक घंडियाल का पकड़कर घर लेकर आ गए। वे समझाने पर कि बच्चे को कभी अलग नहीं करते तो वे वापस तालाब छोड़कर आए। इसी तरह को शरमिष्ठ तालाब में तैरना बहुत था। उस तालाब में बहुत से मगरमच्छ थे। तालाब के किनारे से थोड़ा अंदर टीला सा बना था, जहां लोगों ने छोटा मंदिर बनाया था। उस मंदिर बनाये गए वासियों की काफी श्रद्धा मंदिर के शिखर पर लगे झड़े को समय पर बदला जाता था। एक सावन के महीने में मंदिर का टीला डूब गया। बारिश से पेशान मगरमच्छ टीले के आसपास धूम रहे थे। मंदिर ध्वज खराब हो रहा था और बदलना जरूरी था। मगरमच्छों का नेतृत्व एक विद्यार्थी ने किया। वह एक विद्यार्थी ने

कर दिया। ऐसे में मोदी ने आगे बढ़कर यह जिम्मेदारी उठाई। किनारे पर खड़े लोग मगरमच्छों का ध्यान बटने के लिए ढाल-नाड़े बजाते रहे, वहीं मोदी फुर्री से तैरकर टीले तक पहुंचे और मदिर का ध्वज बदलकर किनारे तक सुरक्षित लौटा। आए। उनके इस कारनामे की पूरे वडनगर में काफी प्रशंसा हुई थी। जिसे आज भी नगरवासी बाद कर मोदी की हिम्मत की दाद देते हैं। बचपन से ही गुजराती में कविताएं लिखना, नाटक का स्क्रिप्ट लिखकर अभिनय करना। ऊँचे खंभे पर चढ़कर फँसे हुए पक्षी को निकालकर आजाद करना। विद्यालय से आकर तुरंत रेलवे स्टेशन पर जाकर पिता की चाय की दुकान पर हाथ बटना। ट्रेन आने पर डिब्बे में जाकर चाय देकर आना। 1965 के युद्ध में जा रहे सैनिकों को देने-देने के

बचपन से ही आज के विश्व नेता का चरित्र निर्माण कर रहे थे। देश के प्रधानसेवक नंदेंद मोदी ने अपने व्यक्तिगत जीवन के एक के बाद एक ऐसे उदाहरण प्रस्तुत किये जो अपने वाले बहुत वर्षों तक बड़े-बड़े विद्वानों को भी सोचने पर विश्व कर देंगे की सर्वोच्च शिखर पर पहुँचकर भी क्या कोई व्यक्ति इन्हा संस्कारी हो सकता है। हाल ही में जैसे ही प्रधानमंत्री नंदेंद मोदीजी की माताजी हीराबेन के देहावसान का दुखद समाचार मिला तो लगा कि आज उनका पार्थिव शरीर कहीं अंतिम दर्शन के लिए अवश्य रखा जायेगा। जहां गजसी ढंग से अन्य राजनेताओं के परिवार जन की मृत्यु पश्चात उनकी तरह ही अंतिम संस्कार होगा। पूरा अंतिम संस्कार का कार्यक्रम राजनैतिक हो जाएगा किन्तु ऐसा सोचते हों तो यह अपनी व्यक्तिगत विश्व

पैर उनके भाई सहित परिवार के पार्थिव शरीर को बिल्कुल रिंग से लेकर शमशान पहुंच गये। आश्र्य की कोई सीमा नहीं नी नी सामान्यता तो मध्यम वर्गीय परिवारों में भी देखने को नहीं परिवर्जिजन पर लाइव देखकर स नहीं हो रहा कि विश्व के नेता अपनी माँ को सामान्य ढंग के साथ अस्थी को कंधा देकर छोड़ दे रहे हैं। इन्हीं सादगी, वो भी इन्हें पर पहुंचने के बाद। निःसंदेह विवश्वित। ऐसे अद्भुत व्यक्तित्व द्वारा वाली माँ को देश के प्रत्येक न कोटि-कोटि नमन। 100 वें शरण करने के बाद माँ हीरा बा रमथाम को चली तो उस परम के प्यारे पुत्र का वह ब्लॉग भी

## प्रवेश परीक्षा शैक्षिक प्रक्रिया का एक अनिवार्य

वज्रय गग  
लगभग 20 साल पहले तक, भारत में बहुत कम प्रवेश परीक्षाएँ होती थीं, उनमें से अधिकांश प्रबंधन, इंजीनियरिंग और चिकित्सा के क्षेत्रों में होती थीं। लेकिन आज, प्रवेश परीक्षा शैक्षिक प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा है और फार्मेसी, कानून, वास्तुकला और डिजाइन के पाठ्यक्रमों के लिए एक प्रमुख मानदंड है। चिकित्सा जैसे कुछ क्षेत्रों में एक ही परीक्षा होती है, लेकिन अधिकांश विषयों में कई विश्वविद्यालय और राज्य स्तर के परीक्षण होते हैं। (1) चिकित्सा मेडिकल, डेंटल और आयुष (आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होयोपैथी) की आगे बढ़ाने की इच्छा रखने वाले छात्रों के लिए (स्नातक) या एनईटी एकमात्र प्रवेश परीक्षा है। आवेदन जनवरी में खुलते हैं, और परीक्षा मई में आयोजित की जाती है। उम्मीदवारों को ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा में भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान का अध्ययन करना चाहिए, और उत्तीर्ण होने के लिए बोर्ड परीक्षा में न्यूट्रिटम 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना चाहिए। ठएएल तीन घंटे और 20 मिनट की अवधि के साथ एक ऑफलाइन परीक्षा है। 200 प्रश्न हैं, जिनमें से 180 उत्तर द्या बहुविकल्पीय प्रश्नों का उत्तर देना होगा।

एनईटी कट-ऑफ हर साल बदलता है, लेकिन एक प्रतिष्ठित मेडिकल कॉलेज में प्रवेश पाने के लिए 580 प्लस (720 में से) के स्कोर का लक्ष्य

# राजस्थान में जमीनी कार्यकर्ताओं को मिले महत्व



## राजनीतिक नियुक्तियों में उन्होंने

फूट खुलकर सड़कों पर आ गई थी। मगर राहुल गांधी के यात्रा के बाद कांग्रेस एक बार फिर से एकजुट नजर आने लगी है। अजय माकन के इस्तीफे के बाद पंजाब के पूर्व उपमुख्यमंत्री सुखजिंदर सिंह रंधावा को राजस्थान कांग्रेस का नया प्रभारी बनाया गया है। वह भी प्रदेश में लगातार दौरे कर कांग्रेस कार्यकर्ताओं से फीडबैक ले रहे हैं तथा पार्टी में आपसी एकता कायम करने की दिशा में काम कर रहे हैं। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत अगली बार फिर से सरकार रिपीट करने को लेकर पूरी तरह आश्वस्त नजर आ रहे हैं। उन्होंने कहा है कि अगले साल का बजट पूरी तरह किसानों व गरीबों को समर्पित होगा। गहलोत सरकार द्वारा वोट बटोरने के लिये अगले बजट में कई लोक लुभावनी घोषणाएं भी की जाएंगी। कांग्रेस पार्टी के सभी बड़े नेता बढ़-चढ़कर दावा कर रहे हैं कि प्रदेश में कई हजार लोगों को राजनीतिक नियुक्तियां दी गई हैं। जिनकी बढ़ावत पार्टी को अगले चुनाव में बड़ी सफलता मिलेगी। मगर मुख्यमंत्री अशोक गहलोत सहित कांग्रेस के सभी बड़े नेता इस बात को भूल जाते हैं कि राजनीतिक नियुक्तियों में जिनको बड़े पद दिए गए हैं वह सभी पार्टी के बड़े नेता हैं। अधिकांश बड़े पदों पर विधायकों, पूर्व सांसदों, पूर्व विधायकों व संगठन में बड़े पदों पर रहे नेताओं को ही समायोजित किया गया है। आम

जनता के बीच रहकर रात दिन  
पार्टी के लिए काम करने वाले या बड़े  
उन कार्यक्रमों को क्या राजनीति  
मिला जो बूथों पर जाकर  
पार्टी के पक्ष में बोट डलवाते  
हैं तथा विपक्षी दलों के लोगों से झगड़ा तक करते हैं।  
आज बूथ से लेकर ग्राम  
इकाई, ब्लॉक इकाई व जिला  
संगठन में काम करने वाले  
अधिकांश पदाधिकारियों को  
सत्ता में कोई भागीदारी नहीं मिल  
पाई है। जो जमीनी स्तर पर काम  
करने वाले लोग हैं। कार्यक्रमों में  
दरिया बिछाते हैं। पार्टी के लिए मरने  
मारने पर उतारू रहते हैं। रात दिन  
कांग्रेस के नाम की माला जपते हैं। वैसे  
लोगों का राजनीतिक नियुक्तियों में कहीं  
भी नाम नहीं है। राजनीतिक नियुक्तियों  
में उन्हीं लोगों को पद मिले हैं जो  
मौजूदा विधायकों या बड़े नेताओं के  
नजदीकी रहकर चापलसी की राजनीति  
करते हैं। जो लोग सत्ता की दलाली  
करते हैं। वह जोड़ तोड़ कर सरकारी  
पदों पर आसीन हो जाते हैं। जबकि  
नीचे के स्तर पर काम करने वाले आम  
कार्यक्रमों को कोई भी नहीं पूछता  
है। कांग्रेस पार्टी में जब तक ग्रास रूट  
वर्कर को महत्व नहीं मिलेगा तब तक  
कि सीधी स्थिति में फिर से सरकार नहीं  
बना पाएगी। सत्ता की मलाई खाने वाले  
अधिकांश नेता अपने राजनीतिक स्वार्थ  
के चलते मौका देखकर दल बदलने में

का पद मिल ह जा भाग्योदयार्थी।  
नेताओं के नजदीकी रहकर चापलूसी की  
क्रते हैं। जो लोग सत्ता की दलाली करते हैं  
उड़ कर सरकारी पदों पर आसीन हो जाते हैं  
के स्तर पर काम करने वाले आम कार्यकर्ता  
नहीं पूछता है। कांग्रेस पार्टी में जब तक ग  
र को महत्व नहीं मिलेगा तब तक कि सी भी  
फिर से सरकार नहीं बना पाएगी। सत्ता की  
बाने वाले अधिकांश नेता अपने राजनीतिक  
र्थ के चलते मौका देखकर दल बदलने  
में भी देर नहीं लगाते हैं।

# सेहत के लिए करदान है बाजरा

प्रियका सौरभ कब्ज से छुटकारा दिलाएग  
बाज़ा शहू का रायोग लोटे टाने बाले

बाजरा शब्द का उपयोग छाट दान वाले अनाज जैसे कि ज्वार, बाजरा, छोटी बाजरा (कुटकी), फिंगर बाजरा (रागी) आदि के लिए किया जाता है। बाजरा खनिज, विटामिन और आहार फाइबर सामग्री के मामले में चावल और गेहूं से बेहतर है। वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष के रूप में मनाया जाएगा। उत्पाद विकास और वाणिज्यिक अनुपात पर अपर्याप्त निवेश, छोटे बाजरे के भोजन की निम्न सामाजिक स्थिति, आहार संबंधी आदतों के प्रति प्रतिरोध और दैनिक आहार में छोटे बाजरा के उपयोग पर ज्ञान की कमी इसकी खपत को बाधित कर रही है। भारत में सर्वियों का मौसम ज्यादातर लोगों को खूब पसंद होता है लेकिन यह मौसम अपने साथ कई तरह की बीमारियां लेकर आता है। ठंड के मौसम में नमी होने से फंगस और बैक्टिरिया की ग्रोथ के लिए यह सबसे अच्छा माना जाता है। जब इन सूक्ष्मजीवों का हमला हमारे शरीर पर होता है तो इम्यूनिटी कमजोर होने की वजह से हमारी बाँड़ी जल्दी से बीमारियों के चेपेट में आ जाती है। इस मौसम में बाजरे की रोटी स्वाद के साथ आपके सेहत का भी पूरा ख्याल रखेंगी। इसमें मौजूद फाइबर पेट की दिक्कतों को दूर करेगा और

बाजरे में प्रोटीन, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर समेत कई पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जाड़े के समय इसका इस्तेमाल आप दलिया, खिंचड़ी या इसके आटे की रोटी के तौर पर कर सकते हैं। इसे खाने से पेट का पाचन तंत्र दूरस्त रहता है और गैस, पेट दर्द, अपच समेत कई दिक्कतों को दूर रखता है। बाजरे में आयरन की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है जो शरीर में ब्लड बढ़ाने में मदद करती है। इसके सेवन से हार्ट ब्लॉकेज का खतरा कम होता है और हार्ट भी हेल्दी रहता है। हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि इसके सेवन से प्रेरणेसी में एनीमिया से बचाव होता है और गर्भ में पल रहे बच्चे का विकास ठीक से होता है। बीते कुछ सालों में आटे के बजाए मोटे अनाज की रेटियां खाने का चलन बढ़ने लगा है। अगर आप बाजरे को पसंद नहीं करते तो ज्वार, लोबिया और चना के आटे का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उपभोक्ताओं और किसानों के लिए उनके लाभों के बावजूद, बाजरा क्यों पहली पसंद नहीं है, अनुचित मूल्य निर्धारण और बिचौलियां ने किसान संकट को जन्म दिया है। बाजार की गतिशीलता बाजरा

वृद्ध और शहराकरण के कारण बाजरा का उपयोग उपभोग के अलावा अन्य उद्देश्यों के लिए किया जा रहा है। बाजरा के लिए राष्ट्रीय औसत 2 टन से कम है, जबकि गेहूँ के लिए 3.5 टन और धान के लिए 4 टन है। सुनिश्चित सिंचाई तक पहुंच के साथ, किसान चावल, गेहूँ, गन्ना, या कपास की ओर रुख करेंगे। हरित क्रांति और 2013 के राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम के कारण, भारत की दो-तिहाई आबादी को प्रति व्यक्ति प्रति माह क्रमशः 2 रुपये और 3 रुपये प्रति किलोग्राम की दर से 5 किलो गेहूँ या चावल प्राप्त होता है। यह बाजरा के खिलाफ जाता है। न्यूनतम समर्थन मूल्य पर सरकारी खरीद के अधार में किसान इसे मानसून के बाद खरीफ और गर्मी दोनों के लिए उपयुक्त उगाने में सकोच करेंगे। इसे और अधिक स्वीकार्य बनाने के लिए क्या किया जाना चाहिए? अंतर-फसल को अपनाने और फसल बीमा प्रदान करने के लिए बाजरा की अंतर-फसल फायदेमंद है क्योंकि बाजरे के पौधों की रेशेदार जड़ें मिट्टी की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करती हैं, पानी के बहाव को रोकती हैं और कटाव-प्रवण क्षेत्रों में मिट्टी के संरक्षण में सहायता करती हैं। प्रत्येक स्कूली बच्चे

रूप से प्राप्त बाजरा, ज्वार, रागा आदि की आधार पर एक दैनिक भोजन परोसा जा सकता है। यह मांग पैदा करके फसल विविधीकरण को बढ़ावा देगा। बाजरा की ऐमएसपी खरीद विकेन्द्रीकृत पोषण कार्यक्रम का हिस्सा होना चाहिए, विशेष रूप से कल के नागरिकों को लाक्षित करना। बाजरा खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ जैसे कुकीज, लड्डू, न्यूट्रिशन बार आदि के रूप में परोसा जा सकता है। केंद्र विशेष रूप से स्कूलों और आंगनबाड़ी के माध्यम से वितरण के लिए अपने क्षेत्र के लिए विशिष्ट बाजरा खरीदने के इच्छुक किसी भी राज्य को वित्तपोषित कर सकता है। ओडिशा में पहले से ही समर्पित बाजरा मिशन है। पोषण लक्ष्यों से जुड़ी विकेन्द्रीकृत खरीद के साथ केंद्रीय वित्त पोषण का संयोजन बाजरा के लिए वह कर सकता है जो भारतीय खाद्य निगम ने चावल और गेहूं के साथ हासिल किया है। फिट रहने की आवश्यकता के बारे में बढ़ती जागरूकता के साथ लोग अपने नियमित आहार में 'स्वस्थ' विकल्पों को शामिल करने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसी ही एक वस्तु है बाजरा। लेकिन, जबकि बाजरा (कम कार्ब्स और उच्च प्रोटीन) के महत्व को नजर अंदाज नहीं किया जा

ह। कवल बाजरा आहार का पालन करने की सलाह नहीं दी जाती है। ह्लाजरा को मध्यम मात्रा में लेने की सलाह दी जाती है क्योंकि इसके अत्यधिक सेवन से प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है क्योंकि अनाज में ऐसे पदार्थ होते हैं जो थायराइड के कामकाज में बाधा डालते हैं। बाजरा अपनी धीमी पाचन क्षमता के कारण देर से पचने का कारण बन सकता है क्योंकि इनमें फाइबर अधिक होता है। आंतों के विकार बाले लोगों को परेशानी हो सकती है। बाजरा अमीनो एसिड का एक अच्छा स्रोत है, लेकिन शरीर के लिए अमीनो एसिड की बहुत अधिक मात्रा की सिफारिश नहीं की जाती है, बाजरा आधारित आहार ने मधुमेह या हृदय रोगों वाले लोगों के लिए प्रभावी रूप से काम किया है क्योंकि बाजरा चीनी के स्तर को कम करने और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है।

हालांकि, स्वस्थ लोगों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे वैकल्पिक दिनों में बाजरा आधारित आहार शामिल करें। बॉडी बिल्डिंग के लिए लोगों को प्रोटीन डाइट लेनी चाहिए और जो लोग वेट मैनेजमेंट करना चाहते हैं उन्हें बाजरे की डाइट लेनी चाहिए।

(स्नातक) या एनईटी एकमात्र प्रवेश परीक्षा है। आवेदन जनवरी में खुलते हैं, और परीक्षा मई में आयोजित की जाती है। उम्मीदवारों को ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा में भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान का अध्ययन करना चाहिए, और उत्तीर्ण होने के लिए बोर्ड परीक्षा में न्यूनतम 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करना चाहिए। टण्ठे तीन घंटे और 20 मिनट की अवधि के साथ एक ऑफलाइन परीक्षा है। 200 प्रश्न हैं, जिनमें से 180 ठड़द या बहुविकल्पीय प्रश्नों का उत्तर देना होगा।

एनईटी कट-ऑफ हर साल बदलता है, लेकिन एक प्रतिष्ठित मेडिकल कॉलेज में प्रवेश पाने के लिए 580 प्लस (720 में से) के स्कोर का लक्ष्य



