खाने की आदतें और हमारी मनोदशा

अपने यहां प्रचलित कहावत "जैसा खाओगे अन्न वैसा रहेगा मन" वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी सटीक है। पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक आहार हमारे शरीर और मन-मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में अत्यंत सहायक है। संयुक्त राज्य अमेरिका के बेथेस्डा स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ यूनिफॉर्म्ड सर्विसेज द्वारा आर्मी, नेवी और एयरफोर्स नामक तीनों प्रमुख सेवाओं से जुड़े कर्मियों को हेल्थ साइंस एजुकेशन और प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। इस विश्वविद्यालय की सभी गतिविधियां इन तीनों सुरक्षा सेवाओं के छोटे-बड़े सभी रैंक के अधिकारियों, कर्मियों के उत्तम स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने पर केंद्रित हैं। इस संस्थान के विशेषज्ञों के अनुसार सुरक्षाकर्मियों का दैनिक नियमित आहार सेवन "इंद्रधनुष (रेनबो)" के समान होना चाहिए। सरल शब्दों में कहा जाए, तो दैनिक आहार में रंग-बिरंगे फलों और सब्जियों का सेवन मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में अत्यंत सहायक होता है। यहां के पोषण विशेषज्ञों के अनुसार दिन में नियमित अंतराल पर कई बार और कम मात्रा में आहार का सेवन किया जाना चाहिए। इससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती रहेगी तथा हाइपोग्लाइसीमिया (रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से नीचे गिरना) की स्थिति से भी बचाव होगा।

डॉ.कृष्णा नंद पांडेय
वरिष्ठ विज्ञान लेखक

देर रात भोजन करना हानिकारक

आहार में रंग-बिरंगे फलों और सब्जियों, फाइबर उपलब्ध कराने वाले साबुत अनाजों तथा प्रचुर मात्रा में अनसैचुरेटेड वसा एवं ओमेगा 3-फैटी एसिड उपलब्ध कराने वाले गिरीदार फलों को सम्मिलित करने से शोथ यानी इन्फ्लैमेशन (सूजन) के कारण उभरने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है। हमारे आहार में प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक खाद्य-पदार्थों को शामिल किया जाना चाहिए। जहां प्रीबायोटिक्स में सेब, केला, बेरीज, हरी सब्जियां, प्याज, टमाटर, लहसुन आदि सम्मिलित हैं, वहीं प्रोबायोटिक खाद्य-पदार्थों में दूध, दही, अचार आदि शामिल हैं। हालांकि इन खाद्य पदार्थों विशेषतया प्रोबायोटिक्स का सेवन संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए, वरना अधिक मात्रा में दूध का सेवन मोटापा का कारण बन सकता है। वहीं अचार में नमक की अधिकता उच्च रक्तचाप का कारण बन सकती है। विटामिन बी युक्त खाद्यों का सेवन प्रचुर मात्रा में किया जाना चाहिए। ये पोषक तत्व शरीर के मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय, मस्तिष्क के विकास, रक्त और तंत्रिका कोशिका को स्वस्थ रखने तथा डीएनए के उत्पादन में सहायक होते हैं। विटामिन बी की प्रचुर उपलब्धता से हमारे मूड यानी मनोदशा का निर्धारण करने में सहायक सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ावा मिलता है। विटामिन बी प्राप्त करने के लिए शाकाहारी भोजन में दूध, आलू, नॉन-साइट्रिक फलों को शामिल किया जाना चाहिए, वहीं पोल्ट्री उत्पाद, मछली, गोश्त, लीवर जैसे मांसाहार विटामिन बी के प्रमुख स्रोत हैं। शरीर को स्फूर्ति और नियमित रूप से ऊर्जा मिलती रहे, इसके लिए आहार और नाश्ते के बीच में संतुलन होना चाहिए, भोजन छूटना नहीं चाहिए। भारत तीज-त्योहारों का देश है, जहां उपवास रखने की परंपरा है। परंतु उपवास के दौरान वर्जित अन्न यानी खाद्य पदार्थों को छोड़कर फल-फूल, दूध-दही के सेवन से शरीर की पोषण आवश्यकताएं पूरी की जा सकती हैं। इससे रक्त में शर्करा यानी चीनी की मात्रा संतुलित बनी रहती है। अस्पताल, रेल विभाग, सुरक्षा सेवा, कल कारखाने से जुड़े व्यक्तियों को रात यानी नाइट शिफ्ट में काम करना होता है। याद रहे, रात में मेटाबॉलिक प्रक्रिया धीमी हो जाती है। रात में भोजन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। हालांकि उपयुक्त मात्रा में आहार और खाद्य-पदार्थों का सेवन शरीर को सचेत रखने में सहायक होता है। नाइट शिफ्ट के कर्मियों को उत्तेजक आहार के सेवन से पूरी तरह बचना चाहिए और कैफीन स्रोतों के पेय पदार्थों का सेवन संतुलित मात्रा में ही किया जाना चाहिए। कैफीन युक्त पदार्थों का सेवन सतर्क, चौकस और सावधान रखने में सहायक होते हैं तथा लंबी अवधि तक जागकर काम करने की स्थिति में मानसिक क्षमता को बनाए रखने में भी सहायक होते हैं। मानव शरीर का 50 प्रतिशत से 70 प्रतिशत भार पानी से निर्मित होता है, शारीरिक कार्यों के सुचारु रूप से संचालन के लिए शरीर को नियमित रूप से उपयुक्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है। आहार में विटामिन-डी की मात्रा बढ़ाना जरूरी होता है। खाद्य पदार्थों में मछली, मछली का तेल, अंडा, मक्खन और लीवर प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी के प्रमुख स्रोत हैं। पुष्टीकृत आहार (फोर्टीफाइड फूड्स) से भी विटामिन-डी की मात्रा प्राप्त की जा सकती है। कुछ खाद्य पदार्थों के पौष्टिक मान बढ़ाने के लिए उनके प्रसंस्करण के दौरान विटामिन और मिनरल्स यानी खनिज मिलाए जाते हैं। विटामिन-डी हड्डियों को मजबूत रखते हैं और इन्फ्लैमेशन यानी सूजन से बचाते हैं तथा उनमें एंटीऑक्सीडेंट यानी ऑक्सीकरणरोधी गुण होते हैं। धूप से मानव शरीर को प्राकृतिक रूप से विटामिन-डी प्राप्त होता है। पोषण संबंधी कमियों की आशंका में चिकित्सक से परामर्श लेनी चाहिए, क्योंकि उस स्थिति में तनावग्रस्त होने अथवा मानसिक रूप से बेचैनी जैसी स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं। शरीर में ऊर्जा, कार्बोहाइड्रेट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स यानी सूक्ष्मपोषक तत्वों की बहुत अधिक कमी से तनाव ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी

- **नियमित व्यायाम :** उत्तम स्वास्थ्य के लिए शारीरिक सक्रियता अत्यंत आवश्यक है। यहां तक कि साधारण चलहलकदमी (वाकिंग) तनाव पैदा करने वाले हॉर्मोन के उत्पादन को घटाने और मनोदशा को सुदृढ़ बनाने में कारगर पाई गई है।
- **पौष्टिक आहार :** आहार में फलों और सब्जियों की प्रचुर मात्रा में उपस्थिति हो तथा शर्करा, कैफीन और तले-भुने खाद्य पदार्थों की मात्रा सीमित हो।
- **नींद को प्राथमिकता :** आज लोग भौतिक सुख-सुविधाओं को जुटाने में प्राय: नींद को नजरअंदाज करते हैं। पर्याप्त नींद के लिए निर्धारित समय पर बिस्तर पर जाएं, बिस्तर पर जाने से पहले मोबाइल फोन, कंप्यूटर, टीवी, आदि के स्क्रीन बंद करें और बेडरूम में आरामदायक परिवेश तैयार करें।
- **मादक पदार्थों का सेवन सीमित करें :** आज एक बहुत बड़ी आबादी किसी न किसी रूप में मादक पदार्थों के सेवन की गिरफ्त में है। इसके पीछे दलील दी जाती है कि नशा करने से मानसिक शांति मिलती है, जबकि होता इसके ठीक विपरीत है। किसी भी प्रकार का नशा करने वाले व्यक्तियों को बिस्तर पर जाने से पहले उससे बचना चैन की नींद में सहायक होता है।

तनाव से निपटना

- **अनावश्यक तनाव से बचें :** अनावश्यक जिम्मेदारियां उठाने के लिए "नहीं" कहना सीखें।
- **स्थिति को बदलें :** तनावपूर्ण स्थिति को बदलने के लिए सीधे संवाद करें।
- **परिस्थिति के अनुकूल बदलाव :** किसी समस्या के संदर्भ में अपने विचार, नजरिया अथवा दृष्टिकोण को बदलना।
- **स्वीकार करें कि आप नहीं बदल सकते :** अनियंत्रित स्थिति से चिंतित होने की बजाय स्वीकार करें कि उस स्थिति से निपटना आप के हाथ में नहीं है।
- **समय का प्रबंधन :** अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें और उन्हें वरीयता क्रम में संपन्न करें।
- **सामाजिक नेटवर्क से जुड़ें :** सामाजिक कार्यों की भागीदारी से तनाव कम होता है। ग्रुप के सदस्यों के बीच हास्य-विनोद के संदर्भ में हंसने अथवा सुनने और कहने से तनाव के लिए जिम्मेदार हॉर्मोन का उत्पादन घटता है।
- **मनोदशा साझा करें :** तनावग्रस्त करने वाली समस्या को परिवार के सदस्यों, मित्रों, अथवा अपने चिकित्सक के साथ साझा करें।
- **मनोचिकित्सक की परामर्श लें :** ऐसा लगे कि तनाव के कारण आपके रोजमर्रा जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने लगा है, तो मनोचिकित्सक से परामर्श लेना उपयुक्त होता है।

तनाव के संबंध में क्या कहता है विश्व स्वास्थ्य संगठन

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार तनाव ने विश्वव्यापी महामारी का रूप धारण कर लिया है। आज विश्व में लाखों लोग गंभीर तनाव की स्थिति में हैं, जिससे न केवल प्रभावित व्यक्ति का परिवार, बल्कि विश्व की अर्थव्यवस्था भी गंभीर रूप से प्रभावित है। आज भाग-दौड़ भरी जिंदगी और जीवन की आपाधापी में सभी आयुवर्ग के लोग बड़ी संख्या में तनावग्रस्त हैं। विषम परिस्थितियों में तनावग्रस्त होना एक शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है। विद्यार्थियों को अप्रत्याशित प्रतिस्पर्धा में सफलता प्राप्त करने, नवयुवकों को रोजगार और मनचाहा साथी प्राप्त करने, प्रौढ़ व्यक्तियों को घर-परिवार की जिम्मेदारियां निभाने तथा वृद्धों को चिंतामुक्त निरोगी जीवन व्यतीत करने में कड़ी मशक्कत करनी पड़ रही है। ऐसे में तनावग्रस्त होने की संभावना बनी रहती है। पौष्टिक आहार के सेवन, नियमित व्यायाम, शारीरिक सक्रियता, व्यसन त्याग, सामाजिक कार्यों में भागीदारी जैसी स्थितियां तनाव से मुक्त रहने में अत्यंत प्रभावी हैं।

क्यों जरूरी है आहार और पोषण

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन आवश्यक है। आहार हमारे शरीर को ईंधन प्रदान करते हैं। मस्तिष्क, मांसपेशियों और अन्य अंगों को सुचारु रूप से कार्य करने में सहायक होते हैं। पोषक तत्व हमारे शरीर के ऊतकों को बनाने तथा उन्हें स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक होते हैं। उत्तम पोषण डायबिटीज, हृदय रोग जैसे खतरों को कम करता है, वहीं शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है। पौष्टिक आहार गर्भवती महिलाओं में भ्रूण के विकास, शिशुओं, बच्चों की वृद्धि और उन्हें आजीवन निरोगी रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

तनाव से बचाने अथवा उसे धीमा करने वाले खाद्य पदार्थ

शरीर को तनाव से बचाने के लिए जिंक, मैग्नीशियम जैसे खनिज और विटामिन-सी, बी एवं ई युक्त आहार का सेवन लाभकारी होता है। विटामिन -बी और मैग्नीशियम से सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है, जो तनाव दूर करने तथा मूड को अच्छा रखने में सहायक होता है। रसदार साइट्रिक फल जैसे नींबू, संतरा, बेरीज एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ विटामिन-सी से प्रमुख स्रोत होते हैं। वहीं केला में विटामिन B-6 और ट्रिप्टोफैन की प्रचुर उपलब्धता सकारात्मक मनोदशा को बढ़ावा देती है।

क्रानिक तनाव कुछ परिणामों को धीमा अथवा रोकने के लिए आवश्यकता से अधिक आहार ग्रहण नहीं करने, शरीर भार नहीं बढ़ने तथा उच्च वसा अथवा उच्च शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन नहीं करने की सिफारिश की जाती है। आहार में ये खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है : बादाम, चुकंदर, ब्लूबेरीज, ब्रोकली, खरबूजा एवं तरबूज गाजर, लहसुन, ग्रीन एवं हर्बल चाय, हरी बींस, अंगूर, किवी, नींबू पानी, मटर, शकरकंद, टमाटर और साबुत अनाज आदि।

मानसिक शांति आवश्यक

- गहरी सांस लेना : इससे मन शांत होता है और हृदय गति धीमी होती है।
- सचेतन और ध्यान : अपने मस्तिष्क में एकाग्रता लाएं, इसके साथ बहुधा योग प्रक्रिया अपनाई जाती है।
- योगाभ्यास : विभिन्न प्रकार के शारीरिक योगासनों के साथ ध्यान प्रक्रिया अपनाना।
- कोई शौक पालना या सुरुचिपूर्ण काम करने की आदत डालना : अपने रोजमर्रा के जीवन के दौरान संगीत सुनना, पढ़ना, बागवानी करना, सामाजिक अथवा धार्मिक कार्यों में हिस्सा लेना आदि जैसी गतिविधियों में नियमित रूप से शामिल होना।

शादी के बाद कैरियर उड़ान या उलझन

सोचिए एक लड़की ने अपने कैरियर के लिए दिन-रात मेहनत की, डिग्रियां लीं, अनुभव जुटाया और फिर शादी हुई! और शादी के बाद? अक्सर वही होता है, जो पीढ़ियों से होता आया है। करियर या तो ठहर जाता है या धीरे-धीरे गुमनाम हो जाता है। हमारे समाज में शादी को महिलाओं के जीवन का 'मील का पत्थर' माना जाता है, लेकिन सवाल यह है कि यह मील का पत्थर करियर की सड़क में आगे बढ़ाने का काम करता है या उस पर एक बड़ा स्पीड ब्रेकर बन जाता है? हमारे समाज में शादी को महिलाओं के जीवन का 'टर्निंग पॉइंट' माना जाता है, लेकिन सवाल यह है कि यह टर्निंग पॉइंट आगे बढ़ाने के लिए होता है या पीछे धकेलने के लिए? कई बार परिवार, समाज और खुद महिलाओं की भी यह सोच बन जाती है कि शादी के बाद करियर की प्राथमिकता नहीं रह जाती। कई बार महिलाओं को यह सोचने पर मजबूर कर दिया जाता है कि करियर और शादी साथ-साथ नहीं चल सकते। परिवार, समाज और कभी-कभी खुद महिलाएं भी मान लेती हैं कि शादी के बाद करियर कम प्राथमिकता वाला हो जाता है। क्या यह सही है? या यह सिर्फ एक सामाजिक धारणा है, जिसे बदलने की जरूरत है?

'अब तुम्हें घर संभालना है।' कितनी बार हमने सुना है कि शादी के बाद महिलाएं कैरियर छोड़कर 'घर संभालने' में लग जाती हैं। अगर शादी से पहले वे एक शानदार कॉर्पोरेट जॉब में थीं, तो शादी के बाद यह सवाल उठता है- 'अब ऑफिस और घर दोनों कैसे मैनेज करोगी?' और इसका हल अक्सर यही निकलता है- 'करियर छोड़ दो।' शादी के बाद परिवार और समाज अक्सर महिलाओं से यह अपेक्षा करता है कि वे करियर की बजाय घरेलू जिम्मेदारियों को प्राथमिकता दें। यह सोच क्यों है? क्या पुरुषों से भी यही अपेक्षा की जाती है? महिलाओं के सपने और कैरियर किसी 'सेल' में रखे सामान की तरह डिस्काउंट पर चले जाते हैं- 'तुम्हारा पैशन बाद में, पहले परिवार।' 'पति की जॉब ज्यादा जरूरी है, तुम्हारी तो बस टाइमपास थी।' 'घर पर रहोगी, तो बच्चों को बेहतर परवरिश मिलेगी।'

डॉ. मीता गुप्ता
शिक्षाविद, साहित्यकार

दुनियाभर में शादी को जीवन में एक नई शुरुआत के रूप में देखा जाता है, लेकिन भारत में यह अक्सर महिलाओं के लिए उनके करियर की उड़ान को रोकने की वजह बन जाती है। वर्ल्ड बैंक के हालिया आंकड़ों से पता चलता है कि भारतीय महिलाओं के लिए शादी के बाद रोजगार दर में एक तिहाई तक की गिरावट आती है। यह बात हमारे समाज में जारी लैंगिक असमानता यानी जेंडर इनइक्वैलिटी को उजागर करती है। 'मैरिज पेनॉल्टी' (विवाह दंड) कहे जाने वाले इस घटनाक्रम को आंकड़ों से परे जाना जाता है। यह हमारे समाज पर पितृसत्तात्मक सोच हावी होने की बात को दर्शाता है, जो महिलाओं की प्रोफेशनल और प्राइवेट लाइफ दोनों को बुरी तरह प्रभावित करती है। चलिए अब चाइल्ड पेनॉल्टी की बात करते हैं। यही नहीं, हमारे समाज में महिलाओं को मैरिज पेनॉल्टी के साथ-साथ 'चाइल्ड पेनॉल्टी' (Child Penalty) को भी भुगतना पड़ता है, क्योंकि बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारी उन पर होने के कारण अक्सर, उन्हें अपना काम छोड़ना पड़ता है। इस रिपोर्ट में एक और परेशान करने वाला आंकड़ा पेश किया गया है। रिपोर्ट बताती है कि शादी के बाद महिलाओं की रोजगार दर में 12 फीसदी की गिरावट आती है। यह बच्चे का जन्म होने से पहले देखने को मिलता है। मातृत्व आते ही महिलाओं के करियर को 'मॉमी ट्रैक' पर डाल दिया जाता है। यानी प्रोमोशन की रेस से बाहर, साइड रोल में डाल दिया जाता है। वर्कप्लेस पर भी उन्हें कम महत्व दिया जाता है, क्योंकि माना जाता है कि अब वे 'फुल टाइम करियर' के लिए उतनी प्रतिबद्ध नहीं रहेंगी। मातृत्व के बाद कई महिलाओं को नौकरी छोड़ने के लिए मजबूर किया जाता है, जबकि पुरुषों के करियर पर इसका असर नहीं पड़ता। क्या यह लैंगिक असमानता का एक रूप नहीं है? क्या कंपनियां अधिक लचीली नीतियां अपनाकर महिलाओं को सपोर्ट नहीं कर सकती हैं? क्या शादी के बाद पुरुषों से पूछा जाता है- 'अब करियर का क्या करोगे?' नहीं न? यही सवाल अगर महिलाओं से पूछा जाता है, तो यह खुद ही बता देता है कि समस्या कहां है। शादी और करियर को एक साथ संतुलित करने वाली महिलाओं के उदाहरण भी मौजूद हैं। क्या यह संभव नहीं कि शादी करियर के लिए नया सहयोग और समर्थन लेकर आए? कई कपल्स मिलकर एक-दूसरे के करियर को आगे बढ़ाने का काम करते हैं। क्या ऐसे एक नए नजरिए की जरूरत नहीं है?

क्या कहती है रिपोर्ट

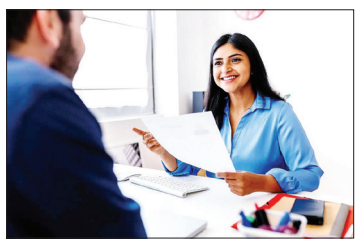
रिपोर्ट के अनुसार, भारत में सिर्फ 41.7 प्रतिशत महिलाएं कार्यबल हैं, इनमें से शादी के बाद लगभग 12 प्रतिशत भारतीय महिलाएं अपना करियर छोड़ देती हैं। शादीशुदा महिलाओं की कमाई कम हो जाती है। 85 प्रतिशत भारतीय महिलाओं का मानना है कि शादी और बच्चों के कारण उन्हें करियर में बाधाएं झेलनी पड़ती हैं।

समाज के प्रेरणादायक उदाहरण

इस संदर्भ में कुछ प्रेरणादायक उदाहरण भी हैं, जिनमें इंद्रा नूयी शादीशुदा होने के बावजूद अपने कैरियर को बनाए रखने में सफल रहीं। उन्होंने अपनी किताब 'My Life in Full' में बताया है कि कैसे उन्होंने अपने परिवार और करियर को संतुलित किया। कैसे कंपनियों को महिलाओं के लिए सहायक कार्यस्थल बनाने की जरूरत है। किरन मजूमदार शॉ (बायोकॉन की संस्थापक) ने शादी और समाज की अपेक्षाओं के बावजूद उन्होंने अपनी बायोटेक कंपनी खड़ी की। उनके अनुसार, परिवार से समर्थन मिलने पर शादी के बाद भी महिलाएं सफलतापूर्वक अपने कैरियर को आगे बढ़ा सकती हैं। टेनिस स्टार सेरेना विलियम्स और मेरी कॉम ने मातृत्व के बाद भी खेल में वापसी की और कई खिताब जीते। उन्होंने इस मिथक को तोड़ा कि मां बनने के बाद कैरियर को छोड़ना ही एकमात्र विकल्प है, तो क्या हल है? परिवारों को यह समझना होगा कि शादी का मतलब महिलाओं के करियर का अंत नहीं होता। पुरुषों को घर और बच्चों की जिम्मेदारी में बराबर भागीदारी निभानी चाहिए। कंपनियों को महिलाओं के लिए अधिक फ्लेक्सिबल जॉब ऑप्शंस देने चाहिए। करियर और शादी को विरोधी ध्रुवों की तरह देखने की बजाय, उन्हें साथ ले चलने की जरूरत है। पुरुषों को भी घर और बच्चों की जिम्मेदारी में बराबर भागीदार बनना चाहिए। कंपनियों को फ्लेक्सिबल वर्किंग ऑप्शंस देने चाहिए ताकि महिलाएं आसानी से दोनों भूमिकाएं निभा सकें।

पूर्वाग्रहों को खत्म कर बदल सकते हैं हालात

कैसे बदल सकते हैं ये हालात? इस सवाल का जवाब एक बहुआयामी सोच यानी मल्टी लेयर अप्रोच से मिल सकता है। यह मैरिज पेनॉल्टी के सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक कारणों का समाधान कर सकती है। इसके लिए सबसे पहले हमारे देश में एक सांस्कृतिक बदलाव लाना जरूरी है। हमारे समाज में पारंपरिक लिंग भूमिकाओं यानी ट्रेडिशनल जेंडर रोल्स को फिर से परिभाषित करने की आवश्यकता है। यानी एक ऐसी सामाजिक व्यवस्था हो, जिसमें पुरुष और महिलाएं दोनों ही घरेलू जिम्मेदारियों को निभाने समान रूप से योगदान देते हों। यह बदलाव सामाजिक चेतना के लिए जागरूकता अभियान, सामुदायिक जुड़ाव और शिक्षित महिलाओं को परंपरागत दकियानूसी भूमिकाओं में फंसाए रखने वाले सदियों से चले आ रहे पूर्वाग्रहों को खत्म करके ही लाया जा सकता है।



इसके लिए सरकार की ओर से नीतिगत स्तर पर कदम उठाया जाना भी उतने ही जरूरी है। इसके लिए सरकारी और प्राइवेट सेक्टर को मिलकर देश में एक ऐसा माहौल बनाने के लिए काम करना चाहिए, जो महिलाओं की प्रोफेशनल ग्रोथ को प्रोत्साहित करे। इसके लिए जरूरी है कि नीतिगत कदमों में इसमें पुरुषों को सशुल्क पैतृक अवकाश यानी पेड पैटर्नल लीव देना, महिलाओं के वर्किंग आवर्स यानी काम के समय में लचीलापन लाना और बच्चों की देखभाल के लिए सस्ती चाइल्ड केयर सेवाएं, जैसे फीडिंग एरिया, क्रेच की उपलब्धता आदि मुहैया कराया जाना शामिल है। इस तरह के कदम सभी कामकाजी माताओं पर घरेलू काम के बोझ को कम करने में मदद करेंगे, जिससे वह अपने करियर पर फोकस बनाए रख पाएंगी। शादी एक नए जीवन का एक नया अध्याय हो सकती है, लेकिन 'द एंड' नहीं। शादी का मतलब किसी भी महिला के करियर का 'द एंड' नहीं होना चाहिए, बल्कि यह एक ऐसा पड़ाव होना चाहिए, जहां से वह अपनी निजी और प्रोफेशनल जिंदगी को संतुलित तरीके से आगे बढ़ा सके और एक सकारात्मक मानव-संसाधन के रूप में अपनी क्षमताओं के अनुसार समाज और परिवार के लिए अपनी उपादेयता सिद्ध कर सकें।

ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के करियर की स्थिति

ग्रामीण भारत में शादी के बाद महिलाओं के करियर की स्थिति और भी चुनौतीपूर्ण हो जाती है। पारंपरिक सोच, शिक्षा की कमी और अवसरों की अनुपलब्धता के कारण कई महिलाएं शादी के बाद आर्थिक रूप से स्वतंत्र नहीं रह पातीं। हालांकि सेल्फ हेल्प ग्रुप, ग्रामीण उद्यमिता और सरकारी योजनाओं के माध्यम से अब बदलाव आ रहा है। उदाहरण के लिए सखी मंडल स्वयं सहायता समूह के माध्यम से महिलाएं छोटे व्यवसाय चला रही हैं। प्रधानमंत्री मुद्रा योजना से कई महिलाओं ने अपने स्वयं का व्यवसाय शुरू किया। डिजिटल इंडिया पहल के कारण अब महिलाएं ऑनलाइन बिजनेस कर रही हैं। डेयरी, सिलाई, कढ़ाई, बागवानी और कृषि आधारित व्यवसायों में महिलाएं आगे बढ़ रही हैं।

आयुर्वेदिक दृष्टि से हृदयाघात का कारण और समय

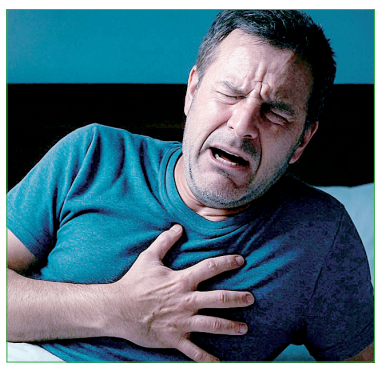
हृदयाघात अर्थात हार्ट अटैक आज के समय की सबसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बन चुका है। आधुनिक जीवनशैली, अनियमित दिनचर्या, मानसिक तनाव और बदलते मौसम के कारण हृदय रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। यह तथ्य विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है कि हार्ट अटैक के अधिकतर मामले रात के समय या सुबह-सुबह देखने को मिलते हैं और सर्दियों के मौसम में इनकी संख्या अचानक बढ़ जाती है। यह स्थिति केवल संयोग नहीं है, बल्कि इसके पीछे शरीर में चल रहे जैविक परिवर्तन, मौसम का प्रभाव और दोषों का असंतुलन जिम्मेदार है। आयुर्वेद इन सभी पहलुओं को समग्र रूप से समझाता है और हृदय को जीवन केंद्र मानता है।

आयुर्वेद में हृदय : केवल अंग नहीं, जीवन का आधार

आयुर्वेद के अनुसार हृदय केवल रक्त पंप करने वाला अंग नहीं है, बल्कि यही प्राण, ओज, चेतना और मन का मूल स्थान है। चरक संहिता में हृदय को "चेतना स्थान" कहा गया है। हृदय में प्राण वायु और व्यान वायु का संचालन होता है, जो पूरे शरीर में रक्त और ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। इसके साथ ही साधक पित्त मानसिक संतुलन और भावनाओं को नियंत्रित करता है, जबकि अवलंबक कफ हृदय को संरचनात्मक मजबूती प्रदान करता है। जब इन दोषों का संतुलन बिगड़ता है, तब हृदय रोगों की शुरुआत होती है।

रात के समय शरीर में होने वाले अचानक परिवर्तन

रात के समय पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। देर रात भोजन करना, भारी और तैलीय पदार्थों का सेवन अग्निमांद्य उत्पन्न करता है। इससे आम बनता है, जो शरीर में विष की तरह कार्य करता है। यह आम धीरे-धीरे रक्त और धमनियों में जमा होकर स्रोत अवरोध करता है। रात के समय जब शरीर विश्राम में होता है, तब यह अवरोध अधिक सक्रिय हो जाता है और हृदय को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता।



आजकल क्यों बढ़ जाता है खतरा

सर्दी का मौसम आयुर्वेद में शीत ऋतु कहलाता है। इस ऋतु में शरीर में कफ दोष का संचय और वात दोष का प्रकोप होता है। ठंड के कारण रक्तवाहिनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे रक्त का प्रवाह धीमा हो जाता है। हृदय को रक्त पंप करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिससे कमजोर धमनियों पर दबाव बढ़ता है और हार्ट अटैक की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

ठंड और वात दोष का सीधा संबंध

वात दोष का प्रमुख गुण शीत है, इसलिए ठंड के मौसम में वात अपने आप बढ़ जाता है। बढ़ा हुआ वात हृदय की धमनियों में संकुचन, हृदय गति में अनियमितता और सीने में अचानक दर्द या जकड़न उत्पन्न कर सकता है। यही कारण है कि सर्दियों की सुबह में हार्ट अटैक के मामले अधिक देखे जाते हैं, विशेषकर बुजुर्गों में।

सर्दियों की जीवनशैली और हृदय पर प्रभाव

सर्दियों में लोग शारीरिक गतिविधि कम कर देते हैं, अधिक आराम करते हैं और तैलीय एवं भारी भोजन का सेवन बढ़ा देते हैं। धूप में कम निकलना और व्यायाम की कमी कफ दोष को बढ़ाती है। इससे मोटापा, कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह जैसी समस्याएं बढ़ती हैं, जो हृदय रोगों की मुख्य जड़ हैं। आयुर्वेद इसे ऋतुचर्या के पालन में लापरवाही मानता है।

मानसिक तनाव और हृदयाघात

आयुर्वेद के अनुसार हृदय मन का भी स्थान है। अत्यधिक चिंता, क्रोध, भय और मानसिक तनाव साधक पित्त को दूषित करता है। यह दूषित साधक पित्त हृदय की कार्यक्षमता को प्रभावित करता है। रात और सुबह के समय मन अधिक संवेदनशील होता है, इसलिए मानसिक तनाव का प्रभाव भी इसी समय अधिक दिखाई देता है, जिससे हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।

हृदयाघात से बचाव

आयुर्वेद के अनुसार हृदय को स्वस्थ रखने के लिए दिनचर्या, ऋतुचर्या और आहार-विहार का पालन अत्यंत आवश्यक है। सुबह ब्रह्ममुहूर्त में जागना, गुनगुना पानी पीना, नियमित प्राणायाम और हल्का व्यायाम वात और कफ को संतुलित करता है। सर्दियों में तिल के तेल से अभ्यंग करने से वात शांत होता है और हृदय को बल मिलता है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली में हृदय रोगों की रोकथाम और उपचार के लिए आयुर्वेदिक सिद्धांतों पर आधारित समग्र चिकित्सा अपनाई जाती है। यहां रोगी की प्रकृति, दोषों की स्थिति, जीवनशैली और मानसिक अवस्था का गहन मूल्यांकन कर उपचार किया जाता है। अर्जुन, अश्वगंधा, ब्राह्मी जैसी औषधियों के साथ-साथ पंचकर्म, आहार परामर्श और योग-प्राणायाम के माध्यम से हृदय स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का प्रयास किया जाता है। संस्था का उद्देश्य केवल रोग का उपचार नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक करना भी है।

हार्ट अटैक को ऐसे समझें

- आयुर्वेद में हृदय को शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अंग माना गया है। हृदय केवल खून को पूरे शरीर में पहुंचाने का काम नहीं करता, बल्कि यह जीवन शक्ति और मन से भी जुड़ा होता है। आयुर्वेद के अनुसार हृदय में प्राण का वास होता है, इसलिए इसे जीवन का केंद्र कहा गया है।
- आयुर्वेद यह भी मानता है कि मन और भावनाओं का सीधा असर हृदय पर पड़ता है। ज्यादा चिंता, डर, क्रोध और तनाव से हृदय कमजोर हो सकता है। इसलिए मानसिक शांति को हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी माना गया है।
- हृदय का संबंध शरीर के तीनों दोषों- वात, पित्त और कफ से होता है। वात दिल की धड़कन और गति को नियंत्रित करता है, पित्त खून की गर्मी और शुद्धता से जुड़ा होता है और कफ हृदय को मजबूती और स्थिरता देता है। जब ये तीनों संतुलन में रहते हैं, तब हृदय स्वस्थ रहता है।

रात और सुबह के समय हार्ट अटैक अधिक क्यों?

आयुर्वेद के अनुसार दिन और रात को दोषों के प्रभाव के आधार पर विभाजित किया गया है। रात का अंतिम प्रहर और तड़के सुबह का समय वात दोष प्रधान माना जाता है। वात की प्रकृति चल, सूक्ष्म, शीतल और रूक्ष होती है। इस समय वात के बढ़ने से हृदय की धमनियों में संकुचन होता है और रक्त प्रवाह बाधित हो सकता है। यदि पहले से ही धमनियों में अवरोध मौजूद हो, तो यह स्थिति हार्ट अटैक को जन्म दे सकती है।

सुबह जागने पर शरीर में होने वाले अचानक परिवर्तन

सुबह नींद से जागते समय शरीर विश्राम की अवस्था से अचानक सक्रिय अवस्था में आता है। इस समय रक्तचाप और हृदय गति में स्वाभाविक रूप से वृद्धि होती है। आयुर्वेद के अनुसार यह वात और कफ के संक्रमण काल का समय होता है। यदि व्यक्ति उच्च रक्तचाप, मधुमेह या कोलेस्ट्रॉल की समस्या से ग्रसित है, तो यह अचानक परिवर्तन हृदय पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय के लिए उपयोगी आयुर्वेदिक औषधियां

(चिकित्सक की सलाह से)

अर्जुन को आयुर्वेद में हृदय का श्रेष्ठ रसायन माना गया है। अर्जुन क्षीर पाक हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करता है। अश्वगंधा तनाव को कम कर हृदय को बल देती है। ब्राह्मी मानसिक संतुलन बनाए रखती है और त्रिफला आम को बाहर निकालकर स्रोतस को शुद्ध करती है।

रात या सुबह हार्ट अटैक होना केवल एक आकस्मिक घटना नहीं, बल्कि काल, ऋतु और दोषों के असंतुलन का परिणाम है। सर्दियों में वात और कफ के बढ़ने से यह खतरा और अधिक बढ़ जाता है। आयुर्वेद हमें सिखाता है कि यदि हम प्रकृति के नियमों के अनुसार जीवन जीएं, संतुलित आहार लें और नियमित दिनचर्या अपनाएं, तो हृदयाघात जैसी गंभीर समस्या से काफी हद तक बचा जा सकता है। स्वस्थ हृदय के लिए आयुर्वेदिक जीवनशैली एक स्थायी और प्रभावी समाधान है।

बकुल

सुगंध, आस्था और आयुर्वेद का अनुपम उपहार

भारतीय संस्कृति में बकुल वृक्ष, जिसे मौलसिरी या मौलश्री के नाम से भी जाना जाता है, का विशेष पौराणिक, धार्मिक और औषधीय महत्व है। इसका उल्लेख अनेक प्राचीन हिंदू ग्रंथों, पुराणों और आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है। बकुल को न केवल एक पवित्र वृक्ष माना गया है, बल्कि इसे स्वास्थ्यवर्धक औषधीय पौधे के रूप में भी स्वीकार किया गया है। इसके सुगंधित फूलों को वसंत ऋतु या "बसंत" के आगमन का प्रतीक माना जाता है। बकुल वृक्ष की सबसे बड़ी पहचान इसकी मोहक सुगंध है, जो पूरे वातावरण को शुद्ध और शांत कर देती है। इसका हर भाग-फूल, पत्तियां, छाल, बीज औषधीय गुणों से भरपूर होता है। वनस्पति विज्ञानियों के साथ-साथ आम लोग भी इसकी खुशबू और सौंदर्य को सहज ही पहचान लेते हैं। इसके सफेद या हल्के पीले रंग के फूल अत्यंत सुंदर होते हैं, जिन्हें उनकी मनमोहक सुगंध के कारण आदिवासी महिलाएं पारंपरिक आभूषणों के रूप में अपने बालों और श्रृंगार में उपयोग करती हैं।

अनामिका शुक्ला
लेखिका

- बकुल का तना अपेक्षाकृत छोटा होता है। इसकी बाहरी छाल भूरे रंग की, भीतरी छाल लाल-भूरी तथा इसमें सफेद लेटेक्स पाया जाता है। इसका घना और गोलाकार मुकुट इसे अन्य वृक्षों से अलग पहचान देता है। इसकी पत्तियां लगभग 10 सेंमी लंबी और 5 सेंमी चौड़ी होती हैं, जो अंडाकार, चमकदार और आकर्षक होती हैं। बकुल के फूल छोटे, तारे के आकार के और मलाईदार-सफेद रंग के होते हैं। इनसे निकलने वाली मीठी सुगंध मन को प्रसन्न कर देती है। इसके फल दीर्घवृत्ताकार होते हैं, जिनमें एक बीज होता है और पकने पर ये नारंगी-लाल रंग के हो जाते हैं।
- आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में तनाव और मानसिक दबाव के कारण सिरदर्द की समस्या आम हो गई है। ऐसे में बकुल के फूलों का चूर्ण अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। नियमित रूप से कुछ दिनों तक इसका सेवन करने से सिरदर्द में आराम मिलता है। यह मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है और दिमाग को शांति प्रदान करता है।
- आयुर्वेद में बकुल के फूलों का उपयोग खांसी के उपचार के लिए भी किया जाता है। मौसम परिवर्तन के समय विशेषकर बच्चों और कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों में खांसी की समस्या अधिक देखी जाती है। यदि बकुल के कुछ फूल रातभर पानी में भिगोकर सुबह उस पानी का सेवन किया जाए, तो खांसी में उल्लेखनीय राहत मिलती है। इसे 3 से 5 दिनों तक नियमित रूप से पीने से खांसी ठीक हो सकती है। साथ ही यह इम्यूनिटी बढ़ाने में भी सहायक है।
- दांतों और मुख स्वास्थ्य के लिए बकुल का विशेष महत्व है। इसके छाल और बीज का चूर्ण दांत दर्द, दांतों में कीड़ा लगना और दांतों के हिलने जैसी समस्याओं में बेहद प्रभावी माना जाता है। रोजाना बकुल के दो फूल चबाने से दांत मजबूत होते हैं। इसके चूर्ण का उपयोग प्राकृतिक मंजन के रूप में भी किया जा सकता है। इसके अलावा यह मुंह के छाले, मसूड़ों की सूजन और अन्य मुख रोगों को दूर करने में सहायक होता है।
- हृदय स्वास्थ्य के लिए भी बकुल को अत्यंत लाभकारी माना गया है। आयुर्वेद में इसका उपयोग हृदय संबंधी रोगों के उपचार में किया जाता है। बकुल के 5 से 10 फूलों के अर्क का नियमित सेवन हृदय को मजबूत बनाता है और हृदय रोगों से बचाव करता है। यदि कोई व्यक्ति अपने हृदय को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखना चाहता है, तो बकुल का सेवन लाभकारी हो सकता है।
- पाचन तंत्र के लिए भी बकुल एक उत्तम औषधि है। इसके सेवन से बच्चों और बड़ों दोनों में कब्ज की समस्या दूर होती है। बकुल के बीजों को पीसकर घी में मिलाकर सेवन करने से पेट साफ रहता है। इसके साथ ही यह दस्त, डायरिया, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं में भी राहत देता है। बकुल पेट के अल्सर में भी लाभकारी माना जाता है और आयुर्वेद में इसके सेवन की सलाह दी जाती है।
- आजकल महिलाओं में श्वेत प्रदर (व्हाइट डिस्चार्ज) की समस्या तेजी से बढ़ रही है। यह समस्या सामान्य होते हुए भी असहजता पैदा करती है। आयुर्वेद के अनुसार बकुल में ऐसे औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो ल्यूकोरिया की समस्या को कम करने में मदद करते हैं। नियमित और सही मात्रा में इसका सेवन इस समस्या में लाभ पहुंचा सकता है।
- हालांकि बकुल का सेवन सामान्यतः सुरक्षित माना जाता है और यह शरीर के कई रोगों को दूर करने में सहायक है, लेकिन यदि कोई व्यक्ति गंभीर बीमारी से पीड़ित हो या पहले से कोई दवा ले रहा हो, तो बकुल का सेवन आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए, यह आलेख केवल जानकारी के लिए हैं।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों में मनचाही सफलता और लाभ पाने के लिए अपने कार्य को योजनाबद्ध तरीके से समय पर पूरा करने का प्रयास करना होगा। यदि आप किसी भी कार्य को करने में आलस्य एवं लापरवाही करते हैं, तो आपके बने बनाए कार्य भी बिगड़ सकते हैं अथवा उससे होने वाले लाभ का प्रतिशत कम हो सकता है।

वृष
इस सप्ताह सोचे हुए कार्यों में मन मुताबिक सफलता एवं लाभ न होने पर आपके मन में निराशा व हताशा बनी रही सकती है। आपके कार्यों में अचानक से कुछ बाधाएं आ सकती हैं। इस दौरान आपको स्वजनों से ज्यादा अपेक्षा न करते हुए खुद ही अपने कार्य निपटाने का प्रयास करना चाहिए।

मिथुन
यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। यदि आप नौकरीपेशा हैं, तो आपको अपने कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से खूब सतर्क रहने की आवश्यकता रहेगी, क्योंकि वे आपके बने-बनाए काम को बिगाड़ने के लिए साजिश रच सकते हैं।

कर्क
इस सप्ताह अपनी सेहत और संबंध को बेहतर बनाए रखने का भरसक प्रयास करना चाहिए। आप मौसमी अथवा किसी पुरानी बीमारी उभरने के चलते शारीरिक एवं मानसिक रूप से परेशान रह सकते हैं। किसी भी शारीरिक समस्या को नजरंदाज न करें अन्यथा आपको अस्पताल के चक्कर तक लगाने पड़ सकते हैं।

सिंह
यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए है। इस सप्ताह आप अपने करियर और कारोबार में मिलने वाली सफलता एवं लाभ से संतुष्ट नजर आएंगे। खास बात ये कि आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों का सहयोग और समर्थन मिलेगा, जिससे आप अपने सोचे हुए कार्य को आसानी के साथ समय पर करने में कामयाब हो जाएंगे।

कन्या
इस सप्ताह जीवन में आगे बढ़ने के लिए कोई बड़ा अवसर मिल सकता है। यदि आप लंबे समय से अपनी नौकरी में बदलाव की सोच रहे थे, तो आपको किसी दूसरी संस्था से बड़ा आफर आ सकता है, लेकिन नौकरी में बदलाव करने जैसा निर्णय लेने से पहले आपको अपने शुभचिंतकों से अवश्य राय लेनी चाहिए।

तुला
इस सप्ताह अपनी बुद्धि, विवेक और परिश्रम की बदौलत किसी कार्य विशेष में बड़ी सफलता प्राप्त कर सकते हैं। आपके सोचे हुए कार्य समय से पूरे होते हुए नजर आएंगे। आपको घर और बाहर दोनों जगह इष्टमित्रों और स्वजनों का सहयोग और समर्थन मिलेगा।

वृश्चिक
यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपका कामकाज थोड़ी धीमी गति से आगे बढ़ेगा। इस दौरान कार्यों में अचानक से आने वाली अड़चन के चलते आपका मन थोड़ा खिन्न रहेगा। नौकरीपेशा लोगों पर कामकाज को लेकर उच्च अधिकारियों का अधिक दबाव बना रहेगा।

धनु
इस सप्ताह आपके पास कार्य अधिक और उसे पूरा करने के लिए समय कम रहेगा। सप्ताह की शुरुआत में नौकरीपेशा लोगों के सिर पर अचानक से कोई बड़ी जिम्मेदारी आ सकती है। आपके पास अचानक से कई काम के आफर आ सकते हैं, जिसे पूरा करने के लिए आपको अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता बनी रहेगी।

मकर
यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। इस सप्ताह आपकी कोई बहुप्रतीक्षित मनोकामना पूरी हो सकती है। नौकरीपेशा लोगों की पदोन्नति के योग बनेंगे। कार्यक्षेत्र में आपके कामकाज की तारीफ होगी। आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं, तो आपको कारोबार में अप्रत्याशित लाभ होने की संभावना है।

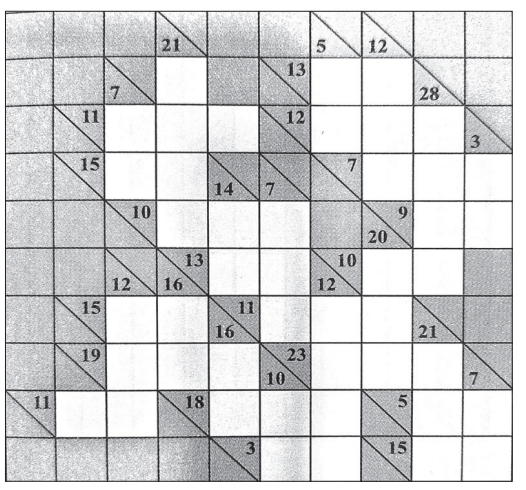
कुंभ
यह सप्ताह शुभता और लाभ को लिए हुए है। आपको अपने कार्यक्षेत्र में अनुकूलता बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में करियर-कारोबार की दिशा में किए गए विशेष प्रयास सफल होंगे। यदि आप उच्च शिक्षा अथवा विदेश में करियर बनाने के लिए प्रयासरत हैं, तो अंत तक आपको कोई शुभ सूचना मिल सकती है।

मीन
इस सप्ताह आपके द्वारा किसी कार्य के लिए किए गए विशेष प्रयास सफल होंगे। करियर एवं कारोबार के सिलसिले में की गई यात्राएं सुखद एवं लाभप्रद साबित होंगी। किसी शुभ सूचना से होगी, जिससे घर-परिवार में खुशियों का माहौल बना रहेगा। यदि आप लंबे समय से किसी स्थान विशेष पर तबादले के लिए प्रयासरत थे, तो आपकी मनोकामना पूरी हो सकती है।

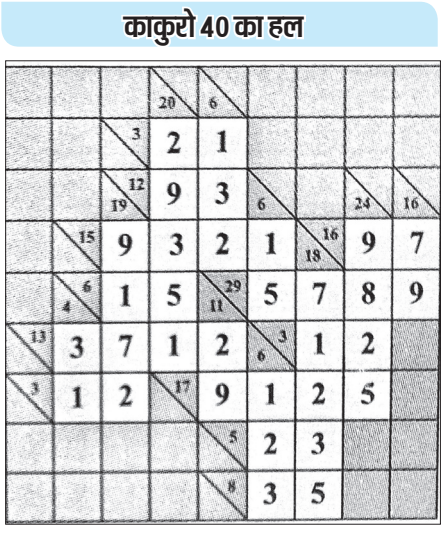
वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 41



काकुरो 40 का हल



कहानी

सुमिता और वह रात

घनश्याम अवस्थी
गोण्डा

जेठ जी के सिरहाने रात तीन बजे तक बैठी उनकी सांस पर टकटकी लगाए रही थी वह! सुमिता देवी को यही चिंता खाए जा रही थी कि भले ही वह निर्दोष हो, लेकिन कहीं जेठ जी को मार डालने का कलंक न उस पर लग जाए! उसका पति ही कहेगा कि-'उसने उनके भाई को मार डाला।'

यह बात है सन् 1950 ई. की। सुमिता देवी का ब्याह सुधीर सिंह के साथ हुआ था। सुधीर सिंह दो भाई थे। बड़े भाई सुमिरन सिंह दमा के मरीज थे और वे ठीक से चल-फिर भी नहीं पाते थे। उनकी स्थिति गृहस्थी बसाने-लायक नहीं थी। सुधीर सिंह की पहली पत्नी नहीं रही नहीं थी। उससे एक लड़का था-शिवाकर। शिवाकर की उम्र थी–यही कोई पांच वर्ष। घर में बूढ़ी सास राजवंती और ससुर रामेश्वर सिंह को लेकर कुल छह प्राणी थे। पतिदेव शराब बहुत पीते थे। यह बात सुमिता को बेहद नापसंद थी, लेकिन वह कुछ कह नहीं पाती। सुमिता एक तेज-तर्रार लड़की थी। सामान्य कद-काठीवाली सुमिता का तन तो सांवला, लेकिन मन गोरा था। वह वैचारिक एवं चारित्रिक पूंजी में समृद्ध थी, उसके पिता असमय ही दिवंगत हो चुके थे। उसका विवाह भाइयों ने किया था। वह अपने भाई का बहुत आदर करती थी। किसी लड़की के पिता के न रह जाने पर उसका बचपन उसी दिन मर जाता है। वह जिद करना भूल जाती है, उसकी फरमाइशें दफ्न हो जाती हैं। ऐसी बेटी में आई असामान्य समझदारी का मर्म भला कौन लिख सकता है।

सुमिता को चहारदीवारी में कैद रहकर चूल्हा-चौका तक सीमित रह जाना कतई पसंद नहीं था। बस उसकी परिस्थिति ने उसे मौन कर रखा था। इसलिए जब ए. एन. एम. के काम के लिए उसे अवसर मिला, तब तुरंत उसने हां कर दिया। इसके लिए उसने अपनी सास, पति एवं जेठ-सबको-मना लिया था।

सुमिता के ए.एन.एम. की नौकरी-हेतु आवेदन की भनक गांव के प्रधान सुधाकर सिंह को लगी तो वे द्वारे पर ही आ धमके। पट्टीदारी ही के होने के कारण इस समाचार से उनमें उत्पन्न ईर्ष्या भी डबल थी। वे ऐतराज जताते हुए सुमिता की सास राजवंती से बोले, "काहे चाची खानदान कै नाक कटावैक लागि हौ? मने बहुरिया कै कमाई खइहौ तब्बै पेट भरी?"

राजवंती-"भइया! तुमसे का छुपा हय? बड़के(सुमिरन) तौ बैठुकियय हयं। ननकेव हल्ल रहत हयं। ई नौकरी मइहां कहूं परदेस तौ जायक न परी, तौ हमहू मिनहा नाईं कीन।"

सुधाकर सिंह- "मिनहा नाईं किहौ? मने ई नौकरी मा का काम है, यहौ जानेव? "लरिका-बच्चा पैदा करावै मा डाक्टर के साथे रहै कै काम बहुरिया बतावति हय।" राजवंती ने जवाब दिया।

बहुरिया बतावति नाईं, भरमावति हय। सुनो- "हर जाति-कुजाति के घरे जाय-जाय धगरिन कै काम करैक परी। अब भले घर के बहुरियन का यहै काम रहिगा है? कान खोलि कै सुनि लेव- अगर नौकरी करइहौ तौ पूरी पट्टीदारी से खान-पान बंद करैक परी। हमका समाजौ तौ देखैक हय।"

प्रधान के धमकी देकर जाने के बाद राजवंती ने बहू से पूछा, "बहू! ई परधान कहत रहे, ऊ सही हय?"

सुमिता- "अम्मा! सांच ई है कि इनसे हमार नौकरी देखी नहीं जा रही। आप इनके कहेक कौनौ गुन्ना न करौ।"

परिवार का विश्वास सुमिता के साथ रहा और उसने नौकरी शुरू कर दिया। प्रधान जी के अहं को ठेस लगी। वे मौके के इंतजार में रहने लगे। उनके द्वारा सुमिता के चरित्र पर कीचड़ उछालने की अनेक बार कोशिश की गई, लेकिन वे सफल नहीं हुए। सुमिता का चरित्रबल सदैव विजयी रहा। धीरे-धीरे वे शांत हो गए। सकारात्मकता का प्रकाश अंधकार को सहज ही समाप्त कर देता है।

नौकरी करते हुए एक साल बीत चुका था। इधर पतिदेव का पीना और बढ़ गया था। अब घर का खर्चा सुमिता देख रही थी। सुमिता ने एक दिन पति से कह ही दिया-"सुनो! 'शराब' और 'पत्नी' में से कोई एक ही रहेगी। सोच-विचार लो और बता दो।" यह सुनकर सुधीर सिंह हतप्रभ थे। थोड़ा ठिठके, फिर बोले- "ठीक है। एक-एक दिन गैप करके पिएंगे।" सुनिता ने कहा, "हमेशा के लिए एक छूटेगी। सौदेबाजी मत करो। मैं आपसे जीवन में और कुछ न मांगूंगी।" सुधीर सिंह सोच में पड़ गए। उस समय तक सुमिता से एक परी-सी लड़की भी हो चुकी थी। शिवाकर को भी सुमिता का प्यार-दुलार मिल रहा था। सुधीर सुमिता को कैसे छोड़ सकता था। सुमिता का आत्मविश्वास ऐसे ही नहीं था। उसने अपनी सेवा और आदरभाव से पूरे परिवार का दिल जीत रखा था। सुधीर बोले, "ठीक है भाई! जब एक को छूटना ही है, तब तुम्हें तो छोड़ सकता नहीं। उत्तर साफ है, शराब को हाथ नहीं लगाऊंगा।" अगले पल सुमिता ने सुधीर को गले लगा लिया था। दोनों की आंखें नम थीं।

महज तीन साल में सुमिता ने निकट के कस्बे में एक क्लीनिक भी खोल लिया। वह अपने क्षेत्र की बहुत लोकप्रिय ए. एन.एम. थी। गांव-जवार में उसका बहुत नाम था। वह अपने घर को भी संभालती और रोजी भी। एक दिन घर लौटते समय उसने पास के कस्बे से कुछ दवाएं खरीदीं। सासू मां के पैर में दर्द था, सो उनके लिए महाविषगर्भ तैल और जेठ जी के लिए एक कफ-सिरप।

उस दिन रात में खाना-पानी होने के बाद सुमिता ने शिवाकर को कफ-सिरप देकर कहा, "बेटा! बड़े बाबू को खांसी बहुत आ रही है। आज यह दवा लाई हूं। जाओ! उनको एक ढक्कनभर दवा पिला दो।" इतना कहकर वह अपना काम निपटाने लगी। पांच मिनट में जब तैल लेकर सासू मां के पैर में मलने लगी तब तैल में कुछ ज्यादा ही चिपचिपेपन के कारण उसे शंका हुई। ढिबरी के उजाले के पास जाकर, उसने वह शीशी देखी। वह तुरंत जेठ जी के कमरे की ओर भागी थी कि शिवाकर आता दिखाई दिया। उसने शिवाकर से पूछा, "क्या तुमने दवा पिला दिया?" शिवाकर ने कहा, "हां! क्यों मां? क्या बात है?" सुमिता ने कहा, "कोई बात नहीं है। तू जा! बिटिया सोई है, उसी के पास सो जा। मैं थोड़ी देर में आऊंगी।"

उस दिन वह जेठ जी के कमरे के बाहर से आहट लेती रही, बिस्तर पर उनके सोने तक खिड़की में से छुपकर देखती रही। जब उसे यकीन हो गया कि वे सो गए थे, तब वह कमरे में गई और वहीं जेठ जी के सिरहाने रात तीन बजे तक बैठी उनकी सांस पर टकटकी लगाए रही। सुमिता देवी को यही चिंता खाए जा रही थी कि भले ही वह निर्दोष हो, लेकिन कहीं जेठ जी को मार डालने का कलंक न उस पर लग जाए। उसका पति ही कहेगा कि 'उसने उनके भाई को मार डाला।'

वह ईश्वर से प्रार्थना करती रही- 'हे भगवान्! कुछ अनिष्ट न हो।' ईश्वर निर्मल मनवालों की पुकार अवश्य सुनते हैं। उनके जेठ जब उस सुबह उठे तो अपने आप ही नहा-धो लिए। सुमिता को देखते ही वे बोले- "बहू! दवा बहुत फायदा की है।" यह देख-सुनकर सुमिता मन-ही-मन बहुत प्रसन्न थी। उसके मन में एक साथ कई सवाल थे। वह कुछ समझ नहीं पा रही थी, लेकिन एक बात जो थी, वह यह कि ईश्वर पर उसका विश्वास दृढ़ हो गया था।

काव्य

स्वागत नूतन वर्ष

कुर्सी से हट रो पड़ा, दो हजार पच्चीस।
सत्ताधारी बन गया, दो हजार छब्बीस।

धूल झाड़ गत वर्ष की, स्वागत नूतन वर्ष।
हार-जीत कुछ भी मिले, काटें समय सहर्ष।

नया कैलेंडर आ गया, चमक - दमक के साथ।
कैलेंडर प्राचीन अब चला जोड़कर हाथ।

गढ़े नई शुभ आदतें, दूर निराशा छोड़।
अलग हुए, जो टूटकर, मन उनसे ही जोड़।

मोबाइल, मीडिया ही , जेन -जी के फेवरेट।
अच्छा करियर खोजते , थामे इंटरनेट।

होता नूतन वर्ष भी, कोरे कागज भांति।
लिखनी होगी निज कथा, रच-रच सुंदर पाति।
नूतन वर्ष पड़ाव है, जीवन सतत प्रवाह।
साथ-साथ सुख-दुख चलें, आह करो या वाह।

नया वर्ष सब में भरे, नव चेतना उजास।
जो बोया, काटो वही, क्या गन्ना, क्या घास।

अपने भीतर झांकिए, कहता नूतन वर्ष।
पूर्ण करें संकल्प निज, तभी मिले उत्कर्ष।

गौरीशंकर वैश्य विनम्र
लखनऊ

मन की गहराई

शायद उसके जन्म पर कोई भूचाल आया होगा,
लड़की हो गई गांव में, समाचार अखबार में छाया होगा,
उम्मीद लगाईं दादी का सपना तार-तार हुआ होगा,
बस लड़की हो गई, इस बात का खौफ छाया होगा,
उसके दुख पर भी मां ने प्यार से सर सहलाया होगा,
पापा ने जीवन का कोई रास्ता समझाया होगा,
आग की चिंगारी जैसे तुझे चमकना होगा,
इस भेदभाव के खिलाफ खुद तुझे लड़ना होगा,
तुझे अपनी मंजिल तक पहुंचना होगा,
अपनी उड़ान के लिए खुद पंख फैलाना होगा,
दुनिया की बातें भूलकर आगे बढ़ना होगा,
आपने साथ होने वाले हर अन्याय में बोलना होगा,
अपने मन की इच्छाओं से जीना होगा,
उम्मीद छोटी होगी, मगर बढ़ते रहना होगा।

रितिका
उत्तराखंड

गांव की बेटियां

पहाड़ों की पगडंडियों पर,
नंगे पांव चलती हैं,
सवेरे सूरज संग उठकर,
लकड़ियां बीनती हैं,
जंगल की हर झाड़ी,
हर डाली को जानती हैं,
नन्हें हाथों से बोझ उठाकर,
मुस्कुराकर लाती हैं,
चूल्हा जलाना, रोटियां सेंकना, पानी भर लाना,
मां के संग खेतों में,
धूप में पसीना बहाना,
गुड़िया-खिलौनों का बचपन तो कहीं खो गया,
गरीबी के संग जीवन,
बस जिम्मेदारी हो गया,
स्कूल की राहें मुश्किल,
सपनों पर बोझ भारी,
फिर भी आंखों में चमकती,
सुनहरी एक चिंगारी,
दिनभर कामों में डूबी,
फिर भी दिल से हंसती,
हर छोटी खुशी को अपनी दुनिया समझ बैठती,
ये गांव की बेटियां,
नदियों-झरनों सी प्यारी,
संघर्षों में भी जीती,
उम्मीदों की ये सवारी,
एक दिन ये चुप्पी टूटेगी,
सपनों को रंग मिलेगा,
गांव की हर बेटी का नाम,
ऊंचाइयों तक जाएगा।

काजल गोस्वामी
बागेश्वर

व्यंग्य

विक्टिम कार्ड धारी आंदोलनजीवी

आंदोलनजीवियों का रोजगार विक्टिम कार्ड खेलने से ही चलता है। विक्टिम कार्ड की उम्र भी अधिक नही होती। जब से दिनचर्या में मोबाइल की हिस्सेदारी बढ़ी है, तब से रिचार्ज की वैधता निर्धारित रहती है। सो निर्धारित अवधि के उपरांत वैधता बढ़ाने के लिए रिचार्ज कराना अनिवार्य है। यही बात यदि विक्टिम कार्ड पर लागू की जाए, तो निष्कर्ष निकलता है कि विक्टिम कार्ड की वैधता निर्धारित नही होती। वह कई बार रिचार्ज होने से पहले ही अपनी वैधता खो देता है। यदि जीवन में केवल समस्याओं के निस्तारण के लिए किए जाने वाले कार्यों का अध्ययन किया जाए, तो संसार का हर प्राणी विक्टिम है। कोई विक्टिम कार्ड खेलकर सहानुभूति प्राप्त कर लेता है, कोई विक्टिम की शिकायत को झूठा सिद्ध करके विक्टिम को ही कठघरे के खड़ा कर देता है। समाज में आजकल बेरोजगारी अधिक है। कमाई का समुचित जुगाड़ नहीं है। ऐसे में काम की तलाश में लोग भटक रहे हैं। जंतर-मंतर पर विक्टिम कार्ड लिए अपने लक्ष्य पूरा करने वालों के इर्द-गिर्द कुछ लोग स्थाई रूप से टहलते रहते हैं। कुछ अपनी किसी गैर सरकारी संगठन का लेटर पैड लिए घूमते हैं, कुछ अपने चाय पानी के जुगाड़ में घूमते रहते हैं। सब जानते हैं कि मुफ्त में कोई काम नहीं किया जाता। धरती में मुर्दे को दफनाने के लिए कब्र खोदने वाले भी मुफ्त में कब्र नहीं खोदते। अलबत्ता सियासत में कब्र खोदने का चलन कुछ अधिक बढ़ गया है। मुद्दा चाहे कोई भी हो, विभिन्न सियासी दलों के झंडाबरदार किसी की भी कब्र खोदने की कामना करने लगते हैं। उन्हें इस सत्य से कोई सरोकार नहीं होता कि किसी की मृत्यु के उपरांत उसकी पार्थिव देह का अंतिम संस्कार या तो कब्र खोदकर, उसमें पार्थिव देह को समर्पित करके किया जाता है या पंचतत्व में विलीन करके।

पंच तत्व में पार्थिव देह को समर्पित करने के लिए कब्र खोदने की आवश्यकता नहीं होती। बहरहाल जब से सियासत में मुद्दों का अकाल पड़ा है, तब से उन तत्वों के सम्मुख अस्तित्व संकट उत्पन्न हो गया है, जिनके पास सकारात्मक विचारों का अभाव है। देश-विदेश में जगह-जगह देश को बदनाम करने का प्रयास करके मुंह की खाने वाले परेशान हैं कि किस प्रकार विकास पथ पर दौड़ते हाथी का मार्ग अवरुद्ध किया जाए? किस प्रकार झूठा विमर्श बनाकर कानून का दुरुपयोग किया जाए? किस प्रकार कानूनी निर्णयों के विरुद्ध सड़क पर भीड़ इकट्ठा करके सत्य पर प्रहार हो, किस प्रकार से गड़े हुए मुद्दों को उनकी कब्र से उखाड़ कर सड़कों पर चौराहों पर खड़ा करके बार -बार अपने मतानुसार उनका पोस्टमार्टम कराया जाए। पोस्टमार्टम स्थल पर विक्टिम कार्ड धारी के साथ मिलकर भीड़ धरना प्रदर्शन करे तथा अपने आरोपों को पुष्ट करने का दबाव बनाए। आखिर कोई जेब से तो इतने गंभीर प्रयास नहीं करता। जब तक जेब गर्म न हो, जंतर-मंतर पर घूमने वाले किराए के बंदे कोई रिस्क नहीं लेते। रिस्क लेने वाले अपने धंधे के प्रति ईमानदारी अपनाते हैं, वे बखूबी समझते हैं कि जो उनकी फंडिंग कर रहा है, उसके प्रति वफादार रहना उसकी जिम्मेदारी है। वैसे भी भौतिक युग है। बिन पैसे सब सूना है। किराए के आंदोलनजीवियों की जिम्मेदारी बढ़ गई है। जब-जब किसी क्षेत्र में चुनाव की संभावना बनती है, तब-तब आंदोलनजीवियों के रोजगार के प्रमोशन के लिए भगीरथ प्रयास किए जाते हैं। आंदोलनजीवियों की सेवाएं लेने वाले भी वही लोग होते हैं, जिनकी विश्वसनीयता बाजार में समाप्त हो चुकी होती है। ऐसा नहीं है कि आंदोलनजीवियों का प्रयोग पहली बार किया जा रहा हो। बिना किसी नार्को टैस्ट के आंदोलनजीवी स्वयं को दूध से धुला सिद्ध करने का प्रयास करती हैं। आरोप लगाकर अपने प्रति अपनी जाति और भ्रमित तत्वों की सहानुभूति प्राप्त करते हैं। कहीं कैंडल मार्च निकालते हैं, कहीं धरना प्रदर्शन करते हैं, कहीं किसी सियासी तत्व के हाथों की कठपुतली बनकर ड्रामा करते हैं, बदले में सियासत के खेल में शामिल होते हैं। कुछ आंदोलनजीवी कठपुतलियां अपने पुराने झूठे किस्सों को कब्र में दबाए रखने के लिए वर्तमान तक संघर्ष करती हैं। उन्हें अपने राज के खुलने का डर लगा रहता है कि यदि राज खुल गया, तो खाया-पचाया सभी कुछ वापस करना पड़ सकता है। बहरहाल यह खेल है, जिसे खेलते हुए बेखौफ आंदोलनजीवी कभी अपने गिरेबान में नहीं झांकना चाहते। सत्य सभी जानते हैं, मगर आंदोलनजीवी बेशर्मी से अपने आरोपों पर खड़ी रहते हैं, भले ही सारे प्रमाण आंदोलनजीवियों के खिलाफ खड़े होकर अपने सत्य की गवाही दे रहे हों।

सुधाकर आशावादी
सेवानिवृत्त प्रोफेसर

लघुकथा

संस्कारों का सूरज

जनवरी की सुबह कड़ाके की ठंड लेकर आई थी, लेकिन छतों पर गर्मी साफ महसूस की जा सकती थी। मकर संक्रांति का दिन था। उधर गंगा किनारे लोग पवित्र स्नान के लिए जुटे थे। इधर गांव की खेतों के मेड़ पर आठ-दस बच्चों की बस हलचल थी।दस साल का वंश मुंबई शहर में पला-बढ़ा था। इस बार संक्रांति पर अपने पापा के साथ गांव आया था। उसके लिए मकर संक्रांति का मतलब सिर्फ छतों पर डीजे बजाकर पतंग उड़ाना था। वह सुबह से ही परेशान था, क्योंकि उसे गांव में पतंग उड़ाने वाला कोई साथी नहीं मिल रहा था। वह झुंझलाकर बोला, "पापा, यहां तो कोई 'मजा' ही नहीं है। न ऊंची छतें हैं, न किसी को मकर संक्रांति मनाने से मतलब है। हम यहां क्यों आए हैं?" दादाजी ने पोते की बात सुनी और मुस्कुराते हुए बोले, "बेटा, आज के दिन का मजा छतों पर नहीं, बल्कि रिश्तों की डोर में होता है। चलो, आज तुम्हें असली 'पेंच' लड़ाना सिखाता हूं।" दादाजी वंश को लेकर पास के खेत में गए। वहां उन्होंने वंश को बांस की तीलियों और रंगीन कागज से पतंग बनाना सिखाया। रचित हैरान था कि बिना खरीदे भी पतंग बन सकती है।

सूर्यदीप कुशवाहा
वाराणसी

दादाजी ने बताया, "बेटा, जैसे पतंग को उड़ने के लिए कागज और तीली का तालमेल चाहिए, वैसे ही जीवन में ज्ञान और संस्कार का तालमेल जरूरी है।" दोपहर को खिचड़ी का भोज हुआ। वह खिचड़ी वंश को पिज्जा-बर्गर से कहीं ज्यादा स्वादिष्ट लगी। भोजन के बाद दादाजी ने एक बड़ा थैला उठाया, जिसमें लाई, चूड़ा और तिल के पट्टी के पैकेट थे। वे वंश को साथ लेकर उन झोपड़ियों की ओर चल दिए, जहां गांव के आर्थिक रूप से कमजोर लोग रहते थे। वहां जाकर वंश ने देखा कि कैसे एक छोटा सा पट्टी और लाई-चूड़ा पाकर उन बच्चों के चेहरे खिल उठे। रचित ने खुद अपने हाथों से एक छोटे बच्चे को पतंग दी। वह बच्चा खुशी से झूम गया। वापस लौटते समय दादाजी ने वंश के कंधे पर हाथ रखकर कहा, "दान और परोपकार का प्रकाश हमें अपने भीतर फैलाना चाहिए। पतंग की डोर जितनी लंबी होगी, वह उतनी ऊंची उड़ेगी, लेकिन अगर वह अपने आधार (परिवार और समाज) से कट जाए, तो वह कहीं के काम की नहीं रहती।" वंश को अपनी गलती का एहसास हुआ। उसने दादाजी को गले लगा लिया। उसने सीख लिया था कि त्योहार सिर्फ शोर-शराबे का नाम नहीं, बल्कि प्रेम, त्याग और मिल-जुलकर रहने का उत्सव है। सूरज ढल रहा था, लेकिन वंश के मन में संस्कारों का एक नया सूरज उग चुका था। यही उसकी जिंदगी की सबसे बढ़िया मकर संक्रांति थी।

संस्मरण

खिचड़ी की खुशबू का सफर

यह आधिकारिक रूप से खिचड़ी की शुरुआत का दिन था। दूर से ही अपनी खुशबू से खींच लेते देहरादूनी बासमती के नए चावल और नई ही देसी उरद की काली दाल की जुगलबंदी। ऊपर से घर का बना खौंच भर दानेदार देसी घी, मह मह करते ताजे हरे धनिए की सिलबाटी पे पिसी चटनी और हंडिया की दही। साथ में उबला सिंघाड़ा, आंवला और गाजर मूली के छल्ले।

जी हां। देवोत्थान एकादशी की यह सैट सायंकालीन व्यवस्था थी, जो सुबह से ही जठराग्नि को प्रज्ज्वलित किए रहती थी और शाम के इंतजार को बहुत लंबा कर देती थी। इस व्यवस्था का सर्वाधिक महत्वपूर्ण पहलू यह था कि इसमें जो भी चीजें शामिल थीं, उन सबमें किसी न किसी रूप में हमारा श्रम भी सम्मिलित था। जैसे कि देहरादूनी बासमती की पौध बिखेरे जाने से लेकर पौध उखाड़ने, रोपने, निराने, काटने, झाड़ने, बरसाने से धान मशीन पर ले जाकर चावल बनवाने तक में हमारी अहम भूमिका थी। ऊपर से धान मशीन वाले से हर बार यह विनम्र निवेदन कि भैया चावल टूट न जाए।

इसी तरह उरद बुबाई से लेकर पक जाने पर फलियां तोड़ने और छत पर सुखाकर थपकी से छेतकर साबुत उरद से आटा चक्की में मां का सहयोग करते हुए दाल बनाने तक का श्रमदान। इसके अलावा आंगन के कोने में क्यारी बनाकर हरा धनिया उगाना हो या गाय भैंसों के चारा पानी की व्यवस्था के साथ बड़ी मटकी में दूध को फेंटते हुए मक्खन निकलने में हाथ बंटाना- ये सारे ही वे उपक्रम थे, जो हमारे श्रम सीकरों से सिंचित थे और देवोत्थान एकादशी के प्रमुख आकर्षणों के जरूरी अवयव थे। एक तरह से सोचा जाए तो देवोत्थान एकादशी स्वयं के द्वारा नव उत्पादित धन धान्य को निज उपयोग में लाने से पूर्व परमपिता को भोग लगाकर अनुमति प्राप्त करने का पावन त्योहार था, जो परंपराओं से चला आ रहा है।

सूर्यास्त से पहले पिताजी हम सब भाई बहनों को गन्ना पूजन के लिए ईख के खेत पर ले जाते। बच्चा पल्टन लोटे में जल, कंडे पर खिली हुई अंगारी, थाली में घी हवन सामग्री कपूर और चांदी का सिक्का या कोई आभूषण लेकर मुग्ध भाव से खेत की ओर प्रयाण करती। उधर मां चूल्हे पर खिचड़ी चढ़ा देतीं। 'गीदड़ बोलने से पहले पूज आइयो'- अम्मा हर बार कहतीं।

खेत के एक खास कोण में (अभी ठीक से याद नहीं कौन सा) पिताजी पूजन आरंभ करते। शाम के सुरमई धुंधलके में यह अद्भुत दृश्य होता, जब आस पास के सभी ईख के खेतों में पूजन हो रहा होता और हवन सामग्री की सुगंध से वातावरण महक रहा होता। पूजन के दौरान पूजित गन्ने के अगौले में गांठ बांध दी जाती। पूजन के बाद पिताजी सबको पूजन की अंगारी से टीका लगाते और यह सुनिश्चित किया जाता कि जाते समय कोई चिंगारी सुलगती न रह जाए। खेत पर पूजा के बाद पहली बार खेत से गन्ने तोड़े जाते वह भी अपने खेत से। यह बचपन की मौज कहें या शरारत कि उसके बाद पूरे सीजन पड़ोसी खेत के गन्ने ही मीठे लगते थे। हां यह बात जरूर है कि उस वक्त लोग बच्चों की इन शैतानियों को दिल पर नहीं लेते थे। क्योंकि सबको पता था कि उनके बच्चों की भी यही बीमारी है। खेत पर पूजा के बाद घर आकर सुसज्जित भित्तिचित्र पर पूजा की जाती और देवों को नवान्न ग्रहण कराया जाता। अग्नि को नवान्न अर्पित कर घी डालकर चिराग नजदीक ले जाने पर अंगारी से तेज आग की लपट उठती। सब बच्चे ताली बजा कर चिल्ला उठते-देवता आ गए, देवता आ गए। मान लिया जाता कि अग्निदेव समेत सभी देवगण नवान्न का भोग लगा चुके हैं और अब हम सब उसे विधिवत ग्रहण कर सकते हैं। इसके बाद खिचड़ी के पतीले की ओर वो दौड़ लगती कि क्या कहें। कौन पहले पाए। मां जब तक थाली में खिचड़ी परोसती तब तक सब अपनी-अपनी खिचड़ी में घी के लिए बड़ी सी घुलिया (स्थान) बना लेते। घुलिया में खौंच भर घी आने के बाद उसे गरम-गरम खिचड़ी से ढक लेते। देखते ही देखते थाली की तली में घी की नदियां बहने लगतीं। साथ में दही चटनी, अचार, सिंघाड़े, शकरकंद और सलाद की सुस्वादु संगत। मां कहतीं-थोड़ी देर में लडकियां देव उठाने आएंगी। जल्दी जल्दी खा लो। इस तरह प्रारंभ हो जाता खिचड़ी का खासमखास सफर विदाउट नो ऑब्जेक्शन। स्वाद स्वयं में एक अनुभव कम अविस्मरणीय याद ज्यादा होते हैं। हम अपने पसंदीदा जायकों में जाएं, तो पाते हैं कि उनके पीछे किसी याद की खुशबू का हाथ होता है। पिछली सर्दियों में लखनऊ मीटिंग से लौटा तो काफी रात हो चुकी थी। लगभग 2 बजे का समय। ट्रेन में खाना खाकर बैठा था इसलिए घर पर मनाकर दिया था। बेटे ने गेट खोला। खाने पीने के बारे में पूछा। उसे सोने को कहकर मैं कपड़े चेंजकर हाथ मुंह धोने वाशरूम में गया तो एकाएक खिचड़ी की तीव्र इच्छा हुई। किसी को न जगाते हुए किचेन में पहुंचा और चुपचाप दो मुट्ठी चावल दाल चूल्हे पर चढ़ा दी।

तमाम सावधानी के बावजूद पत्नी ने आहटें पढ़ लीं। वो धीरे से आईं और जोर से बोलीं-कौन है किचेन में? मैं करछुल हाथ (रंगे हाथ नहीं पकड़ा जा चुका था। बोलीं-क्या कर रहे हो? मैंने कहा-खिचड़ी। बोलीं-इस वक्त भी। मैंने कहा- किसी वक्त भी। आज मकर संक्रांति है। शहर में हूं। दुकानदार ने कहकर तो दिया है कि नए हैं-चावल भी, दाल भी। सब्जी वाले ने धनिया भी आज ही का बताया है। इनमें वह खुशबू एकदम नदारद है, जो बचपन की यादों में रची-बसी है।

डॉ. अवनीश यादव
प्रान्तीय शिक्षा सेवा संवर्ग, उ0प्र0

समीक्षा

प्रेम की साधना का सार

व्यंग्य यात्रा की निरंतरता और सार्थक उपस्थिति आदरणीय प्रेम जनमेजय की लगन, धैर्य और जीवटता का प्रत्यक्ष प्रमाण है। यही कारण है कि निर्बाध व्यंग्य यात्रा करते हुए यह पत्रिका अक्टूबर-दिसंबर अंक के साथ अपने 21 वें वर्ष में प्रवेश कर चुकी है। मात्र 20 रुपये के अल्प मूल्य में इतनी भारी-भरकम और उत्कृष्ट पाठ्य सामग्री आज के समय में उपलब्ध कराना निश्चय ही एक अद्वितीय साहित्यिक योगदान है। व्यंग्य पुरोधा श्रीलाल शुक्ल जन्मशती के उपलक्ष्य में उनकी स्मृति को समर्पित यह विशेषांक न केवल उनकी परंपरा और विरासत को प्रणाम करता है, बल्कि समकालीन व्यंग्य लेखन की समृद्धि का भी सशक्त प्रमाण प्रस्तुत करता है। 'हिंदी व्यंग्य का संक्रमणकाल' विषय पर केंद्रित इस अंक में रचनाओं का चयन एवं संकलन में संपादकीय श्रम परिलक्षित होता है।

पुस्तक -व्यंग्य यात्रा
अंक- अक्टूबर-दिसंबर 2025
पेज-172,
मूल्य-20
संपादक - प्रेम जनमेजय
समीक्षक- विनोद कुमार विक्की

रचनाओं की गुणवत्ता, विविधता और प्रस्तुति- तीनों ही दृष्टियों से यह अंक अत्यंत प्रभावकारी है। विशेष रूप से दिविक रमेश की 'देखो देखो', सूर्यकांत द्विवेदी की 'रिटायरमेंट', केदार शर्मा की 'गरीब की थाली में', राकेश सोहम की 'स्वर्गवासी अफवाहें', हरीश नवल की 'वाक्यों के हीरो राम', अर्चना चतुर्वेदी की 'लेखक और इंजीनियर की जोड़ी', कृष्ण कुमार अंशु की 'कालू दादा का नोबेल दावा', फारुक आफरीदी की 'अभागिन सड़क', अतुल चतुर्वेदी की 'गायब होना-रीढ़ की हड्डी का' तथा अलंकार रस्तोगी की 'मातृभाषा बनाम मात्र नब्बे घंटे' विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। इसके अतिरिक्त अरविंद तिवारी के उपन्यास अंश 'होटल का भूत' तथा हरिशंकर दाढ़ी एवं बी.एल. आच्छा का 'व्यंग्य चिंतन' भी विचारोत्तेजक रहे। कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि अल्प मूल्य में अमूल्य साहित्यिक खुराक उपलब्ध कराना व्यंग्य यात्रा की निरंतर परंपरा रही है और इस अंक ने उस मानक को न केवल बनाए रखा, बल्कि उसे और ऊंचा किया है। गद्य एवं पद्य व्यंग्य, चंदन घिसै, पाथेय, त्रिकोणीय, चिंतन, इधर जो मैंने पढ़ा, समाचार आदि स्थायी स्तंभों से सुसज्जित व्यंग्य यात्रा का प्रत्येक अंक पठनीय और संग्रहणीय होता है।

स्लीपिंग डिवोर्स
सुकून या संकेत?

भावना अपनी सहेली नताशा की बात सुनकर बहुत हैरान थी। नताशा ने उसे बताया कि उसने अपने पति से स्लीपिंग डिवोर्स ले लिया है। यह सुनकर भावना चौंक गई। 'इसका मतलब अब तुम साथ नहीं?' 'साथ क्यों नहीं हैं ! बल्कि अब तो हम पहले से कहीं ज्यादा एक दूसरे के करीब हैं।' नताशा ने सोफे पर सुकून के साथ गर्दन टिकाते हुए कहा। 'पर..,' 'देख यार, हसबैंड की लेट नाइट मीटिंग होती हैं, उनके विदेशी क्लाइंट्स से, क्योंकि वहां का टाइम जोन ओर यहां का टाइम जोन अलग है। ऐसे में मेरी नींद पूरी नहीं होती थी, जबकि वो देर तक सोकर नींद पूरी कर लेते थे। मुझे तो सुबह सारे काम जल्दी करके अपने ऑफिस जाना होता है। हमने आपसी सलाह से अपने कमरे अलग कर लिए।' इसके बाद नताशा ने विस्तार से भावना को अपनी सुखी जिंदगी के बारे में बताया।

मेघा राठी
भोपाल

घर आने के बाद भावना देर तक इस बारे में सोचती रही। उसके पति की भी खर्राटों की आवाज के कारण वह पूरी रात सही से सो नहीं पाती, तो क्या यह सुझाव वह भी अपना सकती है। अब आप सोचेंगे कि विवाह केवल साथ रहने का नहीं, साथ निभाने का नाम है, फिर यह स्लीपिंग डिवोर्स क्यों? लेकिन अब आधुनिक जीवनशैली में कई दंपति एक नया चलन अपना रहे हैं - "Sleeping Divorce" यानी साथ रहते हुए भी अलग-अलग बिस्तरों या कमरों में सोना। यह कोई कानूनी तलाक नहीं, बल्कि नींद और मानसिक शांति के लिए लिया गया भावनात्मक निर्णय है। सवाल यह नहीं कि यह सही है या गलत? सवाल यह है कि क्या यह कदम रिश्तों को बचाता है या धीरे-धीरे तोड़ देता है?

सकारात्मक पहलू- जब दूरी सुकून बन जाए

- नींद और स्वास्थ्य में सुधार- अच्छी नींद से मन हल्का रहता है, झगड़े कम होते हैं।
- भावनात्मक राहत- तनाव भरे रिश्ते में अलग सोना अस्थायी शांति देता है।
- स्वतंत्रता और आत्मसंतुलन- कभी-कभी खुद से जुड़ने के लिए थोड़ा अकेलापन जरूरी होता है।
- रिश्ता बचाने की कोशिश- जब साथ रहना बोझ लगे, तो थोड़ी दूरी रिश्ते को टूटने से भी बचा सकती है।

नकारात्मक पहलू- जब दूरी ही आदत बन जाए

- भावनात्मक ठंडापन- शारीरिक निकटता कम होते ही आत्मीयता भी घटने लगती है।
- संवाद की कमी- साथ न सोने से बातचीत का प्राकृतिक समय खो जाता है-यही संवाद रिश्ते की रीढ़ है।
- अकेलेपन की बढ़ती दीवार- यह दूरी कई बार स्थायी हो जाती है और मन में अलगाव का भाव गहरा जाता है।
- समाज की धारणा- भारतीय परिवेश में यह चलन अभी भी अजीब और "रिश्ता टूटने की निशानी" समझा जाता है।

क्या है 'Sleeping Divorce'

"Sleeping Divorce" का अर्थ है - पति-पत्नी का साथ रहते हुए भी अलग सोना ताकि दोनों अपनी सुविधा और नींद के अनुसार आराम पा सकें। यह प्रथा पश्चिमी देशों में लोकप्रिय हो चुकी है और अब धीरे-धीरे भारत में भी चर्चा का विषय बन रही है।

आखिर क्यों बढ़ रहा है यह चलन

- नींद की परेशानी- खर्राटे, करवटें बदलना या देर रात मोबाइल चलाना-ऐसी छोटी बातें भी नींद और रिश्ते दोनों बिगाड़ देती हैं।
- तनावपूर्ण जीवन- काम, जिम्मेदारियां और मानसिक दबाव के बीच कई लोग रात में अकेले रहकर खुद को शांत करना चाहते हैं।
- निजी स्पेस की चाह -आधुनिक जीवन में 'स्पेस' शब्द अब रिश्तों का भी हिस्सा बन चुका है। लोग अपनी स्वतंत्रता और दिनचर्या को प्राथमिकता देना चाहते हैं।
- स्वास्थ्य कारण- अनिद्रा, स्लीप एपनिया या उम्र से जुड़ी शारीरिक समस्याएं भी अलग सोने को मजबूर करती हैं।

कब अपनाएं और कब नहीं अपनाएं

- अगर नींद की कमी या स्वास्थ्य कारण रिश्ते में तनाव ला रहे हों, तो यह अस्थायी उपाय उपयोगी हो सकता है।
- अगर यह कदम संवाद से बचने या दूरी को छिपाने के लिए है, तो यह धीरे-धीरे भावनात्मक तलाक का रूप ले सकता है।
- सबसे जरूरी है-दोनों की सहमति, स्पष्ट बातचीत और आपसी सम्मान।

क्यों बंटे हुए हैं लोगों के विचार

- **समर्थक कहते हैं –** यह रिश्तों को अधिक संतुलित बनाता है, झगड़े कम करता है, और व्यक्तिगत आजादी को बढ़ावा देता है।
- **विरोधी मानते हैं –** यह प्रेम और निकटता की जड़ें कमजोर करता हैं, जब दो लोग साथ न सोएं, तो दिल भी अलग होने लगता है।

विचार का बिंदु : क्या दूरी भी प्रेम का हिस्सा हो सकती है?

- यह प्रश्न हर दंपति को खुद से पूछना होगा- क्या हम अलग बिस्तर पर सोकर बेहतर नींद चाहते हैं या बेहतर रिश्ता?
- कभी-कभी सुकून की तलाश में बनाई गई दीवारें, दिलों के बीच स्थायी दूरी बन जाती हैं।
- फिर भी, हर रिश्ता अलग होता है। कुछ के लिए "Sleeping Divorce" आराम की सांस है, तो कुछ के लिए अंत की शुरुआत।
- रिश्ते का मूल सार 'साथ' में है- केवल शरीर से नहीं, बल्कि मन से।

- अलग सोना गलत नहीं, पर अलग महसूस करना, जरूर एक चेतावनी है। अगर इस दूरी में भी अपनापन जिंदा रहे, तो रिश्ता सुरक्षित हैं, पर अगर यह दूरी चुप्पी में बदल जाए, तो शायद फिर पास आना मुश्किल हो जाता है।
- महत्वपूर्ण बात यह है कि साथ सोना जरूरी नहीं पर एक-दूसरे के सपनों में होना जरूरी है।

लोहड़ी पर अपने स्टाइलिश लुक को ऐसे निखारें

लोहड़ी भारतीय त्योहारों में एक ऐसा पर्व है, जिसे पूरे जोश और उल्लास के साथ मनाया जाता है। यह पर्व खासकर पंजाब और उत्तर भारत में बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। इस दिन बच्चों से लेकर बड़े तक सभी अपनी पारंपरिक पोशाक में तैयार होकर आग के चारों ओर नाचते-गाते हैं और आनंद लेते हैं। लड़कियों के लिए लोहड़ी का दिन केवल मस्ती और उत्सव का नहीं, बल्कि खूबसूरत दिखने और खुद को सजाने का भी दिन होता है। इस दिन लड़कियों को पारंपरिक एथनिक आउटफिट्स पहनना सबसे पसंद आता है। इन आउटफिट्स में सबसे लोकप्रिय है पटियाला सूट, जिसे परांदा, जूड़े और हल्की जूलरी के साथ स्टाइल किया जा सकता है। लोहड़ी के दौरान आउटफिट का चयन करना और उसे सही तरीके से स्टाइल करना अक्सर चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अगर आप भी इस लोहड़ी पर स्टाइलिश और आकर्षक लुक अपनाना चाहती हैं, तो कुछ आसान और खूबसूरत आइडियाज अपना सकती हैं।

कलरफुल अनारकली सूट

अनारकली सूट एक ऐसा आउटफिट है, जो हर उम्र और लुक के लिए परफेक्ट होता है। लोहड़ी के रंग-बिरंगे माहौल में कलरफुल अनारकली सूट पहनना एक शानदार विकल्प है। अनारकली सूट का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह आरामदायक होने के साथ-साथ किसी भी बॉडी टाइप पर खूबसूरती से सूट करता है।

कैसे पहनें : अनारकली सूट के साथ पजामा और दुपट्टा पहनें। दुपट्टे को हल्के से फ्लोइंग स्टाइल में ड्रेप करना लुक को और भी आकर्षक बनाता है।

हेयरस्टाइल : बालों को स्लीक बन में बांधें और जूड़े पर फूल लगाएं। यह ट्रेडिशनल लुक को और निखारता है।

ज्वेलरी : मेकअप और ज्वेलरी को संतुलित रखें। केवल इयररिंग्स या हल्की झुमके काफी हैं।

मेकअप : शिम्मरी और प्राकृतिक टोन का मेकअप अपनाएं ताकि आउटफिट और चेहरे का लुक दोनों साथ-साथ चमकें।

पटियाला सलवार और कंट्रास्ट कुर्ता

अगर आप पारंपरिक और हल्का रोचक लुक चाहती हैं, तो पटियाला सलवार के साथ कंट्रास्ट कुर्ता और दुपट्टा एक बेहतरीन विकल्प है। पटियाला लुक में सबसे खास बात यह है कि यह बेहद आरामदायक होने के साथ-साथ रंगों और पैटर्न में एक्सपेरिमेंट करने का मौका देता है।

कैसे पहनें : पिंक या ब्राइट कलर की पटियाला सलवार के साथ ग्रीन या हल्के कंट्रास्ट रंग का कुर्ता और दुपट्टा चुनें।

हेयरस्टाइल : बालों को चोटी में गुंथें और उस पर हल्का परांदा लगाएं। यह ट्रेडिशनल टच लुक में चार चांद लगाता है।

ज्वेलरी : हल्की ज्वेलरी जैसे छोटे झुमके या बिंदी लुक को पूरा करते हैं।

मेकअप : ग्लॉसी लिपस्टिक और हल्का आईशैडो इस लुक को परफेक्ट बनाता है।

रॉयल और एंब्लिश्ड लुक

यदि आप लोहड़ी पर ड्रामैटिक और रॉयल लुक चाहती हैं, तो एंब्लिश्ड सूट और कंट्रास्ट कलर की जोड़ी पर ध्यान दें। एंब्लिश्ड सूट सिर्फ स्टाइलिश नहीं, बल्कि फेस्टिव स्पिरिट के लिए भी परफेक्ट है। यह लुक खास तौर पर बड़े फंक्शन और रात्रि उत्सव के लिए उपयुक्त है।

कैसे पहनें : गहरे रंग का बॉटम (सलवार या चूड़ीदार) लें और हल्के या ब्राइट कलर का कुर्ता पहनें। उसके ऊपर रंगीन दुपट्टा फ्लोइंग स्टाइल में ड्रेप करें।

मेकअप : इस लुक के लिए थोड़ा डार्क मेकअप करें जैसे हल्की स्मोकी आइज और न्यूड या डार्क लिपस्टिक।

ज्वेलरी : गोल्डन ज्वेलरी और ब्रेसलेट के साथ इसे और आकर्षक बनाया जा सकता है।

रेड लुक

लोहड़ी पर रेड या ब्राइट कलर पहनना हमेशा ही परंपरा और उत्साह का प्रतीक माना जाता है।

रेड लुक कभी भी क्लासिक और टाइमलेस रहता है। यह रंग हर चेहरे के टोन पर खूबसूरत लगता है और उत्सव के माहौल में आपकी उपस्थिति को और चमकाता है।

कैसे पहनें : चूड़ीदार पजामी के साथ लाल या किसी ब्राइट रंग का कुर्ता और मैचिंग दुपट्टा लें।

ज्वेलरी : ओवरसाइज्ड झुमके या सिंपल एक्सेसरीज इस लुक को और निखार देती हैं।

मेकअप : मेकअप को हल्का और नैचुरल रखें। लिपस्टिक और आईलाइनर से लुक को कंप्लीट करें।

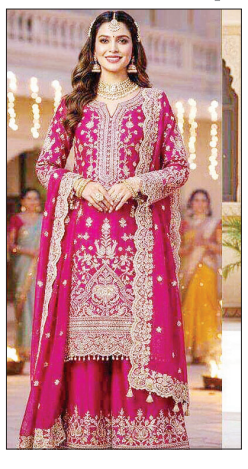
वाइब्रेंट अनारकली सूट

अगर आप सूट-सलवार के बजाय कुछ अलग और मॉडर्न पहनना चाहती हैं, तो वाइब्रेंट कलर की अनारकली सूट चुनें। वाइब्रेंट कलर की अनारकली सूट लोहड़ी के रंग-बिरंगे और खुशियों भरे माहौल में बिल्कुल फिट बैठती है।

कैसे पहनें : वाइब्रेंट या ब्राइट कलर की अनारकली के साथ हाई हील्स पहनें।

ज्वेलरी : झुमके या हल्की एथनिक ज्वेलरी इस लुक के लिए पर्याप्त है।

मेकअप : सिंपल मेकअप और हल्की आईशैडो लुक को परफेक्ट बनाते हैं।



लोहड़ी का त्योहार न केवल उत्सव का प्रतीक है, बल्कि यह सजने-संवरने और अपने लुक को निखारने का अवसर भी है। सही आउटफिट, स्टाइलिश ज्वेलरी, हल्का मेकअप और परफेक्ट हेयरस्टाइल के साथ आप इस दिन किसी भी पार्टी या समारोह में शानदार दिख सकती हैं। चाहे आप कलरफुल अनारकली सूट, पटियाला सलवार, रेड लुक या वाइब्रेंट अनारकली चुनें, ध्यान रखें कि लुक आरामप्रद और आत्मविश्वास भरा हो। आखिरकार, खूबसूरती केवल कपड़ों में नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और मुस्कान में भी झलकती है।

खाना खजाना

ड्राई फ्रूट्स लड्डू

सामग्री

- 3 टेबल स्पून किशमिश
- 1 टेबल स्पून घी
- 1 कप बिना बीज के खजूर
- 1 कप पिस्ता
- 1 कप काजू
- 1 टी स्पून इलायची पाउडर
- 1 कप बादाम
- 1 टेबल स्पून खसखस

ड्राई फ्रूट लड्डू आमतौर पर दीवाली, नवरात्रि और कृष्ण जन्माष्टमी जैसे त्योहारों पर बनाए जाते हैं। यह बिना चीनी और गुड़ के तैयार होने वाला एक सरल, स्वादिष्ट और पौष्टिक मीठाई है। इसे बनाने में खाद्य गोंद की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि बिना बीज वाले खजूर को मोटा पीसकर इस्तेमाल किया जाता है, जो प्राकृतिक बाइंडिंग और मिठास देता है। ड्राई फ्रूट लड्डू भारतीय डेजर्ट्स में सबसे हेल्दी विकल्पों में गिना जाता है। इसमें कैलोरी कम होती है और ड्राई फ्रूट्स से मिलने वाला प्राकृतिक पानी, विटामिन-ई, आयरन, मैग्नीशियम और बीटा कैरोटीन इसे सेहत के लिए बेहद लाभकारी बनाते हैं। *-वीना सोनी*

बनाने की विधि

सबसे पहले, एक ब्लेंडर में 1 कप बीज रहित खजूर लें और 4-5 बार सूखा ही ब्लेंड करें। खजूर दरदरे पीस लें। फिर एक तरफ रख दें। साथ ही, काजू, पिस्ता और बादाम को भी बारीक काट लें। इन्हें पाउडर न कर दें, क्योंकि फिर आपको कुरकुरापन नहीं मिलेगा।

एक कढ़ाई लें और उसमें एक टी स्पून घी डालें। इसके अलावा, इसमें सभी सूखे मेवे जैसेकि किशमिश, काजू, पिस्ता और बादाम डालें। उन्हें मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक भूनें, जब तक कि वे हल्के से रंग न बदल दें। अब इसमें ब्लेंड किए हुए डेट्स डालें। मध्यम आंच पर चलाते रहें और डेट्स को कलछी से अलग करते रहें। इससे डेट्स बाकी ड्राई फ्रूट्स में अच्छे से मिल जाते हैं।

अब इलायची पाउडर डालें और भूनें। इन्हें तब तक भूनें, जब तक खजूर तेल छोड़ने लगे। अब आंच बंद कर दें और एक या दो मिनट के लिए ठंडा होने दें। फिर तुरंत लड्डू बनाना शुरू करें। यदि आप इसे पूरी तरह से ठंडा होने देते हैं, तो आप लड्डू नहीं बना पाएंगे। तुरंत परोसें या एयरटाइट कंटेनर में लड्डू को स्टोर करें।

ध्यान रखने योग्य बातें -अपनी पसंद के हिसाब से ड्राई फ्रूट्स की मात्रा नियंत्रित करें।

आप नारियल, सूखे अंजीर या अपनी पसंद के सूखे मेवों का भी उपयोग कर सकते हैं।

अगर आपको यह अधिक मीठा पसंद है, तो अधिक खजूर डालें।

ड्राई फ्रूट्स को पाउडर न करें, क्योंकि फिर आपको कुरकुरापन नहीं मिलेगा।

अगर मिश्रण ठंडा हो गया है और आप लड्डू नहीं बना पा रहे हैं, तो चिंता न करें। आप एक मिनट के लिए माइक्रोवेव कर सकते हैं या एक मिनट के लिए तवे पर भून सकते हैं।