अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 1 फरवरी 2026 | www.amritvichar.com

युवाओं का नया गणित

बचत पीछे, खर्चे आगे

भारतीय समाज में बचत केवल आर्थिक आदत नहीं, बल्कि पीढ़ियों से चली आ रही एक सांस्कृतिक विरासत रही है। माता-पिता और दादा-दादी की पीढ़ी ने "आज कम खर्च करो ताकि कल सुरक्षित रहो" के सिद्धांत को जीवन मंत्र की तरह अपनाया। सीमित आय, अनिश्चित भविष्य और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच बचत को सुरक्षा कवच माना गया है। बैंक की पासबुक, डाकघर की योजनाएं, सोना-चांदी और जमीन जैसी संपत्तियां भविष्य की स्थिरता का प्रतीक थीं। शादी, बच्चों की पढ़ाई, बीमारी या बुढ़ापे के लिए पहले से धन संचित करना एक स्वाभाविक सोच थी। यह मानसिकता केवल आर्थिक नहीं, बल्कि नैतिक अनुशासन और आत्मसंयम से भी जुड़ी हुई थी, लेकिन वर्तमान में युवाओं में बचत की आदत कम दिखाई पड़ती है। अब वे बचत का नहीं खर्चों का गणित लगा रहे हैं। भौतिक सुविधाओं और बदले लाइफ स्टाइल की संस्कृति में यह कितना उचित है, इस पर एक विस्तृत विश्लेषण।

नृपेंद्र अभिषेक नृप
शोधार्थी

डिजिटल क्रांति और 'आज में जीने' की सोच

मोबाइल फोन और सस्ते इंटरनेट की व्यापक पहुंच ने युवाओं की जीवनशैली में क्रांतिकारी बदलाव ला दिया है। आज की पीढ़ी के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म केवल सुविधा का माध्यम नहीं, बल्कि दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। ऑनलाइन शॉपिंग ऐप्स पर कपड़े, गैजेट्स और जरूरी सामान कुछ ही मिनटों में घर तक पहुंच जाता है, वहीं फूड डिलीवरी सेवाएं समय और मेहनत दोनों की बचत का विकल्प देती हैं। ओटीटी प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन गेमिंग ने मनोरंजन को चौबीसों घंटे उपलब्ध बना दिया है, जबकि ट्रैवल ऐप्स ने घूमने-फिरने को पहले से कहीं अधिक आसान और आकर्षक कर दिया है। इन सभी सुविधाओं ने खर्च को न केवल सहज बनाया है, बल्कि उसे एक प्रकार का आनंद भी प्रदान किया है। सोशल मीडिया, विशेषकर इंस्टाग्राम और यूट्यूब, इस प्रवृत्ति को और बल देते हैं। यहां दिखाई देने वाली चमकदार और परफेक्ट जीवनशैली युवाओं के मन में तुलना और आकांक्षा की भावना जगाती है। वे दूसरों की तरह दिखने, घूमने और जीने की चाह में अपने खर्च बढ़ा लेते हैं। डिजिटल दुनिया का यह प्रभाव युवाओं को वर्तमान में अधिक जीने के लिए प्रेरित करता है, जहां तत्काल संतुष्टि को प्राथमिकता दी जाती है। परिणामस्वरूप भविष्य के लिए बचत करने की सोच धीरे-धीरे कमजोर पड़ती जा रही है और 'आज का आनंद' जीवन दर्शन का केंद्र बनता जा रहा है।

बदलता समय, बदलती प्राथमिकताएं

आज का युवा ब्रांड, सुविधा, अनुभव और स्वतंत्रता को प्राथमिकता देता है। मोबाइल, इंटरनेट और आसान कर्ज की दुनिया ने खर्च को सहज और आकर्षक बना दिया है, जबकि बचत अक्सर बोझ जैसी लगने लगी है। यह बदलाव केवल आदतों का नहीं, बल्कि सोच, परिस्थितियों और सामाजिक संरचना का परिणाम है। सवाल यह नहीं कि कौन सही है और कौन गलत, बल्कि यह समझना जरूरी है कि आखिर बचत की परंपरा क्यों कमजोर हो रही है और खर्च का यह नया गणित भारतीय समाज को किस दिशा में ले जा रहा है।

इक्कीसवीं सदी के दूसरे दशक में प्रवेश करते ही यह तस्वीर तेजी से बदलने लगी। आर्थिक उदारीकरण, वैश्वीकरण और तकनीकी क्रांति ने भारतीय युवाओं की सोच को एक नया आयाम दिया। आज का युवा केवल भविष्य की चिंता में वर्तमान को सीमित नहीं करना चाहता। उसकी प्राथमिकताओं में अनुभव, सुविधा और जीवन की गुणवत्ता अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। वह मानता है कि जीवन एक बार मिलता है और उसे पूरी तरह जीना चाहिए। इसी सोच ने बचत की परंपरागत अवधारणा को चुनौती दी है और खर्च को जीवनशैली का केंद्र बना दिया है।

ईएमआई संस्कृति और आसान कर्ज का जाल

आज के समय में युवाओं के बढ़ते खर्च के पीछे आसान कर्ज व्यवस्था एक महत्वपूर्ण कारण बनकर उभरी है। ईएमआई, क्रेडिट कार्ड और 'बाय नाउ, पे लेटर' जैसी सुविधाओं ने उपभोग की आदतों को पूरी तरह बदल दिया है। अब किसी महंगे मोबाइल, लैपटॉप, बाइक या यहां तक कि विदेश यात्रा के लिए भी पूरी रकम एक साथ चुकाने की आवश्यकता नहीं रह गई है। कुछ ही क्लिक में वस्तुएं और सेवाएं उपलब्ध हो जाती हैं और भुगतान का बोझ छोटे-छोटे मासिक किस्तों में बंट जाता है। पहले जहां किसी बड़ी खरीद से लोग वर्षों तक बचत करते थे, वहीं अब वही इंतजार असुविधाजनक और अनावश्यक लगने लगा है। हालांकि यह व्यवस्था तत्काल संतोष और सुविधा का एहसास कराती है, लेकिन इसके दीर्घकालिक परिणाम अक्सर चिंताजनक होते हैं। ईएमआई और क्रेडिट कार्ड का लगातार उपयोग धीरे-धीरे कर्ज के जाल में बदल सकता है। कई युवा अपनी मासिक आय का बड़ा हिस्सा केवल किस्तें चुकाने में खर्च कर देते हैं, जिससे रोजमर्रा की जरूरतों और भविष्य की बचत के लिए सीमित धन बचता है। परिणामस्वरूप वास्तविक बचत की क्षमता घटती चली जाती है और आर्थिक असुरक्षा बढ़ने लगती है। आसान कर्ज की यह संस्कृति अल्पकालिक खुशी तो देती है, लेकिन दीर्घकाल में वित्तीय दबाव और असंतुलन को भी जन्म देती है।

पारंपरिक बचत से निवेश की ओर बदलाव

यह मान लेना सही नहीं होगा कि आज की युवा पीढ़ी बचत से पूरी तरह विमुख हो चुकी है। वास्तव में बचत की धारणा ही बदल गई है और उसके साथ बदल गए हैं साधन और प्राथमिकताएं। पारंपरिक बैंक एफडी, आरडी और डाकघर की योजनाएं, जो कभी सुरक्षित भविष्य का भरोसा मानी जाती थीं, अब युवाओं को कम आकर्षक लगने लगी हैं। उनकी जगह म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार, स्टार्टअप्स और यहां तक कि क्रिप्टोकरेंसी जैसे नए निवेश विकल्पों ने ले ली है। युवा इन माध्यमों को अधिक रिटर्न देने वाला मानते हैं और तेजी से बढ़ते लाभ की उम्मीद में जोखिम उठाने को भी तैयार रहते हैं।

यह प्रवृत्ति एक ओर उनकी बढ़ती वित्तीय जागरूकता और निवेश के प्रति समझ को दर्शाती है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और आसान जानकारी ने युवाओं को बाजार से जोड़ दिया है, जिससे वे पैसे को निष्क्रिय रखने के बजाय उसे 'काम करने' देना चाहते हैं, लेकिन दूसरी ओर यह बदलाव कुछ गंभीर जोखिम भी लेकर आता है। त्वरित लाभ की चाह में दीर्घकालिक स्थिरता और सुरक्षा अक्सर नजरअंदाज कर दी जाती है। शेयर बाजार और क्रिप्टो जैसे निवेश साधन उतार-चढ़ाव से भरे होते हैं, जिनमें अनुभव और धैर्य की कमी नुकसान का कारण बन सकती है। ऐसे में बचत का यह नया रूप संभावनाओं से भरा जरूर है, लेकिन संतुलन और समझदारी के बिना यह आर्थिक अस्थिरता भी पैदा कर सकता है।

सामाजिक दबाव और दिखावे की संस्कृति

आज का समाज सोशल मीडिया के प्रभाव में लगातार तुलना करने की मानसिकता को बढ़ावा दे रहा है, जहां हर व्यक्ति दूसरों के जीवन को देखकर अपने फैसले तय करने लगता है। कौन सा युवा किस ब्रांड के कपड़े पहन रहा है, कौन विदेशी यात्रा पर गया है और कौन किसी महंगे रेस्तरां में भोजन कर रहा है, ऐसी झलकियां सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आम हो गई हैं। इन दिखावटी तस्वीरों और वीडियो का युवाओं की सोच और खर्च करने की आदतों पर गहरा असर पड़ता है। सामाजिक स्वीकृति पाने और अपने स्टेटस को साबित करने की चाह में कई बार वे अपनी वास्तविक आर्थिक क्षमता को नजरअंदाज कर देते हैं और जरूरत से कहीं अधिक खर्च कर बैठते हैं। धीरे-धीरे खर्च करना पहचान और सफलता का प्रतीक बन जाता है, जबकि बचत को पिछड़ेपन या मजबूरी के रूप में देखा जाने लगता है। यह दिखावे की संस्कृति युवाओं को तात्कालिक संतुष्टि की ओर धकेलती है और दीर्घकालीन आर्थिक सुरक्षा के महत्व को कमजोर कर देती है, जिससे बचत गैर-जरूरी लगने लगती है।

शिक्षा, करियर और आत्मनिर्भरता की चुनौती

आज का युवा शिक्षा और करियर को लेकर अभूतपूर्व दबाव का सामना कर रहा है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में बेहतर भविष्य की उम्मीद अच्छी पढ़ाई, महंगी कोचिंग, स्किल डेवलपमेंट कोर्स और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी से जुड़ गई है, जिन पर होने वाला खर्च लगातार बढ़ता जा रहा है। ऐसे में युवा अपनी सीमित आय का बड़ा हिस्सा खुद को बेहतर बनाने में लगा देते हैं। आत्मनिर्भर बनने और तेजी से आगे बढ़ने की चाह उन्हें यह विश्वास दिलाती है कि आज यदि वे खुद पर निवेश करेंगे, तो कल उन्हें उसका बेहतर आर्थिक लाभ मिलेगा। यह सोच पूरी तरह गलत भी नहीं है, क्योंकि ज्ञान और कौशल में किया गया निवेश लंबे समय में अवसरों के द्वार खोलता है, तब बचत पूरी है, लेकिन जब यह भविष्य की तरह हाशिए में जरूरत से कमाई के ज्यादा आर्थिक असुरक्षा प्रवृत्ति संतुलन खो देती है, जिससे युवा पर चली जाती है। की अहमियत को भरोसे वर्तमान हैं। खर्च कई बार को जन्म देता अनजाने में ही बचत नजरअंदाज कर बैठते

पीढ़ियों के बीच सोच का टकराव

बचत और खर्च को लेकर आज परिवारों में पीढ़ियों के बीच स्पष्ट अंतर दिखाई देता है। माता-पिता जहां सुरक्षित भविष्य के लिए पैसे जमा करने की सलाह देते हैं, वहीं युवा इसे पुरानी सोच मानते हैं। यह टकराव केवल आर्थिक नहीं, बल्कि मूल्य आधारित भी है। बुजुर्ग पीढ़ी स्थिरता और सुरक्षा को प्राथमिकता देती है, जबकि युवा स्वतंत्रता और अनुभव को महत्व देते हैं। इस टकराव का समाधान संवाद और समझदारी में ही छिपा है।

खर्च और बचत साथ-साथ

वर्तमान समय में सबसे बड़ी चुनौती खर्च और बचत के बीच संतुलन स्थापित करने की है। पूरी तरह खर्च प्रधान जीवनशैली भले ही तत्काल आनंद देती हो, लेकिन लंबे समय में यह आर्थिक अस्थिरता का कारण बन सकती है। वहीं दूसरी ओर, केवल बचत पर केंद्रित सोच भी आज के तेज रफ्तार और बदलते दौर में पूरी तरह व्यावहारिक नहीं रह गई है। युवाओं के लिए यह समझना आवश्यक है कि भविष्य की सुरक्षा और वर्तमान का सुख एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं, बल्कि सही योजना के साथ दोनों को साथ लेकर चला जा सकता है। नियमित और अनुशासित बचत, आकस्मिक परिस्थितियों के लिए आपातकालीन फंड तथा दीर्घकालिक निवेश भविष्य को सुरक्षित आधार प्रदान करते हैं। इसके साथ ही सीमित, आवश्यक और सोच-समझकर किया गया खर्च जीवन को संतुलित और तनावमुक्त बनाए रखता है। जब युवा अपने खर्चों पर नियंत्रण रखते हुए निवेश और बचत को आदत बना लेते हैं, तब वे न केवल वर्तमान का आनंद ले पाते हैं, बल्कि आत्मविश्वास के साथ भविष्य की ओर भी बढ़ते हैं।

वित्तीय शिक्षा की भूमिका

खर्च और बचत के बीच संतुलन स्थापित करने में वित्तीय शिक्षा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि स्कूल और कॉलेज स्तर से ही युवाओं को पैसे के प्रबंधन, बचत की योजना, निवेश के विकल्पों और कर्ज के सही उपयोग की व्यावहारिक जानकारी दी जाए, तो वे जीवन के शुरुआती चरण से ही समझदारी भरे आर्थिक निर्णय लेना सीख सकते हैं। जब युवा यह जान पाते हैं कि किसी भी छोटे या बड़े खर्च का उनके भविष्य पर क्या दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है, तब वे केवल तात्कालिक आकर्षण में बहने के बजाय सोच-समझकर कदम उठाते हैं। वित्तीय साक्षरता उन्हें ईएमआई, क्रेडिट कार्ड और निवेश जैसे साधनों के लाभ और जोखिम दोनों को समझने में सक्षम बनाती है। यह जागरूकता केवल व्यक्तिगत स्तर पर आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित नहीं करती, बल्कि समाज में जिम्मेदार उपभोक्ता और निवेशक भी तैयार करती है। व्यापक स्तर पर देखें, तो वित्तीय रूप से सशक्त नागरिक देश की अर्थव्यवस्था को स्थिरता और मजबूती प्रदान करते हैं, जिससे राष्ट्रीय विकास को भी गति मिलती है।

बदलती बचत की परिभाषा और भविष्य की दिशा

आज के बदलते दौर में बचत की परिभाषा भी व्यापक और आधुनिक रूप ले रही है। अब बचत केवल बैंक खाते में पैसा जमा करने या पारंपरिक योजनाओं तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि इसका दायरा सही निवेश, कौशल विकास और स्वास्थ्य पर किए गए खर्च तक फैल चुका है। युवा पीढ़ी यह समझने लगी है कि अपने ज्ञान, क्षमताओं और शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य में किया गया निवेश भी भविष्य की सुरक्षा का ही एक रूप है। यदि यह निवेश योजनाबद्ध और संतुलित तरीके से किया जाए, तो यह लंबे समय में बेहतर आय और स्थिर जीवन की नींव रख सकता है। हालांकि इसके लिए जरूरी है कि खर्च और बचत के बीच संतुलन बना रहे, ताकि वर्तमान की जरूरतें पूरी हों और भविष्य भी सुरक्षित रहे। जब युवा इस नई सोच को समझदारी के साथ अपनाते हैं, तब यह बदलाव केवल व्यक्तिगत आर्थिक मजबूती तक सीमित नहीं रहता, बल्कि देश के लिए एक मजबूत, आत्मनिर्भर और आधुनिक आर्थिक संस्कृति के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

युवाओं द्वारा बदली जा रही बचत की परंपरा एक व्यापक सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन का संकेत है। यह बदलाव न तो पूरी तरह सही है और न ही पूरी तरह गलत। यह समय की मांग और परिस्थितियों का परिणाम है। जरूरत इस बात की है कि युवा पीढ़ी खर्च की आजादी के साथ-साथ भविष्य की जिम्मेदारी भी समझे। तभी यह नई सोच न केवल व्यक्तिगत जीवन को बेहतर बनाएगी, बल्कि देश की आर्थिक मजबूती में भी योगदान दे सकेगी।

एक्सपर्ट की राय

ताकि बनी रहे आर्थिक स्थिरता

भारत को लंबे समय तक एक बचत-प्रधान देश माना जाता रहा है। भारतीय परिवार परंपरागत रूप से भविष्य की सुरक्षा-जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य, विवाह और वृद्धावस्था के लिए आय का एक हिस्सा बचाने को प्राथमिकता देते थे, लेकिन हाल के वर्षों में, विशेषकर युवा पीढ़ी के बीच, इस प्रवृत्ति में स्पष्ट बदलाव देखने को मिल रहा है। यह बदलाव केवल धारणा तक सीमित नहीं है, बल्कि राष्ट्रीय आंकड़ों और आर्थिक रिपोर्टों में भी परिलक्षित होता है। आर्थिक आंकड़े बताते हैं कि भारत की घरेलू बचत दर में लगातार गिरावट आ रही है। केयरएज रेटिंग्स के अनुसार, वित्त वर्ष 2023-24 में घरेलू बचत घटकर जीडीपी का लगभग 18.1 प्रतिशत रह गई। यह पिछले दशकों की तुलना में काफी कम है और यह संकेत देता है कि परिवारों की आय का बड़ा हिस्सा अब उपभोग में जा रहा है।

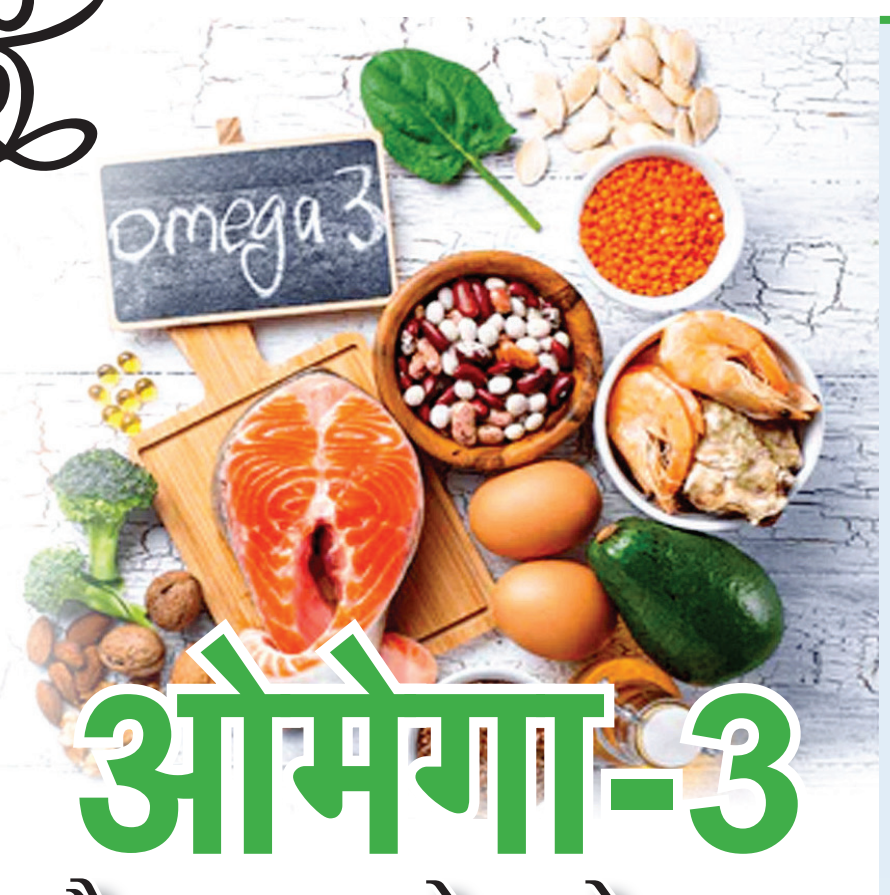
रिपुदमन सिंह
प्रोफेसर, अर्थशास्त्र

चिंताजनक तथ्य यह है कि शुद्ध वित्तीय बचत-यानी बैंक जमा, नकद और अन्य वित्तीय साधनों में की गई बचत घटकर जीडीपी के लगभग 5 प्रतिशत के आसपास आ गई है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के अनुसार, यह स्तर पिछले लगभग 50 वर्षों में सबसे निचला माना जा रहा है। इसका अर्थ है कि खर्च और कर्ज की तुलना में वास्तविक बचत कमजोर हो रही है। इस बदलाव के पीछे कई कारण हैं। आसान ऋण व्यवस्था, क्रेडिट कार्ड, ईएमआई और 'अभी खरीदें-बाद में भुगतान करें' जैसी सुविधाओं ने खर्च को सरल बना दिया है। इसके साथ ही सोशल मीडिया पर प्रदर्शित भव्य जीवनशैली युवाओं को अधिक उपभोग के लिए प्रेरित कर रही है। परिणामस्वरूप, बचत की जगह तात्कालिक उपभोग को प्राथमिकता मिल रही है। हालांकि तस्वीर पूरी तरह नकारात्मक भी नहीं है। सर्वेक्षणों से पता चलता है कि कई युवा अब भी नियमित रूप से बचत करते हैं और अपनी आय का 20-30 प्रतिशत हिस्सा बचाने या निवेश करने का प्रयास करते हैं। फर्क यह है कि पारंपरिक बचत के बजाय वे अब म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार और अन्य निवेश विकल्पों की ओर अधिक झुकाव दिखा रहे हैं। भारत में व्यक्तिगत निवेशकों की संख्या हाल के वर्षों में तेजी से बढ़ी है, जो इस बदलते दृष्टिकोण को दर्शाता है। इस प्रकार समस्या यह नहीं है कि युवा बचत नहीं करना चाहते, बल्कि यह है कि बढ़ता उपभोग और कर्ज बचत की गति से तेज हो गया है। यदि इस प्रवृत्ति के साथ वित्तीय साक्षरता और अनुशासन नहीं जुड़ा, तो भविष्य में आर्थिक असुरक्षा का खतरा बढ़ सकता है। अतः बचत की आदत समाप्त नहीं हो रही, बल्कि बदल रही है। आवश्यकता इस बात की है कि युवा पीढ़ी आधुनिक निवेश के साथ-साथ संतुलित और सुरक्षित बचत की महत्ता को भी समझे, ताकि आर्थिक स्थिरता बनी रह सके।

आज की खुशी और कल की सुरक्षा

मैं आज की युवा पीढ़ी की वित्तीय आदतों को देखता हूं, तो स्पष्ट रूप से महसूस होता है कि बचत और खर्च के प्रति पारंपरिक सोच में बड़ा बदलाव आया है। पहले के भारतीय परिवारों में बचत को केवल आर्थिक अनुशासन नहीं, बल्कि भविष्य की सुरक्षा का आधार माना जाता था। सीमित आय, सामाजिक असुरक्षा और आकस्मिक जरूरतों के कारण माता-पिता अपनी कमाई का बड़ा हिस्सा जमा करने पर जोर देते थे। यह सोच उस समय की परिस्थितियों में पूरी तरह व्यावहारिक और आवश्यक थी। आज का आर्थिक परिदृश्य बिल्कुल अलग है। युवा पीढ़ी यात्रा, गैजेट्स, फिटनेस, ऑनलाइन सब्सक्रिप्शन और लाइफस्टाइल ब्रांड्स पर खुलकर खर्च कर रही है। मैं यह मानता हूं कि पैसा केवल बैंक खाते में जमा रखने के लिए नहीं है, उसका उद्देश्य जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना भी है। अनुभवों पर खर्च करना, आत्मविकास और स्वास्थ्य में निवेश करना किसी भी तरह से गलत नहीं कहा जा सकता, लेकिन यहीं से चिंता की शुरुआत होती है। आज की नौकरी और आय पहले जैसी स्थिर नहीं रही। निजी क्षेत्र में छंटनी, फ्रीलांस और गिग इकॉनमी तथा तेजी से बदलती तकनीक यह संकेत देती है कि आय की निरंतरता अनिश्चित हो सकती है। ऐसे माहौल में यदि खर्च तो बढ़ता जाए, लेकिन बचत और निवेश की कोई ठोस योजना न हो, तो भविष्य में आर्थिक दबाव पैदा होना तय है। कई बार मैंने देखा है कि अच्छी कमाई करने वाले युवा भी आपातकालीन फंड, स्वास्थ्य बीमा और रिटायरमेंट प्लानिंग को टालते रहते हैं, जो लंबे समय में गंभीर जोखिम बन सकता है। खर्च और बचत को एक-दूसरे का विरोधी नहीं, बल्कि पूरक माना जाना चाहिए। सबसे पहले हर व्यक्ति को अपनी आय का एक निश्चित हिस्सा बचत के लिए अलग करना चाहिए। कम से कम छह महीनों का आपातकालीन फंड, पर्याप्त हेल्थ इंश्योरेंस और एक टर्म इंश्योरेंस आज की जरूरत है, न कि विलासिता। इसके साथ-साथ लंबी अवधि के लिए व्यवस्थित निवेश, जैसे म्यूचुअल फंड या रिटायरमेंट स्कीम, वित्तीय स्थिरता की नींव रखते हैं। साथ ही बची हुई आय को अपने शौक, यात्रा और जीवन के आनंद पर खर्च करना पूरी तरह उचित है। समस्या खर्च करने में नहीं, बल्कि बिना योजना और बिना प्राथमिकता के खर्च करने में है। जब खर्च बजट के भीतर हो और भविष्य सुरक्षित हो, तब वर्तमान का आनंद अपराधबोध नहीं, बल्कि संतुलित जीवन का प्रतीक बन जाता है। अंततः वित्तीय समझ का अर्थ यह नहीं कि आज को त्याग दिया जाए या केवल कल के लिए जिया जाए। सही सोच वही है, जहां आज की खुशियां और कल की सुरक्षा दोनों साथ चलें। यही संतुलन युवा पीढ़ी को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर और मानसिक रूप से निश्चिंत बना सकता है।

सत्य दत्त शुक्ला
चार्टर्ड अकाउंटेंट, लखनऊ



ओमेगा-3

दिल, दिमाग और त्वचा को रखे स्वस्थ

आधुनिक जीवनशैली, असंतुलित आहार, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के कारण आज हृदय रोग, मधुमेह, जोड़ों का दर्द, मानसिक तनाव और स्मृति-दुर्बलता जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इन सभी स्थितियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड को आधुनिक विज्ञान बहुत लाभकारी मानता है। यद्यपि आयुर्वेद में 'ओमेगा-3' शब्द का प्रत्यक्ष उल्लेख नहीं मिलता, परंतु जिन गुणों और कार्यों का वर्णन आधुनिक पोषण विज्ञान करता है, वे आयुर्वेद में स्निग्ध, मेध्य, बल्य और वातशामक तत्वों के रूप में पहले से वर्णित हैं। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में वात, पित्त और कफ-इन तीनों दोषों का संतुलन ही स्वास्थ्य का मूल आधार है। ओमेगा-3 में स्निग्ध और गुरु गुण पाए जाते हैं, जो विशेष रूप से वात दोष को शांत करने में सहायक होते हैं। वात दोष की वृद्धि से जोड़ों में दर्द, मानसिक अस्थिरता, अनिद्रा और त्वचा की रूखापन जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ओमेगा-3 इन लक्षणों को कम कर शरीर में स्थिरता और पोषण प्रदान करता है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर अपनी डाइट को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन कुछ पोषक तत्व ऐसे हैं, जो हमारे शरीर के लिए अनिवार्य हैं और इन्हें आहार से ही प्राप्त करना पड़ता है। इन्हीं में प्रमुख है ओमेगा-3 फैटी एसिड। यह एक प्रकार की स्वस्थ वसा है, जो शरीर में स्वयं नहीं बनती। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि ओमेगा-3 हमारे हृदय, मस्तिष्क, त्वचा और हार्मोनल संतुलन के लिए अत्यंत आवश्यक है। भारतीय आयुर्वेदिक ग्रंथों में वसा के महत्व को रेखांकित किया गया है। आयुर्वेद में इसे 'स्निग्ध' गुण वाली वसा कहा जाता है, जो शरीर को बल, चमक और मानसिक स्थिरता प्रदान करती है। यदि हम रोजाना आहार से ओमेगा-3 नहीं लेंगे, तो सूजन, थकान, डिप्रेशन और हृदय रोग जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। आज हम ओमेगा-3 पर विस्तार से चर्चा करेंगे, खासकर शाकाहारी लोगों के लिए इसके तीन मुख्य प्रकार होते हैं।

- ALA (अल्फा-लिनोलेनिक एसिड)
- EPA (ईकोसापेंटेनोइक एसिड)
- DHA (डोकोसाहेक्सेनोइक एसिड)

ALA मुख्यतः पौधों से प्राप्त होता है, जबकि EPA और DHA सामान्यतः मछली तेल में पाए जाते हैं। हालांकि शाकाहारी लोगों को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि मानव शरीर ALA को आवश्यकता अनुसार EPA और DHA में परिवर्तित कर सकता है। भारतीय संदर्भ में ओमेगा-3 के शाकाहारी स्रोत आसानी से उपलब्ध हैं। अलसी (फ्लैक्ससीड्स), अखरोट, चिया सीड्स, भांग के बीज (हेम्प सीड्स) तथा सरसों के बीज या तेल ओमेगा-3 के उत्कृष्ट स्रोत माने जाते हैं। एक चम्मच पिसी हुई अलसी में लगभग 2.5 ग्राम ALA पाया जाता है, जो दैनिक आवश्यकता का बड़ा भाग पूरा कर देता है। वयस्कों के लिए प्रतिदिन 1.1 से 1.6 ग्राम ALA पर्याप्त माना जाता है। यदि रोजाना इन बीजों का केवल एक चम्मच भी आहार में शामिल किया जाए, तो यह हृदय, मस्तिष्क और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

हृदय के लिए ओमेगा-3 का महत्व

हृदय स्वास्थ्य के लिए ओमेगा-3 का महत्व अतुलनीय है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और रक्त वाहिकाओं को लचीला बनाए रखता है, जो लोग नियमित रूप से ओमेगा-3 युक्त आहार लेते हैं, उनमें हार्ट अटैक का खतरा 30 प्रतिशत तक कम हो जाता है। आयुर्वेद में इसे 'हृदय को मजबूत करने वाला' कहा गया है। सरसों का तेल, जो उत्तर भारत में आम है, इसमें ओमेगा-3 के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर हैं। यदि आप हाई ब्लड प्रेशर या अनियमित दिल की धड़कन से ग्रस्त हैं, तो अलसी या चिया को दही में मिलाकर खाएं। इससे ट्राइग्लिसराइड्स लेवल भी संतुलित रहता है।

मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य

मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य पर ओमेगा-3 का प्रभाव गहरा है। DHA मस्तिष्क का 60 प्रतिशत हिस्सा बनाता है और स्मृति, एकाग्रता बढ़ाता है। बच्चों में ADHD (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) और वयस्कों में डिप्रेशन को कम करने में यह सहायक है। ओमेगा-3 की कमी से अल्जाइमर जैसी बीमारियां हो सकती हैं। योग और प्राणायाम करने वालों के लिए यह और भी जरूरी है, क्योंकि यह मानसिक स्थिरता प्रदान करता है। अखरोट को 'ब्रेन फूड' कहा जाता है, इसमें ओमेगा-3 के साथ विटामिन-ई भी है, जो न्यूरॉन्स को सुरक्षित रखता है। रोजाना 4-5 अखरोट खाने से दिमाग तेज रहता है और तनाव कम होता है। आयुर्वेदिक दृष्टि से, यह 'मेध्या रसायन' (मस्तिष्क tonic) का काम करता है।

त्वचा की चमक और स्वास्थ्य

त्वचा की चमक और स्वास्थ्य के लिए ओमेगा-3 एक वरदान है। यह सूजन कम करता है, जिससे मुंहासे, एक्जिमा और शुष्कता जैसी समस्याएं दूर होती हैं। कोलेजन उत्पादन बढ़ाकर झुर्रियां रोकता है। एक अध्ययन में देखा गया कि ओमेगा-3 सप्लीमेंट लेने वाली महिलाओं की त्वचा 20 प्रतिशत अधिक हाइड्रेटेड हो गई। चिया सीड्स को पानी में भिगोकर जेल बनाएं और फेस मास्क में लगाएं, यह प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है। भांग के बीज त्वचा को कोमल बनाते हैं और बालों की जड़ों को मजबूत करते हैं। सरसों का तेल मालिश करने से त्वचा चिकनी और चमकदार हो जाती है। शुष्क मौसम में यह विशेष रूप से उपयोगी है।

वात दोष की वृद्धि से गठिया, सर्वाइकल, कमर दर्द और जोड़ों की जकड़न जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ओमेगा-3 का स्निग्ध गुण शुष्कता को दूर कर सूजन और दर्द को कम करता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में इसे वातशामक आहार के रूप में स्वीकार किया जा सकता है, जिससे दीर्घकालीन वात रोगों में राहत मिलती है।

हार्मोन संतुलन में भूमिका

हार्मोन संतुलन में ओमेगा-3 की भूमिका महत्वपूर्ण है। महिलाओं में पीएमएस (प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम) के लक्षणों को कम करता है, पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन को संतुलित रखता है। थायरॉइड ग्रंथि को स्वस्थ रखकर वजन नियंत्रण में मदद करता है। आयुर्वेद में इसे 'वात-पित्त शामक' माना जाता है। मेनोपॉज के दौरान हॉट फ्लैशेस कम करने के लिए अलसी का सेवन आदर्श है।

अब बात करते हैं शाकाहारी स्रोतों के व्यावहारिक उपयोग की। भारतीय शाकाहारी आहार में ओमेगा-3 प्रचुर है। मुख्य स्रोत:

- अलसी के बीज (Flaxseeds): सबसे समृद्ध, 1 चम्मच में 2.3 ग्राम ALA पीसकर लें, क्योंकि पूरा बीज पचता नहीं। दही, स्मूदी या रोटी में मिलाएं।
- अखरोट (Walnuts): 1 मुट्ठी, भिगोकर खाएं।
- चिया सीड्स (Chia Seeds): 1 चम्मच (2 ग्राम), पानी में भिगोकर, फाइबर भी मिलता है।

- भांग के बीज (Hemp Seeds): 3 ग्राम, सलाद में छिड़कें।
- सरसों का तेल (Mustard Oil): ठंडा पिसा कच्चा तेल 1 चम्मच में (1 ग्राम) सब्जी में इस्तेमाल करें, पाचन सुधारता है।
- अन्य: मेथी दाना, सोयाबीन, कद्दू के बीज। रोजाना 1-2 चम्मच पर्याप्त।
- रोजाना एक चम्मच ओमेगा-3 बड़ा फर्क लाता है, लेकिन सही तरीके से लें।
- अलसी: हमेशा पीसकर लें। ज्यादा न लें (2 चम्मच max), वरना हार्मोन असंतुलन।
- तेल: सरसों का तेल कच्चा या कम गर्म करें।

प्राणायाम से पहले लें ओमेगा-3

कुछ लोगों को बीजों से गैस या अपच हो सकती है। ऐसे में अजवाइन और काली मिर्च के साथ लें। एक चुटकी अजवाइन पाउडर और काली मिर्च मिलाकर हल्का गर्म पानी से लें। अलसी को घी में भूनकर खाएं। गर्भवती महिलाएं चिकित्सक से सलाह लें। किडनी या पित्त समस्या वाले सीमित मात्रा में लें। शुद्धता सुनिश्चित करें, बाजार के बीज कीटनाशक रहित चुनें।

पंचकर्म में तेल मालिश (अभ्यंग) में सरसों तेल ओमेगा-3 देता है। नियमित सेवन से 'ओज' (प्रतिरक्षा) बढ़ता है। श्लोक: "स्नेह: शरीरस्य बलप्रद:"- वसा शरीर को शक्ति देती है।

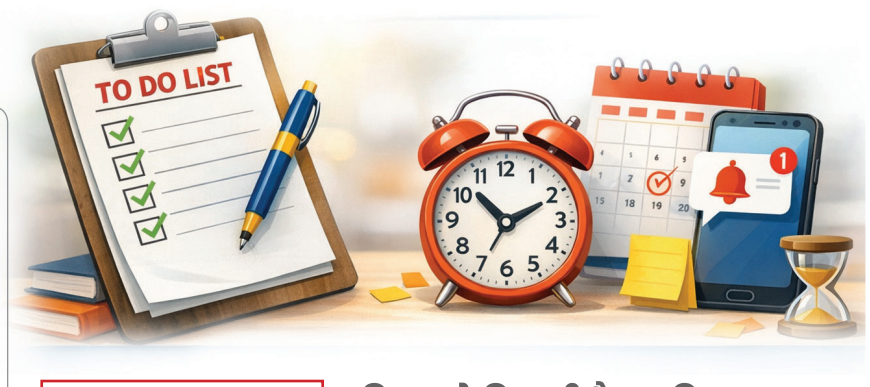
ओमेगा-3 न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक शक्ति भी देता है। योग साधकों के लिए यह प्राणायाम में सहायक है, क्योंकि यह ऑक्सीजन सप्लाई सुधारता है। स्वस्थ वसा शरीर को चमकदार बनाती है, थकान दूर करती है।

ओमेगा-3 को आहार में शामिल करना सरल, लेकिन प्रभावी कदम है। रोजाना एक चम्मच से शुरुआत करें। इससे दिल मजबूत, दिमाग तेज, त्वचा सुंदर और हार्मोन संतुलित रहेंगे। ये शरीर में सूजन कम करते हैं, कोशिकाओं की झिल्ली को लचीला बनाते हैं और हार्मोन संतुलन बनाए रखते हैं। दिल, दिमाग, त्वचा और हार्मोन संतुलन के लिए बहुत अहम। स्वस्थ वसा शरीर को शक्ति, चमक और मानसिक स्थिरता देती है।

आयुर्वेद में कहा गया है कि प्रत्येक पदार्थ का सेवन व्यक्ति की प्रकृति, अग्नि और ऋतु के अनुसार होना चाहिए। अत्यधिक कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों तथा मंदाग्नि से ग्रसित लोगों को इसका सीमित सेवन करना चाहिए। किसी भी पदार्थ का अतियोग हानिकारक हो सकता है। चिकित्सक की सलाह से ही सेवन करना लाभप्रद है। संतुलित मात्रा और उचित विधि से सेवन करने पर ओमेगा-3 शरीर, मन और बुद्धि-तीनों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, बरेली में आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार पोषण, जीवनशैली एवं रोग निवारण पर विशेष बल दिया जाता है। यहां हृदय रोग, वात विकार, मानसिक रोग, त्वचा रोग एवं स्त्री रोगों के उपचार में संतुलित आहार, रसायन चिकित्सा, पंचकर्म एवं आयुर्वेदिक परामर्श के माध्यम से ओमेगा-3 युक्त आहार की वैज्ञानिक एवं आयुर्वेदिक उपयोगिता पर रोगियों को जागरूक किया जाता है।

टू-डू लिस्ट: सफल दिन की कुंजी



इंदु सिंह
लेखिका

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हर व्यक्ति अनेक जिम्मेदारियों और कामों के बीच घिरा रहता है। घर, दफ्तर, पढ़ाई और सामाजिक दायित्वों के बीच संतुलन बनाते-बनाते कई बार जरूरी काम या तो भूल जाते हैं या समय पर पूरे नहीं हो पाते। अक्सर हमें लगता है कि सभी काम याद हैं, लेकिन ऐन वक्त पर कोई महत्वपूर्ण कार्य दिमाग से निकल जाता है। टालमटोल की आदत और कामों की अधिकता हमारी कार्यक्षमता को प्रभावित करती है, जिसका परिणाम तनाव, चिंता और आत्मग्लानि के रूप में सामने आता है।

कई बार किसी काम का अधूरा रह जाना उतना समस्या नहीं बनता, जितना उसकी समय-सीमा का निकल जाना। समय रहते कार्य पूरा न हो पाने पर स्थिति और भी कठिन हो जाती है। यही कारण है कि लोगों को अपने कार्यों को व्यवस्थित ढंग से करने की आवश्यकता महसूस होती है, ताकि कोई भी जरूरी काम छूटे नहीं और समय का सही उपयोग हो सके। इसी आवश्यकता से 'टू-डू लिस्ट' की अवधारणा सामने आती है, जो न केवल कामों को क्रमबद्ध करती है, बल्कि व्यक्ति को अनुशासित और लक्ष्य के प्रति सजग भी बनाती है।

टालमटोल की आदत और उसका नुकसान

कई बार काम की अवधि या नियत तिथि देखकर व्यक्ति यह सोचकर उसे टाल देता है कि अभी तो बहुत समय बाकी है, इसे कभी भी कर लेंगे। लेकिन एक दिन ऐसा आता है जब उसे पूरा करने के लिए समय ही नहीं बचता। इसी तरह, जब काम बहुत अधिक हो जाते हैं तो व्यक्ति यह तय नहीं कर पाता कि कौन-सा काम पहले करना चाहिए। नतीजतन, वह जरूरी कामों को बाद के लिए छोड़ देता है और कम महत्वपूर्ण काम पहले निपटा देता है। इस अव्यवस्था के कारण व्यक्ति बार-बार अपनी ही गलतियों से परेशान होता रहता है।

लिस्ट से मिलती है संतुष्टि

जब हम सूची बनाकर काम करते हैं और वे कार्य पूरे हो जाते हैं, तो ऐसा महसूस होता है मानो हमने कोई लक्ष्य हासिल कर लिया हो। यह आदत हमें अधिक सुव्यवस्थित, सक्रिय और जिम्मेदार बनाती है। इसकी वजह से न केवल हमारे काम समय पर पूरे होते हैं, बल्कि किसी काम के छूट जाने या अधूरे रह जाने की चिंता भी नहीं रहती।

डिजिटल साधनों की समझदारी

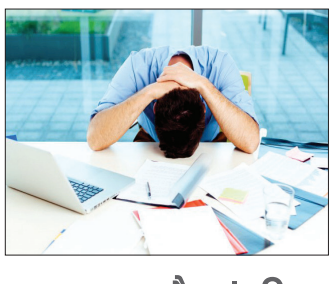
आज मोबाइल और डिजिटल तकनीक के दौर में अपने कामों की सूची मोबाइल में भी बनाई जा सकती है। इसके लिए रिमाइंडर सेट किए जा सकते हैं, जो निश्चित समय पर हमें काम की याद दिलाते हैं। आजकल ऐसे कई ऐप उपलब्ध हैं, जिनमें आप अपनी टू-डू लिस्ट बनाकर प्रत्येक काम के लिए डेडलाइन तय कर सकते हैं। ये ऐप न केवल नोटिफिकेशन भेजते हैं, बल्कि समय-समय पर अलर्ट देकर हमें सतर्क भी रखते हैं।

समाधान: टू-डू लिस्ट बनाने की आदत

इन सभी समस्याओं से बचने का सबसे सरल और कारगर उपाय है। अपने सभी जरूरी कामों की एक सूची (टू-डू लिस्ट) बनाना और क्रमबद्ध तरीके से उन्हें पूरा करना। जब व्यक्ति अपने कामों की सूची बनाकर कार्य करता है, तो अधिकांश काम तय समय के भीतर पूरे हो जाते हैं। हर व्यक्ति को अपने प्रतिदिन के जरूरी कार्यों की एक सूची बनाकर अपने पास रखनी चाहिए और जैसे-जैसे काम पूरे होते जाएं, उन्हें चिन्हित करते जाना चाहिए। ऐसा करने में भी एक अलग ही संतोष और खुशी मिलती है।

नियमित अभ्यास से बनेगी आदत

जो लोग काम अधूरे रह जाने, भूल जाने या समय निकल जाने से परेशान रहते हैं, उन्हें अपने जीवन में इस आदत को अवश्य अपनाना चाहिए। प्रतिदिन के कामों को सुबह, दोपहर, शाम और तारीख के अनुसार अलग-अलग दर्ज करना चाहिए, ताकि उन्हें तय समय पर किया जा सके। जब यह आदत जीवन का हिस्सा बन जाती है, तो धीरे-धीरे काम करने की शैली भी बदल जाती है।



तनावमुक्त और संतुलित जीवन की ओर

टू-डू लिस्ट के साथ काम करने से सभी कार्य समय पर पूरे होते हैं, जिससे अनावश्यक तनाव, दबाव और चिंता से मुक्ति मिलती है। साथ ही समय की बर्बादी भी रुकती है और जीवन अधिक संतुलित व व्यवस्थित बनता है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष
यह सप्ताह आपके लिए अच्छा रहेगा और आपको भाग्य का समर्थन मिलेगा। जीवन में सुख की वृद्धि होगी एवं बेहतर ढंग से आगे बढ़ने के मौके मिलेंगे। सभी कार्य सफल होंगे एवं वाहन सुख की प्राप्ति होगी। सप्ताह के अंतिम दिनों में पिता सहयोग करेंगे एवं किसी विशेष कार्य के बनने से खुशी होगी।

वृष
यह सप्ताह स्वास्थ्य के दृष्टि से प्रतिकूल बना हुआ है। स्वास्थ्य में गिरावट हो सकती है। संतान पक्ष से परेशानियां बढ़ सकती है। मानसिक तनाव हो सकता है। सप्ताह के अंतिम दिनों में अचानक धन प्राप्ति के योग बन रहे हैं। शिक्षा के क्षेत्र से जुड़े लोगों को पदोन्नति और स्थान परिवर्तन के योग बन रहे हैं।

मिथुन
इस सप्ताह आपकी आय में वृद्धि होगी और पराक्रम श्रेष्ठ बना रहेगा एवं भाइयों से सहयोग प्राप्त होगा। आपके कार्य सफल होंगे। आपके घर में मेहमानों का आगमन होंगा। सहयोग की प्राप्ति होगी एवं अचानक यात्रा का योग बन सकता है। आय कमजोर होगी एवं व्यय की अधिकता होगी।

कर्क
इस सप्ताह की शुरुआत में कार्यों में सुधार होगा एवं आय बढ़ेगी। आशाजनक समाचार ज्ञात होगा। आपके कार्यक्षेत्र का विस्तार होगा एवं नौकरी में बेहतर माहौल बना रहेगा। सेहत से जुड़ी कुछ परेशानियां हो सकती हैं, लेकिन वैवाहिक जीवन सुखमय होगा। परिवार का साथ मिलेगा।

सिंह
इस सप्ताह पूर्व में किए गए धन निवेश का लाभ मिलेगा, आप लंबे समय से अगर कोई काम करना चाहते हैं, तो वो पूरा हो जाएगा। शिक्षा में आ रही पूर्व की सभी समस्याएं, जिससे आप अपनी शिक्षा के क्षेत्र में, अच्छा मुकाम प्राप्त करेंगे और आप इससे अच्छे परिणामों की प्राप्ति करेंगे, क्योंकि इस समय आपका मन सहज रूप से अपनी शिक्षा के प्रति झुकाव महसूस करेगा।

कन्या
इस सप्ताह आपको धन लाभ होगा, इससे आपके परिवार में खुशी का माहौल रहेगा। कार्यक्षेत्र में कुछ ऐसी बातें होंगी, जिनसे आप अभी तक अंजान थे। इस सप्ताह के दौरान प्राप्त लाभ को मजबूत करने और कुछ नया शुरू करते हुए, आप आगामी समय के लिए मजबूत नींव और रणनीति तैयार कर सही निर्णय लेते नजर आएंगे।

तुला
इस सप्ताह भाग्य उन्नति के शुभ अवसर बन रहे हैं, जो काम पिछले काफी समय से रुका हुआ या अटका हुआ था, उसे पूरा करने का समय आ गया है। नौकरी और व्यवसाय में आपके परिश्रम का फल मिलता दिख रहा है। विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षा का परिणाम उनके पक्ष में मिलेगा, सिर्फ अधिक मेहनत करने की जरूरत है।

वृश्चिक
इस सप्ताह आपका भाग्य साथ देगा। किसी नई जगह पर जाने का मौका मिलेगा। कार्यक्षेत्र में अपना वर्चस्व कायम रखने में सफल होंगे। परिवार का साथ मिलेगा एवं आय में सुधार आएगा। आपका कारोबार सामान्य से अच्छा रहेगा। मित्रों से सहयोग प्राप्त होगा। सेहत से जुड़ी कुछ समस्याएं हो सकती हैं।

धनु
इस सप्ताह अपनों से सहयोग की अपेक्षाएं पूर्ण होंगी। नए कार्य की ओर अग्रसर होंगे एवं योजनाएं सफल होंगी। ऋण संबंधी मामलों में सुधार रहेगा। आपको भाईयों से सहयोग प्राप्त होगा एवं आय में वृद्धि होगी एवं कार्य की अधिकता भी बनी रहेगी। नौकरी की तलाश पूरी होगी एवं व्यापार में उन्नति से रास्ते प्राप्त होंगे।

मकर
इस सप्ताह परिवार से सहयोग प्राप्त होगा। आय में वृद्धि के साथ सहयोग की प्राप्ति होगी। स्थाई रूप से धन में वृद्धि होगी। आपको शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी। आपके पराक्रम में वृद्धि होगी। भाइयों से सहयोग प्राप्त होगा। कार्यों में सफलता की प्राप्ति होगी। परिवार के साथ भ्रमण पर जाने का मौका मिलेगा। आपकी नौकरी आराम में चलती रहेगी।

कुंभ
इस सप्ताह आपकी आय में वृद्धि के साथ सहयोग की प्राप्ति होगी एवं विघ्न समाप्त होंगे। आर्थिक दृष्टिकोण से समय कुछ आपके लिए अनुकूल रहेगा। आपके व्यापार संचालन में कुछ बाधा आ सकती है। नौकरी में सामान्य स्थिति बनी रहेगी। शिक्षा में मेहनत का परिणाम अच्छा मिलेगा। वैवाहिक जीवन में संतुलन बना रहेगा।

मीन
इस सप्ताह आपकी यात्राएं सुखद होंगी एवं पुराने परिचितों से मुलाकात होगी। नवीन वस्त्राभूषणों की प्राप्ति होगी। धार्मिक कार्यों में जाने का मौका मिलेगा। सप्ताह के मध्य में अनावश्यक कार्यों में धन खर्च होगा। विरोधी सक्रिय रहेंगे। सेहत से जुड़ी कुछ समस्याएं हो सकती हैं। प्रेम के मामले में साथी से सहयोग मिलेगा एवं जीवनसाथी से खुशी की प्राप्ति होंगी।

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 44

	4	7			3	27		
3			4	4 11				
22							11	16
	6				23 10			
	4	10	28 11					
17						6	18	
7				7 3				16
		23						
		4				17		

काकुरो 43 का हल

			4	17				
		8 18	1	7	18			
	15 11	1	3	2	9	15		
5	3	2	24	8	7	9	30	23
16	7	9	10	25 18	2	6	8	9
24	1	6	8	9	21	14	6	8
		18	2	7	9	13 3	7	6
			17	2	5	1	9	
				9	7	2		

अमृत विचार

शब्द संसार

रविवार, 1 फरवरी 2026 www.amritvichar.com

कहानी

सपने और साहस

"मिठू अरी ओ मिठू" कहां गई? न जाने कहां भागी रहती है यह लड़की भी, किरण क्या तुमने मिठू को देखा? "सुरिंद्र ने झल्लाते हुए अपनी पत्नी से पूछा"। "आप, क्यों इतना मिठू के पीछे पड़े रहते हैं? आखिर, एक ही तो बेटी है हमारी और वैसे भी, बच्ची ही तो है अभी वो गई होगी कहीं खेलने।"

"हां-हां, पूरे 12 साल की हो गई है मिठू और तुम उसे बच्ची कहती हो?" सुरिंद्र गुस्से में बोला। "घर का चूल्हा-चौका अच्छे से सिखाना शुरू करो अब इसे, कहीं नाक न कटाए हमारी पराए घर जाकर। हां! आज से मैं उसे खेतों में भी लेकर जाऊंगा। न जाने खेतों में कब हाथ बंटाना शुरू करेगी? खैर, तुम देखो उसे अंदर और मैं पशुओं को पानी पिलाकर आता हूं।" सुरिंद्र अपनी गौशाला की ओर बढ़ा और गौशाला में घुसते ही उसने देखा, "अरे मिठू तू यहां क्या कर रही है? और मुझे देखकर तूने पीछे क्या छिपाया यह दिखा मुझे?" यह क्या है?

"बाबू जी, किताब है। वो, नीतू दीदी के घर से लाई थी पढ़ने के लिए तो।" "तो अब तुझे, घर का काम और घर की खेती, यह किताबें सिखाएंगी? पिछले दो साल से समझा रहा तुझे कि यह किताबें कुछ नहीं देंगी। बंदकर यह किताब पढ़ना और आज मेरे साथ चलकर खेती सीख। और अगर दोबारा यह किताब मेरे घर में मुझे दिखी, तो मुझसे बुरा कोई नहीं होगा, सुन लिया?" "जी, बाबू जी..!" इतना कहकर मिठू ने वह किताब, वहीं गौशाला में एक किनारे छुपा दी और बाबू जी को गौर से देखने लगी। "अब खड़ी-खड़ी मेरी शक्ल क्या देख रही जा, बैलों को खेतों में ले जा, मैं कुछ देर बाद आया।" "जी बाबू जी।"

शिवालिक अवस्थी
युवा लेखक

उस दिन मिठू ने, अपने बाबू जी से खेती का बहुत काम सीखा, लेकिन रात को अचानक उनका एक बैल बीमार पड़ गया। मिठू अपने बाबू जी के साथ अंधेरे में ही, पास के दूसरे गांव के पशु औषधालय में बैल को लेकर पहुंच गई। आपातकालीन ड्यूटी में तैनात डॉक्टर ने बैल को टीका लगाया और घर ले जाने को कह दिया।

यह सब कुछ मिठू ने बहुत गहनता से देखा और रास्ते में लौटते वक्त अपने बाबू जी से पूछने लगी कि "हमारे गांव में पशु औषधालय क्यों नहीं है? हमारे गांव के कितने बीमार पशुओं को रोजाना इतना सफर करके यहां आना पड़ता है?" मिठू के बाबू जी ने कहा, "कह तो तुम ठीक रही हो बेटी, लेकिन इन सुख-सुविधाओं के लिए भला कौन पैरवी करेगा हमारे गांव की?" खैर, "घर आ गया है, छोड़ इन बातों को।"

अगले दिन मिठू ने घर का काम निपटाकर अपनी नीतू दीदी के घर जाने के लिए अपने बाबू जी से कहा, "बाबू जी, नीतू दीदी के घरवाले कुछ दिनों के लिए शहर जा रहे हैं, तो दीदी ने मुझे वहीं रहने को बोला है।" तो मैं रह लूं दीदी के घर? हां, पर पहले तेरी मां,नीतू के घर जाकर पूरा पता करेगी, तभी भेजूंगा, ऐसे नहीं। यह सुन मिठू डर गई और अपनी मां के पास जाकर हिचकिचाती हुई कहने लगी, "मां वो मैंने बाबू जी से झूठ कहा था, दरअसल मैं नीतू दीदी के घर पढ़ने जाया करती हूं।" "अरे वाह!"

यह सुन, मिठू की मां बहुत खुश हुई और मिठू से कहने लगी, "तू अपने बाबू जी से छुपा तो रही है, लेकिन जिस दिन इन्हें पता लगा न, तो तेरी और मेरी, हम दोनों की खैर नहीं। फिर भी तू जा, मैं संभाल लूंगी सब।"

अपनी मां की बात सुन, मिठू अपनी दीदी के घर जा पहुंची। मिठू ने किताबें पढ़ते हुए बहुत कुछ सीख लिया था। कुछ दिनों बाद, गांव में एक सरकारी संस्था, बच्चों के "मानसिक विकास" के सर्वेक्षण के लिए आई। यह जानने के लिए संस्था ने घर-घर जाकर, बच्चों के ज्ञान की परख की। शाम तक संस्था ने, भरी सभा में ऐलान किया कि इस गांव से हमने मिठू नाम की लड़की का चयन किया है, जिसे आगे की पढ़ाई में हमारी संस्था पूरा सहयोग करेगी। यह सुन, सभी हैरान भी हुए और खुश भी, लेकिन सुरिंद्र यह सब सुनकर बहुत उदास हुआ और थोड़ी देर बाद उसने भरी सभा में मिठू को पढ़ाई करवाने के लिए साफ मनाकर दिया।

सुरिंद्र ने कहा, "मेरी बेटी अगर स्कूल जाएगी तो घर और खेती का काम कैसे सीखेगी? कल को शादी होगी, किस मुंह से और क्या कहकर अपनी बेटी की शादी करूंगा? सारी उम्र मैं इसका खर्चा नहीं उठा सकता। ऊपर से स्कूल भी यहां से पांच किलोमीटर दूर है, कैसे जाएगी मेरी बेटी? लेकिन आप सबको इन बातों से क्या मतलब? आप तो आए, सर्वेक्षण किया और अपना काम निपटाकर, दूसरे के घर में आग लगाकर चल दिए।"

संस्था के सभी अधिकारी बड़ी गौर से सुरिंद्र को सुन रहे थे। सुरिंद्र की बात खत्म होने पर एक महिला अधिकारी उठीं और सुरिंद्र से कहने लगी, "हमने आपकी सारी बातें सुनी।"अब अगर मैं आपसे यह कहूं कि आपसे एक रुपये भी खर्चा नहीं लिया जाएगा और खेती में भी आपकी बेटी आपका सहयोग करेगी। इसके साथ-साथ आपकी बेटी की सारी जिम्मेदारी हमारी होगी, तो क्या कहेंगे?" यह सब कुछ, महिला अधिकारी, पास बैठी मिठू के आंखों में सजे, हसीन सपने देखकर कह रही थी, जिन्हें वह बखूबी समझ रही थी।

सुरिंद्र फिर भी चुप रहा और सभी गांव वाले सुरिंद्र को समझाने में लग गए। गांव के लोगों द्वारा समझाने पर सुरिंद्र अपनी बेटी को पढ़ाने के लिए तैयार हो गया। यह सुन सुरिंद्र की पत्नी किरण भी बहुत खुश हुई और मिठू का तो मानो सपना पूरा हो रहा हो।

सभी ने मिठू को बधाई दी और उस महिला अधिकारी ने उसे कुछ कहने के लिए कहा! मिठू ज्यादा तो नहीं बोली, लेकिन इतना जरूर कहा कि "मैडम जी, मेरा मिठू नाम तो घर का नाम है, असली नाम तो साक्षी है।" यह सुनकर सभी हंस पड़े। अगले दिन से ही, रोज मिठू को स्कूल ले जाने के लिए संस्था की गाड़ी आने लगी। समय बीतता गया। मिठू पढ़ाई के साथ-साथ घर का काम भी करती और अपने बाबू जी से खेती की जानकारी लेकर, खेती में भी हाथ बंटवा दिया करती। कुछ सालों बाद, आज, वही महिला अधिकारी, अपनी संस्था की टीम के साथ, फिर से मिठू के गांव आती है।

कार्यक्रम में सभी गांव वालों की उपस्थिति में, महिला अधिकारी सभी को संबोधित करती हुई कहती हैं, "आज से आपके गांव को एक नया मुकाम हासिल हुआ है और अब आपके गांव में कृषि के क्षेत्र में बेहतरीन कार्य शुरू किए जा सकेंगे।"

इतना कहने पर महिला अधिकारी ने सभा में बैठी मिठू को मंच पर बुलाया और सबके सामने उसकी पीठ थपथपाती हुई कहने लगीं, आपके गांव की बेटी "साक्षी", ओह! मतलब मिठू अब "कृषि विशेषज्ञ" बन चुकी है। अब कृषि क्षेत्र के हर कार्य में आपकी मिठू आपके गांव का नाम बहुत ऊंचाइयों तक पहुंचाएगी। लड़की घर का काम करेगी, ज्यादा नहीं पढ़ेगी, भला ऐसी सोच रख कर, कैसे हमारा समाज, हमारा देश आगे बढ़ेगा? हमारे देश को आगे बढ़ाने के लिए हर किसी का शिक्षित होना बेहद जरूरी है। अब साक्षी, आपके गांव की प्रेरणा बन चुकी है। आज साक्षी पढ़ी, तो आगे बढ़ी। कल कोई और साक्षी पढ़ेगी, तो वो भी आगे बढ़ेगी। ऐसे करते-करते जब सारा इंडिया पढ़ेगा, तभी तो साथ में आगे बढ़ेगा इंडिया।"

मिठू को इतना सम्मान मिलते देख मिठू के बाबू जी की आंखें भर आईं। उन्होंने संस्था की अधिकारी से माफी मांगते हुए उनका धन्यवाद किया। धीरे-धीरे साक्षी उर्फ मिठू ने, कृषि के क्षेत्र में उपज को बढ़ावा देना, ट्यूब-वेल लगवाना आदि कई नए आयाम स्थापित कर अपने गांव का नाम रोशन कर दिखाया और सबसे पहले गांव में पशु औषधालय खुलवाया, जिससे पशुओं को दिखाने के लिए गांव वालों को अन्य गांव में लेकर न जाना पड़े, इसके साथ ही मिठू ने गांव में अन्य सुविधाओं की शुरुआत भी कर दिखाई। इसीलिए तो कहते हैं, "पढ़ेगा इंडिया, तभी तो बढ़ेगा इंडिया।"

काव्य

तेरी तस्वीर

तेरी सूरत से बेहतर है,तेरी तस्वीर ओ जाना।
तू मेरा हो नहीं सकता, ये मैंने आज है माना।
मेरी किस्मत है परछाई, सदा पीछे ही चलती है,
तू कलरव भोर का प्रियतम,
बनी मैं सांझ का गाना।
गगन में चांद को एकटक,
निहारूं मैं चकोरी-सी,
हंसे वो रात भर पगला, मगर पहलू में कब आना।
हसीं थी रात तारों की, तेरी यादों के किस्से थे,
शमां थी रात भर तन्हा, मगर लौट न परवाना।
तू मुझसे दूर ही रहना, कभी भी पास मत आना,
तेरा अहसास काफी है, मेरे दिलबर मेरे जाना।
जमी और आसमां का कब,
मिलन होता जमाने में,
मेरी सबसे बडी दौलत, तेरी उलफत का नजराना।

नरेन्द्र सिंह 'नीहार'
वरिष्ठ साहित्यकार

हिंदी की शपथ

शपथ है हिंदी में,हिंदी की,
जो कुछ कहूंगा,सच्चे अंदाज में कहूंगा
मदिरापान करते हुए मेला लगाऊंगा, निषिद्धताओं पर भूरे-भूरे प्रवचन दूंगा
मनगढ़ंत कथाएं गढ़ूंगा, चाहे जितनी झूठ और फरेब और कपट से छलछलाती
अजूबा हो जाऊंगा बेमतलब ही चीजों के बदलूंगा नाम
क्रमशः और पुनः उत्तरोत्तर अफलातून कहलाऊंगा
कहूंगा बच्चों से बार-बार
कहूंगा यही-यही
अपनी जुबान, अपनी भाषा,
अपने रौब में बचाते हुए नजरें,
मातृभाषा में कहूंगा
सीखें बार-बार सीखें शपथ
ले लें, अच्छी है हिंदी,सरल है,सच्ची है हिंदी, कमी है यही कि किसी काम की नहीं है
दो दुनिया में, दो रोटी, दो दाम की नहीं है, घर के घर में भी बदनाम ही रही है
बस पीटते रहो ढोल, खोजते रहो पोल और बोलते रहो मनमर्जी के लंपट बोल,
हिंदी इज ए वैरी फन्नी लेंग्वेज
रद्दी भी अंग्रेजी की बिकती है महंगी,
दोहराऊंगा, कमोबेश यही सब दोहराऊंगा
पादुकाएं उठाई हैं, पादुकाएं उठाऊंगा
यहां-वहां बनाऊंगा खास वातावरण स्वैग
सर्कस हो जाऊंगा,जोकर कहलाऊंगा
शपथ है हिंदी में, हिंदी की।

राजकुमार कुंभज
कवि

संबंधों की सड़क

संबंधों की मुख्य सड़क भी
गड्ढा मुक्त नहीं हो पाई।

भीड़ कहूं या कह दूं जीवन
की अपनी
निर्धारित गति है
हानि देखकर शांत रहूं या
समझूं यह सामाजिक क्षति है

सामूहिक संबोधन में भी
व्यक्तिवाद करता अगुआई।

सोच समझकर निर्णय लेना
होता है परिणाम प्रदायी,
जैसे नए वस्त्र के फटने
पर हो जाती
है तुरपाई,

असंतोष के बढ़े भाव की
छिछली नहीं
हुई गहराई।
कंकरीट में धड़क रहा है
या फिर दिल में
कंकरीट है,
अहसासों की दीवारों से
होती रहती
मारपीट है,

बुनियादी सवाल के उत्तर
की छोटी सी
है लंबाई।

विवेक कुमार
युवा गीतकार

लघुकथा

कर्तव्य

प्रीति बेसब्री से टिकट की लाइन में लगी अपनी बारी आने का इंतजार कर रही थी। टिकट खिड़की पर महेश टिकट काट रहे थे। प्रीति ने उनसे कहा, "दिल्ली जाने वाली ट्रेन का टिकट दे दें।" महेश ने पूछा, "नई दिल्ली कि पुरानी दिल्ली का।"प्रीति झल्लाकर बोली, "उससे आपको क्या मतलब आप टिकट दो।" महेश बोले, "इसलिए पूछा कि तुम अकेली लड़की दिल्ली बहुत बड़ी है खाली में परेशान होगी, जहां जाना हो, उसी ट्रेन की टिकट लो। पता मालूम नहीं क्या तो पहले कॉल करके पता पूछ लो।" उसने पर्स से मोबाइल निकला फिर वापस रखते हुए बोली, "स्विच ऑफ हो गया और पास खड़े आदमी से बोली सर अपना फोन देगें मुझे एक कॉल करनी है।" उस आदमी ने मनाकर दिया।

महेश बोले, "तुम्हारे पास फोन नहीं है।" प्रीति बोली, "मोबाइल तो है, लेकिन डिस्चार्ज हो गया।" महेश बोले, "लो मेरे फोन से बात कर लो, लेकिन यहीं खड़े होकर।" प्रीति ने कॉल लगाई और बोली, "बेबी तुम कहां रहते हो।" शायद वहां से पूछा गया ये किसका नंबर है, तो वह बोली तुमने कहा था कि घर से निकलते ही मोबाइल स्विच ऑफ कर देना मैंने वही किया। इसलिए किसी से फोन लेकर कॉल कर रही हूं। महेश ध्यान से सब सुनते रहे, जब वो टिकट के पैसे देने लगी तो उन्होंने देखा वो काफी पैसे लिए हैं। महेश बोले, "अभी तुम्हारी ट्रेन आने में काफी समय है अभी मेरे पास खुले पैसे भी नहीं हैं ऐसा करो तुम थोड़ी देर रुको मैं कुछ टिकट बांट देता हूं, जिससे खुले पैसे हो जाएंगे।" प्रीति सहमत हो गई और एक तरफ खड़ी हो गई। सबको टिकिट देने के बाद महेश अपनी सीट से उठकर प्रीति के पास आए और बोले, "अब मुझे तुम सच-सच बताओ तुम कौन हो और कहां जा रही हो। मैं ये तुमसे इसलिए पूछ रहा हूं, क्योंकि मैं भी एक बेटी का बाप हूं और मैं उसे बहुत प्यार करता हूं। मुझे कुछ ठीक नहीं लग रहा इसलिए बिना पूरी बात जाने मैं तुम्हें टिकट नहीं दूंगा। तुम्हारे पर्स में मैंने ढेर सारे पैसे और मंहगा मोबाइल देखा है अब अगर तुम मुझे सच नहीं बताती हो, तो मैं पुलिस को बुलाऊंगा उसके बाद ही तुम्हें टिकट दूंगा।" प्रीति बोली, "आप पुलिस मत बुलाओ मैं बताती हूं। मेरा नाम प्रीति है, मैं एमबीए की स्टूडेंट हूं, घर में पापा और भाई हैं, मां का स्वर्गवास हो चुका है। मैं अपने बायफ्रेंड के पास जा रही हूं, वो मुझे बहुत प्यार करता है हम शादी करने वाले हैं, उसके कहने पर में कुछ समान और पैसे लेकर उसके पास जा रही हूं।" महेश ने उसे बहुत समझाया परिवार के प्यार और इज्जत की ऊंच नीच समझाई, लेकिन वो मानने को तैयार नहीं थी। वो महेश से बोली, "आप क्यों मुझे परेशान कर रहे हैं, अपना काम करिए और मुझे जाने दीजिए।" महेश बोले, "ठीक है चली जाना, लेकिन लो फोन लो और एक बार फिर अपने फ्रेंड को कॉल करो और कहो कि स्टेशन पर मेरा पर्स चोरी हो गया है वैसे उसकी मैंने रिपोर्ट कर दी है। मैं आ रही हूं तुम मुझे लेने स्टेशन आ जाना।"

निवेदिता शुक्ला
इटावा

इतना सुनते ही वहां से आवाज आई, "मूर्ख लड़की अब यहां क्यों आएगी, जब तेरे पास कुछ है ही नहीं। मैं तेरी शक्ल भी नहीं देखना चाहता और हां दुबारा कॉल भी मतकर देना", फोन कट जाता है। प्रीति दुबारा कॉल लगाने की कोशिश करती है, तो महेश बोले, "बेटी रहने दो अब कॉल नहीं लगेगी, उसने ब्लॉक कर दिया होगा।" इतना सुनते ही प्रीति की आंखों से आंसू छलक पड़ते हैं और वो महेश से हाथ जोड़कर कहती है,"अंकल शुक्रिया मेरी जिंदगी बचाने के लिए।" महेश उसके सिर पर हाथ रखते हुए कहते हैं, "बेटी मैं देखते हुए कैसे तुम्हारी जिंदगी बरबाद होने देता आखिर मैं भी एक बेटी का पिता हूं।"

बहू-बेटा

आत्माराम होटल में बैठकर घरवालों की प्रतीक्षा कर रहे थे। बहू-बेटे की जिद के कारण आज उनका 70 वां जन्मदिन इसी होटल में मनाया जाएगा। उनकी पत्नी का देहांत हो चुका है। उनकी पत्नी की पसंद का होटल होने की ढेर सारी यादें जुड़ी हुई हैं। पुराने परिचितों और मित्रों के साथ बार-बार इसी होटल में आते हैं। होटल का सारा स्टाफ इनसे भली-भांति परिचित है। इसीलिए जन्मदिन मनाने के लिए इसी होटल को चुना है।

पत्नी के गुजरने के बाद आत्माराम कुछ उदास रहने लगे। बहू-बेटे ने उन्हें चिंतामुक्त रहने के लिए कहा। उनकी बहू खुशबू ने उन्हें समझाते, धीरज बंधाते हुए कहा, "आज के बाद आपको किसी चीज की कमी महसूस नहीं होगी। सासु मां जिस तरह आपकी छोटी-मोटी आवश्यकताओं का विशेष ध्यान रखती थीं, उसी तरह मैं भी रखूंगी। आप बिल्कुल निश्चिंत रहें।" बहू की प्रेम, वात्सल्य पूर्ण बातों से वे अभिभूत हुए। सुबह की चाय से लेकर, नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन समय पर बिन मांगे मिल जाता था। आलोक के बीमार पड़ने पर समय पर गोली, दवा न लेने के कारण खुशबू ससुर को ऐसे डांटती, जैसे मां अपने बच्चे को डांटती है। दादा जी का जन्मदिन होटल में मनाने की बात सुनकर उनकी दोनों पोतियां खुशी से उछल-कूद कर रही हैं। आत्माराम की आंखों के आगे बहू-बेटे और पोतियों का प्यार भरा अपनत्व वाला व्यवहार चलचित्र की भांति उनकी आंखों के आगे घूमने लगा। मन ही मन सोचने लगे, अगर ऐसी बहू और बेटा भाग्य से सबको मिले, तो सभी का बुढ़ापा संवर जाए।

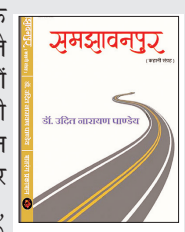
अशोक वाधवाणी
महाराष्ट्र

सोचते-सोचते उनकी आंखों से खुशी के मोती छलकने लगे। बहू-बेटे और पोतियों को सामने से आता देखकर, उन्होंने तुरंत अपने आप पर काबू पा लिया।

सड़क सुरक्षा पर संवेदना की आवाज

समीक्षा

डॉ. उदित नारायण पांडे द्वारा लिखित पुस्तक समझावनपुर सड़क सुरक्षा के क्षेत्र में एक अनमोल और हृदयस्पर्शी कृति के रूप में सामने आई है। यह पुस्तक महज दस रोचक कहानियों का संग्रह नहीं, बल्कि जीवन-मूल्यों, मानवीय संवेदना और सामाजिक जागरूकता का सशक्त माध्यम है, जो आम जनमानस के हृदय में सड़क सुरक्षा के नियमों को सहज रूप से उतार देती है। पुस्तक की कहानियों में चयनित पात्र इतने जीवंत और सजीव हैं कि उनके संवाद सीधे पाठक के मन को छू जाते हैं। प्रत्येक कहानी ऐसी परिस्थितियों को उकेरती है, जहां एक छोटी-सी लापरवाही भी बड़ी त्रासदी का कारण बन सकती है। लेखक ने कहानी के अंदर कहानी की प्रभावशाली शैली अपनाई है, जो पाठक को न केवल बांधकर रखती है, बल्कि बिना किसी उपदेशात्मक बोझ के गहरे चिंतन के लिए प्रेरित करती है। पुस्तक का मूल संदेश अत्यंत मार्मिक और सशक्त है-यातायात नियमों का पालन चालान से बचने के लिए नहीं, बल्कि अपनी और अपनों की जान बचाने के लिए किया जाना चाहिए। यह संदेश हर कहानी के माध्यम से पाठक के मन में गहराई से उतरता है और उसे आत्मचिंतन के लिए विवश करता है। किताब की सरल भाषा, भावनात्मक प्रस्तुति और व्यावहारिक उदाहरण बच्चों के साथ-साथ बड़ों पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। कहानियां पढ़ते हुए बच्चे स्वयं ही हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, गति सीमा का पालन करने और वाहन चलाते समय मोबाइल से दूर रहने जैसे नियमों को अपनाने के लिए प्रेरित हो जाते हैं-वह भी बिना किसी डर या दबाव के। समझावनपुर हर वर्ग के पाठकों- छात्रों, युवाओं, गृहिणियों और बुजुर्गों के लिए समान रूप से उपयोगी और पठनीय है। कुल मिलाकर, यह पुस्तक न केवल सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाती है, बल्कि समाज में सकारात्मक बदलाव की मजबूत नींव भी रखती है।



पुस्तक : समझावनपुर
(कहानी संग्रह)
लेखक : डॉ. उदित नारायण पाण्डेय
प्रकाशन : शतरंग प्रकाशन
लखनऊ
मूल्य :400
समीक्षक : विदर्भ अग्निहोत्री, लखनऊ

व्यंग्य

फूफा अर्थात बिना नियुक्ति का सर्वे अधिकारी

आज का जो नीरस, सिर पर चांद लिए, मुंह बनाकर घुमने वाला फूफा होता है। वह कभी एक जमाने का बांका-सजीला जीजा होता है, जो अपने जमाने में उस घर में किसी सुपरस्टार से कम नहीं होता है, जिसको देखने के लिए आस-पड़ोस से लोग बहुत प्रेम से आते हैं, जिसकी हरेक अदा पर उस घर की सारी लड़कियां जान छिड़कती थीं। यदि थोड़ा हंसमुख, मिलनसार, दरियादिल स्वभाव का जीजा रहता है, उसकी इज्जत पूछिए ही मत, उस घर की भाभियां भी जीजा के ऊपर सदके जाती, मुरीद हो जाती हैं। उसके बिगड़े बाल भी स्टाइल बन जाते हैं।

रेखा शाह
बलिया

यह रुतबा होता है और फटी हुई जींस भी फैशन बन जाती है, जब फूफा जीजा होता है, तब उसकी बड़ी आव भगत रहती है और सालियां भाग-भागकर उसके लिए तमाम वह काम करती हैं, जिसमें उसे खुशी मिले। उसका रुतबा किसी कलेक्टर से कम नहीं होता है। हर काम में उसकी मर्जी बड़ी मायने रखती है।

उसके लिए तमाम तरी वाले, लज्जतदार व्यंजन बनते हैं, जो उस घर की महिलाओं को आते हैं। यदि कुछ नहीं आते हैं, तो अगल-बगल से भी सीखकर जीजा की खातिरदारी में पेश किया जाता है। अब बताइए जहां इतनी खातिरदारी हो, तो इंसान का फूल कर कुप्पा होना तो बन ही जाता है।

इसीलिए तो हर इंसान एक बार जीजा बनने का ख्वाहिश जरूर रखता है। इसीलिए तो मर्द प्रजाति, चाहे कितनी भी बूढ़ी हो जाए, लेकिन जीजा बनने का मोह उससे नहीं जाता है। चाहे आप दुनिया में कुछ भी बन जाइए, लेकिन यदि जीजा नहीं बने हैं, तो आप एक अद्भुत सुख से वंचित हैं और उस पर से यदि जीजा सरकारी नौकरी वाला हो, तब तो पूछिए ही मत, उसकी एक छींक पर पूरा घर रुमाल लिए खड़ा मिलता है। घर वाले तो घर वाले पड़ोस वाले भी नौकरी वाले जीजा को हाथों पर रखते हैं और वैसे भी आपने देखा होगा नौकरी वाले लड़कों का रेट इसी कारण हाई रहता है, लेकिन परिवर्तन इस दुनिया का नियम है। कुछ भी यहां पर सदा के लिए नहीं है। न सुख और न ही दुख। जो आज सुख है वही कल दुख भी बन जाता है। यह भी इस सृष्टि का एक बहुत ही कठोर नियम है।

एक समय के बाद सालियां अपने घर को चली जाती हैं। सासु मां परलोक सिधार जाती हैं। ससुर भी साथ में निकल लेते हैं। मतलब कि जितने भी जीजा के आने से खुश हो सकते थे। एक समय के बाद वह सभी लापतागंज हो चुके होते हैं। बचते हैं साले और सरहज और फिर उनकी बेमुरव्वत, नामुराद, औलादे, जिनके लिए अपना जीजा महत्वपूर्ण होता है। न कि अपने बाप का जीजा महत्वपूर्ण होता है। इन औलादों को फूफा कांटे जैसा लगता है और अपना जीजा आंखों का तारा लगता है। बस यही चीज फूफा को फू-फा करने पर मजबूर करती है। वह उफनता, फफनता, सिर धुनते रहता है। आखिर वह करें तो क्या करें? जिस घर में उसे पलकों पर बिठाया गया। उसी घर में बैठने के लिए एक ढंग की कुर्सी भी मयस्सर न हो, तो इंसान का भड़कना तो बनता है। चाहे परिवार में शादी-विवाह हो, तो सभी लोग आ जाए एक फूफा के नहीं आने से महफिल कम मसालेदार लगती है। क्योंकि रूठने की जिम्मेदारी फूफा की होती है। हर महफिल को एक फूफा की जरूरत होती है। ताकि बाकी रिश्तेदार शांतिपूर्ण ढंग से एकजुट रह सके।

भले ही फूफा साल में एक बार आता हो और पूरे परिवार का ऑडिट करके जाता हो, लेकिन घर में कदम रखने के साथ ही पहला सवाल यह करना नहीं भूलता है कि 'अरे अब तक यह आपने नहीं बदला' या 'यह आपने बदल दिया?' जैसे पूरे घर का ठेका उनके पास हो। भले ही कोई इस बात को गंभीरता से ले या न ले, लेकिन फूफा यह बात कहता जरूर है। मतलब फूफा बिना नियुक्ति का सरकारी सर्वे अधिकारी होता है, जिसके अधिकार न जाने कब के चले गए होते हैं। बस वह उनके होने के झूठे भ्रम में जीता रहता है। अब जहां इतने दिल में दुख है, वहां इंसान कहने से भी क्यों जाए। अगर आप कोई काम धंधा कर रहे हैं, तो उसमें दो-चार मुफ्त के सलाह तो फूफा बिना मांगे भी दे डालता है। अगर यदि आप बेरोजगार हैं, तो आपको ऐसे देखता है। जैसे आपने उनकी निजी जिंदगी बेकार कर दी। इससे आप उनकी जिम्मेदारी वाली भावना को समझ सकते हैं। शादी-ब्याह में तो फूफा जी घर के सबसे अनुभवी विशेषज्ञ होते हैं, क्योंकि बहुत सारी शादियां उन्होंने निपटाया होता है। हर शादी में सबसे मुख्य दूल्हा और उसके बाद फूफा ही होता है। हर फूफा का व्यवहार ट्रंप के जैसा होता है, जैसे ट्रंप जगत फूफा है। जब तब अपने साले सरहज रूपी सारे अन्य देश पर बिगड़ता रहता है। सारे देशों को धौंस पट्टी देते रहता हैं। वैसे ही फूफा भी ससुराल को धौंसपट्टी देते रहता है। बीच-बीच में बिगड़कर अपनी अहमियत जताने से फूफा बिल्कुल नहीं चूकते हैं। यह अलग बात है कि कोई उनका मनावन बड़े ही बेमन से करता है। फूफा जी वह रिश्तेदार हैं, जो कम बोले तो रहस्यमय ,ज्यादा बोले तो समस्या। आए तो चर्चा न आए तो और भी चर्चा, हर हाल में उनका चर्चा होना तय है।

असली सुंदरता

रंग या सांचे में नहीं, आत्म-स्वीकृति में

कृति आरके जैन
बड़वानी (मप्र)

एक लड़की आईने के सामने खड़ी है। समाज कहता है–पतली हो जाओ, गोरी बनो, परफेक्ट बनो, लेकिन वह मुस्कुराती है और कहती है, "मेरा शरीर, मेरे नियम।" यह नारा आज लाखों महिलाओं की आवाज बन चुका है। बॉडी पॉजिटिविटी आंदोलन ने महिलाओं को सिखाया है कि सुंदरता का मतलब सिर्फ एक सांचे में फिट होना नहीं। यह आंदोलन आत्मसम्मान, स्वीकृति और स्वतंत्रता का प्रतीक है। बॉलीवुड की चकाचौंध से लेकर सोशल मीडिया की दुनिया तक, महिलाएं अब अपने शरीर को शर्म की बजाय गर्व का विषय बना रही हैं। भारत में यह आंदोलन तेजी से फैल रहा है, जहां सदियों से महिलाओं के शरीर पर नियंत्रण की कोशिशें हुई हैं। अब समय आ गया है कि हम इस बदलाव को समझें और अपनाएं।

बॉडी पॉजिटिविटी का मूल अर्थ

- बॉडी पॉजिटिविटी का मूल अर्थ है हर प्रकार के शरीर को बिना शर्त स्वीकार करना-चाहे वह दुबला हो, स्थूल, गोरा, सांवला या कोई भी आकार-प्रकार। यह आंदोलन 1960 के दशक में अमेरिका में फैट एक्सेप्टेंस मूवमेंट से शुरू हुआ और सोशल मीडिया ने इसे वैश्विक बनाया। भारत में लंबे समय तक बॉलीवुड और विज्ञापनों ने 'जीरो फिगर' को आदर्श बनाया, जिससे अनगिनत महिलाएं बॉडी इमेज इश्यूज और ईटिंग डिसॉर्डर की शिकार हुईं, लेकिन अब महिलाएं कह रही हैं कि उनका शरीर उनका निजी क्षेत्र है, कोई और तय नहीं करेगा कि वह कैसी दिखेंगी। सोशल मीडिया पर प्लस-साइज इन्फ्लुएंसर्स अपनी अनफिल्टर्ड तस्वीरें शेयर कर रही हैं और लाखों महिलाएं इससे प्रेरित होकर खुद को प्यार करना सीख रही हैं। यह बदलाव सिर्फ दिखावे का नहीं, बल्कि गहरे मानसिक परिवर्तन का है।
- भारत में बॉडी पॉजिटिविटी को नई दिशा और मजबूती देने में सोशल मीडिया की भूमिका बेहद अहम रही है। अनेक महिलाएं अपने डिजिटल मंचों पर बिना झिझक अपनी निजी कहानियां साझा कर रही हैं। वे खुलकर बताती हैं कि बचपन में 'मोटी' या 'काली' जैसे शब्दों से मिले तानों ने उनके मन पर कितने गहरे घाव छोड़े और उस पीड़ा से निकलकर आत्मविश्वास तक पहुंचना कितना कठिन रहा। इसी ईमानदारी ने लाखों महिलाओं को खुद को स्वीकार करने की हिम्मत दी है। फैशन इंडस्ट्री में भी यह बदलाव साफ दिखाई देता है, जहां अब रैंप पर विविध शरीर आकारों की मौजूदगी बढ़ी है। कपड़ों के बाजार में भी सोच बदली है और विस्तृत साइज विकल्प सामने आ रहे हैं। महिलाएं अब साफ शब्दों में कह रही हैं कि वे अपने शरीर के अनुसार कपड़े चाहती हैं, न कि कपड़ों के अनुसार खुद को बदलना। यही सोच उन्हें मानसिक स्वतंत्रता दे रही है, जहां बॉडी शेमिंग का डर धीरे-धीरे कमजोर पड़ रहा है।
- 'मेरा शरीर, मेरे नियम' का नारा केवल वजन या शरीर के आकार तक सीमित नहीं रह जाता, बल्कि यह महिलाओं के समग्र अधिकारों की मुखर अभिव्यक्ति बन चुका है। इसमें अपने कपड़े खुद चुनने की आजादी है, अपने शरीर से जुड़े निर्णय स्वयं लेने का साहस है और प्रजनन से जुड़े फैसलों पर अधिकार की स्पष्ट मांग भी शामिल है। भारतीय समाज में, जहां परिवार और रिश्तेदार अक्सर महिलाओं के शरीर पर टिप्पणी करने या उसे नियंत्रित करने का अधिकार अपने हाथ में समझ लेते हैं, यह नारा एक सशक्त प्रतिरोध की तरह उभरता है। महिलाएं अब ऑनलाइन आलोचनाओं और ट्रोलिंग को चुपचाप सहने के बजाय आत्मविश्वास से जवाब दे रही हैं। डिजिटल मंचों पर शरीर के प्राकृतिक पहलुओं को सामान्य बताने की कोशिशें तेज हुई हैं। मध्य आयु की महिलाएं भी इस सोच से जुड़ रही हैं, जो लंबे समय तक चुप्पी ओढ़े रहीं। इससे नई पीढ़ी तक यह संदेश पहुंच रहा है कि सुंदरता किसी एक ढांचे में नहीं, बल्कि विविधता में अपनी असली पहचान पाती है।
- इस आंदोलन के सामने चुनौतियां कम नहीं हैं। कई बार बॉडी पॉजिटिविटी को व्यावसायिक ब्रांड केवल प्रचार का साधन बना लेते हैं, जहां असली सामाजिक बदलाव पीछे छूट जाता है। कुछ महिलाएं जब अपनी फिटनेस यात्रा शुरू करती हैं, तो उन्हें ही यह कहकर निशाना बनाया जाता है कि वे आंदोलन की भावना के खिलाफ जा रही हैं। भारत में गोरेपन की क्रीमों, स्लिमिंग उत्पादों और डाइट उद्योग का प्रभाव आज भी गहरा और व्यापक है। इसके बावजूद सकारात्मक परिवर्तन इन बाधाओं से कहीं अधिक मजबूत बनकर उभरा है। स्कूलों और कॉलेजों में अब इस विषय पर खुली चर्चाएं होने लगी हैं। माताएं अपनी बेटियों को यह सिखा रही हैं कि हर शरीर अलग, अनोखा और सुंदर होता है। यह आंदोलन नारीवादी सोच का अहम हिस्सा बन चुका है, जहां महिलाएं अपने शरीर की वास्तविक स्वामिनी बन रही हैं। इसका असर उनके करियर, रिश्तों और पूरे जीवन पर सकारात्मक रूप से दिखाई दे रहा है।

बॉडी पॉजिटिविटी को अपनाने के लिए छोटे-छोटे प्रयास

बॉडी पॉजिटिविटी को जीवन में अपनाने के लिए बड़े प्रयास नहीं, बल्कि छोटे और सच्चे कदम ही पर्याप्त होते हैं। हर सुबह आईने में खुद को देखकर प्रशंसा करना आत्मस्वीकृति की शुरुआत हो सकती है। सोशल मीडिया पर उन्हीं मंचों से जुड़ना जरूरी है, जो सकारात्मक सोच को बढ़ावा देते हैं। व्यायाम को सजा नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और खुशी का माध्यम बनाना चाहिए। दोस्तों और परिवार के साथ शरीर को लेकर खुलकर बातचीत करना भी बेहद जरूरी है। भारत में यह आंदोलन अब महानगरों से निकलकर गांवों तक पहुंच चुका है, जहां महिलाएं अपनी पारंपरिक वेशभूषा में भी पूरा आत्मविश्वास महसूस कर रही हैं। विभिन्न अभियानों के माध्यम से यह सोच और मजबूत हो रही है। महिलाएं यह समझने लगी हैं कि उनका शरीर सम्मान और स्नेह का पात्र है, आलोचना का नहीं। यह परिवर्तन समाज को अधिक समावेशी, संवेदनशील और मानवीय बना रहा है।

'मेरा शरीर, मेरे नियम'

'मेरा शरीर, मेरे नियम' सिर्फ एक नारा नहीं, बल्कि यह एक पूर्ण क्रांति बन चुका है। यह महिलाओं को सदियों से उनके ऊपर थोपे गए शर्म और सामाजिक दबाव से मुक्त कर रहा है। भारतीय समाज में, जहां सौंदर्य के मानक हमेशा सख्त और कठोर रहे हैं, यह आंदोलन अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली साबित हो रहा है। हर महिला को यह याद रखना चाहिए कि वास्तविक सुंदरता बाहरी रूप में नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, आत्मसम्मान और आत्मस्वीकृति में निहित होती है। समाज बदल रहा है, लेकिन हमें भी इसमें सक्रिय भूमिका निभानी होगी। अगली बार जब कोई आपके शरीर पर टिप्पणी करे, तो गर्व के साथ कहें- 'मेरा शरीर, मेरे नियम'। यह आंदोलन तब तक चलेगा, जब तक हर महिला खुद को पूरी तरह अपनाने और सम्मान देने के लिए स्वतंत्र न हो जाए। इसमें शामिल होकर, खुद से प्रेम करना और दूसरों को प्रेरित करना न केवल व्यक्तिगत सफलता है, बल्कि यह समाज में सकारात्मक बदलाव की भी जीत है।

वेडिंग सीजन में साड़ी को दें रॉयल अंदाज

वेडिंग सीजन आते ही साड़ी हर महिला की पहली पसंद बन जाती है। इसकी गरिमा, सौंदर्य और पारंपरिक आकर्षण किसी भी फंक्शन को खास बना देता है, लेकिन जब शादी का मौसम ठंड के दिनों में हो, तो साड़ी पहनना कई बार चुनौती जैसा लगने लगता है। ठंड से बचने के लिए अक्सर महिलाएं साड़ी के साथ स्वेटर या साधारण शॉल ले लेती हैं, जिससे पूरा लुक फीका और बोरिंग हो जाता है। जबकि सच्चाई यह है कि अगर शॉल को सही और स्टाइलिश तरीके से ड्रेप किया जाए, तो वही शॉल साड़ी के साथ मिलकर लुक को और भी ज्यादा एलीगेंट, रॉयल और फैशनेबल बना सकती है।

आज के समय में फैशन सिर्फ ट्रेंड फॉलो करने का नाम नहीं, बल्कि स्मार्ट स्टाइलिंग का खेल है। साड़ी और शॉल का सही कॉम्बिनेशन आपको ठंड से भी बचाता है और आपके वेडिंग लुक में चार चांद भी लगा देता है। खास बात यह है कि इन स्टाइल्स को अपनाने के लिए किसी एक्सपर्ट की जरूरत नहीं, बल्कि थोड़ी सी समझ और कॉन्फिडेंस ही काफी है। आइए जानते हैं साड़ी के साथ शॉल पहनने के कुछ खूबसूरत, आसान और ट्रेंडी तरीके, जिन्हें अपनाकर आप हर वेडिंग फंक्शन में सबका ध्यान अपनी ओर खींच सकती हैं।

फ्रंट ओपन शॉल ड्रेप स्टाइल

अगर आप चाहती हैं कि आपकी साड़ी भी पूरी तरह नजर आए और ठंड से भी बचाव हो, तो फ्रंट ओपन शॉल ड्रेप स्टाइल आपके लिए परफेक्ट है। इस स्टाइल में शॉल को दोनों कंधों पर हल्के से रखा जाता है और सामने की तरफ खुला छोड़ दिया जाता है। यह तरीका बेहद सिंपल होने के साथ-साथ काफी रॉयल भी लगता है।

खासतौर पर बनारसी, कांजीवरम या सिल्क साड़ी के साथ यह स्टाइल बहुत खूबसूरत दिखाई देता है। फ्रंट ओपन शॉल ड्रेप से साड़ी का पल्लू, बॉर्डर और डिजाइन पूरी तरह नजर आता है, जिससे आपका ट्रेडिशनल लुक बरकरार रहता है। साथ ही यह स्टाइल ज्यादा भारी भी नहीं लगता, इसलिए लंबे फंक्शन में भी आरामदायक रहता है।

ओवरसाइज्ड शॉल केप स्टाइल

अगर ठंड ज्यादा हो और आपके पास बड़ी या हैवी शॉल है, तो उसे केप स्टाइल में ड्रेप करना एक शानदार आइडिया है। इस स्टाइल में शॉल को कंधों पर इस तरह ओढ़ा जाता है कि वह केप या क्लोक जैसा लुक दे। यह लुक बेहद मॉडर्न लगता है और साड़ी को डिजाइनर टच देता है।

ओवरसाइज्ड शॉल केप स्टाइल खासकर रिसेप्शन, सगाई या नाइट वेडिंग फंक्शन के लिए परफेक्ट है। इसके साथ हाई बन, स्लीक बन या ओपन हेयर स्टाइल बेहद खूबसूरत लगते हैं। अगर शॉल पर कढ़ाई या बॉर्डर है, तो यह स्टाइल उसे और भी उभार देता है।

बेल्ट के साथ शॉल ड्रेप

आजकल साड़ी के साथ बेल्ट पहनने का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है और शॉल के साथ यह स्टाइल और भी ज्यादा स्टाइलिश लगता है। इस लुक में शॉल को साड़ी के ऊपर ड्रेप करके कमर पर एक खूबसूरत बेल्ट लगा ली जाती है। इससे न सिर्फ शॉल अपनी जगह पर बनी रहती है, बल्कि पूरा लुक बहुत स्लीक और ग्रेसफुल दिखाई देता है। यह स्टाइल उन महिलाओं के लिए खास है, जो ट्रेडिशनल के साथ मॉडर्न टच पसंद करती हैं। मेटल बेल्ट, एम्बेलिश्ड बेल्ट या फैब्रिक बेल्ट आप साड़ी और शॉल के हिसाब से बेल्ट चुन सकती हैं। शादी या रिसेप्शन में यह लुक आपको सबसे अलग और ट्रेंडी बना देगा।

एक्सेसरी का चुनाव भी है जरूरी

साड़ी के साथ शॉल स्टाइल करते समय शॉल के फैब्रिक और रंग का सही चुनाव बेहद जरूरी है। सिल्क साड़ी के साथ पश्मीना, कश्मीरी या कढ़ाई वाली शॉल शानदार लगती है, वहीं लाइट साड़ी के साथ सॉफ्ट वूलन या स्टॉल अच्छा ऑप्शन होता है। कोशिश करें कि शॉल का रंग साड़ी के कॉम्प्लिमेंट में हो, ताकि पूरा लुक बैलेंस्ड लगे। इसके अलावा एक्सेसरीज भी आपके लुक को पूरा करती हैं। स्टेटमेंट इयररिंग्स, क्लच और सही फुटवियर आपके साड़ी-शॉल लुक को और निखार सकते हैं।

ठंड में भी रहें स्टाइलिश और कॉन्फिडेंट

सर्दियों में साड़ी पहनना अब कोई मुश्किल काम नहीं रहा। सही शॉल ड्रेपिंग स्टाइल अपनाकर आप ठंड से भी बच सकती हैं और वेडिंग सीजन में रॉयल व एलिगेंट भी दिख सकती हैं। याद रखें, असली खूबसूरती आपके कॉन्फिडेंस में है। जब आप अपने लुक को आत्मविश्वास के साथ कैरी करती हैं, तो साड़ी और शॉल दोनों ही आपके व्यक्तित्व को निखार देते हैं। इस वेडिंग सीजन, पुराने बोरिंग तरीकों को छोड़कर साड़ी के साथ शॉल के इन ट्रेंडी स्टाइल्स को जरूर ट्राय करें और हर फंक्शन में अपने स्टाइल से सबका दिल जीत लें।

एक कंधे पर क्लासिक ड्रेप स्टाइल

आप सिंपल, लेकिन रॉयल लुक चाहती हैं, तो एक कंधे पर शॉल डालने का क्लासिक स्टाइल कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होता। इस ड्रेप में शॉल को एक कंधे पर रखकर सामने या पीछे की तरफ खुला छोड़ दिया जाता है। यह स्टाइल खासकर कश्मीरी या पश्मीना शॉल के साथ बेहद खूबसूरत लगता है। यह तरीका साड़ी को पूरी तरह से उभारता है और आपको ग्रेसफुल फिनिश देता है। ठंड में यह सबसे आरामदायक और भरोसेमंद स्टाइल माना जाता है, जिसे आप दिन के फंक्शन से लेकर रात की शादी तक आसानी से कैरी कर सकती हैं।

खाना खजाना

दाल पकवान चाट

भारतीय स्ट्रीट फूड का एक अनोखा और लाजवाब प्रयोग है, जो पारंपरिक स्वाद में चटपटा ट्विस्ट जोड़ देता है। जहां दाल पकवान आमतौर पर सादगी से खाया जाता है, वहीं चाट के रूप में यह और भी ज्यादा मजेदार हो जाता है। कुरकुरा पकवान, मसालेदार दाल, मीठी-तीखी चटनियां, ताजी सब्जियां और सेव की करारी परत- हर बाइट में स्वाद का धमाका होता है। यह चाट न सिर्फ झटपट बनती है, बल्कि मेहमानों और परिवार सभी को खूब पसंद आती है। चाट प्रेमियों के लिए यह एक परफेक्ट रेसिपी है, जिसे एक बार जरूर आजमाना चाहिए।

प्रीतम कोठारी
फूड ब्लॉगर

सामग्री

अध पकवान के लिए

- आटा या मैदा 250 ग्राम
- नमक स्वादानुसार
- एक छोटी चम्मच जीरा
- तलने के लिए तेल
- चने की दाल उबली हुई
- मीठी चटनी
- हरी चटनी
- हरा धनिया
- अनार के दाने
- चाट मसाला
- हरी मिर्च छोंकी हुई
- बारीक कटे टमाटर
- बारीक कटी प्याज
- बारीक भेल वाली सेव

बनाने की विधि

सबसे पहले आप आटे में नमक, जीरा और 1 चम्मच तेल डालकर डालकर टाइट आटा गूंथ ले। 10 मिनट रखें। अब लोई बनाकर रोटी जितना बेल लें। काटे की सहायता से छेदकर लें। कड़ाही में तेल गर्म करके मध्यम आंच पर कड़क होने तक तल लें। ऐसे ही सारे पकवान बना कर रख लें। अब उबली चने की दाल में नमक व लाल मिर्च मिलाएं। जीरे और लाल मिर्च का तड़का लगा लें। दाल को गाढ़ा रखना है। अब एक पकवान लेकर दाल फैलाएं। उस पर टमाटर, प्याज, हरी मिर्च फैलाए। चाट मसाला डालें। अब मीठी व हरी चटनी फैलाएं। हरा धनिया डालें। बारीक सेव डालकर अनार से सजाएं। आपके दाल पकवान चाट तैयार है।