

# लोक दर्पण

अमृत विचार

रविवार, 29 मार्च 2026

www.amritvichar.com

## आखिर क्यों उड़ी-उड़ी सी है नींद

क्या कहते हैं चिकित्सक

नींद और तनाव

यदि भारतीय परिप्रेक्ष्य में बात करें तो लगभग 60 प्रतिशत युवा लंबे समय से अपर्याप्त नींद की समस्या से जूझ रहे हैं। हर 4 में से 1 व्यक्ति नींद में गिरावट की शिकायत कर रहा है। दुःख की बात यह है कि जापान के बाद भारत दूसरा सबसे बड़ा देश है, जो नींद की समस्या से जूझ रहा है। आज के भागदौड़ भरे समय में कार्यस्थल के तनाव और व्यक्तिगत जिम्मेदारियां नींद की गुणवत्ता पर असर डाल रही हैं। वास्तव में देश में बढ़ रही नींद की समस्या एक चिंता का विषय है। आधुनिक शोध के अनुसार 31 से 50 साल के लोगों में नींद की समस्या होने का खतरा 48 प्रतिशत तक देखा जा सकता है। नींद कम होने से सरक्रेडियन रिदम भी प्रभावित होता है जिसका दुष्प्रभाव व्यावहारिक स्तर पर दिखाई देता है। उतना ही नहीं ये हमारे इन्टरनेट सिस्टम की कार्य प्रणाली को प्रभावित करता है जिसके कारण कई बार इंप्लेमेंटेशन की प्रक्रिया पर भी बुरा असर पड़ता है। वास्तव में देखा जाए तो नींद हमारे लिए मूलभूत रूप से बहुत आवश्यक है। डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग, शहरी दबाव, व्यस्त जीवनशैली के कारण नींद की गुणवत्ता पर बुरा असर देखने को मिल रहा है। इसका सीधा प्रभाव कार्य निष्पादन और ध्यान देने की क्षमता पर देखा जा रहा है। नींद की समस्या से जूझ रहे लोगों में अक्सर मूड रिविंग की प्रॉब्लम भी देखी जाती है। इसलिए नींद संबंधी समस्याओं को हलकें में लेने के बजाय इससे निपटना बेहद जरूरी है जिससे ये संतुलित एवं स्वस्थ जीवनशैली पर बुरा असर न डाले।

- डॉ. तान्या दीक्षित

वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक एवं साइकोथेरेपिस्ट, लखनऊ।

विलासिता नहीं है नींद

विशेषकर महानगरों की तेज रफ्तार जिंदगी ने लोगों की दिनचर्या को इस तरह बदल दिया है कि पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद लेना कठिन होना जा रहा है। दिल्ली, मुंबई जैसे शहरों में देर रात तक काम करना, मोबाइल और लैपटॉप का अत्यधिक उपयोग तथा अनियमित खान-पान ने लोगों की जैविक घड़ी को असंतुलित कर दिया है। परिणामस्वरूप, बहुत से लोग रात को सोने में देर करते हैं। पर्याप्त नींद लेना ही नींद की कमी नहीं है, बल्कि उसकी गुणवत्ता में गिरावट भी है। नींद की कमी का प्रभाव मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर पड़ता है। आयुर्वेद में इसके समाधान के लिए प्राकृतिक और संतुलित उपाय बताए गए हैं। जैसे- रात को सोने से पहले गुनगुने दूध का सेवन, सिर और पैरों में तेल (तिल या नारियल तेल) से मालिश, नियमित दिनचर्या का पालन और मानसिक शांति के लिए ध्यान व प्राणायाम। इसके अलावा, ब्राह्मी, अश्वगंधा जैसी औषधियां भी चिकित्सकीय सलाह से लाभकारी हो सकती हैं। उदाहरण के रूप में, यदि कोई व्यक्ति सोने से पहले 10 मिनट ध्यान और पैरों में तेल मालिश करता है, तो उसकी नींद की गुणवत्ता में सुधार देखा जा सकता है। आयुर्वेद में निद्रा को जीवन के तीन प्रमुख स्तंभों (आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य) में से एक माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार, जब वात और पित्त दोष असंतुलित हो जाते हैं, तब निद्रा की समस्या उत्पन्न होती है। देर रात तक जागना, अधिक स्क्रीन टाइम, तनाव और अनियमित दिनचर्या इन दोषों को बढ़ाकर नींद में बाधा डालते हैं। आयुर्वेद में इसे अनिद्रा या निद्रानाश कहा गया है, जिसका प्रभाव शारीरिक और मन दोनों पर पड़ता है। यह समझना आवश्यक है कि नींद कोई विलासिता नहीं, बल्कि शारीरिक और मन के संतुलन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

- डॉ. विशाल अग्रवाल

निदेशक, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, बरेली।

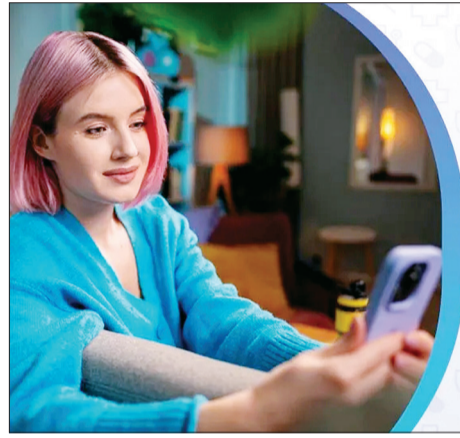
नींद की अहमियत

नींद प्राणी के जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। नींद से प्राणी नई ऊर्जा को ग्रहण कर कार्यों को सही ढंग से करने में सक्षम होता है, जिन व्यक्तियों की नींद पूरी नहीं होती, उनकी स्थिति अजीब जैसी होती है। लंबे समय तक नींद पूरी न होने, तो प्राणी को गंभीर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम होता है। आज विश्व की एक बड़ी आबादी नींद की समस्या से ग्रस्त है। अध्ययनों में पाया गया कि हर 10 में से 3 व्यक्ति नींद की समस्या से ग्रस्त है। भारत में निवास करने वाले 50 प्रतिशत लोग अपनी नींद पूरी नहीं कर पाते हैं। 72 प्रतिशत भारतीयों की रात में 3 से अधिक बार नींद टूटती है। 11 प्रतिशत लोगों को नींद पूरी न होने के कारण अपने काम से छुट्टी लेनी पड़ती है। इसके बावजूद केवल 2 प्रतिशत लोग ही नींद की समस्या के उपचार हेतु चिकित्सक के पास जाते हैं। शोधों में यह प्रमाणित हुआ है कि अनिद्रा अनेक बीमारियों का कारण है। पर्याप्त नींद से व्यक्ति अगले दिन अपने को ऊर्जावान अनुभव करता है, जबकि पर्याप्त नींद न लेने से व्यक्ति अपने आपको उर्जाहीन महसूस करता है। बच्चों को 17 घंटे, किशोरों को 9-10 घंटे तथा वयस्कों के लिए 6-8 घंटा सोना पर्याप्त होता है।

- डॉ. मनोज कुमार तिवारी, वरिष्ठ परामर्शदाता, बीपचय, वाराणसी

ताजा स्थिति एवं कारण

विगत कुछ वर्षों में जीवनशैली में आए परिवर्तनों ने नींद की गुणवत्ता पर गहरा असर डाला है। पहले जहां रात विश्राम का समय हुआ करती थी, वहीं आज के माहौल में यह लोगों के लिए काम, मनोरंजन और डिजिटल गतिविधियों का समय बन चुकी है। विशेषज्ञों का कहना है कि एक बड़ी संख्या में लोग प्रतिदिन उतनी नींद नहीं ले पा रहे हैं, जितनी शारीरिक और मानसिक के लिए आवश्यक है। सामान्यतः एक वयस्क व्यक्ति को लगभग सात से आठ घंटे की नींद की जरूरत होती है, लेकिन आधुनिक जीवनशैली इस समय को लगातार घटाती जा रही है। सबसे चिंताजनक बात तो यह है कि अनिद्रा की समस्या बुजुर्गों की अपेक्षा युवाओं और किशोरों को कहीं अधिक तीव्रता से अपनी चपेट में ले रही है। देर रात तक मोबाइल, लैपटॉप और इंटरनेट के उपयोग ने नींद की प्राकृतिक लय को प्रभावित किया है। विद्यार्थी परीक्षा और करियर की चिंता के कारण देर रात तक जागते रहते हैं, जबकि पेशेवर युवा काम के अनावश्यक दबाव और इस कारण से अनियमित हुई दिनचर्या के कारण पर्याप्त विश्राम नहीं कर पाते। शहरी जीवन में तो यह समस्या कहीं अधिक गंभीर दिखाई देती है। तेज रोशनी, बेवजह का शोर, व्यस्त दिनचर्या और मानसिक तनाव, ये सभी कारक मिलकर नींद की गुणवत्ता को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। कई लोग ऐसे भी हैं, जो रात को सोते तो जाते हैं, लेकिन उनकी नींद बार-बार टूटती है और सुबह उठने पर उन्हें ताजगी का अनुभव नहीं होता। दूसरे शब्दों में कहें, तो अनिद्रा अब केवल "नींद के अभाव" की साधारण समस्या नहीं रह गई, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य, कार्यक्षमता और सामाजिक जीवन को प्रभावित करने वाली एक व्यापक चुनौती बन चुकी है। अनिद्रा की समस्या अचानक उत्पन्न नहीं होती। इसके पीछे कई कारण एक साथ काम करते हैं। आधुनिक जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण किया जाए, तो स्पष्ट होता है कि कई आदतें और परिस्थितियां संयुक्त रूप से नींद को प्रभावित कर रही हैं। आज का जीवन जरूरत से ज्यादा प्रतिस्पर्धी हो गया है। नौकरी, शिक्षा, आर्थिक स्थिति और सामाजिक अपेक्षाएं व्यक्ति के मन पर लगातार दबाव बनाए रखती हैं। जब मन में चिंता और तनाव अधिक होता है, तब मस्तिष्क लगातार सक्रिय रहता है। व्यक्ति बिस्तर पर लेट तो जाता है, लेकिन उसके विचार शांत नहीं होते। यही स्थिति नींद आने में बाधा बनती है। दीर्घकालिक मानसिक तनाव अनिद्रा की स्थायी समस्या को जन्म देता है। दूसरा महत्वपूर्ण कारण है- डिजिटलीकरण की बढ़ती गिरफ्त। मोबाइल फोन, कंप्यूटर और टेलीविजन का बढ़ता उपयोग भी अनिद्रा का एक बड़ा



कारण बन चुका है। आज अधिकांश लोग देर रात तक सोशल मीडिया, वीडियो रील्स या ऑनलाइन गेम में व्यस्त रहते हैं। स्क्रीन से निकलने वाली तेज रोशनी मस्तिष्क की कार्यविधि को बाधित करती है। इससे शरीर में नींद लाने वाला हार्मोन मेलैटोनिन पर्याप्त मात्रा में नहीं बन पाता और नींद आने में देर लगती है अथवा नींद गायब हो जाती है। यदि यह आदत नियमित हो जाए, तो धीरे-धीरे शरीर की जैविक घड़ी प्रभावित हो जाती है। अनियमित जीवनशैली अनिद्रा को बढ़ावा देने वाला तीसरा प्रमुख कारण है। देर रात तक जागना और फिर सुबह देर से उठना, अनियमित समय पर भोजन करना और पर्याप्त शारीरिक गतिविधि न करना, ये सभी आदतें शरीर को प्राकृतिक लय को बिगाड़ देती हैं। शरीर की क्रियाविधि असंतुलित हो जाने पर नींद भी प्रभावित होती है। इसके अलावा चाय, कॉफी और ऊर्जा बढ़ाने वाले पेय पदार्थों का अत्यधिक सेवन भी नींद की समस्या को बढ़ा सकता है। इनमें मौजूद कैफीन मस्तिष्क को उत्तेजित करता है और व्यक्ति को लंबे समय तक जाग्रत अवस्था में बनाए रखता है। परिणामतः नींद आने में कठिनाई हो सकती है। कतिपय स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, जैसे कुछ शारीरिक और मानसिक बीमारियां भी अनिद्रा का कारण बन सकती हैं। उदाहरणार्थ- अवसाद, चिंता विकार, थायरॉयड की समस्या, अस्थमा या लगातार दर्द की स्थिति। बीमारियों में ली जाने वाली दवाओं के दुष्प्रभाव भी नींद को प्रभावित कर सकते हैं। अनिद्रा की बढ़ती समस्या हमें यह संकेत देती है कि आधुनिक जीवन की तेज रफ्तार में कहीं न कहीं हमने संतुलन को खो दिया है। तकनीकी प्रगति और भौतिक सुविधाओं के बावजूद भी यदि हम चैन की नींद नहीं सो पा रहे हैं, तो निस्संदेह यह चिंता का विषय है। नींद केवल विश्राम का साधन ही नहीं है, बल्कि यह शरीर और मन के संपूर्ण स्वास्थ्य की आधारशिला है।

केवल चिकित्सा का विषय नहीं

निद्रा केवल शरीर की थकान मिटाने का साधन ही नहीं होती, अपितु मन को शांत करने, मस्तिष्क को संतुलित रखने और जीवन की ऊर्जा को पुनर्प्राप्त का एक उत्तम माध्यम भी होती है। किंतु आधुनिक समय का एक बड़ा विरोधाभास यह है कि तकनीकी की वजह से जितनी सुविधाएं मनुष्य को मिली हैं, उसी अनुपात में उसकी शांति का भी क्षय होता गया है। भौतिक उपलब्धियों और तकनीकी प्रगति के बीच रात में शरीर के दरवाजे पर दस्तक देने वाली सुकून की नींद शनैः शनैः मनुष्य से दूर होती जा रही है। आज विश्व में लाखों-करोड़ों लोग ऐसे हैं, जो रात को बिस्तर पर तो जाते हैं, किंतु नींद उन्हें देर तक नहीं आती अथवा बिल्कुल नहीं आती। कई लोग पूरी रात करवटें बदलते रहते हैं, तो कई लोग थोड़ी-सी नींद आने के बाद पुनः जाग जाते हैं। परिणाम यह होता है कि सुबह जब वे उठते हैं, तो शरीर थका हुआ होता है, सिर भारी लगता है और मन में एक अजीब-सी बेचैनी बनी रहती है। यह स्थिति केवल किसी एक व्यक्ति की समस्या नहीं है। आज अनिद्रा धीरे-धीरे एक सामाजिक और सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट का रूप लेती जा रही है। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि आधुनिक जीवनशैली, बढ़ता तनाव, डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग और असंतुलित दिनचर्या, इन सबने सम्मिलित रूप से मनुष्य की प्राकृतिक निद्रा व्यवस्था को गहरा आघात पहुंचाया है। रातें जो कि विश्राम और शांति का प्रतीक होती थीं, आज बेचैनी और बेवजह कारण का पर्याय बनती जा रही हैं। यही कारण है कि अनिद्रा का विषय अब केवल चिकित्सा का ही विषय नहीं रहा, बल्कि यह समाजशास्त्र, मनोविज्ञान और जीवनशैली से जुड़ा एक गंभीर प्रश्न बन गया है।

बच्चे भी हो रहे हैं शिकार

हालिया शोध बताते हैं कि अनिद्रा की समस्या बच्चों में भी एक बड़ी सीमा तक व्याप्त है और इसका प्रमुख कारण है- बढ़ता स्क्रीन टाइम। आजकल के बच्चे जरूरत से ज्यादा समय तक मोबाइल अथवा कम्प्यूटर की स्क्रीन के साथ उलझे रहते हैं। परिणाम यह होता है कि उनसे निकलने वाले खतरनाक विकिरण उनकी आंखों एवं मस्तिष्क को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। नतीजतन अनिद्रा, अवसाद एवं मानसिक रोग जैसी समस्याएं उन्हें घेर लेती हैं। ताजा रिपोर्ट बताती है कि मोबाइल स्क्रीन पर अधिक समय देने की वजह से बच्चों में मोटापा भी बढ़ रहा है। स्पष्ट है कि यह मुद्दा बेहद महत्वपूर्ण एवं चिंताजनक रूप ले चुका है। अधिक स्क्रीन टाइम की वजह से अनिद्रा ही नहीं अपितु भांति-भांति के रोगों का काया में प्रवेश बहुत सरल हो गया है। लिहाजा स्वास्थ्य पर संकट के बादल हर वक्त मौजदा रहे हैं।



आखिर कैसे मिले मुक्ति

यह समझना बेहद जरूरी है कि स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए भोजन एवं व्यायाम जितने आवश्यक हैं, उतनी ही आवश्यक है सुकूनभरी और पर्याप्त नींद। जब रातें शांत और आरामदायक होंगी, तभी जीवन भी ऊर्जा और संतुलन से परिपूर्ण हो सकेगा। अनिद्रा से मुक्ति हेतु सर्वप्रथम तो हमें स्वयं को यह समझाना पड़ेगा कि नींद हमारे शरीर की एक मूलभूत आवश्यकता है। इसका सीधा-सीधा संबंध हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य से है। इसलिए हम अपनी जीवनशैली को इस तरह से व्यवस्थित करें कि नींद हेतु निर्धारित समय के साथ कोई छेड़खानी न हो पाए। किसी भी दशा में हमें अपनी दिनचर्या को नियमित एवं अनुशासनबद्ध रखना होगा। इसके लिए आवश्यक है कि हम समय पर सोने एवं समय पर उठने की आदत डालें। यह तभी संभव हो सकेगा, जबकि हम मोबाइल एवं अन्य डिजिटल उपकरणों का उतना ही उपयोग करें जितना कि आवश्यक है। अनावश्यक रूप से देर रात तक व्यर्थ की वीडियो रील्स देखना, ऑनलाइन गेम खेलना एवं सोशल मीडिया से उलझे रहना निश्चित रूप से स्वास्थ्य को बर्बादी की ओर धकेलना है। शारीरिक गतिविधि का नींद से बेहद गहरा संबंध है। यदि शारीरिक दिनभर निष्क्रिय रहता है, तो रात को स्वाभाविक थकान महसूस नहीं होती। आज की जीवनशैली में बहुत सके लोग लंबे समय तक बैटकर काम करते हैं, जिससे शरीर को पर्याप्त श्रम नहीं मिल पाता। हल्का व्यायाम, तेज चलना, योग या अन्य शारीरिक गतिविधियां शरीर को सक्रिय बनाए रखती हैं और रात को गहरी नींद आने में सहायता करती हैं।



डिजिटल डिटॉक्स : एक अचूक अस्त्र

डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ है- एक निश्चित समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाना और अपने मन व शरीर को निरंतर सूचना और उत्तेजना के दबाव से मुक्त करना। आधुनिक के इस दौर में मनुष्य का मस्तिष्क लगभग हर समय सक्रिय रहता है। कारण यह है कि मोबाइल फोन पर आने वाले संदेश, सोशल मीडिया की सूचनाएं और इंटरनेट पर उपलब्ध अनंत सामग्री मस्तिष्क को लगातार उत्तेजित करती रहती है। प्रायः जब रात्रि के समय भी यही स्थिति बनी रहती है, तब मस्तिष्क को विश्राम का अवसर नहीं मिल पाता और नींद आने में कठिनाई होती है। यही कारण है कि डिजिटल उपकरणों का अनिश्चित उपयोग अनिद्रा का एक प्रमुख कारण बन गया है। ऐसी स्थिति में डिजिटल डिटॉक्स एक सरल, किंतु अत्यंत प्रभावी उपाय सिद्ध हो सकता है। यदि व्यक्ति सोने से एक या दो घंटे पहले मोबाइल, टीवी और अन्य डिजिटल उपकरणों से दूरी बना ले, तो मस्तिष्क धीरे-धीरे शांत होने लगता है। इसी समय को यदि धुनने, हल्का संगीत सुनने, ध्यान करने या परिवार के साथ बातचीत में बिताया जाए, तो मन को एक स्वाभाविक विश्राम का अनुभव होता है। धीरे-धीरे यह आदत नींद की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाती है। डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ यह नहीं है कि तकनीक को पूरी तरह त्याग दिया जाए अपितु इससे आशय है- नियमित दिनचर्या एवं तकनीक के मध्य एक संतुलन स्थापित करके विवेकपूर्ण ढंग से तकनीक का उपयोग किया जाए। हमें यह बात जेहन में उतारनी होगी कि अनिद्रा से मुक्ति किसी एक ही चमत्कारी उपाय से संभव नहीं है। यह कहीं न कहीं जीवन को संतुलित करने से प्राप्त होती है। दिनचर्या का नियमन, बनाता है, शरीर की सक्रियता, मन की शांति और तकनीक के उपयोग में संयम, इन सभी उपायों के संचित समन्वय से नींद धीरे-धीरे स्वाभाविक रूप में लौटने लगती है। अच्छी और गहरी नींद केवल शरीर की आवश्यकता ही नहीं, बल्कि मानसिक शांति और संतुलित जीवन की आधारशिला है। इस विचार को जीवनशैली में उतार लेना ही अनिद्रा से वास्तविक मुक्ति का मार्ग है।

हिंदी फिल्मों के कतिपय गीतों पर जरा गौर फरमाइए, "वो मेरी नींद मेरा चैन मुझे लौटा दो", "मुझे नींद न आए, मुझे चैन न आए, कोई जाए जरा दूढ़ के जाए", "नींद चुराई मेरी किसने", "अब है नींद किसे, अब है चैन कहां" ऐसे न जाने कितने गीत हैं, जिनका केंद्रीय भाव नींद उड़ जाने अथवा छिन जाने अथवा दूसरे शब्दों में कहा जाए, तो सीधे-सीधे अनिद्रा से जुड़ा हुआ है। गीतों के सृजन के वक्त भले ही इश्क और प्रेम के वशीभूत हो जाने की वजह से नींद उड़ जाने का जिक्र किया गया हो, किंतु इन गीतों का शाब्दिक अर्थ आज की जीवनशैली, आज के समाज एवं आज की युवा पीढ़ी पर पूरी तरह से चरितार्थ होता है। अनिद्रा आधुनिक युग की एक ज्वलंत समस्या के रूप में उभरकर सामने आ चुकी है। खास बात तो यह है कि इस आधुनिक रोग की चपेट में सर्वाधिक प्रतिशत युवा वर्ग का है। मानव जीवन की सहज और स्वाभाविक क्रियाओं में से एक है- नींद। दिन भर के परिश्रम और भागदौड़ के बाद जब रात्रि के अंधकार का प्रसार होता है, तो शरीर स्वतः ही विश्राम की मुद्रा में आना चाहता है। उस समय प्रकृति मनुष्य को शरीर की विश्रांति हेतु निद्रा का वरदान देती है।



शिशिर शुक्ला  
असिस्टेंट प्रोफेसर



डिजिटलीकरण और जीवनशैली में संतुलन जरूरी

एक स्वाभाविक सा प्रश्न यह उठता है कि आखिरकार डिजिटलीकरण हमारे लिए एक वरदान है अथवा अभिशाप। एक सुविधा है- अति सर्वत्र वर्ज्यते, यही सिद्धांत डिजिटलीकरण के साथ भी लागू होता है। आज बड़ी संख्या में लोग रात को देर तक जागते रहते हैं, मोबाइल स्क्रीन पर नजरें टिकाए रहते हैं और जब सोने की कोशिश करते हैं, तो नींद आसानी से नहीं आती। डिजिटलीकरण ने मनुष्य के जीवन की गति को अत्यधिक तीव्र कर दिया है। एक उदाहरण के रूप में देखें, तो पहले जहां सूचना प्राप्त करने के लिए पुस्तकालय या समाचार पत्र का सहारा लेना पड़ता था, वहीं आज इंटरनेट के माध्यम से कुछ ही क्षणों में दुनियाभर की जानकारी प्राप्त की जा सकती है। मोबाइल फोन ने संसार को इतना आसान बना दिया है कि हजारों किलोमीटर दूर बैठे व्यक्ति से भी हम तुरंत संवाद कर सकते हैं। ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल बैंकिंग, ई-कॉमर्स और दूरस्थ कार्य प्रणाली ने जीवन को सुविधाजनक बना दिया है, लेकिन इसी डिजिटल सुविधा ने धीरे-धीरे जीवन की लय को भी बदल दिया है। अब काम और विश्राम के बीच की सीमाएं घुसली हो गई हैं। प्रत्येक क्षेत्र में मोबाइल फोन और इंटरनेट के उपयोग के कारण मनुष्य हर समय अतिसक्रियता और दबाव में रहता है। यही स्थिति कई बार नींद के प्राकृतिक क्रम को प्रभावित करती है। अधिकांश लोग देर रात तक या तो सोशल मीडिया के साथ उलझे रहते हैं अथवा वीडियो एवं वेब सीरीज में डूबे रहते हैं या फिर काम से जुड़े संदेशों और ई-मेल का जवाब देते रहते हैं। इस आदत के कारण सोने का समय लगातार आगे खिसकता जाता है और नींद का प्राकृतिक क्रम प्रभावित होता है। सोशल मीडिया पर लगातार नई सूचनाएं, संदेश और प्रतिक्रियाएं मिलती रहती हैं। इससे मस्तिष्क लगातार उत्तेजित रहता है। नींद इतना ही दृढ़ होता है कि डिजिटलीकरण मानसिक बेचैनी और अनिद्रा को बढ़ावा दे सकता है। डिजिटल तकनीक का सबसे अधिक प्रभाव युवाओं और बच्चों पर दिखाई देता है। किशोर और युवा वर्ग अक्सर देर रात तक ऑनलाइन गेम, सोशल मीडिया या मनोरंजन के विभिन्न साधनों में व्यस्त रहते हैं। यह आदत धीरे-धीरे उनकी नींद की लय को बिगाड़ देती है। समस्या तकनीक में नहीं, बल्कि उसके उपयोग के तरीके में है। यदि डिजिटल साधनों का उपयोग संतुलित और सीमित रूप से किया जाए, तो वे जीवन को समृद्ध और सुविधाजनक बना सकते हैं, वहीं यदि इनका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग किया जाए, तो वे ही तकनीक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकती है। अनिद्रा जैसी समस्या से बचने के लिए डिजिटलीकरण और जीवनशैली के मध्य संतुलन स्थापित करना नितांत आवश्यक है।

# वेलनेस



डॉ. राम बाबू प्रजापति  
पंचकर्म विभाग, रोहिलखंड  
आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज  
एवं चिकित्सालय, बरेली

पक्षाघात, जिसे आम भाषा में लकवा कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है, जिसमें शरीर का कोई हिस्सा अचानक काम करना बंद कर देता है। यह समस्या अक्सर शरीर के आधे भाग में दिखाई देती है, जैसे दायां या बायां हिस्सा कमजोर हो जाना। कई बार मरीज हाथ-पैर हिला नहीं पाता, बोलने में दिक्कत होती है या चेहरा टेढ़ा हो जाता है। यह बीमारी अचानक भी हो सकती है और धीरे-धीरे भी विकसित हो सकती है।

आयुर्वेद के अनुसार हमारे शरीर में तीन दोष होते हैं-वात, पित्त और कफ। इनमें से वात दोष शरीर की गति और नसों को नियंत्रित करता है। जब वात दोष बहुत ज्यादा बढ़ जाता है, तो यह नसों और मांसपेशियों को सूखा देता है और उनकी शक्ति कम कर देता है। इसी कारण शरीर का कोई भाग काम करना बंद कर देता है।

गलत खान-पान, ज्यादा तनाव, ठंडी चीजों का सेवन, कमजोरी, ज्यादा मेहनत या उम्र बढ़ने के कारण वात दोष बढ़ जाता है, जिससे पक्षाघात होने का खतरा बढ़ता है।

## पक्षाघात के मुख्य कारण

आज के समय में यह समस्या कई कारणों से हो सकती है। पक्षाघात (लकवा) के मुख्य कारणों को समझना बहुत आवश्यक है, क्योंकि यह रोग अचानक दिखाई देता है, लेकिन इसके पीछे लंबे समय से चल रहे शारीरिक और मानसिक असंतुलन होते हैं। पक्षाघात मुख्यतः वात दोष के अत्यधिक बढ़ जाने से होता है। जब व्यक्ति अनियमित दिनचर्या अपनाता है, अत्यधिक ठंडा, सूखा या बासी भोजन करता है, अत्यधिक उपवास करता है या शरीर में कमजोरी आ जाती है, तब वात दोष बढ़कर शरीर की नसों (स्नायु तंत्र) को प्रभावित करता है। इसके साथ ही शरीर की नाड़ियों में अवरोध (सोतस अवरोध) उत्पन्न हो जाता है, जिससे रक्त और पोषण का प्रवाह सही तरीके से नहीं हो पाता। मानसिक कारण भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं- जैसे अत्यधिक तनाव, चिंता, भय या अचानक शोक-ये सभी वात को और अधिक बढ़ाकर पक्षाघात की स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। इसके अलावा, किसी प्रकार की चोट, दुर्घटना या सिर पर आघात भी इस रोग का कारण बन सकता है। पक्षाघात का सबसे प्रमुख कारण स्ट्रोक होता है, जिसमें मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बाधित हो जाता है या तो रक्त का थक्का बनने से या रक्तस्राव होने से, इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल बढ़ना, सिर में चोट लगना या नसों में कमजोरी भी इसके कारण हो सकते हैं। अनियमित भोजन, देर रात जागना, मानसिक तनाव, शरीर की कमजोरी और प्राकृतिक क्रियाओं (जैसे पेशाब, मल) को रोकना भी इसके कारण माने जाते हैं। इसके अलावा उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज) और हृदय रोग जैसे कारण भी नसों और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाकर पक्षाघात की संभावना को बढ़ाते हैं। धूम्रपान, शराब और तंबाकू जैसी नशे की आदतें भी इस रोग के जोखिम को बढ़ाती हैं। कुछ अन्य कारणों में ब्रेन ट्यूमर, संक्रमण या अन्य स्नायु तंत्र से संबंधित बीमारियां शामिल हैं। इस प्रकार, पक्षाघात एक बहुआयामी रोग है, जिसमें जीवनशैली, मानसिक स्थिति और शारीरिक रोग मिलकर इसकी उत्पत्ति में भूमिका निभाते हैं।

# लकवा अब लाचारी नहीं आयुर्वेद से फिर पाएं नई जिंदगी

## ऐसे पहचानें लक्षण

पक्षाघात के लक्षण अचानक दिख सकते हैं। जैसे शरीर के एक हिस्से में कमजोरी आना, हाथ-पैर सुन्न होना, बोलने में कठिनाई होना, चेहरे का एक तरफ झुक जाना, चलने में परेशानी होना आदि। कुछ लोगों में याददाश्त कमजोर हो जाती है और सोचने-समझने की क्षमता भी कम हो सकती है। यदि ऐसे लक्षण दिखें, तो तुरंत इलाज शुरू करना बहुत जरूरी होता है।

## आयुर्वेद में उपचार

आयुर्वेद में पक्षाघात का इलाज शरीर के संतुलन को ठीक करने पर आधारित होता है। इसमें सबसे पहले शरीर में बढ़े हुए वात दोष को शांत किया जाता है। इसके लिए तेल से मालिश, भाप देना, शरीर की सफाई (पंचकर्म) और औषधियों का उपयोग किया जाता है। आयुर्वेदिक उपचार धीरे-धीरे शरीर को अंदर से मजबूत बनाता है और लाभ देता है।

## स्नेहन (तेल मालिश) का महत्व

पक्षाघात में तेल से मालिश करना बहुत जरूरी होता है। इसमें विशेष औषधीय तेलों से पूरे शरीर या प्रभावित हिस्से की मालिश की जाती है। इससे नसों को पोषण मिलता है और मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है। नियमित मालिश से शरीर का सूखापन दूर होता है और धीरे-धीरे अंगों में हरकत आने लगती है।

## वर्गों जरूरी है स्वेदन (भाप या सेक)

तेल मालिश के बाद शरीर को भाप दी जाती है या गर्म पोटली से सेक किया जाता है। इससे शरीर की जकड़न कम होती है और रक्त संचार बेहतर होता है। यह प्रक्रिया मांसपेशियों को ढीला करती है और दर्द में राहत देती है, जिससे मरीज को चलने-फिरने में आसानी होने लगती है।

# माहवारी बीमारी नहीं एक सामान्य प्रक्रिया



डॉ. मनीका शर्मा  
वरिष्ठ पत्रकार

माहवारी बंद होना जीवन का अंत नहीं, बल्कि एक नए चरण की शुरुआत है। जरूरत है सही जानकारी, जागरूकता और सकारात्मक सोच की। समाज में इस विषय पर खुलकर बात की जाए और डॉक्टरों की सलाह को महत्व दिया जाए, तो महिलाएं इस चरण को बिना डर और तनाव के बेहतर तरीके से जी सकती हैं।

## माहवारी और रजोनिवृत्ति का प्राकृतिक क्रम

महिलाओं में माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसके शुरू होने और इसके बंद होने का समय भी लगभग तय है। यह 10 से 15 साल की आयु में शुरू हो जाती है और 45 से 50 साल की उम्र तक बंद हो जाती है। इसे रजोनिवृत्ति भी कहते हैं। वर्तमान में खान-पान और तनावभरी जिंदगी के कारण रजोनिवृत्ति की आयु घट रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार, माहवारी करीब 5 साल घट गई है। अब औसतन 40 से 45 साल के बीच ही रजोनिवृत्ति हो जाती है। पहले यह आंकड़ा 5 प्रतिशत हुआ करता था, जो अब बढ़कर 16 प्रतिशत तक पहुंच चुका है।

## शारीरिक और मानसिक बदलाव

भारत में पश्चिमी देशों की तुलना में रजोनिवृत्ति की आयु कम है। यह वह समय होता है, जब महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर घटने लगता है और प्रजनन क्षमता समाप्त हो जाती है। हालांकि यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, लेकिन इसके साथ आने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बदलाव महिलाओं के जीवन को गहराई से प्रभावित करते हैं। महिलाओं को रजोनिवृत्ति के बाद होने वाले शारीरिक बदलावों को लेकर भी सतर्क रहने की जरूरत है। वह यह समझ ही नहीं पाती है कि क्या हो रहा है? इन बदलावों को लेकर उसे घबराना नहीं चाहिए।

रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शरीर में अचानक गर्मी लगना (हॉट फ्लैश), अत्यधिक पसीना, नींद की कमी, थकान, वजन बढ़ना और हड्डियों का कमजोर होना आम शारीरिक लक्षण हैं। इसके साथ ही मानसिक स्तर पर चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं भी देखी जाती हैं। कई महिलाओं को यौन में सूखापन और यौन इच्छा में कमी जैसी समस्याएं भी होती हैं, जिससे उनके व्यक्तिगत जीवन पर असर पड़ता है। डॉक्टरों के महिलाएं इस चरण में किसी न लक्षण अनुभव करती हैं,



## रजोनिवृत्ति: बीमारी नहीं समझदारी से संभालने की जरूरत

विशेषज्ञों का मानना है कि रजोनिवृत्ति कोई बीमारी नहीं, बल्कि शरीर का प्राकृतिक बदलाव है। हालांकि इसे नजरअंदाज करना भी सही नहीं है। डॉक्टर सलाह देते हैं कि यदि लक्षण ज्यादा परेशान कर रहे हों, तो समय पर जांच और इलाज जरूरी है। हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी कुछ मामलों में फायदेमंद हो सकती है, लेकिन इसे केवल विशेषज्ञ की सलाह पर ही लेना चाहिए। डॉक्टर यह भी बताते हैं कि कैसे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव नियंत्रण और पर्याप्त नींद इस अवस्था को सहज बनाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आज के समय में एक महत्वपूर्ण सवाल यह उठ रहा है कि क्या माहवारी बंद होने की उम्र घट रही है?

## स्वस्थ जीवनशैली से सहज बन सकती है यह अवस्था

संतुलित आहार, जिसमें कैल्शियम और विटामिन डी तथा नियमित व्यायाम जैसे- योग और वॉक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान और बातचीत व नियमित स्वास्थ्य जांच, ये सभी उपाय बहुत प्रभावी हैं। साथ ही धूम्रपान और शराब जैसी आदतों से दूरी बनाए रखना भी जरूरी है। माहवारी बंद होना जीवन का अंत नहीं, बल्कि एक नए चरण की शुरुआत है। जरूरत है सही जानकारी, जागरूकता और सकारात्मक सोच की। यदि समाज में इस विषय पर खुलकर बात की जाए और डॉक्टरों की सलाह को महत्व दिया जाए, तो महिलाएं इस चरण को बिना डर और तनाव के बेहतर तरीके से जी सकती हैं।



## घटती रजोनिवृत्ति आयु: एक उमरती स्वास्थ्य चिंता

अध्ययन बताते हैं कि भारत में कुछ महिलाओं में रजोनिवृत्ति अपेक्षाकृत कम उम्र में होने लगी है। यदि 40 वर्ष से पहले माहवारी बंद हो जाए, तो इसे प्रीमेनोपॉज कहा जाता है और 40 से 45 वर्ष के बीच होने को अर्ली मेनोपॉज कहा जाता है। भारत में लगभग 3 से 4 फीसदी महिलाओं में समय से पहले (40 वर्ष से पहले) माहवारी बंद हो जाती है। वहीं 40-44 वर्ष की आयु वर्ग में लगभग 16 फीसदी महिलाओं में अर्ली मेनोपॉज देखा गया है। समय से पहले रजोनिवृत्ति के पीछे कई कारण हो सकते हैं जैसे अत्यधिक तनाव, खराब खान-पान, धूम्रपान, हार्मोनल असंतुलन, शायरॉयड की समस्या, प्रदूषण और बदलती जीवनशैली। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, काम का दबाव और अनियमित दिनचर्या भी इस बदलाव को प्रभावित कर रहे हैं। हालांकि यह कहना पूरी तरह सही नहीं होगा कि हर महिला में उम्र तेजी से घट रही है, लेकिन यह एक बढ़ती हुई स्वास्थ्य चिंता जरूर बनती जा रही है।

## भ्रांतियां और सामाजिक सोच

भारत में रजोनिवृत्ति को लेकर कई भ्रांतियां भी प्रचलित हैं, जो महिलाओं की परेशानी को और बढ़ा देती हैं। बहुत से लोग इसे बीमारी मानते हैं, जबकि यह एक सामान्य प्रक्रिया है। कुछ जगहों पर यह भी माना जाता है कि रजोनिवृत्ति के बाद महिला की उपयोगिता कम हो जाती है, जो पूरी तरह गलत है। यौन जीवन समाप्त हो जाना, डॉक्टर के पास जाने की जरूरत न होना और इस विषय पर बात करना शर्म की बात समझना ये सभी मिथक हैं। इन भ्रांतियों के कारण महिलाएं सही जानकारी और इलाज से वंचित रह जाती हैं। इन समस्याओं से पूरी तरह बचा नहीं जा सकता, लेकिन इनके प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

## साप्ताहिक राशिफल

पं. मनोज कुमार द्विवेदी  
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेघ

इस सप्ताह स्वजनों के साथ बेहतर तालमेल बिटाकर चलने की आवश्यकता रहेगी। यदि आप घर और बाहर दोनों जगह लोगों का सहयोग और समर्थन पाने में कामयाब हो जाते हैं तो आपके सारे हुए कार्य समय पर और बेहतर तरीके से पूरे होंगे।



वृष

यह सप्ताह करियर-कारोबार की दृष्टि से अनुकूल तो वहीं सेहत और संबंध की दृष्टि से थोड़ा प्रतिकूल रह सकता है। आपको अपने करियर अथवा कारोबार से जुड़ी बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार मिल सकता है। इस दौरान आपके प्रयास और परिश्रम का पूरा फल मिलेगा।



मिथुन

इस सप्ताह आपको अपने करियर-कारोबार को आगे बढ़ाने के लिए अच्छे अवसर प्राप्त हो सकते हैं। आप अपनी मेहनत और प्रयास के बल पर अपनी योजनाओं को जमीन पर उतारने में कामयाब हो जाएंगे। कार्यक्षेत्र हो या फिर कारोबार आपकी साख बढ़ेगी।



कर्क

इस सप्ताह आप किसी भी कार्य को जितना परिश्रम और मनोयोग के साथ करेंगे आपको उसमें उतनी ही सफलता और लाभ की प्राप्ति होगी। यदि आप बीच में कुछ समय से अछूरे कार्यों को पूरा करने के लिए परेशान थे तो इस सप्ताह किसी व्यक्ति विशेष की मदद से वो समय रहते पूरे हो जाएंगे।



सिंह

इस सप्ताह कुछ कार्यों में उम्मीद के मुताबिक सफलता और लाभ की प्राप्ति न हो पाने पर आपके मन में हताशा एवं निराशा के भाव पनप सकते हैं। आप कार्यों में अचानक से बाधाएं और अड़चनें आ सकती हैं। आपके सिर पर अचानक से कुछ बड़े खर्च आ सकते हैं, जिसके कारण आपकी वित्तीय स्थिति गड़बड़ सकती है।



कन्या

इस सप्ताह किसी भी कार्य में लापरवाही करने तथा स्वजनों के साथ तकरार करने से बचना होगा। इस सप्ताह कार्यों में आने वाली अड़चनें और स्वजनों का समय पर सहयोग न मिल पाने के कारण तनावपूर्ण स्थितियों से गुजरना पड़ सकता है। आर्थिक मामलों में सोच-समझकर निर्णय लेने की आवश्यकता रहेगी।

## वर्ग पहेली (काकुरो)

उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

### काकुरो 52

		16	6	7	
	7	1			15
15			2		24
4				10	
11			8	13	
	35				
		7			2

### काकुरो 51 का हल

			29	12	
		16	7	9	15
17	7	3	4	2	1
28	9	8	6	1	4
		4	1	3	3
			20	9	4
				6	1
					2
					3

## योग और व्यायाम का महत्व

पक्षाघात में धीरे-धीरे हल्का व्यायाम और योग बहुत जरूरी होता है। प्राणायाम और साधारण एक्सरसाइज से शरीर में ताकत आती है और मन शांत रहता है। नियमित अभ्यास से मांसपेशियां सक्रिय होती हैं और शरीर धीरे-धीरे सामान्य होने लगता है।

## वर्गों जरूरी है मानसिक स्थिति का ध्यान रखना

पक्षाघात के मरीज अक्सर मानसिक रूप से कमजोर हो जाते हैं। उन्हें डर, चिंता और निराशा हो सकती है। ऐसे में परिवार का सहयोग, सकारात्मक सोच और ध्यान (मेडिटेशन) बहुत जरूरी होता है। अच्छा माहौल मरीज के जल्दी ठीक होने में मदद करता है। जरूरी है, फिजियोथेरेपी, स्वीच थेरेपी और नियमित व्यायाम। पक्षाघात एक गंभीर बीमारी है, लेकिन सही समय पर उपचार और सही देखभाल से इसमें सुधार संभव है। आयुर्वेद में इसका इलाज शरीर, मन और जीवनशैली को संतुलित करके किया जाता है।



## आयुर्वेदिक दवाओं की गूँक

पक्षाघात में कई आयुर्वेदिक दवाएं दी जाती हैं, जो शरीर को अंदर से मजबूत बनाती हैं। ये दवाएं नसों को पोषण देती हैं, सूजन कम करती हैं और शरीर में ताकत बढ़ाती हैं। इनका सेवन हमेशा डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए, क्योंकि हर मरीज की स्थिति अलग होती है।

## आहार

पक्षाघात के मरीज को हमेशा गर्म, ताजा और हल्का भोजन करना चाहिए। खिचड़ी, मूंग दाल, घी, सूप और हरी सब्जियां बहुत फायदेमंद होती हैं। गुनगुना पानी पीना चाहिए और भोजन समय पर करना चाहिए। अदरक और लहसुन का सेवन भी लाभकारी होता है।

## व्या नहीं खाना चाहिए

ठंडी चीजें, बासी खाना, फास्ट फूड और बहुत ज्यादा सूखा भोजन नहीं लेना चाहिए। इससे वात दोष बढ़ता है और बीमारी बढ़ सकती है। ज्यादा ठंड से बचना चाहिए और ठंडी हवा में ज्यादा देर नहीं रहना चाहिए।

## रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बरेली

पक्षाघात से पीड़ित मरीजों के लिए समग्र उपचार प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। यहां आयुर्वेदिक सिद्धांतों के आधार पर रोग के मूल कारण-विशेषकर वात दोष के असंतुलन को ध्यान में रखते हुए उपचार किया जाता है। संस्थान में विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा व्यक्तिगत रोगानुसार चिकित्सा योजना तैयार की जाती है, जिसमें पंचकर्म चिकित्सा जैसे बस्ति, अभ्यंग, स्वेदन और शिरोधारा का उपयोग कर शरीर की नसों को सक्रिय करने और रक्त संचार को सुधारने का प्रयास किया जाता है। इसके साथ ही कर्मिण थेरेपी और फिजियोथेरेपी जैसी सहायक विधियों का भी उपयोग किया जाता है, जिससे मांसपेशियों की जकड़न कम होती है और धीरे-धीरे अंगों को कार्यक्षमता में सुधार आता है। इसके अतिरिक्त, संस्थान योग और प्राणायाम के माध्यम से मरीजों के मानसिक और शारीरिक संतुलन को पुनः स्थापित करने में सहायता करता है। मरीजों को उचित आहार-विहार की सलाह दी जाती है, जिससे पुनः रोग होने की संभावना कम हो सके। रुहेलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज नियमित रूप से निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित कर पक्षाघात के मरीजों को परामर्श और उपचार का अवसर प्रदान करता है, जिससे आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग भी लाभ उठा सके। इस प्रकार, यह संस्थान न केवल उपचार प्रदान करता है, बल्कि पुनर्वास, जागरूकता और जीवनशैली सुधार के माध्यम से मरीजों को पुनः सामान्य जीवन जीने में सहायता करता है। रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, सेक्टर-7, रामगंगा नगर योजना, डोहरा रोड, बरेली, उत्तर प्रदेश +91 8077808309



तुला

इस सप्ताह अपने भीतर आलस्य और अभिमान को आने देने से बचना होगा। काम को चलने से बनने काम भी बिगड़ सकते हैं। ऐसे में किसी भी कार्य को समय पर पूरे मनोयोग के साथ करने का प्रयास करें। छात्रों का मन पढ़ाई से उलट सकता है। उन्हें अक्षय पश्चिम के बाद ही मनचाही सफलता की प्राप्ति संभव हो पाएगी।



वृश्चिक

यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। आपकी आजीविका से जुड़ी समस्याएं स्वतः दूर होती हुई नजर आएंगी। करियर-कारोबार के सिलसिले में की गई यात्राएं शुभ और लाभदायक साबित होंगी। यदि आप लंबे समय से पैतृक संपत्ति की प्राप्ति के लिए परेशान चल रहे थे तो इस सप्ताह उसमें आ रही अड़चनें दूर होंगी।



धनु

इस सप्ताह की शुरुआत में आपको छोटे-छोटे कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। इस सप्ताह आपके कठिन परिश्रम के बाद ही मनचाहे परिणाम मिल पाएंगे। धन-संपत्ति से जुड़े मामलों में जल्दबाजी करने से बचना चाहिए अन्यथा बाद में नुकसान झेलना पड़ सकता है।



मकर

यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। आपको करियर-कारोबार से जुड़ी चिंताएं घेरे रहेंगी। यदि आप व्यावसायिक हैं तो आपको ब्याज में अपनी साख बनाए रखने और मनचाहे लाभ की प्राप्ति के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास करने होंगे। मन एवं पैतृक संपत्ति को लेकर विवाद होने की आशंका बनी रहेगी।



कुम्भ

यह सप्ताह अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। आप अपने कार्य को पूरे लगन और मेहनत से करेंगे। जिसका आपको सुखद परिणाम और लाभ भी प्राप्त होगा। व्यवसाय से जुड़े लोगों के लिए सप्ताह की शुरुआत अत्यंत ही शुभ साबित होगी। इस दौरान आपको नए क्षेत्रों अथवा नए शहरों में अपने काम को बढ़ाने का अवसर प्राप्त होगा।



मीन

इस सप्ताह आपको लंबे समय से चली आ रही परेशानियों से कुछ राहत तो मिल सकती है लेकिन उन्हें बेहद सावधानी के साथ कांटे भी कटाने उठाने की आवश्यकता रहेगी। यदि आप पार्टनरशिप में कारोबार करते हैं तो आपको धन के लेनदेन में सावधानी बरतनी चाहिए। भूलकर भी नियम अथवा कानून का उल्लंघन न करें।

# प्राण संसार

## कहानी

# प्रिया की जीत

जाना हूँ।" प्रिया ने झट से उत्तर दिया, "अरे नहीं, बस... मैं ठीक हूँ।" "ले लीजिए, आप पूरी भीग जाएंगी," युवक ने दोबारा आग्रह किया, "वैसे जाना कहाँ है आपको?" "कॉलेज," प्रिया ने संक्षेप में कहा। "कौन सा कॉलेज? वैसे तो मैं आपको रोज यहाँ देखता हूँ, पर कभी पूछा नहीं..." "सियाराम गल्ले कॉलेज," प्रिया ने फिर छोटा सा जवाब दिया। "अच्छा कॉलेज है वह," युवक ने तारीफ की। वह बहुत कुछ कहना चाहता था, लेकिन प्रिया की मौनता ने उसे मौका नहीं दिया। मासूम चेहरा और झुकी निगाहें, उस युवक के दिमाग में पूरे दिन दफ्तर में वही चेहरा घूमता रहा। अगली सुबह फिर दोनों बस अड्डे पर मिले। युवक का नाम रहीम था। वह मन ही मन ख्याली पुलाव पका रहा था। उसने लड़खड़ाते हुए कहा, "कब से इंतजार कर रहा हूँ आपको, मतलब बस का। अगर बुरा न



डोली शाह  
लेखिका



भाद्रपद की तपती दुपहरी हो, लू की सनसनाती हवाएं हों या माघ की कपा देने वाली सर्दी मौसम कभी बंसीलाल जी के कामों में आड़े नहीं आता था। उनके लहलहाते खेतों को देखना अपने आप में एक सुकून था। वे उसूलों के पक्के थे, न किसी का हक खाते, न किसी को खाने देते। एक तरफ जहां वे अपने बैलों की जोड़ी की बच्चों की तरह देखभाल करते, वहीं बकरियों की जिम्मेदारी उनकी पत्नी वीणा उठा लेती। पांच से आठ बीघा जमीन थी, मगर याद नहीं आती कि बुवाई से लेकर कटाई तक कभी किसी बाहरी मजदूर का सहारा लिया हो।

बंसीलाल जी जितने मेहनती थे, उतने ही धैर्यवान। जीवन के इस पड़ाव तक कितनी ही बार प्राकृतिक आपदाओं ने उनकी फसलों को बेरहमी से दबोचा, लोगों ने उनमें कृषक हीनता की भावना जगाने की कोशिश की, लेकिन अपनी सहनशीलता पर वे अडिग रहे। यही गुण उनकी बेटी प्रिया में भी कूट-कूट कर भरे थे। गेहूँआं बदन, मध्यम कद, झील जैसी गहरी आंखें और झुकी नजरें, प्रिया ने शायद कभी किसी के सामने आंख उठाकर देखा सीखा ही नहीं था। उसके स्वर्णों से मानो रस टपकता था। वह मासूमियत की मूरत थी, जिसकी दुनिया विद्यालय से घर और घर से खेतों की पगडंडियों तक ही सिमटी हुई थी। देखते-देखते वह बड़ी होती गई। बंसीलाल जी दिन भर की हाड़-तोड़ मेहनत के बाद जब थके-हारे घर लौटते, तो कब उनकी आंख लग जाती, पता भी न चलता। प्रिया की सारी जिम्मेदारी मां वीणा के कंधों पर थी। जितनी भोली प्रिया थी, उससे कहीं अधिक भोली उसकी मां। वीणा दुनियादारी से बेखबर अपनी छोटी सी गृहस्थी में ही मगन रहती थी।

प्रिया ने दसवीं और बारहवीं की परीक्षा पास की, लेकिन अंकों ने मानो उसे धोखा दे दिया। माता-पिता परेशान थे, परंतु अनुसूचित जनजाति के कोटे ने उसका दाखिला शहर के एक मध्यमवर्गीय कॉलेज में करवा दिया। प्रिया अब पूरे मन से पढ़ाई में जुट गई। हर दिन सुबह घंटों सवारी का इंतजार करना और फिर कॉलेज पहुंचना उसकी दिनचर्या बन गई। सावन का महीना था और आसमान से लगातार वर्षा का कहर बरस रहा था। बस स्टैंड पर खड़ी प्रिया बार-बार अपनी घड़ी देख रही थी। समय तेजी से भाग रहा था और बस का कहीं पता न था। अचानक बारिश की मोटी बूंदों के बीच एक नवयुवक छाता लिए उसके सामने आया और बोला, "आप यह छतरी ले लीजिए, मैं दुकान के अंदर चला

मानें तो नाम जान सकता हूँ?" "मैं प्रिया हूँ।" "वाह, बहुत प्यारा नाम है।" सौभाग्य से बस में एक ही सीट खाली थी, जिस पर प्रिया को रहीम के साथ बैठना पड़ा। बातों का सिलसिला शुरू हुआ। प्रिया को भी सफर में एक साथी मिल गया। धीरे-धीरे रहीम ने अपनेपन का जाल फैलाना शुरू किया। अब तो वह शाम को लौटते समय भी बहाने से प्रिया के साथ हो जाता। एक दिन रहीम ने चाय पीने की जिद की। प्रिया ने मना करना चाहा, पर मन की इच्छाओं के आगे वह पिघल गई। अब घंटों फोन पर बातें होने लगीं। बातों-बातों में प्रिया ने अपने जन्मदिन का जिक्र कर दिया। रहीम ने शहर के एक हॉटल के कमरे में भव्य तैयारी की। कॉलेज के बहाने प्रिया वहां पहुंची। कमरे की सजावट देख वह चौंक गई, "वाओ! अमेजिंग! इतनी जल्दी इतना सब कुछ?" "यह तो कुछ भी नहीं प्रिया, तुम इससे कहीं ज्यादा सुंदर हो," रहीम ने मधुर स्वर में कहा, "लेकिन इतने पैसे खर्च करने की क्या जरूरत थी?" प्रिया गंभीर हुई। "तुम्हारे लिए तो मैं कुछ भी कर सकता हूँ," रहीम ने उसका हाथ थाम लिया। दोनों ने केक काट, मौज-मस्ती की। प्रिया भावुक हो गई, "थैंक्स रहीम, आज का दिन यादगार बनाने के लिए। आज तक किसी ने मेरा जन्मदिन ऐसे नहीं मनाया।" भावनाओं के सागर में डूबे दोनों अपनी सीमाओं से आगे बढ़ गए। जब प्रिया घर पहुंची, तो मां ने उसके कपड़ों पर लगे निशानों के बारे में पूछा। प्रिया ने 'बैच पर कुछ लगा था' कहकर बात टाल दी और अपने कमरे में जाकर सोने लगी। उधर रहीम अपने दोस्तों के साथ शराब के नशे में डूबा था। उसने बड़े गर्व से दोस्तों को प्रिया की तस्वीर दिखाई। उसके दोस्त अब्दुल्ला की नीयत विगड़ गई। उसने रहीम के मोबाइल से प्रिया का नंबर निकाल लिया। एक दिन अब्दुल्ला ने रहीम की बीमारी का वास्ता देकर प्रिया को खेतों की पगडंडियों पर बुलाया। प्रिया घबराकर पहुंची, तो वहां अब्दुल्ला को अकेला पाया। "तुम यहाँ? रहीम कहाँ है?" प्रिया ने गरज कर पूछा। अब्दुल्ला ने झूठ बोला कि रहीम हॉटल के कमरे में पैर दर्द के कारण उसका इंतजार कर रहा है। प्रिया उसके साथ कमरे में पहुंची, तो वहां रहीम नहीं था। "डार्लिंग, मैं हूँ न तुम्हारा रहीम," अब्दुल्ला ने पिथौनी हरकत शुरू की।

उसके साथ दरिदगी की। जब प्रिया को होश आया, वह सब कुछ लुट चुका था। वह रोती-बिलखती घर पहुंची। उसने रहीम को फोन किया, लेकिन रहीम ने सहानुभूति के बजाय उस पर ही इल्जाम लगा दिया। "प्रिया, तुम मेरे दोस्त के साथ... छी! मुझे शर्म आती है तुम्हें अपना कहने में।" उसने फोन काट दिया। प्रिया पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा। वह भीतर ही भीतर मर गई। समय बीतता गया।

प्रिया ने खुद को संभाला और आगे की पढ़ाई जारी रखी। माता-पिता ने शादी की बात की, तो उसने साफ इनकार कर दिया। इसी तनाव के बीच एक दिन बंसीलाल जी को दिल का दौरा पड़ा और वे चल बसे। हरा-भरा खेत बंजर हो गया। प्रिया अब नौकरी की तलाश में जुटी। बीए के बाद उसने वकालत (एलएसबी) की पढ़ाई की, लेकिन प्रिया के अंकों ने फिर साथ नहीं दिया और उसे 'ऑल इंडिया बार एजाम' (एआईबीई) में बैठने की पात्रता नहीं मिली। वह दुखी होकर अस्टिस्ट बोर्ड अधिकारी शिवाजी लाल जी के पास पहुंची। रविवार का दिन था। गेटकीपर ने मना किया, पर प्रिया की मासूमियत देख उसे अंदर भेज दिया। "सर, मुझे एआईबीई की परीक्षा देनी है, पर मेरे अंक कम हैं। आप चाहें तो मदद कर सकते हैं।" प्रिया ने गृहार लगाई। लाल साहब ने उसे गौर से देखा। "काम तो हो जाएगा, पर बदले में मुझे क्या मिलेगा?" उनकी नजरें प्रिया के जिस्म को टटोल रही थीं। प्रिया सब समझ गई। उसने दिल पर पत्थर रखकर कहा, "सर, पहले साइन कर दीजिए और सीसीटीवी बंद कर दीजिए।" लाल साहब मुस्कराए। उन्होंने अपनी हवस पूरी की और प्रिया को सर्टिफिकेट दे दिया। प्रिया एक जिंदा लाश की तरह वहां से बाहर निकली। उसी सर्टिफिकेट के आधार पर उसने परीक्षा दी और सफल हुई। प्रिया अब एए जाने-माने वकील बृजेश साहब की अस्टिस्ट बन गई। वह कोर्ट में हर केस को बारीकी से समझने लगी। एक दिन कोर्ट में एक बुजुर्ग दंपति आए, जिनकी बेटी 'रिया' के साथ रेप हुआ था। वकील बृजेश ने रिया के चरित्र पर सवाल उठाए कि वह रात 9 बजे लड़के के घर क्यों गई? यह सुनकर प्रिया का खून खौल उठा। "सर, इस तरह के कामों के लिए समय मायने नहीं रखता। हम लड़कियां दिन के उजाले में भी सुरक्षित नहीं हैं, रात के अंधेरे में। आखिर हम अपनी मंजिल तक पहुंचें भी तो कैसे? हर ऊंचे पद पर ऐसे भेड़िए बैठे हैं, जो 'मौके पे चौका' मारते हैं।" उसने बृजेश सर से दरखास्त की कि उसे 'आपराधिक बचाव वकील' के रूप में तैयार करें, ताकि वह महिलाओं के लिए लड़ सके।

धीरे-धीरे प्रिया 'सीनियर लॉयर ऑफ वूमन' की सूची में सबसे ऊपर आ गई। अंतिम सुनवाई का दिन था। कोर्ट में सननाटा पसरा था। बृजेश सर और लाल साहब भी मौजूद थे। प्रिया की आत्मविश्वास से भरी आवाज ने कानून की बारीकियों को इस तरह रखा कि जज ने उसके पक्ष में फैसला सुनाया। अपराधी को सजा मिली। लाल साहब उसके पास आए, "बधाई हो बेटा। पर मुझे माफ कर देना।" प्रिया ने व्यंग्य से मुस्कराते हुए कहा, "माफी क्यों सर? आज आपकी ही 'मदद' की वजह से मैं यहाँ तक पहुंची हूँ। क्या आपके साथ एक सेल्फी ले सकती हूँ?" लाल साहब ने शर्म से सिर झुकाते हुए कहा, "जरूर बेटा।" "सर, बेटा नहीं... बेबी!" प्रिया का यह एक शब्द लाल साहब के गाल पर तमाचे की तरह लगा। सेल्फी खिंचवाते हुए लाल साहब और बृजेश सर के चेहरे झुके हुए थे और प्रिया का चेहरा स्वाभिमान से दमक रहा था। पूरा कोर्ट 'प्राउड ऑफ यू' की आवाज से गूंज उठा। प्रिया ने साबित कर दिया कि समाज उसे जितना झुकाएगा, वह उतनी ही ताकत से उठकर न्याय की मशाल जलाएगी।

## काव्य

### एक बूंद पानी की

बूंद-बूंद पानी की, एक बूंद पानी की जीवन को सींचेगी, तन-मन को सींचेगी जाया मत जाने दो, नाली में, नालों में कीचड़ के थालों में, जाने से रोको अब।

बोओ तालाबों में, जोहड़ में, पोखर में, धरती की रग-रग में, इसको रम जाने दो, बूंद-बूंद पानी की, एक बूंद पानी की कण-कण को सींचेगी। जीवन को सींचेगी।

सीख याद आएंगी दादी की, नानी की एक-एक झानी को- बूंद-बूंद पानी की एक बूंद पानी की आंगन को सींचेगी जीवन को सींचेगी जाया मत जाने दो।

सूना सब पानी बिन।

क्यों न तुम समझ पाते, पानी से ये नाते मत खोलो पानी से, खोलो मत पानी से एक बूंद पानी की, सावन को सींचेगी। जीवन को सींचेगी।

पानी के व्यापारी लेकर ये आए हैं पानी बाजारों में बोलत में, जारों में लगकर कतारों में

### बस तेरे होने से

दुनिया और भी खूबसूरत हो रही है एक तेरे होने से, रोशनी में नूर देख तेरे होने से। वांदनी और भी नरम देख तेरे होने से। घंटे पलों में बदल रहे रास्ते नजारों से भर रहे। इंतजार धार और सुखन भरा बस एक तेरे होने से। तेरा मेरा रिश्ता जैसे आस की बूंद का फूलों से, कब तक कितना कैसे से परे देख बस तेरे होने से।

### दुखों को ओढ़ कर

दुखों को ओढ़ कर सोया रहा सर्दी बहुत थी दुखों को ओढ़ कर सोया वो जैसे कोई पुरानी चादर थी जिसमें सिलवटें भी तमाम थीं और सर्दी भी बहुत थी।

रात भर करवटों में वक्त की किरचें नशर चुभती रही, पर उसने आह तक न की कहीं सारे घर की नींद न टूट जाए।

तकिये के नीचे रखे सपने धीरे-धीरे धुंधला गए, पर माथे पर जिम्मेदारियों का हाथ वैसे ही टिका रहा।

दुखों को ओढ़ कर सोया वो, पर सुबह फिर मुस्कान पहनकर उठा जैसे कुछ हुआ ही न हो।



निवेदिता शर्मा  
कवयित्री



निरुपमा सिंह  
बिज्ञानी

## लघुकथा

वर्मा जी कमरे में बैठे टिफिन का इंतजार कर रहे थे। उनकी उम्र अस्सी वर्ष से ऊपर हो गई थी। कुछ वर्ष पहले उनकी पत्नी का देहांत हो गया था। दोनों लड़के विदेश में बस गए थे। अब वे इस मकान में अकेले रहते थे। कुछ दिन पहले उन्होंने अपने वाट्सऐप पर एक मैसेज देखा था। मैसेज सीनियर वेलफेयर सोसाइटी का था। उसमें लिखा था कि जो सीनियर सिटीजन बिल्कुल अकेले हैं और खाना बनाने में असमर्थ हैं वे मैसेज में दिए टेलीफोन नंबर पर अपना पता नोट करा दें। सोसाइटी उनके लिए दोनों टाइम निःशुल्क टिफिन पहुंचाने की व्यवस्था करेगी।

यह मैसेज देखकर वर्मा जी बड़े खुश हुए। इस उम्र में उन्हें खाना बनाने में बड़ी दिक्कत होती थी। उन्होंने दिए हुए फोन नंबर पर अपना पता-टिकाना नोट करा दिया था। इस बात को आठ-दस दिन हो गए थे, तब से दोनों टाइम उनके यहाँ टिफिन आ रहा था। वे बड़े खुश थे। वर्मा जी ने घड़ी पर नजर डाली नौ बजे गए थे। आज अभी तक टिफिन लेकर कोई आया

नहीं वे मन ही मन बुदबुदाए। तभी डोर बेल बज उठी। लो आ गया टिफिन वाला उन्होंने स्वयं से कहा। फिर उन्होंने उठकर दरवाजा खोला। सामने टिफिन वाले लड़के को देखकर उनके चेहरे पर हल्की सी मुस्कराहट दौड़ गई। लड़के ने टिफिन उनके हाथ में पकड़ा दिया। वह उनके पीछे-पीछे चलने लगा। कॉरीडोर में वह रुकते हुए बोला-"मैं एक फोन करके

## टिफिन



सुरेश बाबू मिश्रा  
वरिष्ठ लेखक

का हक्क दिया। फिर अन्य लड़कों ने उनके मुंह में कपड़ा टूसकर उन्हें अच्छी तरह से कुर्सी से बांध दिया। वे सब एक डेढ़ घंटे तक वर्मा जी के घर को खंगालते रहे। फिर सारी नकदी और कीमती सामान लेकर वहां से चंपत हो गए। वर्मा जी को वे उसी हालत में कुर्सी पर बंधा छोड़ गए

## व्यंग्य

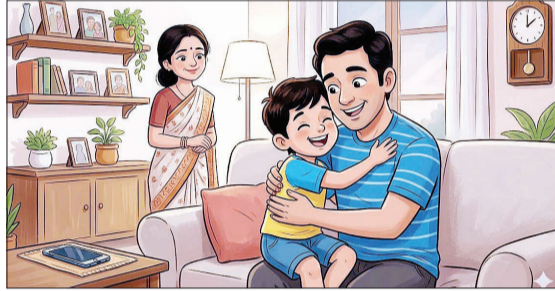
# मिसाइल खेला के सूयधार

कहा जाता है की जवानी जोश-खरोश से भरी होती है। इसमें कूट-कूटकर उत्साह भरा होता है। इन्हें जिंदगी की कोई खास परवाह नहीं होती है। यह उम्र ही खतरों से खेलने की होती है और साथ ही जिंदगी के मजे लेने की भी होती है।

मुझे भी पहले इसी बात का विश्वास था। मैं तो सोचती थी जल्दी-जल्दी जीवन जी लिया जाए। सत्तर

में तो यहां दर्द, वहां दर्द, हाय रे कमरदर्द शुरू हो जाएगा। फिर बैठे-बैठे कंटी माला ही पहनना है। वैसे है। वहीं सत्तर वाले इंजॉय कर रहे हैं अब यदि यह उलटी गंगा है, तो है। पूरी दुनिया युद्ध के चक्रव्यूह में घिरी हुई है। उसकी रचना यह सत्तर पार वाले किए हैं। मजाल हो की उसमें कोई बीस पच्चीस साल का बालक हो। यह सत्तर पार वाले महानायक पूरी दुनिया को फूंक कर तमाशा देना चाहते हैं। समझ नहीं आता है कि कौन सी चक्की का आटा खा रहे हैं कि इनका जोश कम नहीं हो रहा है। यहां युवा नौकरी-चाकरी के चक्कर में हाफकर डिप्रेसन में मर रहा है। यह रोज नए-नए धरती पर सस्पेंशन पैदा कर रहे हैं। यह तीस वाले हॉकी, क्रिकेट और बैडमिंटन खेल रहे हैं। यह सत्तर वाले एटम बम-एटम बम खेल रहे हैं। मिसाइल-मिसाइल खेल रहे हैं। बहुत कंप्यूजन है यह सत्तर वाले हवा में एटम बम उछाल-उछालकर बोल रहे हैं कि आओ चलो खेला जाए। कौन ऐसा करता है। यह तीस वाले कमबख्त सिर्फ रील और क्रिकेट, इंस्टा, फेसबुक और रोमांस में उलझे हुए हैं। कुछ भी हो 2026 का ताज तो सत्तर वालों के सर पर बिना विवाद के ही है।

तीस वालों निकम्में, जाओ चुल्लू भर पानी में डूब मरो। बस इतना ख्याल रखना कि कहीं उस पानी में भी इन उत्पात्ती बूढ़ों ने अपने मजे के लिए पारा चोल के न रखा हो। लोग कहते हैं कि इनकी उम्र आस्था चैनल देखने की है, लेकिन हे भगवान यह तो पाँप म्यूजिक चैनल देख और पूरी दुनिया को दिखा रहे हैं। उस पर खवाल करवा रहे हैं। बस भगवान इससे ज्यादा दूरखुई इनको मत देना। क्योंकि इनको तो मात्र दस-बीस साल इस धरती पर रहना है। हम लोगों को तो अभी पूरी जिंदगी पड़ी हुई है।



## संकेत

मां, मैंम ने कल पापा को स्कूल में बुलाया है। आरव ने स्कूल से आते ही कहा। "क्यों? तुमने कुछ किया है क्या?" "नहीं।" आरव ने सिर झुका लिया। शाम को मां ने पति से कहा, "सुनिए, आरव के स्कूल से बुलावा आया है।" "फोन तो जमा है न?" "हां, पर बात फोन की नहीं लगती, कुछ और बात है।" अगले दिन वे स्कूल पहुंचे। क्लास टीचर ने बिना भूमिका बांधे आरव की कॉपी खोल कर सामने रख दी। कहा- "हमने बच्चों से 'घर का सबसे अच्छा समय' पर दो पंक्तियां लिखने को कहा था। आरव ने यह लिखा।"

कॉपी में साफ अक्षरों में लिखा था- "घर का सबसे अच्छा समय रविवार की सुबह होती है, क्योंकि उस दिन पापा मोबाइल पर नहीं होते।" पिता चौंक गए! उन्होंने धीमे से पूछा- "आरव, ऐसा क्यों लिखा?" आरव बेझिझक बोला, "बाकी दिनों में आप ऑफिस से आकर थक जाते हैं। फिर मोबाइल पर मीटिंग होती है। मैं कुछ पढ़ता हूँ, तो आप कहते हैं, अभी नहीं, मैं बिजी हूँ। रविवार को आप मेरे साथ खेलते हैं, इसलिए वो सबसे अच्छा लगता है।" कमरे में कुछ क्षण की चुप्पी रही। मैंम ने शांत स्वर में कहा, "बच्चे शिकायत नहीं करते, वे बस अपने तरीके से संकेत दे देते हैं। समझना हमें होता है।" घर लौटकर उस शाम पिता ने मोबाइल साइलेंट कर दूर रख दिया। मुस्कराकर पूछा, "आज कौन-सा दिन है?" "बुधवार," आरव ने चमकती आंखों से कहा। पिता ने उसे बांहों में भर लिया- "तो तय रहा, अब हर दिन अच्छा होगा।"

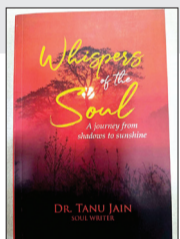


वीना सिंह  
साहित्यकार

## समीक्षा व्हिस्पर्स ऑफ द सोल

व्हिस्पर्स ऑफ द सोल एक ऐसी प्रेरणादायक पुस्तक है, जो आत्मचिंतन, आध्यात्मिक अनुभवों और जीवन के विविध पहलुओं को गहराई से समझने की यात्रा पर ले जाती है। लेखिका डॉ. तनु जैन, जो रक्षा मंत्रालय में एक सिविल सेवक होने के साथ-साथ एक सम्मानित आध्यात्मिक वक्ता भी हैं, ने अपने व्यक्तिगत अनुभवों, विचारों और जीवन से सीखे गए मूल्यों को इस पुस्तक में सहज और प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया है। यह पुस्तक किसी सरकारी नीति या आधिकारिक दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व नहीं करती, बल्कि यह लेखिका की आत्मिक अनुभूतियों और जीवन के प्रति उनके दृष्टिकोण का सच्चा और संवेदनशील प्रतिबिंब है। इसमें छोटे-छोटे कदमों की शक्ति, संबंधों में आध्यात्मिक परिपक्वता, सजग जीवनशैली और विभिन्न आध्यात्मिक स्थलों के अनुभवों को अत्यंत सुंदर ढंग से पिरोया गया है।

पुस्तक का प्रत्येक अध्याय एक स्वतंत्र चिंतन के रूप में प्रस्तुत है, जिसमें जीवन की सच्चाइयों को सरल, लेकिन गहन तरीके से समझाया गया है। इसमें प्रेरणादायक प्रसंग, आध्यात्मिक संदर्भ और विचारोत्तेजक व्याख्याएं शामिल हैं, जो पाठक को रुककर सोचने, आत्मनिरीक्षण करने और अपने जीवन के उद्देश्य से जुड़ने के लिए प्रेरित करती हैं। यह पुस्तक उन सभी लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, जो जीवन के शोरगुल के बीच अर्थ, संतुलन और आत्मिक शांति की तलाश में हैं। साथ ही, यह उन पाठकों के लिए भी मार्गदर्शक सिद्ध हो सकती है, जो अपने कर्तव्य और आध्यात्मिकता के बीच संतुलन स्थापित करना चाहते हैं। व्हिस्पर्स ऑफ द सोल न केवल एक पुस्तक है, बल्कि आत्मा की आवाज को सुनने और समझने का एक सुंदर प्रयास है।

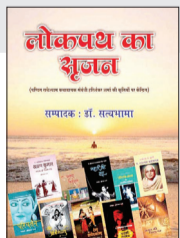


पुस्तक: व्हिस्पर्स ऑफ द सोल  
लेखक: डॉ. तनु जैन  
मूल्य: 500

## लोक के लिए सृजन

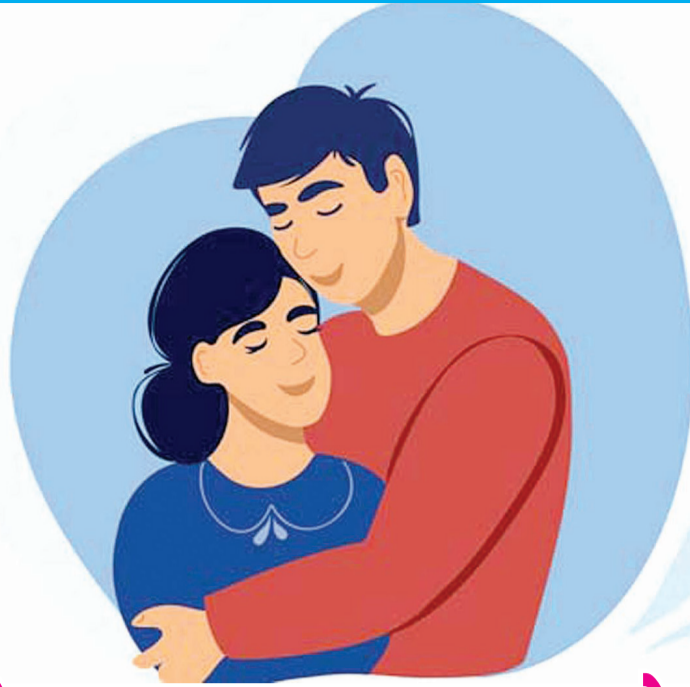
डॉ. सत्यभामा ने पंडित राधेश्याम कथावाचक की कृतियों पर विभिन्न लेखकों की समीक्षाओं को इकट्ठा करके एक पुस्तक निकाली है। नाम है- 'लोकपथ का सृजन', विशेषता यह है कि यह सभी कृतियों पिछले कुछ वर्षों में हरिशंकर शर्मा द्वारा प्रकाशित की गई हैं। एक प्रकार से यह हरिशंकर शर्मा द्वारा पंडित राधेश्याम कथावाचक के कृतित्व के संबंध में किए गए कार्यों पर देश-भर के लेखकों का आकलन है। पुस्तक में 98 लेख हैं। लेखक की कलम से एक लेख, किसी के द्वारा अनेक लेख। पं. राधेश्याम कथावाचक के रचना-कर्म का समस्त फलक इस पुस्तक के अध्ययन से जाना जा सकता है।

डॉ. सत्यभामा के संपादकत्व का अपना महत्व है। आपने वर्ष 2021 में पॉडिचेरी केंद्रीय विश्वविद्यालय से 'पारसी रंगमंच के विकास में राधेश्याम कथावाचक का योगदान' विषय पर पीएचडी का कार्य किया है। इस प्रकार आप राधेश्याम कथावाचक के साहित्य की मर्मज्ञ सहज ही कही जा सकती हैं। पुस्तक की प्रस्तावना में हरिशंकर शर्मा ने पुस्तक का उद्देश्य इन शब्दों में बताया है: 'दिवंगत पंडित राधेश्याम कथावाचक को नई पीढ़ी जाने, उनके साहित्य से प्रेरणा ले।' पुस्तक में हरिशंकर शर्मा के सात लेख भी शामिल किए गए हैं। यह लेख राधेश्याम रामायण, भ्रमर पत्रिका तथा फिल्म जगत में कथावाचक जी के योगदान आदि पर प्रकाश डालते हैं। यह पुस्तक पंडित राधेश्याम कथावाचक की कृतियों पर किए गए कार्यों के संबंध में प्रकाशित लगभग दो दर्जन पुस्तकों का सार-संक्षेप कहा जा सकता है। अगर कोई शोधार्थी दो दर्जन पुस्तकें पढ़ने के स्थान पर केवल एक पुस्तक से काम चलाना चाहता है, तो उसे 'लोकपथ का सृजन' का अध्ययन पर्याप्त होगा। 'लोकपथ का सृजन' ने उन्हें पुस्तक का आकार देकर सरलता से सर्वसुलभ बना दिया है। पुस्तक की छपाई आकर्षक है। मुखपृष्ठ भीतर की सामग्री को दर्शाने में उपयुक्त है।



पुस्तक: लोकपथ का सृजन  
संपादक: डॉ. सत्यभामा  
मूल्य: 795  
समीक्षक: रवि प्रकाश रामपुर

# आधी दुनिया



## आउटडोर गेम्स: बच्चों की फिटनेस और फन का परफेक्ट कॉम्बिनेशन

आज के डिजिटल दौर में जहां बच्चे मोबाइल और टीवी की दुनिया में ज्यादा समय बिताने लगे हैं, वहीं उनके शारीरिक और मानसिक विकास पर इसका असर साफ नजर आने लगा है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि बच्चों को आउटडोर गतिविधियों की ओर प्रोत्साहित किया जाए। विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों के समग्र विकास के लिए संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित शारीरिक गतिविधि भी बेहद आवश्यक है। आउटडोर गेम्स न केवल बच्चों को फिट रखते हैं, बल्कि उनमें टीमवर्क, अनुशासन और सामाजिक व्यवहार जैसे गुण भी विकसित करते हैं। खेलते समय बच्चे नए दोस्त बनाते हैं, आत्मविश्वास बढ़ाते हैं और तनाव से भी दूर रहते हैं। खासकर गर्मी की छुट्टियां बच्चों के लिए सबसे अच्छा समय होती हैं, जब वे खुलकर खेल सकते हैं और नई चीजें सीख सकते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं कुछ ऐसे आउटडोर गेम्स के बारे में, जो बच्चों के ओवरऑल ग्रोथ में अहम भूमिका निभाते हैं।



### खो-खो

खो-खो भारत का एक पारंपरिक और बेहद लोकप्रिय आउटडोर गेम है, जिसे बच्चे बड़े उल्लास के साथ खेलते हैं। यह खेल आमतौर पर टीम में खेला जाता है, जिससे बच्चों में सहयोग और रणनीति बनाने की क्षमता विकसित होती है। दौड़ने और तेजी से दिशा बदलने के कारण बच्चों की फुर्ती और सहनशक्ति बढ़ती है। स्कूलों और मोहल्लों में आसानी से खेला जाने वाला यह गेम बच्चों को सक्रिय रखने का बेहतरीन तरीका है।

### बैडमिंटन

बैडमिंटन एक ऐसा खेल है, जिसे कम जगह में भी आसानी से खेला जा सकता है। रैकेट और शटल के साथ खेला जाने वाला यह गेम बच्चों के हाथ-आंख के तालमेल को बेहतर बनाता है। इसमें लगातार उछलना और दौड़ना पड़ता है, जिससे शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह खेल बच्चों की एकाग्रता बढ़ाने के साथ उन्हें फुर्तीला भी बनाता है।

### क्रिकेट

क्रिकेट बच्चों के बीच सबसे पसंदीदा खेलों में से एक है। टीम के साथ खेले जाने वाला यह गेम बच्चों को अनुशासन, धैर्य और टीम भावना सिखाता है। बल्लेबाजी, गेंदबाजी और फील्डिंग के दौरान शरीर का पूरा व्यायाम होता है, जिससे फिटनेस बेहतर होती है। यह खेल बच्चों की स्टेमिना बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है।

### कबड्डी

कबड्डी एक ऐसा खेल है, जो ताकत और दिमाग दोनों का सही संतुलन मांगता है। इस खेल में सांस रोकेकर खेलने की

तकनीक बच्चों की त्रिदिग क्षमता को मजबूत करती है। साथ ही, पकड़ और संतुलन बेहतर होता है। कबड्डी खेलने से बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है और वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करना सीखते हैं।

### रस्साकशी

रस्साकशी बच्चों के लिए एक मजेदार और ऊर्जा से भरपूर खेल है। इस में टीमवर्क की भावना सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती है। रस्सी खींचने के दौरान शरीर की मांसपेशियों पर जोर पड़ता है, जिससे ताकत बढ़ती है। यह खेल बच्चों को एकजुट होकर लक्ष्य हासिल करने की सीख भी देता है।



मेघा राठी  
भोपाल

हमारे समाज में आज भी यह मान लिया जाता है कि अगर कोई रिश्ता टूटने की कगार पर है, तो कहीं न कहीं स्त्री ही ज्यादा भावुक, ज्यादा अपेक्षी या ज्यादा असहिष्णु रही होगी। स्त्री से यह उम्मीद की जाती है कि वह हर परिस्थिति में समायोजन करे, समझौता करे और हालात को 'संभाले', लेकिन सच्चाई यह है कि कई रिश्ते इसलिए नहीं टूटते कि प्रेम समाप्त हो गया, बल्कि इसलिए टूटते हैं कि प्रेम निभाने की क्षमता समाप्त हो जाती है।

गिरिजा अपने पति की बेरुखी से परेशान थी। वह गिरिजा के प्रति कभी अपनी जिम्मेदारी नहीं समझना चाहता था। शादी के बाद भी उसे अपने दोस्तों के साथ अविवाहित लड़कों की तरह जिंदगी जीना पसंद था, जब गिरिजा उससे शिकायत करती, तो वह उल्टा उसी की कमी निकालकर उसे अपमानित कर देता और घर छोड़कर जाने के लिए कह देता। गिरिजा उसके लिए सिर्फ घर और उसकी आवश्यकता पूरी करने वाली वस्तु की तरह थी। पति के घरवाले भी गिरिजा की स्थिति समझकर भी अनदेखा कर देते थे। उन्हें लगता था कि समय के साथ सब सही हो जाएगा, लेकिन वो समय कब आएगा, इसका उत्तर किसी के पास नहीं था। यह लेख उन स्त्रियों के लिए है, जो रोज अपने भीतर यह प्रश्न दोहराती हैं- "क्या मैं ज्यादा मांग रही हूँ?", "क्या बच्चों के लिए सब सह लेना ही सही है?", "क्या अगर मैं थोड़ी और कोशिश करूँ, तो सब ठीक हो जाएगा?" अतः स्त्रियों को समझना होगा कि हर सवाल का उत्तर 'और सहना' नहीं होता।

## जब प्रेम बन जाए बोझ स्त्री, चुप्पी और निर्णय

### कब उम्मीद से बोझ बन जाता है प्रेम

प्रेम संघर्ष से नहीं टूटता। संघर्ष हर रिश्ते का हिस्सा है। प्रेम तब बोझ बनता है, जब संघर्ष के साथ अपमान जुड़ जाए। जब संवाद की जगह ताना ले ले, जब 'रुको, बात करते हैं' की जगह 'जाओ' जैसे शब्द सामान्य हो जाएं। जब किसी की गलती पर आत्मग्लानि किसी और को दी जाए।

यदि कोई स्त्री रोज खुद को यह समझती है कि 'आज नहीं, शायद कल सब ठीक हो जाएगा' और वह 'कल' महीनों और वर्षों तक नहीं आता, तो यह प्रेम नहीं, सहनशीलता का बोझ बन जाता है। ऐसे रिश्तों में स्त्री सिर्फ साथी नहीं रहती, वह भावनात्मक ढाल बन जाती है, जिस पर हर असंतुलन का भार डाला जाता है।



### चुप्पी भी एक तरह की हिंसा

शारीरिक हिंसा दिखाई देती है, लेकिन भावनात्मक हिंसा अक्सर चुप्पी में छुपी रहती है। बार-बार बात टाल देना, समस्या को हल्का बताना या स्त्री की पीड़ा को 'झामा' कह देना-ये सब उसी हिंसा के रूप हैं। स्त्री जब बोलना छोड़ देती है, तब समाज उसे 'समझदार' कह देता है, जबकि भीतर वह टूट रही होती है।

### एक भ्रम : बच्चों के नाम पर सहना

कई स्त्रियां बच्चों के लिए ऐसे रिश्तों में लौट आती हैं, जहां उन्हें सम्मान नहीं मिलता। यह लौटना कमजोरी नहीं, मां होने की ताकत है, लेकिन यह भी समझना जरूरी है कि बच्चों को सबसे ज्यादा जरूरत शांति, सुरक्षित और स्थिर मां की होती है। बच्चे शब्दों से ज्यादा माहौल सीखते हैं। अगर रोज घर में डर, अपमान और अनिश्चितता है, तो उसका असर बच्चों पर गहराई से पड़ता है। एक टूटी हुई मां बच्चों के लिए सुरक्षा नहीं बन पाती। इसलिए बच्चों के नाम पर खुद को पूरी तरह खो देना कोई समाधान नहीं है।

### निर्णय का साफ फ्रेम: रुकना, तैयारी या पीछे हटना

- निर्णय हमेशा गुस्से या डर में नहीं लिया जाना चाहिए। उसके लिए एक स्पष्ट ढांचा होना जरूरी है।
- रुकना तब सही है, जब बदलाव लगातार कर्म में दिखे, सिर्फ कुछ दिनों के लिए नहीं। अगर सम्मान, संवाद और जिम्मेदारी स्थिर रूप से लौट रही है, तो रुकना आत्म-रक्षा नहीं, समझदारी हो सकती है।
- तैयारी वह अवस्था है, जहां स्त्री जाना नहीं चाहती, लेकिन आंख बंद करके रह भी नहीं सकती। इस चरण में भावनात्मक दूरी बनाना, भरोसेमंद लोगों से जुड़ना, जरूरी दस्तावेज और आर्थिक/मानसिक तैयारी करना आवश्यक है। यह चरण चुपचाप होता है, धमकी या घोषणा के बिना।
- पीछे हटना तब जरूरी हो जाता है, जब अपमान, डर और अस्थिरता लगातार बनी रहे। यह हार नहीं है। यह आत्मसंरक्षण है। बच्चों के लिए भी।

### जब परिवार साथ नहीं देता

कई बार देखा जाता है कि परिवार तब सक्रिय होता है, जब संकट बाहर से आए, क्योंकि तब सामाजिक प्रतिष्ठा दांव पर होती है, लेकिन जब समस्या घर के भीतर हो और सवाल अपने बेटे या भाई पर आए तब वही परिवार चुप हो जाता है। यह स्त्री की गलती नहीं है। यह सामाजिक सुविधा और पक्षपात की सच्चाई है। इस चुप्पी को स्त्री अक्सर अपनी असफलता मान लेती है- 'शायद मेरी ही कमी है।' जबकि वास्तव में यह उस ढांचे की कमी है, जो स्त्री से त्याग तो चाहता है, लेकिन उसे सुरक्षा नहीं देता।

### प्रेम और जिम्मेदारी का फर्क

किसी के मन में भावनाएं हो सकती हैं, लेकिन अगर वे व्यवहार में सुरक्षा, सम्मान और स्थिरता नहीं देती, तो वह प्रेम अचूक है। बहुत से लोग प्यार करते हैं, पर निभा नहीं पाते। अधुना प्रेम स्त्री के जीवन में सबसे ज्यादा थकान और भ्रम पैदा करता है। यह समझना जरूरी है कि प्रेम का प्रमाण शब्द नहीं, कर्म होते हैं। समय पर घर आना, संवाद बनाए रखना, अपमानजनक भाषा से बचना और जरूरत पड़ने पर अपनी आदतों की जिम्मेदारी लेना।

### खुद को दोष दिए बिना निर्णय कैसे लें

- क्या मैंने ईमानदारी से कोशिश की?
- क्या मेरी कोशिश से व्यवहार बदला?
- अगर मेरी बेटि इस स्थिति में होती, तो मैं उसे क्या सलाह देती?

इन सवालों के उत्तर ही निर्णय का सही कम्पास है। ध्यान रखें, आप ज्यादा नहीं मांग रही। आप न्यूनतम मानवीय सम्मान मांग रही हैं। अगर वह नहीं मिल रहा, तो समस्या आपके प्रेम में नहीं, व्यवहार में है। स्त्री को रिश्ता छोड़ने की नहीं, बल्कि खुद को बचाने की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि जब स्त्री खुद को नहीं बचाती, तो कोई और नहीं बचाता।

## गैस सिलेंडर की दिक्कत है? नो टेंशन

### इलेक्ट्रिक कुकिंग विकल्प

विजली से चलने वाले आधुनिक विकल्प शाहर और गांव दोनों जगह लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि ये गैस की तुलना में सुरक्षित और तेज हैं। ऐसे कई कुकिंग इक्विपमेंट आसानी से उपलब्ध हैं, जो विजली से चलते हैं। ये उपकरण आज के समय में गैस का सबसे लोकप्रिय विकल्प बन रहे हैं:

- **इंडक्शन कुकटॉप** : यह उपकरण इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तकनीक पर काम करता है और गैस की तुलना में 90 प्रतिशत अधिक तेज और कुशलता से काम करता है। इसमें आग का उपयोग नहीं होता, जिससे यह सुरक्षित है, इसके इस्तेमाल के लिए विशेष चुंबकीय बर्तनों की आवश्यकता होती है।

- **इलेक्ट्रिक कॉइल स्टोव/हॉट प्लेट**: यह पुराने हीटर जैसा होता है, लेकिन आधुनिक सुरक्षा मानकों के साथ आता है। कई ब्रांड 2000-वाट के कॉइल स्टोव बनाते हैं।

- **माइक्रोवेव और एयर फ्रायर** माइक्रोवेव आज घर-घर में मिल जाएंगे। इनका इस्तेमाल ज्यादातर खाना गर्म करने के लिए किया जाता है, मगर खाना गर्म करने के अलावा, इनमें बेकिंग भी आसानी से की जा सकती है। एयर फ्रायर कैलोरी कांशस न्यू जेनेरेशन में काफी लोकप्रिय है। इसमें कम घी तेल के इस्तेमाल से कई प्रकार के व्यंजन बनाए जा सकते हैं।

- **इलेक्ट्रिक राइस कुकर और केतली** ये उपकरण चावल पकाने, दाल उबालने और चाय/काफी बनाने के लिए गैस की खपत को काफी हद तक कम कर देते हैं। विशेष रूप से आजकल दफ्तरों में और पढ़ने वाले छात्र या दूसरे शहरों में जांब करने वाले लोग, इन्हें अपने पास रखते हैं।



### सौर ऊर्जा से चलने वाले उपकरण

बिना किसी ईंधन खर्च किए खाना बनाने के लिए सौर ऊर्जा से चलने वाले उपकरण सबसे बेहतरीन विकल्प हैं।



- **बॉक्स टाइप सोलर कुकर** यह एक शीशे वाला बॉक्स होता है, जो सूरज की रोशनी को अंदर रोकता है (ग्रीनहाउस प्रभाव)। इसमें खाना धीरे-धीरे (3-4 घंटे) पकता है। पंजाब के सबसे बड़ा बायो-सोएनजी प्लांट है, जो गैस की कचरे से बायो-सोएनजी बनाता है।

- **पैराबोलिक डिश कुकर** : यह एक छतरी जैसा होता है, जो धूप को एक बिंदु पर केंद्रित करता है। इसमें तापमान बहुत अधिक हो जाता है, जिससे आप तलने या रोटी बनाने जैसा काम भी कर सकते हैं।
- **इंडियन ऑयलस का सूर्यनूतन** : इंडियन ऑयलस ने एक इनडोर सौर चूल्हा विकसित किया है, जिसे धूप की जरूरत नहीं होती, क्योंकि यह छत पर लगे सौर पैनलों से चार्ज होता है।
- **स्मार्ट सोलर स्टोव** : एनआईटी कालीकट जैसे संस्थानों ने पोटेंशल सोलर स्टोव विकसित किए हैं, जो बैटरी बैकअप के साथ आते हैं, जिससे इन्हें रात या बारिश में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।



### अन्य पारंपरिक और आधुनिक विकल्प

- **बायोगैस** : ग्रामीण इलाकों में जैविक कचरे (गोबर, छिलके आदि) से बनी गैस एक बहुत अच्छा और मुफ्त विकल्प है। पहले यह ग्रामीण इलाकों में अत्यधिक लोकप्रिय था।
- **घरेलू बायोगैस प्लांट** : यदि आपके पास किचन वेस्ट (सब्जी के छिलके, बचा खाना) या पशुओं का गोबर उपलब्ध है, तो आप छोटा बायोगैस प्लांट लगा सकते हैं। यह कचरे को गैस में बदल देता है और बचा हुआ अवशेष पौधों के लिए बेहतरीन जैविक खाद का काम करता है। यह विकल्प सीमित क्षेत्रों में ही उपलब्ध है।
- **कोयला और लकड़ी** : यद्यपि ये पारंपरिक तरीके हैं और पर्यावरण के लिए नुकसानदायक माने जाते हैं, मगर विशेष परिस्थितियों में इनका इस्तेमाल अब भी किया जाता है।
- **धुआं रहित बायोमास चूल्हा** : यह पारंपरिक चूल्हा का सुधरा हुआ रूप है। यह लकड़ी या कड़े का उपयोग करता है, लेकिन इसमें धुआं बहुत कम निकलता है और ईंधन की खपत भी कम होती है।



शिखर चंद्र जैन  
लेखक

### भारत में बायो गैस प्लांट

भारत में इस समय 130 से अधिक चालू बायोगैस संयंत्र हैं। मुख्य संयंत्र पंजाब (संगरूर, लुधियाना), हरियाणा, उत्तर प्रदेश (प्रयागराज, बरेली, बदायूं) और मध्य प्रदेश (इंदौर) में स्थित हैं। इसके अलावा दिल्ली की नंगली डेयरी में भी प्लांट चालू है। पंजाब के संगरूर में एशिया का सबसे बड़ा बायो एनर्जी प्लांट स्थित है, जो पराली से गैस बनाता है। मध्य प्रदेश के इंदौर में एशिया का सबसे बड़ा बायो-सोएनजी प्लांट है, जो गैस की कचरे से बायो-सोएनजी बनाता है।



### खाना खजाना

## स्वाद और सेहत से भरपूर उंडी

उंडी साउथ इंडियन किचन का एक हल्का, स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता है, जो स्वाद के साथ सेहत का भी बेहतरीन संतुलन पेश करता है। जब रोजमर्रा के उपमा और इडली से हटकर कुछ नया और झटपट बनाने का मन हो, तब उंडी एक शानदार विकल्प बन जाती है। चावल और दाल के मिश्रण से तैयार यह डिश स्टीम होकर बनती है। इसमें तेल का उपयोग कम होता है और यह आसानी से पचने योग्य भी होती है। नरम बनावट और हल्के मसालों का स्वाद इसे हर उम्र के लोगों के लिए पसंदीदा बना देता है।



अमित परिहार  
फूड ब्लॉगर

### बनाने की विधि

उंडी एक सरल, लेकिन बेहद स्वादिष्ट और हेल्दी साउथ इंडियन नाश्ता है। इसे बनाने के लिए थोड़ी सी तैयारी और सही तरीके की जरूरत होती है, जिससे इसका स्वाद और भी निखर कर आता है। सबसे पहले एक नॉनस्टिक पैन में 1-2 चम्मच तेल गरम करें। जब तेल हल्का गरम हो जाए, तब उसमें काली सरसों डालें। सरसों के चटकने पर साबुत लाल मिर्च, करी पत्ता, चने की दाल और उड़द की दाल डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। इससे नाश्ते में हल्का कुरकुरापन और सुगंध आएगी। अब इसमें सूजी डालकर मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें। सूजी को तब तक भूनें जब तक उससे हल्की खुशबू आने लगे और उसका रंग थोड़ा बदल जाए। ध्यान रखें कि सूजी जले नहीं। सूजी अच्छी तरह भुन जाए, तब इसमें स्वादानुसार नमक, ताजा कद्दूकस किया हुआ नारियल और आवश्यकतानुसार पानी डालें। पानी डालते समय लगातार चलाते रहें ताकि गांठें न बनें। अब इस मिश्रण को धीमी आंच पर पकाए, जब तक यह गाढ़ा होकर कढ़ाई छोड़ने न लगे और एकसार न हो जाए। मिश्रण तैयार होने पर, गैस बंद कर दें और इसे उंडा होने के लिए रख दें। इस दौरान एक बड़े बर्तन या भणोने में पानी डालकर गरम करने के लिए रख दें, ताकि उसमें भाप बनने लगे। मिश्रण उंडा होने के बाद हाथों में थोड़ा सा तेल लगाएं और इसके छोटे-छोटे गोल आकार के लड्डू बना लें। हर गोले के बीच में हल्का सा गाढ़ा बना दें, जिससे वे अंदर तक अच्छी तरह स्टीम हो सकें। अब भणोने में जब अच्छी भाप बनने लगे, तो उसके ऊपर तेल लगी छलनी या स्टीमर प्लेट रखें। इन तैयार गोलों को छलनी पर थोड़ी दूरी बनाकर रखें। फिर इसे एक प्लेट या ढक्कन से ढक दें। मध्यम आंच पर लगभग 10 मिनट तक इन्हें भाप में पकाएं। 10 मिनट बाद उंडी पूरी तरह स्टीम होकर नरम और स्वादिष्ट बन जाएगी। इन्हें मासूम टमाटर की चटनी या नारियल की चटनी के साथ सुबह के नाश्ते में परोसें और एक हेल्दी व टेस्टी डिश का आनंद लें।

### सामग्री

- सूजी - 1 कप
- सूखा नारियल- चौथाई कप
- तेल - 1 चम्मच
- चने की दाल - 1 चम्मच
- उड़द की धुली दाल - 1 चम्मच
- काली सरसों - 1 चम्मच
- करी पत्ता - 4 से 5
- सूखी साबुत लाल मिर्च - 4 से 5
- पानी - ढाई कप
- नमक - स्वादानुसार
- टमाटर की चटनी या नारियल की चटनी