

## ‘कुबेर के सेवक की चिट्ठी’

डॉ० वीरेन्द्र कुमार ‘सुमन’ \*

सीतां प्रति रामस्य हनूमत्संदेषं मनसि निधाय मेघसंदेषं कवि कृतवान्—  
आचार्य मल्लिनाथ

संस्कृत साहित्य—सागर—समंथन—संजात—सुरासेवन—उदमट्ट—विद्वान्  
कालिदास की कृति मेघदूत अप्रतिम गीति काव्य है। यह पूर्व मेघ तथा उत्तर मेघ  
नामक दो भागों में विभक्त, 121 श्लोको में वर्णित, मन्दाक्रान्ता छन्द से मण्डित कवि  
की कल्पना शक्ति का ज्वलन्त उदाहरण है। यह विप्रलम्भ श्रृंगार की हृदय द्रावक  
करुण गीति काव्य है। इसका आदि विरह के आंसुओं से होता है। इसमें यक्ष,  
रावण का भाई धनपति का भृत्य है। जो अपने कार्य में प्रमाद के कारण मालिक  
के आदेश से एक वर्ष तक अलका से निर्वासित जीवन के रूप में रामगिरि पर्वत  
पर आश्रम बनाता है।

‘कश्चिद् कान्ता विरह गुरुणा स्वाधिकारात्प्रमतः’<sup>1</sup>

शुरू के आठ माह काट लेने के पश्चात् जब पावस के बादल आकाश में  
घुमड़ने लगते हैं, तब उससे नहीं रहा जाता। पत्नी की सुधि उसे विकल कर देती  
है। उसकी प्रिया भी इन बादलों को देख लौटने की आशा करेगी पर कुबेर का शाप  
उसे लौटने देगा नहीं। फिर वह पत्नी को कैसे संदेश प्रेषित करे कि वह तुम्हें भूला  
नहीं। धुमड़ते मेघ को सामने देख, जिसकी गति कही नहीं रूकती, संदेश सम्प्रेषण  
का उपाय समझा लेकिन—

धूमज्योतिः सलिलमरुतां सन्निपातः क्व मेघः,  
सन्देशार्था क्व पट्टकरणैः प्रणिभिः प्रापणीयाः।  
इत्यौत्सुक्यादपरिगणयन् गुह्यकरत्तं ययाचे,  
कामार्त्ता हि प्रकृति कृपणाश्चेतनाचेतनेषु।<sup>2</sup>

कहाँ धूम, ज्योति, सलिल तथा मरुत से निर्मित जड़ मेघ और कहाँ समर्थ  
इन्द्रिययुक्त प्रणियो द्वारा पहुंचाये जाने वाले संदेश, लेकिन कामपीडित यक्ष ने  
जड़—चेतन पदार्थों के विषय में न सोचते हुए मेघ से प्रार्थना की। ‘हे मेघ! मैं  
जानता हूँ, तुम भुवन—विख्यात ‘पुष्कर’ और ‘आवर्तक’ नामक श्रेष्ठ कुल में उत्पन्न

हुए हो, इच्छानुसार रूप ग्रहण करने वाले इन्द्र के मुख्य व्यक्ति हो। नीच के प्रति  
की गई सफल प्रार्थना से, श्रेष्ठ से की गई निष्फल प्रार्थना भी अच्छी होती है।  
इसलिए तुम्हारे पास याचक बनकर आया हूँ।

जातं वंशोः भुवन विदिते पुष्कारावर्त्तकानां  
जानामि त्वां प्रकृति पुरुष कामरूपं मधोनः।  
याञ्चा मोधा वरमधिगुणेनाधमे लब्धकामं<sup>3</sup>

यक्ष मेघ से अपनी पत्नी के पास जाने का मार्ग बताते हुए कहता है—  
जिस मार्ग से थक—थक कर, पर्वत पर पैरों को रखकर, बार—बार दुर्बल होने पर  
नदियों के हल्के जल का उपभोग करके जाना, फिर मेरे कर्णप्रिय संदेश सुनाना।  
पुनः मेघ से कहता है— हे मेघ! अन्दर से ठोस हुए तुम्हें पवन हिलाने में समर्थ न  
होगा क्योंकि सभी खाली वस्तुएँ हल्की होती हैं, और पूर्णता गौरव के लिए होती  
है अतः तुम नर्मदा के जल को लेकर जाना।

‘रिक्तः सर्वो भवति हि लघुः पूर्णता गौरवाय।।’<sup>4</sup>

वहाँ से सुविख्यात विदिशा नाम की राजधानी में जाकर तुम्हें शीघ्र ही  
विलासिता का अशेष फल भी प्राप्त हो जायेगा। विदिशा में विश्राम करने हेतु तुम  
‘नीचैः’ नामक पर्वत पर ठहरना। वहाँ विश्राम करने के पश्चात् उत्तर दिशा की ओर  
जाते हुए, उज्जयिनी के महलों के उपरी भागों का परिचय प्राप्त करने से विमुख  
न होना। उसी मार्ग में यौवन के मद से सुन्दर चलती हुई बलखाती, भँवर रूपी नाभि  
को दिखा रही ‘निर्विन्ध्या’ नदी के सम्पर्क में भी जाना। उस ‘निर्विन्ध्या’ नदी का  
क्षीण जल जो स्त्रियों की चोटी जैसा है, उसे पारकर ऐसी अवन्ती में पहुँचकर, जहाँ  
गावों के वृद्ध उदयन राजा की गाथा गाते हैं, उस विशाला नगरी जाना, जो ऐसी  
लगती है मानो पुण्य फल के कम हो जाने पर पृथ्वी पर शेष पुण्यों द्वारा लाया गया  
स्वर्ग का एक टुकड़ा है।

‘प्राप्यान्तीनुदयन कथा कोविद ग्राम वृद्धा पुरीं श्रीविशालां विशालम्।’<sup>5</sup>

उस विशाला नगरी में प्रातः काल पक्षियों के मद से मधुर ध्वनि को बढ़ाता  
हुआ, कमलों की सुगंध के सम्पर्क से सुगन्धित शिप्रा नदी का पवन रति की याचना  
में मीठी बातें बनाने वाले प्रेमी की तरह सम्भोग की थकावट को दूर कर देता है।  
वहाँ शिव के नीलकंठ जैसी शोभा के कारण, शिवगणों द्वारा सादर देखे जाते हुए  
तुम त्रिभुवनपति चण्डीश्वर के पवित्र स्थान को जाना। हे मेघ! उस महाकाल मन्दिर  
में तुम यदि सायंकाल न पहुँच सके तो तब तक वही रूक जाना और शिव की सांघ  
य आरती के समय नगाड़े जैसी ध्वनि करते हुए तुम अपने गंभीर गर्जना का पूरा  
फल प्राप्त कर लेना। रात को प्रेमियों के घरों को जाती हुई स्त्रियों को अपनी  
बिजलीरूपी चमक से मार्ग दिखा देना, लेकिन बरसने और गरजने का शब्द न  
करना क्योंकि वे भीरु स्वभाव की है—

\*प्रवक्ता, नेशनल इण्टर कालेज, हरैया—बस्ती

‘गच्छन्तीनां रमणवसतिं योषितां तत्र नक्तं’<sup>6</sup>

यक्ष आगे मेघ से कहता है कि हे मित्र! वहाँ ज्यादा विलम्ब न करना, सुबह सूर्य के मार्ग को शीघ्र छोड़ देना क्योंकि वह भी पदिमनी के कमल रूपी मुख से ओस, रूपी अश्रु को पोछने के लिए निकलना चाहेगा। हे मित्र! बेत की शाखाओं के स्पर्श से युक्त, तटरूप नितम्ब से खिसके उस ‘गम्भीरा’ नदी के नील जल रूपी वस्त्र को हटाकर लटकते हुए तुम किसी प्रकार बड़े कष्ट से जा पाओगे क्योंकि स्वाद जान चुकने वाला कौन पुरुष उधरे जंघावाली रमणी को छोड़ सकता है। “तस्याः किञ्चित्कर धृतमिव प्राप्तवानीरशाखं –

ज्ञातास्वादो विवृत जघनां को विहातु समर्थः।।”<sup>7</sup>

जते—जाते वहाँ नित्य रहने वाले कार्तिकेय का दर्शन कर लेना तथा उनके गोलाकार पंख वाले मयूर को भी नचाना। फिर कार्तिकेय की आराधना करके ‘चर्मण्वती’ नदी को सम्मान देते हुए उसे पार कर जाना और दशपुर के रमणियों का साक्ष्य बनना। तत्पश्चात् ‘ब्रह्मावर्त’ जनपद में प्रवेश करते हुए क्षत्रियों के युद्ध के सूचक ‘कुरुक्षेत्र’ को जाना, जिसमें अर्जुन ने अपने तीक्ष्ण बाणों से क्षत्रियों के मुख को, उसी प्रकार सींचा था, जिस प्रकार वर्षा की धारों से तुम कमलों को अभिषिक्त करते हो।

‘ब्रह्मावर्त जनपदमथच्छायाया गाहमानः क्षेत्रक्षेत्रप्रधनपि शुनं कौरवं तदभजेथाः।।’<sup>8</sup>

वहाँ से आगे ‘धनखल’ के समीप, गिरिराज हिमालय से नीचे उतरती हुई, सगर के पुत्रों का उद्धार करने के लिए स्वर्ग तक लगी हुई सीढ़ी की भाँति गंगा के समीप जाना तथा उसकी उद्गमस्थली हिम से धवल पर्वत पर पहुँचकर मार्ग की श्रान्ति को दूर कर लेना। उस समय की तुम्हारी शोभा ऐसी प्रतीत होगी, मानो शिव के श्वेत बैल नन्दी ने गीली मिट्टी अपने सींगो पर उछाल ली हो। फिर चमरी गायों की पूछों की शीतलता प्रदान कर देना तथा किन्नरों द्वारा महादेव के त्रिपुरासुर विजय का गीत सुनते हुए आगे बढ़ना और हिमालय के बाहय अंचल को भी देखने के लिए झुककर लम्बायमान प्रवेश करते हुए तुम ऐसे प्रतीत होंगे जैसे बलि को वश में करने के समय भगवान विष्णु का श्यामल चरण।

‘श्यामः पादो बलिनियमनाषुद्यतस्येव विष्णोः’<sup>9</sup>

वहाँ से उत्तर और ऊपर कैलाश पर्वत का अतिथि बनना, जिसकी चोटियों की सन्धियों को रावण ने अपनी भुजाओं से उच्छ्वासित कर दिया था और उस क्रीडाशैल पर शिव के हाथ में अपना हाथ दिए पैदल घूमती हुई पार्वती के आगे जाकर अपने शरीर सजाकर सीढ़ी बना देना ताकि वह तुम्हारे उपर पैर रखकर आसानी से मणि तट पर आरोहण कर सके। वहाँ की सुरांगनाएं अगर तुम्हें छोड़ना

नहीं चाहें तो अपने कठोर गर्जन द्वारा डराकर आगे बढ़ जाना। पुनः हे मित्र! स्वर्ण कमलों को उत्पन्न करने वाले मानसरोवर के जल को ग्रहण करना। तथा उस ‘अलका’ नगरी को पहचान लेना, जिसकी गंगा रूपी श्वेत साड़ी खिसक गई है। ऐसी उस अलका को प्रियतम कैलाश की गोद में बैठी हुई देखकर तुम्हें उसे पहचानने में दिक्कत नहीं होगी।

‘तस्योत्सङ्गे प्रणयिन इव प्रस्तगङ्गादुकूलां...’<sup>10</sup>

इस तरह कालिदास ने रामगिरि से अलकापुरी तक मेघ की यात्रा का वर्णन किया, जिसमें काव्यात्मकता के साथ भौगोलिकता का सुन्दर चित्रण है। उत्तर मेघ में यक्ष ने अपनी पत्नी की विरह दशा का वर्णन तथा मेघ के स्वच्छन्द विचरण का चित्रण किया है। यक्ष कहता है—वहीं कुबेर के भवन के पास ही तनिक उत्तर की ओर अपना घर है। सुन्दर इन्द्रधनुष के से तोरण दूर से ही दिखाई पड़ जायेंगे। उसके बगल में ही मेरी कान्ता द्वारा पुत्रवत् पालकर बढ़ाया हुआ पुष्प गुच्छों के भार से झुका बाल मन्दार का तरु है।

“तत्रागारं धनपति गृहानुतरेणा स्मदीयं”

कैसे पहचानोगे मेरी प्रियाको?

तन्वी श्यामा शिखरिदशना पक्वबिम्बाधरोष्ठी।

मध्ये क्षामा चकित हरिणी प्रेक्षणा निम्ननाभिः।।

श्रोणीभाराद् अलसगमना स्तोकनम्रा स्तनाभ्यां,

या तत्र स्याद्युवतिविषये सृष्टिराद्येव धातुः”<sup>11</sup>

अर्थात् छरहरी—पतली, श्यामा, सुन्दर, दांतों की पाँत से शोभित, पके कदम्ब के फल से होठों वाली, कृशोदरी, चकित मृग की सी दृष्टिवाली, गहरी नाभि वाली, नितम्बभार के कारण अलसगमना, स्तनों के बोझ से तनिक झुकी हुई, विधाता के नारी रूप में जो आदि सृष्टि हुई, उसको मेरे प्रवास के कारण सहचर से विरहिता चकवी की भाँति उस एकाकिनी, कम बोलने वाली मेरे दूसरे प्राण रूप उसे तुम सहज ही पहचान लोगे। जो विरह की दशा में मेरा चित्र बना रही होगी। पुनः उसे छोड़ पंजरस्थ सारिका से कहती होगी, अरे मृदुभाषिणी! क्या तुम्हें अपनी स्वामी की याद नहीं आती। तुम उन्हें बहुत प्रिय थी। “पृच्छन्ती वा मधुरवचना सारिका पंजरस्था।।”<sup>12</sup>

हे सौम्य! वह संगीत वीणा वादन में कुशल तो है लेकिन मेरे नाम के गीत गाते—गाते अपनी सुधबुध खो बैठती होगी—

“उत्संगे वा मलिन वसने सौम्य निक्षिप्य वीणां,

मदगोत्राकं विरचित पदं गोयमुद्गातु कामा।

तंत्रीमार्द्रा नयनसलिलैः सारयित्वा कथंचिद्,

भूयो भूयः स्वयमपि कृतां मूर्च्छनां विस्मरन्ती।।”<sup>13</sup>

वह मलिन वसन वाली, जांघो पर वीणा रखे मेरे नाम वाले पदों को गाने की इच्छा करती हुई, आंसुओं से भीगी वीणा को जैसे-तैसे पोंछकर अपनी अभ्यास की हुई मूर्च्छना तक को भूल जाती होगी। ऐसी, मेरी प्रिया को शीघ्र ही पहचान जाओगे।

हे प्रिये! मैं लताओं में तुम्हारे शरीर की मृगियों के आंखों में तुम्हारे चित्तवानों की, चन्द्रमा में तुम्हारे मुख, मयूर पक्षों में तुम्हारे बाल-जाल की तथा नदियों के तरंगों में तुम्हारे भ्रूतरंगों की कल्पना मात्र करता हूँ, लेकिन किसी वस्तु में तुम्हारे अंगों की समता नहीं देख पाता।<sup>14</sup>

यक्ष अपना विकल संदेश पुनः सुनाता है, उसकी द्रवित वाणी विरह में काटी दुःख की कहानी कहती है—

हे प्रिये! शिला के उपर गेरु से तुम्हारा मानिनी चित्र बनाता हूँ, तब तक अविरल अश्रु प्रवाह से मेरी दृष्टि बन्द हो जाती है। क्रूर दैव चित्र में भी हम दोनों का संयोग नहीं सह पाता।

“त्वमालिख्य प्रणयकुपितां धातुरागैः शिलायाः”<sup>15</sup>

हे प्रिय! देवदारु वृक्षों के कोपलों की तहों को तत्काल खोलकर उनके बहते हुए दूध से सुगन्धित हुई दक्षिण की ओर चलने वाली हवा को मैं इस विचार से आलिंगन करता हूँ कि सम्भवतः इसने तुम्हारे शरीर को पहले अवश्य छुआ होगा।<sup>16</sup> लेकिन मेघ यक्ष के निर्देशानुसार बहुत पहले ही स्वच्छन्दापूर्वक अलका नगरी को घूमकर अपने भाभी के घर आ गया है। वह उसकी दशा को देख रहा है कि यक्षिणी अति कृशकाय होने के कारण मेघ को मात्र कलाशेष चन्द्र के सदृश ही दीखती है। उसके नयन शय्या पर लेटे अश्रुपात कर रहे हैं। मेघ बड़े दुःखित भाव से उसकी यह दयनीय दशा देख रहा है। सुबह जब वह आखें खोल वातायन की ओर मेघ को देखती है, तब मेघ अपना परिचय सुनाता है— हे मानिनी! तुम्हारा प्रियतम सकुशल रामगिरि पर्वत पर निवास कर रहा है। वह हमेशा तुम्हारी मंगल कामनाएं करता है। विपत्तियाँ तो आती जाती रहती हैं। लेकिन मंगल चिंतन उचित है। उसने भी अति कृश, विरह सन्तप्त अश्रुपूर्ण नेत्र से सराबोर तुमसे मिलने की कल्पना करते हुए मुझसे यह कहा है— किन्तु हे प्रिय! तुम कभी निराश मत होना। क्योंकि किसी को लगातार सुख ही सुख तथा किसी को केवल दुःख ही दुःख नहीं मिलता। भाग्य का पहिया कभी नीचे कभी ऊपर आता जाता रहता है, अब तो केवल चार माह ही शेष रह गए। अतः अधिक अधीर मत होना।

कस्यात्यन्तं सुखमुपनतं दुःखमेकान्ततो वा  
नीचैर्गच्छत्युपरि च दशा चक्रनेभिक्रमेण।<sup>17</sup>

हे प्रिये! याद है? पहले कभी विस्तर पर मेरे गले और छाती से लगकर सोती हुई तुम किसी कारणवश ऊँचे स्वर में रोती हुई जाग उठी थी, तो मेरे पूछने पर तुमने कहा था— धूर्त महाराज! मैंने सपनों में तुमको किसी रमणी के साथ संभोग करते देखा है।<sup>18</sup>

हे काले-काले नयनों वाली मुझे सकुशल जानकर तुम कहीं मुझमें अपना विश्वास त्याग न बैठना, कहते हैं कि विरह में प्रीति नहीं रह जाती, किन्तु वास्तव में वह भोग न होने के कारण अभीष्ट के विषय में बहकर प्रेम-राशि हो जाती है।<sup>19</sup>

इस प्रकार मेघ यक्ष प्रेषित संदेश को अपनी वियोगिनी भाभी को सुनाकर यक्ष के आदेशानुसार इच्छित प्रदेशों में विचरण हेतु चला जाता है। क्योंकि यक्ष ने कहा था मेरे भाई तुम यह मेरा कार्य करके अपनी इच्छानुसार कहीं चले जाना। भगवान तुम्हें विद्युत प्रिया से कभी भी अलग न रखे मेरी यही शुभकामना है। अतः मेघ अपने कर्तव्य का पालन कर अपने अभिलषित प्रदेशों में विचरण हेतु चला जाता है। और उधर जब कुबेर के कानों में यह करुण संदेश पड़ता है। तब उसका हृदय द्रवित हो उठता है। और वह प्रसन्न होकर उसी समय यक्ष को शाप मुक्त कर देता है। फिर यक्ष दम्पति का मधुर मिलन हो जाता है। वियोग की परिणति संयोग में बदल जाती है और आनन्द का पारावार उमड़ पड़ता है। ऐसे मेघदूत का अंत हो जाता है। मेघदूत में निम्न गुणों का होना आवश्यक समझा जाता है—

ब्रह्मचारी वली चीरों मयावी मानवर्जितः।

धीमानुदारो दूतो राज्ञः प्रशस्यते।।

कवि ने अपनी प्रतिभा से मेघ में उक्त सभी गुणों का समावेश किया है मेघ को उच्च कुल में उत्पन्न बताया है। वह इन्द्र का प्रधान पुरुष है। इच्छानुसार कोई भी रूप धारण कर सकता है। वह कामाचारी है। कृषकों के जीवन का मुख्य अवलम्ब है। उसका अन्तःकरण करुणा से पूर्ण है। स्त्रियों के प्रति बड़ा उदार है। शिव का परम भक्त है। तभी तो महाकाल मंदिर में सायं पूजा के समय पटह का कार्य करता है। तथा उनकी भक्ति पूर्वक प्रदक्षिणा करता है। इन सब गुणों के होते हुए भी मेघ को पूर्ण ब्रह्मचारी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि विद्युत रूपी उसकी प्रेयसी तो उसके साथ ही रहती है। उज्जयिनी के स्त्रियों के चंचल कटाक्षों से भी वह क्रीड़ा करता है।

समय-समय पर अपने पुरुषोचित साहस का भी परिचय देता है। उसका घोर गर्जन उसकी गंभीर वाणी है। वह कभी-कभी चतुरता का भी परिचय देता है। कवि ने सखे, सौम्य, बन्धु, सुहृद जैसे सम्बोधनों द्वारा उसके उदार चरित्र की स्थल-स्थल पर अभिव्यंजना की है। रविन्द्रनाथ के शब्दों में ‘मेघदूत सनातन मानव हृदय का मर्ममधुर संदेश है।’

सन्दर्भ—

1. पूर्वमेघ-1
2. पूर्वमेघ-5
3. पूर्वमेघ-6
4. पूर्वमेघ-20
5. पूर्वमेघ-30
6. पूर्वमेघ-37
7. पूर्वमेघ-41
8. पूर्वमेघ-48
9. पूर्वमेघ-57
10. पूर्वमेघ-63
11. उ०मे०-22
12. उ०मे०-25
13. उ०मे०-26
14. उ०मे०-44
15. उ०मे०-45
16. उ०मे०-47
17. उ०मे०-49
18. उ०मे०-51
19. उ०मे०-52

## फास्ट फूड का बालकों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर प्रभाव

सुप्रिया कुमारी\*

डॉक्टर जाकिर हसैन जी ने कहा था— “बालक ईश्वर का अंश है। वह हमारी सम्पत्ति नहीं है, वह किसी का खिलौना भी नहीं है वह तो हमारे पास ईश्वर और मनुष्य की एक धरोहर है आप उस पर जल्म नहीं करें” बाल्यावस्था शारीरिक विकास, मानसिक विकास, प्रत्ययों के निर्माण, आदतों के निर्माण, सीखने की क्षमता, अनुभव अर्जन की दृष्टि से जीवन की एक अद्वैत अवस्था है। इस अवस्था में वृद्धि की तीव्रता के कारण पोषण तत्वों की अत्यंत आवश्यकता होती है। शिक्षण की दृष्टि से भी यह जीवन का सर्वश्रेष्ठ समय है। बालकों का विकास उनके द्वारा लिये जाने वाले आहारों की समुचित मात्रा एवं उसमें उपस्थित पोषक तत्वों की मात्रा पर आधारित होता है। बालक का स्वास्थ्य विकास उचित तथा योग्य-पोषण पर निर्भर करता है। उचित तथा योग्य पोषण से तात्पर्य “समस्त भोज्य तत्वों की निर्धारित मात्रा से है”। बालक की वृद्धि एवं विकास अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि आज के बालक कल के होने वाले नागरिक हैं।

इसके इलावा पौष्टिक आहार न लेने से मानसिक स्थिति पर असर पड़ता है और उनकी स्मरण शक्ति भी कम होती है। ऐसे बच्चे पढ़ाई में भी कमजोर होते हैं डॉक्टरों का कहना है कि पौष्टिक आहार ना मिलने के कारण शरीर में रक्त की कमी हो जाती है तो उम्र के हिसाब से बच्चों का कद और वजन नहीं बढ़ पाता है। इनमें ऐसे ज्यादा मामले हैं, जिनमें बच्चे फास्ट फूड का सेवन करते हैं। माता-पिता भी इस मामले में लापरवाह हैं। वह अपने बच्चों को दाल, दलिया, फल और खिचड़ी आदि नहीं देते हैं। बच्चे भी फास्ट फूड खाने पर ज्यादा ध्यान देते हैं। इसलिए उनका मानसिक और शारीरिक विकास प्रभावित होता है, दरअसल, आहार के हिसाब से किसी भी मनुष्य की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उसके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में छियालीस पोषाहारों का होना बहुत जरूरी है। पोषण विज्ञान में इन छियालीस पोषाहारों को ‘अनिवार्य पोषाहार’ कहा जाता है। किसी भी अनिवार्य पोषाहार का मतलब आहार में मौजूद उस पोषाहार से है, इनमें से किसी का भी अभाव हमारे शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है। चिंता की बात यह है कि आजकल प्रचलित फास्ट फूड में इनमें से

\*शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, बी० एन० एम० यू०, मधेपुरा

