

सेहत और सुरक्षा विशेष

जून (द्वितीय), 2020 | ₹ 50

गृहशोभा

कोरोना
न कर दे
हड्डियां
कमजोर

सैलून जैसी
हेयर
केयर
अब घर पर

11
मानसून
रैसिपीज

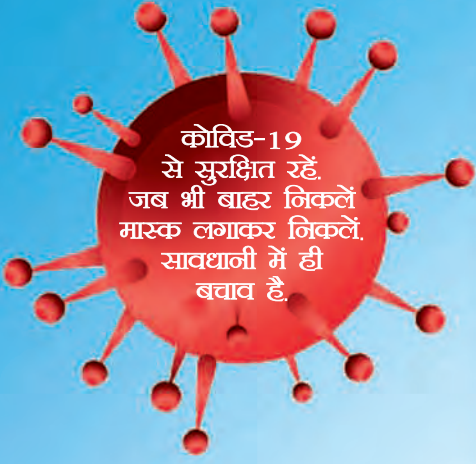
बेतुकी
मांगों से
महिलाओं
पर बढ़ता
दबाव

मुझे
तनाव से
निबटना
आता है

पूजा
हेगड़े

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in

अगला 'ई एडिशन फ्री' पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.



कोविड-19
से सुरक्षित रहें,
जब भी बाहर निकलें
मास्क लगाकर निकलें,
सावधानी में ही
बचाव है.



हाथ साफ तो आप संक्रमण से सुरक्षित

COVISAFE

Antiseptic Hand Sanitiser Gel

- फार्मा ग्रेड सैनिटाइजर
- लुभावनी खुशबू
- हाथों की नमी बनाए रखे
- चिपचिपाहट रहित
- शीशे की तरह पारदर्शी

हेमोवॉल*

शहद सा गाढ़ा... संतरे सा स्वादिष्ट



आयरन एवं
फोलिक एसिड की कमी
दूर कर खून बढ़ाए

स्टोमाफिट

टैबलेट व लिक्विड

रखे स्टमक फिट...
पेट फिट...आप फिट

अपच
जेस
ऐसिडिटी
से छुटकारा



फायदा पहली खुराक से ही

2 चम्मच/2 टैबलेट दिन में 3 बार खाने के बाद
आधा कप पानी के साथ 4 हफ्तो तक

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

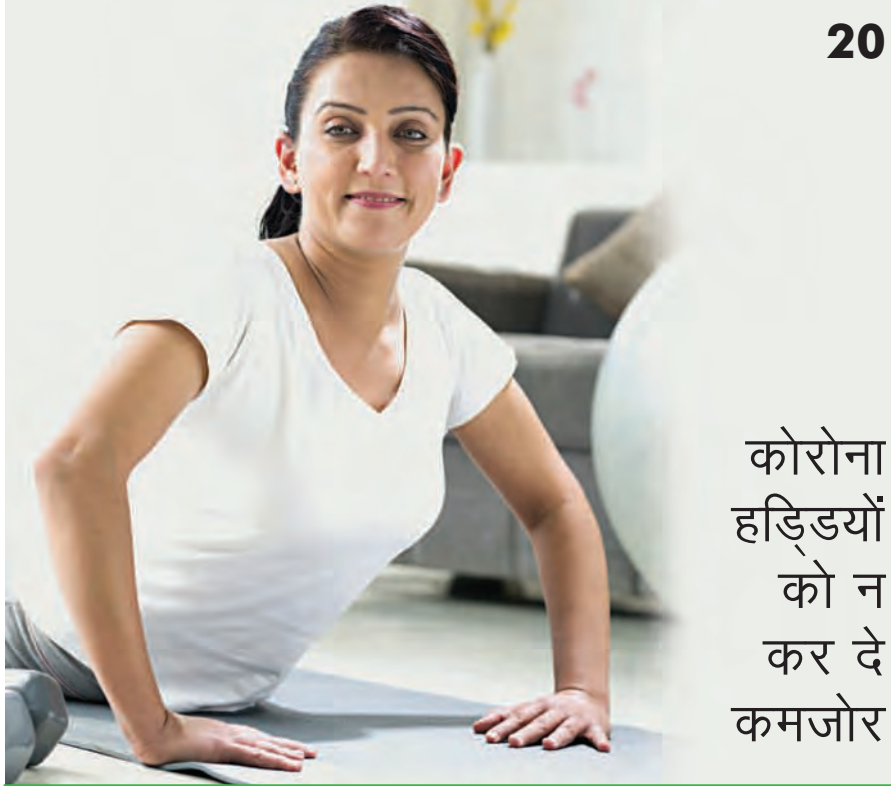
सनकेयर फार्मलेशन्स प्रा. लि.

फोन : 8447977889 / 999, 011-46108735, मेल : info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 84479 77999



स्वैहत और सुरक्षा विशेष



20

कोरोना
हड्डियों
को न
कर दे
कमजोर

60
फैशन



24

अकेले हैं तो
क्या गम है



65



बेतुकी मांगों से महिलाओं
पर बढ़ता दबाव

36



28

कैसे पकड़ें झूठ



पकवान

वड़ा पाव	36
मैंगो फालूदा, आम पन्ना	37
आलू परांठा	38
आलू चाट, तवा पुलाव	39
सागूदाना वड़ा	40
मूंग दाल खिचड़ी, पनीर भुरजी	41
स्पाइसी इडली	
वैजिटेबल फ्राइड राइस	42



स्तंभ	
फूल भी कांटे भी	06
विहंगम	10
समाचार दर्शन	12
सौंदर्य समस्याएं	17
स्वास्थ्य सुलझन	27
व्यक्तिगत समस्याएं	35
मंडप के नीचे	50
बात जो दिल को छू गई	59
फिल्मों से	79



फिल्मों से

विशेष

बड़े काम का है ब्रैस्ट पंप	08
कोरोनाकाल में अनुभव और बदलाव	14
मास्क ब्यूटी का नया ट्रेंड	18

विशिष्ट व्यक्तित्व

पूजा हेगड़े 67

कथा साहित्य

मिशन क्वार्टर नंबर 5/2बी	44
लौकडाउन में दिल मिल गए	54
सुख की गारंटी	68
ये घर बहुत हसीन है	74

विविध

सैलून जैसी हेयर केयर	
अब घर पर ही	22
भगवान पर भारी कोरोना	52
अधूरी जानकारी से	
और बढ़ेगी महामारी	72

हैप्पी ऐंडिंग 30



विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002
ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झंसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य विक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झंसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैम्बर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845.

● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रॉस, बालाया गाडेन, सिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला. मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सोसंस कॉलेक्स, 150/82, मांडीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, विनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● प्लेट नं. बी-जी/3, 4 सरगु मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 26188856. ● 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एजीबियन रोड, पटना-800001 फोन: 2676286. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमनोर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पापोनिस टावर्स, 1, सेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● जी-31, बर्दमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गाडेन थान के पीछे, भोपाल-482023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड को आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMS/TRIBUNALS AT DELHI. Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at E-8, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Haryana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सकुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सएप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए	मूल्य: यह प्रति ₹50
1 वर्ष - 100 (US \$)	245 (US \$)	425 (US \$)	200 (US \$)	1 वर्ष: ₹1,000
2 वर्ष - 195 (US \$)	485 (US \$)	845 (US \$)	560 (US \$)	2 वर्ष: ₹1,900
3 वर्ष - 295 (US \$)	730 (US \$)	1,270 (US \$)	840 (US \$)	

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, पटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं पुस्तक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एच.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीऑर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व बी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

गठिया बाय (Rheumatoid Arthritis) एवं कोविड-19

डॉक्टर से पूछे बिना कभी भी दवा लेना बंद न करें। कोई भी दवा बंद करने से आपके गठिया बाय के लक्षण बढ़ सकते हैं।

यदि आपको कोई भी दुविधा हो, या लक्षण से संक्रमण का संकेत मिले तो अपने डॉक्टर (गठिया बाय विशेषज्ञ) की सलाह लें।

आपके लिए क्या जानना जरूरी है?

आज पूरी दुनिया एक खतरनाक चुनौती के दौर से गुजर रही है, जिसका नाम है कोरोना वायरस। हर कोई इस बारे में नई-नई जानकारी दे रहा है और तरह-तरह की चर्चाएं भी कर रहा है। इस स्थिति में लोगों में दुविधा, डर और बैचेनी पैदा हो रही है। परिस्थितियों में लगातार बहुत तेज़ी से बदलाव आ रहा है।

सभी लोग, यहाँ तक कि गठिया बाय ग्रस्त व्यक्ति भी इस चुनौती का सामना करते हुए भयभीत हैं। दरअसल गठिया बाय एक ऑटोइम्यून बीमारी है। इसमें हमारी अपनी रोगप्रतिकारक प्रणाली शरीर के स्वस्थ टिशू (ऊतकों) पर हमला करने लगती है, जैसे हड्डियों के जोड़। जिसके कारण जोड़ जकड़ जाते हैं, इनमें सूजन आ जाती है और दर्द होने लगता है।

अब चूंकि गठिया बाय के कारण रोगप्रतिकारक प्रणाली प्रभावित हो जाती है इसलिए हर एक के मन में यही सवाल आता है कि क्या गठिया बाय ग्रस्त व्यक्तियों को कोरोना वायरस का जोखिम अधिक है? अभी तक, इस समय इस बात के पर्याप्त प्रमाण नहीं मिले हैं, जो इन दोनों के बीच कोई संबंध स्थापित कर सकें। एक्सपर्ट इस बात को भी निश्चित रूप से नहीं बता सकते हैं कि कोविड-19 का गठिया बाय ग्रस्तों पर क्या असर होता है। सामान्य रूप से ऑटो इम्यून स्थिति जैसे गठिया बाय के कारण संक्रमण का जोखिम अधिक होता है। इसमें कोरोना भी शामिल है। यह जोखिम तब और भी बढ़ जाता है, जब गठिया बाय के मरीज़ की उम्र 65 वर्ष से अधिक हो और उसे अन्य बीमारियां जैसे मधुमेह और उच्च रक्त चाप भो हो।

ऐसे में डॉक्टर सिफ़ारिश करते हैं कि गठिया बाय मरीज़ों को अपने पास 90 दिनों की दवाईयाँ अवश्य रखनी चाहिए, ताकि अगर इन्हें क्वारंटाइन होना पड़े तो भी ये अपनी दवाईयाँ नियमित रूप से ले सकें। इसके अलावा, सामान्य रूप से निर्देशित नियंत्रणात्मक दिशानिर्देशों का सख्ती से पालन करना चाहिए ताकि संक्रमण को फैलने से रोका जा सके। यदि आपको कभी अपने डॉक्टर के पास निर्धारित मुलाकात के लिए जाना हो तो क्लीनिक जाने से पहले अपनी विज़िट या अपॉइंटमेंट को फोन द्वारा निश्चित अवश्य कर लें, ताकि आपको बेकार में ही अन्य व्यक्तियों के सम्पर्क में न आना पड़े।

इलाज से रोकथाम ज़्यादा बेहतर है

घर पर रहें... सुरक्षित रहें

- बिना ज़रूरी यात्रा न करें। खास तौर पर हवाई जहाज और सार्वजनिक वाहनों द्वारा।
- जहाँ तक हो सके किसी सामाजिक समारोह में शामिल न हों।
- हाथों और कपड़ों को प्रदूषण से बचाने के लिए छींकते समय टिशू को मुँह पर रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं।
- यदि आप बीमार हो या अन्य कोई संदेह हो तो अपने डॉक्टर से तुरंत सम्पर्क करें।

अधिक जानकारी के लिए



ईमेल : rheumatology.india@ipca.com या



या मिसड कॉल या कॉल करें या



एसएमएस करें या



यहां व्हाट्सएप करें : 91-7303254294



■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूँ. गृहशोभा का मई (द्वितीय), 2020 अंक बेजोड़ लगा.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'धर्म की जंजीरों तोड़ फेंकें' से मैं पूर्णतया सहमत हूँ. यह सही है कि पूरे विश्व में कोरोना कहर बन कर टूट पड़ा है और लाखों जिंदगियां छीन चुका है, बावजूद न तो पूजापाठ काम आ रहा न ही मंदिर की बनी पत्थर की मूर्तियां लोगों की जान बचा पा रही हैं. रीतिरिवाज व परंपराओं के नाम पर सदियों से महिलाओं को ही शिकार बनाया जाता रहा है और जो कोरोना से भी ज्यादा खतरनाक साबित हुआ है.

धर्म के नाम पर पिसती औरतें परिवार की सलामती के लिए पहले मंदिरों में समय खराब करती हैं फिर पंडेपुजारियों द्वारा लूट का शिकार होती हैं. जाहिर है, इस से समय और

धन दोनों खराब होता है. समय आ गया है कि अब वे धर्म की जंजीरों तोड़ फेंकें और वैज्ञानिक व आधुनिक सोच से आगे बढ़ें, तभी आधी आबादी की तरक्की का मार्ग प्रशस्त हो पाएगा. -निर्मला सोनी, उत्तर प्रदेश

■ गृहशोभा का मई (प्रथम),



2020 'हैल्थ विशेष' आज के संदर्भ में बढ़िया लगा. इस अंक में

प्रकाशित लेख 'बदल दें खाने की आदतें' पढ़ कर तो मेरी आंखें ही खुल गईं. यह सही है कि आज जब पूरे देश में कोरोना का कहर जारी है, तो हमें इस दौरान अपने खानपान की आदतों को भी बदल लेनी चाहिए. सही माने में कहा जाए तो खाना वही अच्छा है जो पौष्टिक हो, शरीर के लिए फायदेमंद हो न कि वह खाना खाने में आगे रहें जो सिर्फ जीभ को स्वाद पहुंचाएं.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'अब अपना काम खुद करें' आज के संदर्भ में सटीक जान पड़ती है.

आज जब हर तरफ कोरोना वायरस से लोग डरे हुए हैं, घरों में काम करने वाली बाइयों को भी घरों के कामकाज से दूर रखा गया है. इस से कामकाजी महिलाओं को खासा दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है. दिल्ली, मुंबई, कोलकाता जैसे मेट्रो शहरों में तो

ऐसी कामवालियां मिलें भी नहीं क्योंकि अधिकतर बाइयों कोरोना की वजह से अपने गांवों की ओर पलायन कर चुकी हैं.

ऐसे में जिन्हें घर के कामकाज के लिए बाइयों की आदत लग चुकी है, उन्हें अब खुद ही बरतन मांजने होंगे, घर की साफसफाई करनी होगी, कपड़े धुलने होंगे. -सिम्ली, राजस्थान

■ गृहशोभा का मई (प्रथम), 2020 अंक संग्रहणीय है. इस में प्रकाशित लेख समसामयिक और अच्छे लगे.

इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'अच्छा सिला दिया मेरे प्यार का' समाज की सच्ची तसवीर पेश करती दिखी. यह सच है कि आज के जमाने में सच्चा प्यार पाना आसान नहीं. अधिकतर रिश्ते स्वार्थ पर टिके हैं और ऐसे में सोचसमझ कर चलने में ही फायदा है ताकि कदमकदम पर झूठ और फरेब से बचा जा सके.

-रूबी सिन्हा, दिल्ली ●

पाठक अपनी राय इस पते पर भेजें: गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं
को दोस्त बनाएं
जिंदगी
को हसीन बनाएं

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

मनोहर कहानियां

मनोहर कहानियां पर आधारित
क्राइम, थ्रिलर, हॉरर

की अनोखी पेशकश अब



Tune in to 144

आपराधिक घटनाओं की सत्य और ताजा रिपोर्टिंग
पुलिस अधिकारियों से बातचीत पर आधारित
पैसा, प्रेम, सैक्स, धोखा, छलफरेब, प्रपंच का परदाफाश
अपराधों के बारे में जानिए और सतर्क रहिए



खरीदें
बुक स्टाल से
हर महीने 10 तारीख
तक नया अंक
उपलब्ध

हर माह कथा रूप
में नई कहानियां
नए तेवर और कलेवर
के साथ

केवल Rs 500 में वार्षिक ग्राहक
बने और प्रतिमाह रजिस्टर्ड डाक से पाएं
अपनी मनपसंद पत्रिका मनोहर कहानियां
Subscription@delhipress.in



To subscribe call toll free at 1-800-103-8880, Landline 011-41398888, Fax: 11-92217247 (Monday to Saturday 10:00 a.m. to 6:00 p.m.)
For subscribing online, kindly visit www.delhipress.in/subscribe

साथ ही पढ़िए सत्यकथा हर महीने

DELHI
PRESS
MAGAZINES

33 Magazines | 10 languages | 2.2 Crore Readers

बड़े काम का है ब्रैस्ट पंप

यदि आप भी नईनई मां बनी हैं और बच्चे के पोषण की चिंता सता रही है तो यह जानकारी आप ही के लिए है...

ऋ

तु ने प्यारी सी बेटी को जन्म दिया. ऋतु और उस की फैमिली को तो जैसे ज़िंदगी का सब से बड़ा तोहफा मिल गया हो. आखिर यह खुशी होती ही ऐसी है, जिस की तुलना दुनिया की किसी भी खुशी से नहीं की जा सकती. परिवार में सभी की जवान पर बस यही था कि बेटी को कोई परेशानी नहीं होने देंगे. हमेशा मुसकराता रखेंगे.

मगर ऋतु की बेटी मुसकराने की बजाय थोड़ीथोड़ी देर में रोने लगती. इस कारण उस की नींद भी पूरी नहीं हो पा रही थी. उस का इस तरह से रोना किसी से देखा नहीं जा रहा था. समझ नहीं आ रहा था कि वह क्यों रोती है, उसे क्या दिक्कत है.

फिर एक दिन ऋतु की फ्रेंड सोनम उस से मिलने आई, तो ऋतु ने उस के सामने इस बात का जिक्र किया. तब सोनम बात सुनते ही समझ गई कि बच्ची इतना क्यों रोती है, क्योंकि सोनम खुद इस दौर से जो गुजर चुकी थी.

उस ने ऋतु से पूछा कि तुम इसे ठीक से दूध तो पिला रही हो न? तब ऋतु ने झिझकते हुए बोला कि हां, लेकिन मेरे साथ दिक्कत यह है कि

स्तनों में दूध काफी भर जाने के कारण वे भारी हो गए हैं, और उन से दूध निकलता रहता है, जिस से दर्द के कारण मुझे दूध पिलाने में काफी दिक्कत होती है और मैं अपनी बच्ची को सही से दूध नहीं पिला पाती.

तब सोनम बोली कि यही वजह है तुम्हारी बेटी थोड़ीथोड़ी देर में रोने लगती है, क्योंकि पेट नहीं भरने के कारण न तो वह ढंग से सो पाती है और न ही खेल.

तब सोनम ने ऋतु को ब्रैस्ट पंप के बारे में बताया कि यह तुम्हारी समस्या का हल करेगा, क्योंकि इस पंप की मदद से तुम अपने स्तनों में भरे दूध को निकाल कर स्टोर कर सकती हो. इस से तुम्हारे स्तनों में दर्द की समस्या भी दूर होगी, तुम्हारे बच्ची का पेट भी भरा रहेगा और तुम्हारा दूध बेकार भी नहीं जाएगा.

यह सुन कर ऋतु खुशी से चहक उठी, क्योंकि वह अपनी बच्ची को यों भ्रूख के मारे रोते नहीं देख सकती थी. आखिर मां का प्यार होता ही ऐसा है.

ब्रैस्ट पंप है वरदान

न्यू मौम्स बनते ही जैसे उन की दुनिया बदल सी जाती है. खुद के लिए वक्त नहीं मिलता, न ही पार्टनर को टाइम दे पाती हैं. बस हर समय बच्चे की चिंता व उसी का ध्यान लगा रहता है. ऐसे में ब्रैस्ट पंप न सिर्फ उन के बच्चे को दूध पिलाने के काम को आसान बनाता है,



बल्कि इस के जर्रीए मां खुद के लिए भी थोड़ा टाइम निकाल पाती है, तो हुआ न ब्रैस्ट पंप वरदान.

क्यों है यह फायदेमंद

- ब्रैस्ट पंप को इस तरह बनाया गया है कि यह मां के दूध की हर बूंद को पंप की मदद से बोतल में स्टोर करने का काम करता है.
- यह मां और बच्चे के लिए पूरी तरह से सेफ है, क्योंकि इस के सभी पार्ट्स bpa और dehp फ्री हैं.
- अपनी 2 फेज एक्सप्रेसन टेक्नोलॉजी और डबल पंपिंग की सुविधा के कारण यह कम समय में ज्यादा दूध निकालने में सक्षम है.
- ब्रैस्ट पंप को इस तरह डिजाइन किया गया है कि मौम्स इसे टोट बैक या बैग पैक में आसानी से ले भी जा सकती हैं.
- वैक्यूम एडजस्टमेंट के कारण यह काफी कंफर्टेबल है.

कैसे चुनें ब्रैस्ट पंप

वैसे तो आप को मार्केट में तरहतरह के ब्रैस्ट पंप मिल जाएंगे, लेकिन ब्रैस्ट पंप चुनने के मामले में आप जरा भी क्वालिटी से समझौता न करें, क्योंकि इस से बच्चे का न्यूट्रिशन और हेल्थ जो जुड़ी हुई है. ऐसे में मेडेला के ब्रैस्ट पंप ब्रैस्ट हैं, जो मां और बच्चे को ध्यान में रख कर डिजाइन किए गए हैं. ये आप को मैनुअल और इलेक्ट्रिक, जिन में सिंगल और डबल पंप्स की सुविधा दी गई है, में मिल जाएंगे. अगर आप को डेली इस्तेमाल करना है, तो आप डबल पंप, फ्रीस्टाइल का इस्तेमाल कर सकती हैं. मां की सुविधा के लिए इस के साथ आइस पैक, कूलर बैग्स और ब्रैस्ट मिल्क को स्टोर करने के लिए बोतल की सुविधा भी दी गई है. इस से मां को काफी आसानी होती है. आप मेक्सी फ्लैक्स ब्रैस्ट पंप्स को भी चुन सकती हैं, क्योंकि ये काफी सुविधाजनक हैं.

अगर आप सिर्फ कभीकभार ही इस का इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो आप के लिए सिंगल सिंपल ब्रैस्ट पंप का चयन करना ही ब्रैस्ट रहेगा. इस से आप की गैरमौजूदगी में आप के बच्चे को आप का दूध भी मिल जाएगा और आप टेंशन फ्री भी हो जाएंगी.

तो फिर अब सही ब्रैस्ट पंप चुन कर आप रहें फ्री और बच्चे को भी दें पूरा न्यूट्रिशन, क्योंकि उस के लिए मां का दूध ही संपूर्ण पोषण और इम्युनिटी को बूस्ट करने वाला जो होता है. ■



medela 

mother's milk,
everyday amazing™

Medela Flex™ Breast Pumps

More milk in less time!



Launching the New Medela Flex™ breast pumps
for the new-gen moms.

It is a whole new pumping experience, shaped
around you!

Medela India Private Limited
Customer Care: 1800-102-3645
Website: www.medela.in
Email: medelaindiacare@medela.in

Buy Now









देह मेरी अधिकार मेरा

स्त्री का शरीर उस की अपनी संपत्ति है और वह जब चाहे उस के साथ कुछ भी कर सकती है. इस प्राकृतिक तथ्य को धर्म सदियों से नकारता रहा है और उस ने राजाओं और लोकतांत्रिक सरकारों को जबरन ऐसे कानून बनाने को कहा जो औरत के शरीर पर तरहतरह के बंधन लगाते हैं.

विवाह बिना यौन संबंध अभी पिछली सदी तक औरतों के लिए बहुत समाजों में जुर्म रहा है. हाल के दशकों में ही इस कानून पर अमल होना बंद हुआ है. हालांकि बहुत से देशों की कानून की किताबों

हाल ही में मुंबई की एक औरत को 25वें सप्ताह में गर्भपात की इजाजत सुप्रीम कोर्ट से मिली. इस इजाजत में खासियत यह थी कि यह गर्भ में पल रहे जुड़वां बच्चों में से एक के गर्भपात की थी, जिसे शायद डाउन सिंड्रोम था. यह निर्णय असल में डाक्टरों का ही होना चाहिए था. इस पर न सरकार, न कानून, न धर्म, न पुजारी, न सास, न पति, न साथी किसी का कोई हक नहीं. औरत जिस का शरीर है और डाक्टर जिस ने गर्भपात कराना है, निर्णय लेने में सक्षम होने चाहिए. मैडिकल टर्मिनेशन औफ

इस कानून की भावना यही है कि यदि गर्भ के रहने से गर्भवती के स्वास्थ्य को खतरा हो तो गर्भपात किया जा सकता है. जो बिना किसी चिकित्सकीय कारण से गर्भपात कराना चाहती हैं उन्हें झूट ही बोलना पड़ता है.

यह गलत है और धर्मशास्त्रों का हुक्म आज भी माना जाता है. धर्म के दुकानदार हमेशा से औरत के यौनांग पर अपना हक रखना चाहते हैं. वे तरहतरह के नियम बनाते रहे हैं. कहीं उस की पूजा करवाते हैं, कहीं उस की शुद्धि को चरित्र का प्रमाणपत्र मानते हैं. पति

45% असुरक्षित होते हैं. बलात्कार तक में भी गर्भपात की मांग करने पर डाक्टर हजार सवाल करते हैं और इसीलिए दुनियाभर में छिपे हुए क्लीनिक चलते हैं.

गर्भधारण और गर्भपात औरतों का मौलिक व प्राकृतिक अधिकार होना चाहिए. पुरुषों को इस में दखल देने की जरूरत नहीं है. शरीर औरत का है. वह चाहे कैसे इसे इस्तेमाल करे. हां, उस के साथ जबरदस्ती हो सकती है पर जबरदस्ती तो पुरुषों के साथ भी होती है. उस पर जैसे पुरुष अपने निर्णय खुद लेते हैं, वैसे ही औरतें



में यह आज भी किसी कोने में पड़ा मिल जाएगा.

गर्भपात को ले कर कानून भी ऐसा ही है. ज्यादातर देशों ने गर्भपात को औरत का मौलिक व प्राकृतिक अधिकार नहीं मान रखा है, क्योंकि धर्म गर्भपात का विरोधी है. धर्म को भगवान की भक्ति और अपना चढ़ावा भी चाहिए तो भी वह चाहेअनचाहे, विवाहपूर्व, विवाह बाद, पति या गैर मर्द से यौन संबंध को रोकने के लिए कैसे गर्भपात को गैरकानूनी या नियंत्रित कर सकता है? लेकिन ज्यादातर सरकारें धर्म के आगे हार जाती हैं.

प्रेगनेंसी ऐक्ट 1971 के अनुसार भी आजादी औरतों को नहीं. इजाजत डाक्टरों को है कि वे गर्भपात करा सकते हैं. इस कानून की धारा 3 में इतनी शर्तें हैं कि आएदिन लोगों को इजाजत के लिए लोगों को उच्च न्यायालय या फिर उच्चतम न्यायालय में आना पड़ता है.

यह कानून 18 साल से कम की लड़की का गर्भपात बिना पिता या मां की इजाजत से भी रोकता है. जब गर्भ ठहरने के लिए किसी की इजाजत नहीं चाहिए तो गर्भ गिराने के लिए इजाजत क्यों?

के अतिरिक्त इजाजत से या बिना इजाजत संबंध बना लेने पर जो होहल्ला मचाया जाता है वह पुरुषों पर क्यों नहीं लागू होता?

गर्भपात कानून असल में औरतों को दंड देने के लिए बने हैं. जहां गर्भपात है वहां भी दंड दिया जाता है जहां गर्भपात की इजाजत है वहां भी शर्तें हैं कि यह एक अपराध सा ही लगे.

इस के बावजूद हर साल लगभग 6 करोड़ गर्भपात दुनियाभर में होते हैं और धर्म और कानून की मार के डर की वजह से

लें. काम करते हुए आरे से हाथ कट जाए तो पुरुष को डाक्टर की सलाह माननी होती है, अपनी सहमति देनी होती है, बस. न धर्म बीच में आता न कानून. गर्भ के मामले में भी ऐसा ही हो. यौन संबंध चाहेअनचाहे बने, गर्भ ठहरा और गिरा दिया. जोखिम औरत के हैं. शरीर औरत का है. नैतिकता का पाठ पुरुषों का धर्म और कानून आप की पैंट में रखें. बहुत खयाल है तो कानून पुरुषों की पैंटों की जिपों के बनने चाहिए कि कितनी बार वे औरतों को देख कर पैंट ढीली कर सकते हैं.



जनता पर भारी है यह खेल

2000 में साउथ अफ्रीका और इंग्लैंड के बीच खेले जा रहे मैच में हैंसी क्रोनिंग ने 5 दिन के टेस्ट मैच में 5वें दिन पहली इनिंग लंचटाइम में डिक्लेयर कर दी और इंग्लैंड ने बाकी समय में मैच 2 विकेट से जीत लिया. उस समय यह खेल भावना वाला निर्णय माना गया, जिस में हैंसी ने 5 दिन में से बारिश से खोए 2 दिनों के बाद अंतिम घंटों में जान डाली थी.

बाद में पता चला कि खेल भावना तो कोरी दिखावेबाजी थी. असल में यह फिक्सिंग थी, जिस में भारतीय मूल के संजीव चावला का दखल था, जो लंदन में रहता था. दिल्ली पुलिस को दिए बयान में संजीव चावला ने कहा है कि हर क्रिकेट मैच जिस का प्रसारण होता है, फिक्स होता है. उस का कहना है खिलाड़ी तो ऐक्टर होते हैं, जो किसी डायरेक्टर के कहने पर गेंद फेंकते हैं, बल्ला घुमाते हैं, फील्डिंग करते हैं.

क्रिकेट में इतना पैसा इसलिए नहीं है कि यह रोमांचक खेल है. यह पैसा तो सट्टेबाजों की मेहरबानी है, जो अरबों खर्च करते हैं ताकि उन के गुरो उन के इशारों पर लड़ सकें. जनता इतना पैसा मैच देखने या उन के साथ चलने वाले विज्ञापनों पर खर्च नहीं करती जितना सट्टेबाजी में करती है, जिस का बड़ा हिस्सा छिपी ताकतों के हाथों में जाता है और कुछ ही आम खिलाड़ियों को मिलता है.

हां, जो कुछ भी आम खिलाड़ी को मिलता है वह उस के लिए काफी होता है, जिस में वह ऐश की जिंदगी जी सकता है.

सवाल यह है कि रतन खत्री के मटेके की तरह के खेल पर राष्ट्रपतिप्रधानमंत्री आखिर क्यों तालियां पीटते हैं? क्यों उन्हें सरकारी



दावतों पर बुलाया जाता है? क्यों उन्हें पुरस्कार दिए जाते हैं?

हर साल कई क्रिकेटरों को पद्म पुरस्कार मिल जाते हैं. अर्जुन पुरस्कार भी इन्हीं की झोली में जा

गिरते हैं. सरकारें क्रिकेट में अरबों नाजायज अपराधी पैसा होने के बाद भी तरहतरह की छूट देती हैं. यह सब एक अपराधी खेल को बढ़ावा देता है. सरकारी नेताओं का

क्रिकेट बोर्डों में होना अपराध को सरकारी संरक्षण देता है. सुप्रीम कोर्ट का बोर्डों के कामकाज में समय लगाना क्रिकेट माफिया के काम में विवादों को हल करना मात्र रह गया है.

क्रिकेट न केवल जनता पर भारी है वरन यह ऊंचीनीची जातियों की विभाजन रेखा भी बन गया है. साहबों का यह खेल भारत के लायक तो है ही नहीं. यह खेल तो जुआ है जो मैदान में नहीं जुआघरों में खेला जाता है. इसे बैन तो नहीं किया जाना चाहिए पर इस पर जनता की हामी की मुहर नहीं लगनी चाहिए.

अब क्या होगा

भारत में ही नहीं अमेरिका तक में सवाल उठ रहा है कि अब क्या घरों को साफ करने वाली पार्टटाइम मेड्स को कैसे आने दिया जाए? देशभर में रैजिडेंशियल सोसाइटियों ने पार्टटाइम मेड्स को कॉन्प्लेक्सों में आने से मना कर दिया. लौकडाउन के दौरान तो काम चल गया, क्योंकि सब लोग घर में थे और मेहमानों को आना नहीं था. जितना बन सका साफ कर लिया बाकी वैसे ही रह गया. हाथ भी ज्यादा थे.

अब क्या होगा? अमेरिका में भी क्लीनिंग स्टाफ कई घरों में काम करता है और उन सघन इलाकों में रहता है जहां कोविड केसेज ज्यादा हैं. उन के बिना घर साफ रह ही नहीं सकते. अब घर के सारे काम भी करना और काम पर भी जाना न भरोपूरे परिवार के लिए संभव है और न अकेले रहने वालों के लिए.

सवाल हैल्पों की नौकरी का इतना नहीं जितना इन हैल्पों की मालकिनों की नौकरियों का है. अगर बच्चों और घर दोनों को दफ्तर के साथ संभालना पड़ा तो आफत आ जाएगी.

अमेरिका में बच्चों को फुलटाइम आया के पास न रख डे केयर सेंटरों में ज्यादा रखा जाता है जैसे यहां क्रेचों में रखा जाता है पर वहां जो काम कर रही हैं, वे कैसे कोविडप्रूफ होंगी यह सवाल खड़ा हो रहा है.

ऊंची पढ़ाई कर के औरतों ने जो नौकरियां पाई थीं वे इन पार्टटाइमफुलटाइम मेड्स के बलबूते पाई थीं. वे होती हैं तो काम पर जाना आसान रहता है नहीं होती है.

अब वे हैं पर उन्हें रखना खतरे से खाली नहीं, क्योंकि वे न

जाने कहांकहां से हो कर आ रही हैं, किनकिन से मिल रही हैं.

कोविड अब तक अमीरों का रोग ही ज्यादा पाया गया है. गरीबों में संक्रमण से लड़ने की क्षमता ज्यादा है पर यह डर फिर भी है. विश्व स्वास्थ्य संगठन अब कहने लगा है कि यह बच्चों को भी हो सकता है और बच्चों के माध्यम से वायरस मांबाप तक पहुंच सकता है.

वर्क प्लेस को बदलने में कोरोना एक गेम चेंजर बनेगा. अब लोग समूह में बैठनाउठना पसंद नहीं करेंगे पर जिन लोगों को जान पर खेल कर काम करने ही नहीं उन से अमीर व खास लोग कैसे बचेंगे यह सवाल रहेगा. पहली मार बच्चों वाली औरतों पर पड़ेगी और दूसरी उन के पतिथियों या साथियों पर जिन्हें बिना हैल्प के घर चलाने में मदद करनी होगी.



लोकतंत्र की जय: इस बार भारत को संयुक्त राष्ट्र संघ में 1 साल के लिए जगह मिली है. चुनाव तो वेसे रस्मी था, क्योंकि इन बातों का फैसला पहले ही हो जाता है और नौनपरमानेंट सीटों पर लगभग सभी देशों को जगह मिलती रहती है. संयुक्त राष्ट्र संघ के और कई पदों के लिए चुनाव हुआ और वह भी कोरोना काल में. एक वोट शायद भारतीय, अपने देश के लिए वोट डालती हुई.

अब तो छोड़ो भेदभाव: अमेरिका में अब कोविड से ज्यादा गंभीर मामला रेप के कारण कालों के साथ जुल्म का मामला बन गया है. मिनीयापोलिस शहर में जॉर्ज फ्लायड नाम के अश्वेत की गरदन को एक गोरे पुलिसमैन ने 9 मिनट तक दबाए रखा और वह दिनदहाड़े मारा गया. चूंकि उस का वीडियो बन गया, यह मामला छिपा नहीं. अब सारा अमेरिका उबल रहा है. दूसरे देशों में भी यह आग फैलने लगी है और सब जगह बराबरी का हक मांगा जा रहा है. ब्लैक लाइव्स मैटर के नारे सारे देशभर में लग रहे हैं. कितने शहर बंद हो गए, कोविड की वजह से नहीं, इस आंदोलन की वजह से. जो सुलूक यहां दलितों से होता है वह तो कई गुना है पर चूंकि वे डरपोक और अत्याचार को अपना भाग्य मानते हैं, यहां तूल नहीं पकड़ता. इन बच्चों को देखें, कहां है रंगभेद? यह तो सिखाया जाता है, जबरन.



जीवन तो चलने का नाम: अब देशों ने अपने दरवाजे खोलने शुरू कर दिए हैं, कोविड हो या न हो. सही भी है वरना लोग ऑस्ट्रिया की राजधानी वियना जैसे शहर कैसे देख सकते हैं. सुंदर और लुभावने शहर अपनी खास सुगंध और खाने के लिए जाने जाते हैं और आप भी भूलें नहीं कि वियना मस्त शहरों में से है.



उपलब्धि की कीमत: मिस कौटैस्ट जीतना एक बड़ी उपलब्धि है पर इस की कीमत में अपना बदन भी आयोजकों को गिरवी रखना देना होता है. साउथ अफ्रीका की मिस शाशा ली प्रैगनैट तो नहीं है, इस पर अखबारों में छपने लगा है. एक नितांत पर्सनल बात पब्लिक में डिसकस हो यह कीमत देनी होती है इन लड़कियों को. इन्हें उन्हीं से मिलवाया जाता है, जिन्हें आयोजक चाहते हैं. ये हर समय बनीठनी रहें. ये जबरन मुसकराती रहती हैं चाहे कितनी तकलीफ हो. 1 साल बाद कूड़े के ढेर में भी फेंक दी जाती हैं.





रंग लाई मेहनत: ये शकलें कुछ देशी लगती हैं तो इसलिए कि ये फिजी की बास्केटबॉल टीम की हैं जहां भारतीय मूल के लोग सदियों से बसे हुए हैं और वे भारत में कहां से गए थे अब भूल चुके हैं. उन्हें अनजान जगहों पर मजदूरी करने के लिए ले जाया गया था पर अब 8-10 पीढ़ियों के बाद वे यहां के मजदूरों से बहुत खुश और संपन्न हैं और मजे कर रहे हैं.



ऐसे तो कुछ नहीं होगा: नाइजीरिया में बलात्कार बहुत बड़ी समस्या है और वहां सरकार के भरपूर प्रयासों के बाद भी कुछ ज्यादा नहीं हो पा रहा, क्योंकि पुश्तों से मर्द वहां औरतों को संपत्ति से ज्यादा नहीं समझते थे और आज भी एक पीड़िता के लिए न्याय तक मांगना मुश्किल है, सुरक्षा तो छोड़ दें. वहां के नैशनल ह्यूमनराइट्स कमीशन ने कोविड के दिनों में भी हो रहे बलात्कारों और औरतों के प्रति हिंसा के खिलाफ एक डैलिगेशन को मंत्रियों से मिलवाया. वैसे इन चोंचलों से होता कुछ नहीं है, यह हम अपने यहां निर्भया के मामले में देख चुके हैं.

बड़ी भूमिका: वियतनाम अभी थोड़े साल पहले गंभीर युद्ध में घिरा था पर उस ने अब जम कर उन्नति की है और उस में औरतों का बड़ा योगदान है. वहां फैक्टरियों में औरतों को खूब काम मिल रहा है और मजेदार बात यह है कि पैसे उन के अकाउंट में जा रहे हैं ताकि वे थोड़े बचा सकें. दक्षिण पूर्व देशों की औरतें बहुत आजाद और बिंदास हैं. वहां कभी भी हमारे तरह के रीतीरिवाज नहीं थे और धर्म की दुकानें बड़ी सीधीसादी सी. पैसे उन के पास हैं, जिन्होंने कमाए.



कुछ काम का काम करें: वूमन औफ इन्फ्लुएंस एक विश्वव्यापी संस्था है, जो हर देश में उन औरतों को ढूंढ़ती है, जिन्होंने कुछ खास काम किया हो और फिर उन का योगदान अपने प्रचार से दुनियाभर को बताती है. इस तरह की संस्थाएं कुछ पैसे कमाने के लिए करती हैं पर फिर भी बहुत भला कर जाती हैं, क्योंकि एकजैसी औरतों को मिलने का मौका मिल जाता है. ये जमा इतनी औरतें अलगअलग देशों से हैं और अपनी सफलता पर खुश हैं यह साफ दिख रहा है. आप की सफलता पूजापाठ में नहीं अपने लिए, दूसरों के लिए और सारी दुनिया के लिए कुछ करने में है. किट्टीशिटी छोड़िए कुछ काम का काम करें.





कोरोनाकाल में अनुभव और बदलाव

को रोनकाल ऐसा समय है, जिस की किसी ने कल्पना भी नहीं की थी. कोरोना वायरस का कहर इस प्रकार बरपा है कि मनुष्य जिसे सामाजिक प्राणी कहा जाता है, उसे ही समाज से दूरी बना कर रहना पड़ रहा है. यह ऐसा समय है जब समस्याएं भी नहीं हैं, तो उन के समाधान भी. कोरोना अभी इतनी जल्दी जाने वाला नहीं है. इसलिए कोरोनाकाल में लिए जा रहे कुछ फैसले भी अब लंबे समय तक साथ रहेंगे.

एक नजर डालते हैं विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे उन बदलावों पर जो आने वाले भविष्य में जीवन का अभिन्न अंग बनने वाले हैं.

डिजिटल क्रांति

लौकडाउन के समय विभिन्न क्षेत्रों में

महामारी के इस दौर ने जहां जीने के तरीकों को बदला है वहीं कई नई चुनौतियां भी पेश की हैं. आइए, जानते हैं इन नए बदलावों और उन से सामंजस्य बैठाने के तरीकों के बारे में...

इंटरनेट पर निर्भरता बहुत बढ़ गई है। कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल फोन जीवन के अहम अंग बन कर सामने आए हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में लौकडाउन के दौरान इंटरनेट के प्रयोग में 13% की बढ़ोतरी हुई है।

नए धारावाहिकों की शूटिंग न होने से टीवी पर पुराने कार्यक्रम दोहराए जा रहे हैं। इस कारण मनोरंजन के लिए लोग इंटरनेट का सहारा ले रहे हैं। लगभग 1.5 करोड़ लोगों का नेटफ्लिक्स से जुड़ जाना इंटरनेट पर लोगों की निर्भरता दर्शाता है।

शिक्षा के क्षेत्र में ऑनलाइन क्लासेज की शुरुआत हुई है। शिक्षाविदों का मानना है कि उच्च शिक्षा के क्षेत्र में डिजिटल क्रांति अब दूर की बात



नहीं है। भविष्य में इस बात पर विचारविमर्श कर शिक्षण का कुछ भाग कक्षा में तो कुछ ऑनलाइन करवाया जा सकता है।

इन दिनों विभिन्न कार्यालयों के अधिकतर कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं। प्राइवेट और सरकारी दोनों ही दफ्तरों में बैठकें गूगल हैंगआउट और जूम जैसे ऐप्स पर हो रही हैं। केंद्र व राज्य सरकारों के मंत्रियों की आपसी मीटिंग्स तथा विभिन्न इलाकों पर नजर रखने का कार्य भी ऑनलाइन किया जा रहा है। वीडियो कौन्फ्रेंसिंग का



यह रूप एक सीमा तक भविष्य में भी अपनाया जाएगा। कार्यालयों में आए दिन की मीटिंग्स में

खानेपीने व कर्मचारियों के ठहरने की व्यवस्था में काफी खर्च हो जाता था।

सरकारी अधिकारी, दीपक खुराना का कहना है कि आने वाले समय में मीटिंग्स ऑनलाइन भी होने लगेंगी। इस से समय और पैसे दोनों की बचत होगी।

तकनीक के नए प्रयोगों से फिल्मी दुनिया भी अछूती नहीं रहेगी। विशेषज्ञों के अनुसार लौकडाउन के बाद जब फिल्मों व टीवी सीरियल्स की शूटिंग होगी तो सोशल डिस्टेंसिंग को ध्यान में रखते हुए अंतरंग दृश्य प्रत्येक कलाकार से अलगअलग करवा कर फिल्माए जाएंगे और उन टुकड़ों को तकनीक की सहायता से जोड़ा जाएगा।

मास्क का साथ

कोरोना वायरस से बचाव के लिए मास्क पहनना इन दिनों अनिवार्य हो गया है। मास्क अब लंबे समय तक साथी होने वाला है। इस का भविष्य में प्रयोग न केवल वायरस से बचाव कर सकेगा वरन यह रोजगार के नए अवसर प्रदान करने वाला भी होगा।

बुरे वक्त को मौके की तरह इस्तेमाल करते हुए बाजार में अभी से ही विभिन्न प्रकार के



मास्क आने लगे हैं। भारत में मधुबनी और मंजूषा पेंटिंग वाले मास्क, डिजाइनरों द्वारा तैयार प्रिंटेड व संदेश लिखे तथा सूती कपड़े के 3 परतों वाले व कप मास्क आ गए हैं। चीन में फूलों की नक्काशी वाले सिल्क के तथा होहिओ में बच्चों व पशुप्रेमियों के लिए पशुओं की आकृति वाले मास्क बन रहे हैं।

मूकबधिर होंठों के हिलने व चेहरे की भावभंगिमाओं से बातें समझते व समझाते हैं। मास्क में चेहरा छिप जाने से उन को समस्या न हो इसलिए पारदर्शी मास्क बनवाने का फैसला भी किया गया है।

मास्क लगाने से व्यक्ति का आधा चेहरा ही दिखाई देता है, फलस्वरूप कई बार पहचान पाना मुश्किल हो जाता है। इस बात को ध्यान में रख केरल के कोट्टयम व कोच्चि के कुछ डिजिटल



स्टूडियो में मास्क पर चेहरे का वह भाग प्रिंट करने का कार्य शुरू किया है, जो मास्क के पीछे छिप जाता था। इस से मास्क लगाने पर भी व्यक्ति को पहचानने में असुविधा नहीं होगी। यह तकनीक जल्द ही भारत के विभिन्न क्षेत्रों में आने वाली है।

यह तो अब तय है कि मास्क भविष्य में जीवन का अहम अंग बन जाएगा। इसे पहनना अब कितना जरूरी होने वाला है, इसे दर्शाने के लिए बीचवियर बनाने वाली इटली की एक डिजाइनर ने बिकिनी के साथ मैचिंग मास्क बना कर एक मॉडल को तस्वीरों में पहने दिखाया और उसे ट्रायकिनी नाम दिया।

स्वच्छता से रिश्ता

कोरोनाकाल में सभी सफाई को ले कर



सचेत हो गए हैं। बारबार साबुन से हाथ साफ करना, फलसब्जियों को नमक या कुनकुने पानी से धोना व घर के आसपास के क्षेत्र को सैनिटाइज करना सीख गए हैं। साफसफाई की यह आदत आने वाले समय में रोजमर्रा की आदतों में शामिल होगी।

लोगों की जगहजगह थूक कर गंदगी फैलाने की आदत पर भी अब लगाम लगेगी। कोरोना वायरस का भय लोगों के मन में रहेगा और वे खुद की थूकने की आदत छोड़ने के साथ ही ऐसा करने वाले लोगों को भी अवश्य टोकेंगे।

बिन बैंडबाजा और बरात के विवाह

लौकडाउन में अधिकतर शादियां स्थगित हो रही हैं, लेकिन कुछ जोड़ों ने कोर्ट में विवाह कर लिया है और कुछ ने केवल पारिवारिक सदस्यों की उपस्थिति में विवाह संपन्न करवाया है, पिछले दिनों उत्तर प्रदेश में सोनू और ज्योति का विवाह 10 लोगों की उपस्थिति में हुआ. जहां सोनू केवल 3 बरातियों के साथ ससुराल पहुंचा, वहीं ज्योति के घर से 5 सदस्य इस विवाह में सम्मिलित हुए.

लौकडाउन 3.0 में गृह मंत्रालय द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार विवाह समारोह में 50 लोग ही सम्मिलित हो सकते हैं, यद्यपि कुछ राज्यों ने यह संख्या और भी कम रखी है. सोशल डिस्टेंसिंग के लिए यह सही भी है. कोरोनाकाल के बाद भी लंबे अरसे तक समारोहों में भीड़ न जुटा कर सीमित संख्या में लोगों की उपस्थिति रहेगी, ऐसी आशा है. इस का एक कारण कोरोना के भय से आपस में दूरी बना कर रखना तो दूसरा फुजूल खर्च रोकना



होगा. कोरोनाकाल में आए वित्तीय संकट के कारण खर्च चारों ओर से कम करने की आदत अब बनानी ही होगी. फाइनेंशियल ऐक्सपर्ट्स का माना है कि सौ वर्षों में ऐसा वित्तीय संकट आया है.

तुम हो तो हम हैं

कोरोना के खिलाफ लड़ी जा रही जंग में चिकित्सक, पुलिसकर्मी व सफाई कर्मचारी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं. समाज उन के महत्त्व को समझ रहा है और इन्हें सम्मानित भी किया जा रहा है. अब तक समाज का जो तबका सफाई करने वालों से दूरी बना कर रखता था, संभवतया अब समझ जाए कि इन की एक दिन की अनुपस्थिति भी कितनी खलती है. अब इन्हें यथोचित सम्मान प्रदान किया जाएगा.

जीवन में परिवार की भूमिका भी इस

लौकडाउन के दौरान सभी समझ गए हैं. दिल्ली के पटेल नगर में रहने वाली मनीषा का कहना है कि रोज की भागदौड़ भरी जिंदगी में उन्हें न तो बच्चों के साथ टाइम बिताने का मौका मिलता था और न ही अपने सासससुर के साथ. लौकडाउन के दौरान सभी को एकसाथ समय व्यतीत करने का जो अवसर मिला है उस से आपसी समझ विकसित हुई है. भविष्य में भी इसी प्रकार के बुजुर्ग नई पीढ़ी की समस्याओं को समझते रहें तथा युवा पीढ़ी उन के अनुभवों से अपने को निखारती रहे. पारिवारिक सदस्यों की बॉन्डिंग अब दिनोंदिन मजबूत हो यही समय की मांग है.

हर हाल में खुशहाल

लौकडाउन में सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते हुए जीवन को सुखद बनाने का कार्य किसी न किसी रूप में होता रहा है. पहला लौकडाउन होते ही अपने को चिंतामुक्त रख मन बहलाने के भिन्नभिन्न तरीके खोजने की कवायद शुरू हो गई. कुछ घरों में तरहतरह की रैसिपीज बनीं तो कहीं कढ़ाई, पेंटिंग व पुष्पसज्जा आदि की मदद से अपने को प्रसन्न रखने के प्रयास हुए. कुछ लोगों ने पुराने शौक फिर आजमाए तो कुछ ने नई कला सीखने में रुचि दिखाई.

नोएडा निवासी सुमित किचन में पैर नहीं रखता था, लेकिन लौकडाउन के दौरान अपनी पत्नी वंदिता से उस ने खाना बनाना सीख लिया.

गुरुग्राम में रहने वाली दिव्या ने विवाह से पहले ब्यूटीशियन का कोर्स किया था. अपनी इस कला को उपयोग में न ला पाने का कारण वह अकसर निराश हो जाती थी, किंतु जब सैलून न खुल पाने के कारण उस ने पति के बाल काटे तो समझ में आया कि हुनर कभी बेकार नहीं जाता.

युवावर्ग लौकडाउन के दौरान जंकफूड से



दूर रह कर संगीत सुनते और वैब सीरीज आदि देखते हुए मन बहलाने के साथसाथ सोशल डिस्टेंसिंग का भी पालन कर रहा है.

यह तो सभी जान चुके हैं कि कोविड-19 जल्दी हमारा पीछा छोड़ने वाला नहीं है. सिनेमा, पार्टी, रैस्टोरेंट व ल्यूटी के दिन भीड़भाड़ वाली जगह घूमनाफिरना अभी दूर का सपना है. ऐसे में घर के भीतर सिमट कर अब हरहाल में खुशहाल मनोस्थिति बनाए रख कोरोना वायरस के साथसाथ अवसाद व निराशा से भी दूर रहने की राह पर चलना होगा.

कोरोनाकाल ने सभी को जीने की एक अलग राह दी है. रास्ता नया है तो इस की चुनौतियां भी अलग हैं. व्यक्तिगत, सामाजिक व आर्थिक जीवन में समस्याओं से जूझते हुए भविष्य की बेहतर की प्रयास हो रहे हैं तथा तकनीक के क्षेत्र में नई संभावनाएं खोजी जाने लगी हैं. आवश्यकता है कि अब इस काल के अनुभवों से विषम परिस्थितियों का सामना करने के लिए स्वयं को तैयार करना सीख लिया जाए.

-मधु शर्मा कटिहा ●



मैं 28 वर्ष की महिला हूँ. मेरे पैरों के नाखूनों में फंगस इन्फेक्शन हो गया है. इसे ठीक करने का कोई घरेलू उपाय बताएं ?

नाखूनों में फंगस की समस्या तब होती है, जब आप के पैर बहत देर तक जूते में बंद रहते हैं, उन की सही ढंग से साफसफाई नहीं होती.

फंगस से छुटकारा पाने के लिए लहसुन और लौंग के तेल को सरसों के तेल में मिला कर अच्छे से गरम कर लें. अब इसे रात को सोने से पहले पैरों और नाखूनों में लगाएं.

तेल लगाने के बाद जुराब पहन कर सोएं. ऐसा करने से फंगल इन्फेक्शन में सुधार देखने को मिलेगा.

छुटकारा पाने के लिए आप ऐंटीस्पिरैट पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं. यदि फिर भी परेशानी बनी रहती हैं तो संबंधित डाक्टर से जरूर सलाह लें.

मैं 21 वर्ष की हूँ. मेरे होंठों के किनारों में छोटेछोटे दाने होने लगे हैं. ये दिखने में बहुत अजीब और भद्दे लगते हैं. कृपया समाधान बताएं ?

होंठों के आसपास दाने निकलने के कई कारण हो सकते हैं. जैसे गरमी, मेकअप को सही ढंग से क्लीन नहीं करना वगैरह. कैमिकलयुक्त लिपस्टिक के कारण भी इन्फेक्शन हो सकता है.

इस को ठीक करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों का लाभ उठा सकती हैं. मसलन:

बर्फ से सिकाई: बर्फ सूजन

कम करने में मदद करता है. साथ ही यह त्वचा से गंदगी निकालने में भी सहायक है. अगर आप के चेहरे पर दाने या पिंपल्स हो गए हैं तो भी आप बर्फ का इस्तेमाल कर सकती हैं. बर्फ से सिकाई करने के लिए बर्फ को किसी कपड़े में लपेट लें फिर इसे प्रभावित जगहों पर लगाएं.

हल्दी: हल्दी को त्वचा और स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है. हल्दी में ऐंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो चेहरे से मुंहासों को दूर करने का काम करता है.

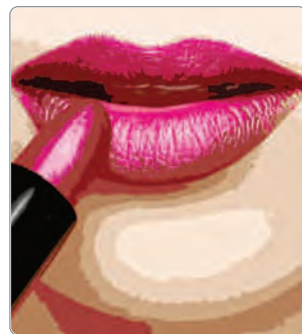
हल्दी का इस्तेमाल करने के लिए आप को हल्दी का पेस्ट बनाना होगा.

इस के लिए आप 1 छोटा चम्मच हल्दी लें और इस में थोड़ा गुलाबजल मिक्स कर के पेस्ट बना लें.

अब इस पेस्ट को होंठों के चारों तरफ लगा कर 10 मिनट के लिए छोड़ दें.

शहद: शहद में ऐंटीबैक्टीरियल और ऐंटी इंफ्लैमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो मुंहासे पैदा करने वाले जीवाणुओं को मारने का काम करते हैं.

शहद सूजन को कम करने का



काम भी करता है. यदि आप को चाले की समस्या है तो भी आप शहद का इस्तेमाल कर सकती हैं. इन्फेक्शन से छुटकारा पाने के लिए शहद को होंठों के आसपास अच्छे से लगाएं. इस प्रक्रिया को 2-3 बार दोहराएं.

मैं 19 साल की हूँ. पहले मेरे दांत सफेद दिखते थे, लेकिन अब यह धीरेधीरे पीले होने लगे हैं. मैं सुबह दांतों की सफाई भी अच्छे से करती हूँ. मैं ऐसा क्या करूँ जिस से मेरे दांत पहले जैसे सफेद दिखने लगें ?

दांतों की सही ढंग से केयर न करने कारण दांत पीले होने लगते हैं. दांतों का पीलापन दूर करने के लिए आप ये उपाय जरूर अपनाएं:

तुलसी: दांतों का पीलापन दूर करने के तुलसी सब से आसान उपाय है. तुलसी दांतों को कई रोगों से बचाती भी है. यह मुंह और दांत के रोगों से भी मुक्त करती है.

इस का इस्तेमाल करने के लिए तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें. इस के पाउडर को टूथपेस्ट में मिला कर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं.

नमक: नमक दातों को साफ करने का काफी पुराना नुसखा है. नमक में थोड़ा सा चारकोल मिला कर दांत चमकने लगते हैं.

विनेगर: 1 चम्मच जैतून के तेल में ऐप्पल विनेगर मिला लें. इस मिश्रण में अपना टूथब्रश डुबोएं और दांतों पर हलके हाथों से क्लीन करें. इस प्रक्रिया को सुबह और रात को दोहराएं. इस मिश्रण का इस्तेमाल करने करने से दांतों का पीलापन मिट जाता है. साथ ही, सांसों की दुर्गंध की समस्या भी नहीं रहती.

मैं 22 वर्ष की हूँ. मैं जब भी वैक्सिंग या श्रेडिंग कराती हूँ, तो मेरे बाल पूरी तरह से निकल नहीं पाते. यह बाल बहुत छोटे होते हैं, जो त्वचा से बाहर निकलते हुए दिखते हैं. कृपया इन्हें पूरी तरह निकालने का उपाय बताएं ?

इन बालों को इनग्रोथ हेयर कहते हैं. इन्हें आप ऐक्सफोलीएट कर के निकाल सकती हैं. इस से त्वचा के अंदर के फसे बाल नर्म हो कर बाहर आ जाएंगे. इस के लिए घर में ही मौजूद सामग्री का इस्तेमाल कर सकती हैं.

ऐवोकैडो और शहद: ऐवोकैडो को मैश करें अब इस में 2 बड़े चम्मच शहद और 1 बड़ा चम्मच चीनी मिला दें. चीनी से नर्म ऐक्सफोलिएशन होगा और शहद और ऐवोकैडो से आप की त्वचा को पोषण मिलेगा.

यदि आप की त्वचा तैलीय है, 1-2 छोटे चम्मच ताजा नीबू के रस को मिला सकती हैं. नीबू के रस से त्वचा टाइट होगी और इस से पोर्स भी बंद हो जाएंगे.

इस मास्क को 15-20 मिनट तक लगा रहने दें फिर इसे अच्छे से धो कर निकाल लें.

टीट्री औयल: टीट्री औयल में ऐंटीबैक्टीरियल, ऐंटीसेप्टिक और ऐंटीफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिस से स्किन इन्फेक्शन का खतरा भी नहीं रहता और इनग्रोथ हेयर की समस्या भी दूर होती है.

टीट्री औयल में डिस्टिल्लड वाटर मिला कर त्वचा पर लगाएं और कुछ देर बाद साफ पानी से साफ करें. इन उपायों का इस्तेमाल वैक्सिंग के 1 दिन बाद करें. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सएप नंबर या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.



आज पूरे 2 माह के बाद भावना अपने ऑफिस गई थी. नियमों के अनुसार उस ने मास्क तो लगा लिया, परंतु खुद अपना चेहरा उसे आईने में कार्टून जैसा लग रहा था. भावना ने सोचा कि अब जब मास्क लगा कर ही रखना है तो मेकअप की क्या जरूरत है? यह सोच कर उस ने बाल बनाए और मास्क लगा कर निकल गई. दफ्तर में हर कोई भावना को देख कर एक ही सवाल कर रहा था “अरे क्या हुआ, इतनी बुझीबुझी क्यों लग रही हो?” भावना को समझ नहीं आ रहा था कि सब ऐसा क्यों कह रहे हैं. जब घर वापस आ कर मास्क उतारा तो जाना सब सही तो कह रहे थे, ऐसा लग रहा था कि उस के चेहरे पर मुर्दानगी छाई हुई थी. भावना को समझ नहीं आ रहा था इस मनहूस मास्क के साथ वो कैसे खूबसूरत लगे?

रविता का किस्सा कुछ अलग है.

लौकडाउन के साथ वेतन में कटौती शुरू हो गई थी. रविता के तो सिर पर भूत सवार हो गया था कि किस तरह बचत करे. इसलिए उस ने सस्ती क्वालिटी का मास्क खरीद कर बचत में इजाफा किया था. मास्क लगा कर ही रखना है तो क्या जरूरत है लिपस्टिक, सनस्क्रीन या किसी और प्रसाधन की. एक हफ्ते के अंदर ही रविता के पूरे चेहरे पर ऐलर्जी और कालेकाले चकते उभर आए. जब रविता डाक्टर के पास गई तो पता चला कि मास्क के मैटीरियल के कारण चेहरे पर ऐलर्जी हो गई है और सनस्क्रीन न लगाने के कारण कालेकाले चकते.

रविता ने जो पैसे सस्ती क्वालिटी का मास्क और सनस्क्रीन न लगा कर बचाए थे वो अब डाक्टर की फीस और दवा के रूप में खर्च कर दिए थे.

लौकडाउन खुलता जा रहा है और साथ में ऑफिस भी खुल रहे हैं. अगर आप घर से बाहर निकल रही हैं तो मास्क लगाना अनिवार्य है. परंतु इस का मतलब यह नहीं है कि मास्क आप की खूबसूरती के आड़े आ जाए. अगर हम छोटीछोटी बातों का ध्यान रखें तो आप मास्क ब्यूटी का एक नया ट्रेंड शुरू कर सकती हैं.

रंगबिरंगे मास्क: बाजार में रूपए से ₹450

तक की कीमत के मास्क उपलब्ध हैं. परंतु रोजरोज एक ही तरह के मास्क लगाना महिलाओं को बोरिंग और डल लगता है. आप कुछ रंगबिरंगे मास्क घर पर बड़े आराम से बना सकती हैं. हर दिन के लिए एक नए रंग का मास्क. घर में आप की पड़ी हुई पुरानी टीशर्ट की बांहों से आप बड़े आराम से मास्क बना सकती हैं, कौटन के रंगबिरंगे जयपुरी दुप्पटे से भी आप मनचाहा मास्क बना सकती हैं. पर मास्क बनाते हुए यह जरूर याद रखें कि कपड़े की क्वालिटी सॉफ्ट और रंग पक्का होना चाहिए. ये मास्क आप के चेहरे को एक नई आभा प्रदान कर देंगे.

अनदेखी न करें एक्सैसरीज की: खुले बालों में मास्क लगाने से, बाल बहुत बेतरतीब लगते हैं. वैसे भी अभी आगे भी आप स्या या केराटिन नहीं करा पाएंगी. इसलिए बालों को पोनीटेल में बांध कर ही मास्क लगाएं. मास्क के रंग से ही मिलतेजुलते हेयर एक्सैसरीज आप को एक अलग ही लुक प्रदान करेगी.

आंखों को दें एक नई परिभाषा: अब जब तक चेहरे पर मास्क रहेगा तब तक आंखों को सारा काम करना होगा.

एक अच्छी कंपनी के वाटरप्रूफ आई लाइनर से अपनी आंखों के सौंदर्य को दोगुना कीजिए. उमस भरा मौसम है इसलिए काजल से परहेज कीजिए.

आईब्रोज को घर पर ही कैंची और प्लकर की मदद से शेप दें. याद रखिए आंखों के चारों ओर फैला हुआ ये जंगल किसी को भी आकर्षक नहीं लगेगा.

होंठों का भी रखें खयाल: मास्क लगाने के कारण लिपस्टिक से

परहेज है परंतु होंठों की देखभाल से नहीं. रोज रात को होंठों पर ग्लिसरीन अवश्य लगाएं. मास्क लगाने से पहले होंठों पर न्युड लिप बाम अवश्य लगाएं.

ये होंठों की हेल्थ के लिए आवश्यक है.

सनस्क्रीन से दोस्ती रखें बरकरार:

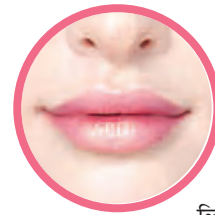
सनस्क्रीन लगाए बिना घर से भूल कर भी मत निकलें. मास्क केवल कोरोना वायरस से बचाव देगा, सूरज की किरणों से नहीं.

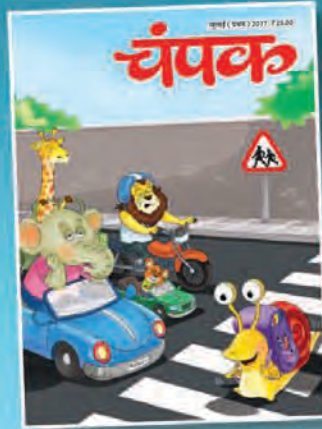
ऐसे कुछ छोटेछोटे टिप्स अपना कर आप मास्क के साथ एक नया ब्यूटी ट्रेंड सैट कर सकती हैं.

-रितु वर्मा ●

मास्क ब्यूटी का नया ट्रेंड

मास्क भी लगाना है और खूबसूरती को भी बरकरार रखना है तो यह जानकारी आप के लिए ही है...





सुखी जीवन संतुष्ट परिवार समृद्ध घर की मार्गदर्शक पत्रिकाएं

हमारा उद्देश्य पाठकों को ऐसे नए युग में ले जाना है जहां कड़ी मेहनत, लगन व बुद्धि के बल से सफलता प्राप्त होती है न कि जाति, धर्म, पाखंड, जोड़तोड़ या भ्रष्टाचार की वजह से. यदि हम आत्मसम्मान के साथ सिर ऊंचा कर के जीना चाहते हैं तो हमें अपना भविष्य आत्मबल पर तय करना होगा.

को रोना ने महामारी का रूप ले लिया है, जिस में सभी को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है. ऐसे में सेहत का ध्यान रखना हम सब के लिए बहुत जरूरी हो गया है. काफी दिनों से लोग घरों में बंद हैं. कहीं आजा नहीं रहे, जिस से उन की शारीरिक गतिविधियां कम हो गई हैं, जिस का सीधा असर उन की हड्डियों पर भी पड़ रहा है.

हड्डियां शरीर का सपोर्ट सिस्टम हैं. बच्चे हो या बूढ़े सभी आज के समय की गलत

जीवनशैली की वजह से हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से जूझ रहे हैं.

ऐसे में कैसे इन दिनों अपनी हड्डियों का ख़ास खयाल रखें. आइए, जानते हैं दिल्ली के आयुस्पाइन हॉस्पिटल के डाइरैक्टर डाक्टर सत्यम भास्कर से, जो जॉइंट पेन स्पোর্ट्स इंजरी स्पैशलिस्ट हैं.

कोरोना की वजह से सब के जीवन में काफी बदलाव आ चुका है. पहले लोग वर्कआउट के लिए गार्डन, पार्क और जिम जाते थे, लेकिन अब ऐसा नहीं है. लोग फिजिकल ऐक्टिविटीज से बहुत दूर हो गए हैं. इस पर आप क्या कहना चाहेंगे?

लोग फिजिकल ऐक्टिविटीज से दूर नहीं हुए उन्होंने जानबूझ कर खुद को दूर किया है. हम चाहें

कोरोना हड्डियों को न कर दे कमजोर

तो घर पर ही ऐक्सरसाइज कर सकते हैं. अपनी बालकनी में भी आसानी से ऐक्सरसाइज कर सकते हैं.

ऐक्सरसाइज से हड्डियों को भी फायदा मिलता है. जब हम

ऐक्सरसाइज करते हैं, तो उस समय हमारा शरीर अच्छी तरह मूव करता है. हड्डियों को हैल्दी बनाए रखने के लिए

सब से आसान ऐक्सरसाइज है कि सीधे लेट जाएं और अपनी कमर के नीचे मोटा तकिया रख लें और फिर 2 मिनट तक बिलकुल सीधे लेटे रहें. इसे हम स्पाइल ऐक्सटेंशन कहते हैं. अगर आप इस ऐक्सरसाइज को रोज सोने से पहले करते हैं, तो आप का कमर दर्द



बहुत जरूरी है. अगर आप घर से काम कर रहे हैं तो हर 30 मिनट में अपना पोस्चर जरूर बदलें. एक ही पोस्चर में घंटों बैठने से हड्डियों में दर्द शुरू हो जाता है, जो सर्वाइकल पेन को न्योता देता है.

पहले के समय में लोगों को हड्डियों से जुड़ी बीमारियां 35 के बाद होती थीं, लेकिन अब ये 25 की उम्र में होने लगी हैं, ऐसा क्यों?

पहले के समय में लोग शारीरिक रूप से ऐक्टिव रहते थे और खानपान का भी ध्यान रखते थे, लेकिन अब अभी और पहले की जीवनशैली में काफी अंतर आ चुका है. अब लोग कुरसी पर बैठेबैठे काम करते हैं, खाने में दूधदही की जगह पिज्जाबर्गर खाते हैं, जबकि बचपन से

ही खानपान का खास ध्यान रखने को कहा जाता है. हड्डियों की सेहत के लिए सही खानपान जरूरी है.

शरीर को जब सही मात्रा में पोषण मिलता है, तो हड्डियां मजबूत होती हैं, शारीरिक ग्रोथ भी सही होती है. लेकिन आज के समय में बच्चे कोल्डड्रिंक पीना ज्यादा पसंद करते हैं. क्या कोल्डड्रिंक से शरीर को किसी प्रकार का न्यूट्रिशन मिलेगा? बिलकुल नहीं मिलेगा, बल्कि इन चीजों का सेवन करने से हमारी हड्डियां कमजोर होने लगेंगी. शरीर में कैल्सियम का लैवल कम हो जाएगा, जिस से कम उम्र में जोड़ों में दर्द की शिकायत होने लगेगी. 20 वर्ष तक शरीर को सही पोषण मिलना बहुत जरूरी है. अगर आप को यह शिकायत कम उम्र में ही शुरू हो गई है, तो डाक्टर से कैल्सियम की जांच जरूर करवाएं.

मेनोपौज के बाद महिलाओं की हड्डियां कमजोर होने लगती हैं. ऐसे में उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

मेनोपौज के दौरान महिलाओं में ऐस्ट्रोजन स्तर गिर जाता है, जिस से ओस्टियोक्लास्ट कोशिकाएं प्रभावित होती हैं. इस से पुरुषों की तुलना में महिलाओं की हड्डियां

ज्यादा कमजोर होने लगती हैं, हड्डियों की डेंसिटी पर भी असर पड़ता है. इस से महिलाओं को ओस्टियोपोरोसिस और ओस्टियोआर्थ्राइटिस जैसी हड्डियों से जुड़ी बीमारियां होने का रिस्क बढ़ जाता है. वैसे तो महिलाओं को खानपान का ध्यान बचपन से ही रखना चाहिए, लेकिन कोई महिला मेनोपौज से गुजर रही है, तो उसे न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट फॉलो करनी चाहिए.

इस समय लोग बाहर के खानपान को अवोइड कर रहे हैं, लेकिन घर पर मैदे से बने स्वादिष्ट पकवानों का लुफ भी उठा रहे हैं. क्या मैदा हड्डियों की सेहत के लिए हानिकारक है? मैदे का सेवन ही नहीं करना चाहिए. यह हमारे स्वास्थ्य के लिए जहर के समान है. इस में 0 प्रतिशत न्यूट्रिशन होता है, जिस से हमारे शरीर को कोई फायदा नहीं मिलता. यह डाइजैस्ट भी जल्दी नहीं होता, जिस से कब्ज की शिकायत होने लगती है. मैदा खाने से हड्डियों पर भी बुरा असर पड़ता है. मैदा बनाते वक्त इस में प्रोटीन निकल जाता है और यह ऐसिडिक बन जाता

है, जो हड्डियों से कैल्सियम को खींच लेता है, जिस से वे कमजोर हो जाती हैं, इसलिए मैदे का सेवन बिलकुल न करें. हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए हमें किन चीजों का सेवन ज्यादा करना चाहिए?

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए मैग्नीशियम,

कैल्सियम और विटामिन डी बहुत जरूरी है. ये सभी हड्डियों और जोड़ों को मजबूत बनाते हैं.

मैग्नीशियम: मैग्नीशियम के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन जरूर करें. पालक मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत होता है. इस के अलावा टमाटर, आलू, शकरकंद भी आप आहार में शामिल कर सकते हैं.

कैल्सियम: कैल्सियम के लिए दूध बहुत अच्छा स्रोत है. इस के लिए आप दूध से बनी चीजों का सेवन भी कर सकते हैं. इस के साथ ही हरी पत्तेदार सब्जियां भी आप को कैल्सियम और आयरन दोनों ही देने में मदद करती हैं. नौनवैज खाने वालों के लिए मछली कैल्सियम का सब से अच्छा विकल्प है. साबूत अनाज, केले, सालमन, बादाम, ब्रैड, टोफू, पनीर आदि कैल्सियम की कमी को पूरा करने के अच्छे स्रोत माने जाते हैं.

विटामिन डी: आप विटामिन डी के लिए टूना, मैकरेल, अंडे का सफेद भाग, सोया मिल्क, डेयरी प्रोडक्ट जैसे दूध, दही के अलावा मशरूम, चीज और संतरे के जूस का भी सेवन कर सकते हैं.

—मोनिका गुप्ता ●


महामारी के चलते लोगों की शारीरिक गतिविधियों में कमी आई है जिस का सीधा असर हड्डियों पर पड़ता है. इस दौर में हड्डियों की मजबूती बनाए रखें कुछ यों...

बिलकुल ठीक हो जाएगा. रोजाना 10-15 मिनट ऐक्सरसाइज करनी चाहिए.

बहुत सारे लोग इस समय ऑफिस का काम घर से कर रहे हैं. वे लोग घंटों सोफा या बिन बैग पर बैठ कर काम कर रहे हैं, जिस से उन का पोस्चर भी बिगड़ रहा है. हड्डियों के लिए सही पोस्चर कितना जरूरी है और क्याया इस के लिए हमें सावधानियां बरतनी चाहिए?

जब हम ऑफिस में काम करते हैं, तो हम बंधे होते हैं अपने काम से भी और अपनी सीट से भी. लेकिन जब हम घर पर काम करते हैं, तो हम अपने अकौर्डिंग सब मैनेज करते हैं. ऐसे में हम थोड़ीथोड़ी देर में मूवमेंट कर सकते हैं. मूवमेंट हमारे शरीर और हड्डियों के लिए





रुखे और बेजान बालों को घर पर ही सैलून जैसा
ट्रीटमेंट देने के ये तरीके आप के बेहद काम आएंगे...

सैलून जैसी हेयर केयर अब घर पर ही

मौ नसून के सीजन में बारिश में भीगना सभी को पसंद होता है. लेकिन यह बारिश हमारे बालों को डल, बेजान और रूखा भी बना देती है. ऐसे में हमें बालों की खास केयर की जरूरत होती है.

हम सभी जानते हैं कि इस समय सैलून का रख करना सही नहीं है. ऐसे में जब आप के बालों को केयर की जरूरत हो तब आप सैलून जैसा ट्रीटमेंट घर पर भी ले सकती हैं. इस से न सिर्फ आप के बाल खूबसूरत बनेंगे, बल्कि आप सेफ भी रहेंगी और पैसों की भी बचत होगी. तो आइए जानते हैं कैसे करें घर पर बालों की केयर:

जब हो फ्रिजीनेस की समस्या

मानसून के सीजन में हवा में नमी बहुत अधिक होने के कारण बालों में फ्रिजीनेस की समस्या सब से अधिक होती है, जिस से बाल टूटते भी ज्यादा हैं. ऐसे में बस मन में यही खयाल आता है कि अब पार्लर में इन के ट्रीटमेंट के लिए हजारों रुपए खर्च करने ही पड़ेंगे. जबकि ऐसा नहीं है. आप को सिर्फ मौसम के हिसाब से बालों को ट्रीट करने की जरूरत होगी. इस के लिए आप अपने बालों की औलिव और ऑयल से मसाज करें, क्योंकि औलिव और ऑयल में ऐंटीऑक्सीडेंट्स और ऐंटीइन्फ्लेमेटरी गुण होने के कारण ये बालों की फ्रिजीनेस को दूर करने का काम करते हैं. ये बालों में नैचुरल मौइस्चर को बरकरार रखने का भी काम करते हैं. इस के लिए आप हफ्ते में 3-4 बार औलिव और ऑयल को गरम कर के उस से बालों की मसाज करें. आप की समस्या कुछ ही दिनों में गायब हो जाएगी और आप को अपने बालों में स्मार्टनेस व चमक भी देखने को मिलेगी.

हर वाश के बाद कंडीशनर जरूरी

अकसर जब भी स्कैल्प से नैचुरल और ऑयल खत्म हो जाता है, तो बाल रफ और घुंघराले होने लगते हैं. ऐसे में मौनसून सीजन में हर वाश के बाद उन्हें कंडीशनर करना बहुत जरूरी हो जाता है, क्योंकि यह बालों के मौइस्चर को बरकरार रख कर उन्हें हैल्दी बनाने का काम जो करता है. बस इस बात का ध्यान रखें कि बालों को हाइड्रेट करने वाले कंडीशनर का ही इस्तेमाल करें.

बालों को झड़ने से रोकें ये मास्क

मौनसून में बालों के झड़ने की प्रोब्लम सब से अधिक देखने को मिलती है. ऐसे में आप बाजार से महंगे मास्क खरीदने के बजाय हम आप को बताते हैं घर में ही बनने वाले हेयर मास्क के बारे में, जिन के फायदे भी ज्यादा हैं और आप इन्हें घर में रखी चीजों से ही आसानी से बना भी सकती हैं:

- दही और नीबू का हेयर मास्क बालों के नैचुरल

मौइस्चर को बरकरार रखने का काम करता है. इस के लिए आप एक बाउल में दही ले कर उस में 1/2 चम्मच नीबू डालें और इसे बालों में लगाएं. 1 घंटे बाद बालों को धो लें. इस से बाल मजबूत बनेंगे. ऐसा हफ्ते में एक बार जरूर करें. यकीन मानिए इस का रिजल्ट देख कर आप हैरान रह जाएंगे.

- जैतून का तेल बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है. क्योंकि यह खासकर बालों की डलनेस को दूर करने का काम करता है और अगर आप



भी सौफ्ट हेयर चाहती हैं, तो अपने बालों की जैतून के तेल से मसाज कर के थोड़ी देर बाद ही हेयर वाश कर लें. इस से धीरेधीरे आप को अपने बालों में बदलाव नजर आने लगेगा.

- बाल रूखे होने पर ऐलोवेरा जेल में दही मिला



कर हफ्ते में 3 बार बालों में लगाएं. बालों की खोई चमक लौटने लगेगी.

हेयर सीरम से दें बालों को नरिशमेंट

जिस तरह फेस सीरम स्किन को हाइड्रेट रखने के साथसाथ उसे ग्लोइंग बनाने का काम करता है, उसी तरह हेयर सीरम बालों को नरिश करने का भी काम करता है, जो इस मौसम की अहम डिमांड होती है वरना अगर आप की स्कैल्प हाइड्रेट नहीं होगी, तो बाल डल होने के साथसाथ टूटने भी लगेंगे. इसलिए अगर बालों को हर मौसम में खूबसूरत देखना चाहती हैं, तो हेयर सीरम जरूर अप्लाई करें. बस इस बात का ध्यान रखें कि जब भी बालों में सीरम अप्लाई करें तो आप के बाल धुले हुए होने चाहिए. तभी इस का

बैस्ट रिजल्ट आप को दिखेगा. हां, बारबार एक ही जगह सीरम अप्लाई करने से बचें.

बियर ट्रीटमेंट फौर हेयर

बियर ऐसी हेयर रेमेडी है, जो आप के बालों की हर समस्या को हल करने में कारगर होती है, खासकर जब आप अपने रूखे बालों से परेशान हो जाती हैं. ऐसे में या तो आप मार्केट में मिलने वाले बियर शैंपू को बालों में अप्लाई कर सकती हैं या फिर आप बियर में बारबार मात्रा में पानी मिला कर उस से बालों को धोएं. इस से न सिर्फ आप के बालों में शाइन आएगी, बल्कि इस से जड़ें भी मजबूत होंगी. पार्लर में भी अकसर बालों के लिए बियर ट्रीटमेंट दिया जाता है.

हौट हेयर टूल्स का प्रयोग नहीं

वैसे ही बारिश के मौसम में बालों की हालत खराब हो जाती है और ऊपर से आप उन में हौट हेयर टूल्स भी इस्तेमाल कर लेंगी, तो यह प्रोब्लम काफी बढ़ सकती है. इसलिए जितना हो सके इस मौसम में हेयर टूल्स का कम से कम इस्तेमाल करें.

हैल्दी डाइट भी जरूरी

अपने बालों को संवारने के लिए भले कितने ही ब्यूटी प्रोडक्ट्स क्यों न ट्राई कर लें, लेकिन जब तक अपनी इनर हैल्थ को नहीं सुधारेगी तब



तक ये सारे प्रयास बेकार ही साबित होंगे. इसलिए अपनी डाइट में विटामिंस, मिनरल्स, प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइड्रेट्स जरूर शामिल करें. ये आप के बालों की हैल्थ को सुधारने का काम करते हैं.

नो हौट वाटर

बारिश के मौसम में भीगने के बाद अकसर जब ठंड लगती है तब मन करता है कि क्यों न गरम पानी से नहाया जाए. लेकिन ऐसा करना आप की सब से बड़ी भूल होगी, क्योंकि गरम पानी से बालों का मौइस्चर खत्म होने के साथसाथ वे डैमेज होने भी शुरू हो जाते हैं. इसलिए उन की अच्छी सेहत के लिए उन्हें नौर्मल पानी से ही धोएं. इस तरह आप मौनसून के मौसम में घर बैठे अपने बालों की अच्छी केयर कर सकती हैं.

—पारुल भटनागर ●

अकेले हैं
तो क्या गम है



आ जकल अधिकांश लोग अकेले रहते हैं. आप भी उन में से एक हैं तो कहीं आप को यह तो नहीं लगता कि अकेले रहना बहुत बुरी और मुश्किल चीज है. आप अपने अकेले रहने वाले समय को ऐंजौय करने, रिलैक्स करने के बजाय घर में इधर से उधर भटकते हुए यह सोचने में तो नहीं बिता देतीं कि आप इस समय क्या करें ?

अगर ऐसा है, तो आप इन लोगों के बारे में जरूर जानिए :

65 वर्षीय श्यामला आंटी अकेली रहती हैं, पति का निधन हो चुका है, इकलौती विवाहित बेटी अपनी फैमिली के साथ आस्ट्रेलिया में सैटलड है. आंटी हम सब के लिए प्रेरणास्रोत हैं. हम में से किसी ने भी कभी उन्हें किसी भी बात पर झींकते हुए नहीं देखा. वे अपने अकेलापन को बहुत ही पौजिटिव तरीके से लेती हैं, ऐसा भी नहीं कि उन्हें

कभी कोई परेशानी नहीं

होती. तबीयत खराब

होने पर खुद ही

डाक्टर के पास

जाती हैं, कभी

किसी को नहीं

कहतीं कि उन्हें

कंपनी चाहिए.

मेड जरूरी

काम निबटा

जाती है, वही

अगर किसी को

बताए कि आंटी की

तबीयत ठीक नहीं है, तो

तभी पता चलता है.

महीने में एक बार मुंबई में

किसी रिश्तेदार से मिल आती हैं. कैब भी खुद

बुक करना सीख लिया है, बेटी दिन में एक बार

बात करती है, उन की हर प्रॉब्लम को वहीं से

निबटा देती है. शाम को अच्छी तरह तैयार हो कर

आंटी नीचे उतरती हैं, सैर करती हैं, अपनी हमउम्र

महिलाओं के साथ बैठती हैं, जो महिलाएं अपने

बेटेबहू, घरपरिवार की बुगई करती हैं, उन से

फौसन दूरी बना लेती हैं. हंसमुख, शालीन आंटी का

स्वभाव ऐसा है कि जब भी उन्हें हमारी कोई हैल्प

चाहिए होती है, कोई पीछे नहीं हटता. ऐसा नहीं

कि उन्हें घर में अकेलापन कभी खलता नहीं होगा

पर यह अकेलापन उन्होंने स्वीकार कर लिया है

और अब इसे ऐंजौय करने लगी हैं. ग्रुप में किसी

को पार्टी करनी हो और यदि वह अपने घर में न

कर पा रही हो, कारण कुछ भी हो, आंटी का घर

हमेशा सब के लिए हर काम के लिए खुला है.

हंस कर कहती हैं, "अरे, यहां कर लो

पार्टी, मेरी क्रौकरी भी इस बहाने निकल जाएगी,

कुछ रैनक होगी."

देखते ही देखते उन के यहां पार्टी हो जाती

है और किसी की भी अपने घर पार्टी न कर पाने की प्रॉब्लम खत्म.

जीवन में किसी के सामने कभी भी अकेले रहने का समय आए तो सब यही सोचती हैं कि अकेले रहने की प्रेरणा आंटी से लेनी है.

निरजा के बेटेबहू जब भी विदेश से मुंबई आते, तो उन का मन खुशी से नाच उठता. पति विशाल के साथ मिल कर ढेरों प्लानिंग कर लेतीं, कितनी ही चीजें उन की पसंद की बना कर रख देतीं. उन के वापस जाने के बाद जीवन में फिर से छाप अकेलेपन के अवसाद में कई दिनों तक घिरी रहतीं. पर धीरेधीरे बेटेबहू के बदलते लाइफस्टाइल ने उन के सोचने की भी दिशा बदल दी.

अब वे उन के जाने पर जरा भी अकेलापन महसूस नहीं करतीं, अब वे अपने अनुभव कुछ इस तरह से बताती हैं, "बच्चों की शिकायत नहीं कर रही हूं. उन का लाइफस्टाइल

अलग है हमारा अलग. वे

11 बजे सो कर उठते हैं,

रात दोस्तों से

मिलमिला कर

पार्टी कर के

2-3 बजे लौटते

हैं. हमारे पास

तो बहुत ही

थोड़ी देर बैठते

हैं पर मेरा पूरा

रूटीन घर के

हर काम का

समय बुरी तरह

बिगड़ जाता है, रात

को नींद डिस्टर्ब होती है,

हमें जल्दी सुबह उठने की

आदत है. मगर बच्चे घर में रहते हैं तो

पूरा दिन किचन समेटने की नौबत ही नहीं आती.

बहू किचन में झांकती भी नहीं. मेरी हालत खराब

हो जाती है. उन की दुनिया अलग ही है. हमारी

भी अलग. अब तो जब वे चले जाते हैं चैन की

सांस आती है. अब अकेलेपन में आराम दिखता

है, शांति है. साथ रहने पर किसी न किसी बात में

मनमुटाव भी हो जाता है, जो अच्छा नहीं लगता.

वे वहां खुश रहें, हम यहां खुश रहें, बच्चों के

बिना अब अकेलेपन को खलता नहीं, हम

अकेलेपन को ऐंजौय करते हैं."

70 वर्षीय सुधा रिटायर्ड टीचर हैं. उन के

बेटाबेटी उसी शहर में अपनेअपने परिवार के साथ

अलग रहते हैं. सुधा पति की डैथ के बाद से

अकेली ही रह रही हैं. उन्हें कभी किसी पर आश्रित

हो कर रहना भाया ही नहीं. हमेशा अकेली रहीं.

उन का कहना है, "मुझे अकेले रहने की

आदत है, मैं नहीं चाहती साथ रह कर बेटे के

साथ कोई खटपट हो. अभी सब अलग हैं, सब

को अपनी प्राइवसी चाहिए, कोई जरूरत होने पर

एक फोन पर कोई भी आ ही जाता है.

मिलतेजुलते तो रहते ही हैं, किसी के साथ रहने का बंधन नहीं है. जब मन हुआ अपनी फ्रेंड्स को बुलाती हूं, जब मन हुआ घूमने चली जाती हूं, सब अपनी मरजी से जीएं, क्या बुरा है. अकेलापन कोई समस्या है ही नहीं, लाइफ ऐंजौय करनी आनी चाहिए."

26 वर्षीय संजय विदेश में पढ़ता है. इंडिया आने पर वहां के लाइफस्टाइल के बारे में पूछने पर कहता है, "शुरू में मन नहीं लगता था, काम करने की आदत नहीं थी, बहुत अकेलापन लगता था, फ्रेंड्स भी नहीं थे पर अब सब काम खुद करतेकरते अकेले रहने की आदत सी पड़ गई है, लेट आने पर किसी की रोकटोक की आदत नहीं रही. अपनी मरजी से जब जो मन होता है, करता हूं. अब अकेले रहने को ऐंजौय करता हूं. अब लगता है किसी के साथ रहने पर काफी ऐडजस्ट करना पड़ेगा," और फिर हंस पड़ता है.

42 वर्षीय दीपा तो अकेले रहने की कल्पना पर ही जोश से भर उठती है. वह कहती है, "यार, सपना होता है कि कभी अकेली भी रहूं. पति दूर पर जाएं तो मजा आ जाता है. वे हर तरह से अच्छे पति हैं पर उन के दूर पर जाने पर जो थोड़ी फ्री होती हूं न, जो रूटीन चेंज होता है, अच्छा लगता है और उस पर बच्चे भी बाहर व्यस्त हों तो क्या कहने, यह भी टाइम बहुत बड़ा गिफ्ट लगता है नहीं तो सुबह से रात तक अपने लिए सोचने का टाइम मुश्किल से ही मिलता है. मुझे तो इंतजार है उस दिन का जब बच्चे पढ़लिख कर सैटल हों और मुझे अकेले रहने का टाइम मिले और मैं अपने हिसाब से अपने कुछ शौक पूरे कर लूं."

24 वर्षीय वीनू को मुंबई में जब ट्रेनिंग के लिए आना पड़ा तो पूरा परिवार हैरानपरेशान हो गया, भोपाल से मुंबई आ कर वह 2 और लड़कियों के साथ रूम शेयर कर के रहने लगी. उस के पेरेंट्स बहुत परेशान कि कैसे रहेगी, क्या करेगी, यह तो एक दिन भी हमारे बिना नहीं रही. सब का रोरो कर बुरा हाल, 1 महीना ही लगा वीनू को मुंबईया लाइफ में सैट होने में. हमेशा घरपरिवार की सुरक्षा में रहने वाली वीनू बाहर निकल कर आत्मविश्वास से भरती चली गई. सारे काम गूगल की हैल्प लेले कर पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गई और अपनी इस नई दुनिया में अकेलापन ऐसा भाया कि अब घर वाले उसे अकेले इतनी खुश देख हैरान रह जाते.

45 वर्षीय दीपा को लिखने का शौक है, वे कभी रात में घर में अकेली नहीं रहीं. पति दूर पर होते हैं तो दोनों बच्चे तो साथ होते ही.

एक बार कुछ ऐसा हुआ कि पति दूर पर और दोनों बच्चों को तेज बारिश के कारण 2 दिन मुंबई में अपने फ्रेंड्स के घर रुकना पड़ा. वे बताती हैं, "पहले तो मैं यह सोच कर घबराई कि अकेली कैसे रहूंगी, पर सच मानिए, इस अकेलेपन को मैं ने इतना ऐंजौय किया कि मैं खुद हैरान रह गई. अपने रूटीन से फ्री हो कर अपने

अकेलेपन को बोझ मान लेने वालों को इन लोगों के जीने का सलीका जरूर जानना चाहिए...



लेखनकार्य में इतनी व्यस्त रही कि पता नहीं कब का सोचा हुआ शांति से लिख कर पूरा कर पाई. इतना कुछ घर के कामों में मन में ही रखा रह जाता है. अब पता नहीं इतना अच्छा मौका कब मिलेगा जो मैं इस तरह से कुछ लिख पाऊंगी. ”

अकेलापन इतनी बड़ी समस्या है ही नहीं जितना लोग समझते हैं. अकेलापन अकसर नैगेटिव विचारों से भर देता है, इसलिए लोग अकसर अकेले रहने से बचते हैं. आप को अकेलापन बोझ न लगे इस के लिए ये टिप्स आजमा सकती हैं :

- इस समय करने के लिए कोई रोचक ऐक्टिविटी ढूँढ़ें, सिर्फ बैठ कर टीवी देखना ही काम न हो.
- स्वयं से जुड़ें, फोन, टैब, लैपटॉप से थोड़ा ब्रेक ले कर कुछ और करें, आप को महसूस होगा, आप को किसी की जरूरत नहीं. आप अकेले बहुत कुछ ऐंजौय कर सकती हैं.
- स्वयं से जुड़ने का, खुद को समझने का यह समय बहुत अच्छा होता है. यह आप का टाइम होता है. आप जो चाहें कर सकती हैं.
- इस का मतलब यह नहीं कि आप को घर में ही अकेले रहना है. आप बाहर जाएं, कहीं कौफी पीएं, सैर करें, पार्क में बैठ कर कुछ पढ़ें.
- डाक्टर शैरी के अनुसार अपने साथ ही समय बिताने से खुद को समझने में आसानी होती है. आप सोचें कि आप को जीवन में क्या चाहिए, अपनी पसंद से जरूर कुछ करें.
- अकेले रहने का मतलब यह समझ लें कि आप

खुद पर फोकस कर सकते हैं. अपनी फन लिस्ट पर ध्यान देना शुरू करें, जो अभी तक आप के मन में थी.

- लाइफ ऐंजौय न करने का यह बहाना न ढूँढ़ें कि आप अकेले हैं. जीवन में अच्छी चीजों को देखना सीखें, आशावादी दृष्टिकोण रखें.
- कई बार आप अपने पार्टनर या फ्रेंड को नहीं, उन के साथ बिताया गया समय, मूवी या डिनर पर जाना याद कर रहे होते हैं, तो अब भी स्वयं को रोके नहीं, बाहर जाएं, मूवी देखें, अच्छी जगह कुछ खाएं भी.
- ऐक्सरसाइज जरूर करें, नए दोस्त बनाना चाहते हैं तो जिम जौइन कर लें. अपने घर में ही सिमट कर न रहें. नेचर को ऐंजौय करें. बाहर जाएं, घूमफिरें, लोगों से जोश, खुशी से मिलें, आप के नए दोस्त बनेंगे.
- कुछ चैरिटी वर्क करें, किसी हॉस्पिटल, किसी संस्था या अनाथालय से जुड़ सकते हैं.
- कुछ लिखें. लिखने से न सिर्फ आप की कल्पनाशक्ति बढ़ती है, लिखना आप को सकारात्मक विचारों से भर कर खुशी भी देता है.
- अच्छी किताबें पढ़ें, पढ़ने का शौक पूरा करने के लिए अकेलापन वरदान है.
- म्यूजिक, डांस या कोई इंस्ट्रूमेंट सीखें.
- लोगों से, पड़ोसियों से मिलने पर अच्छी मधुर बातें करें, किसी से कट कर जीने की आदत न डालें.

-पूनम अहमद ●

बच्चों की कल्पनाओं को नई उड़ान

चंपक

- ❁ सुनो कहानियां
- ❁ मन बहलाओ
- ❁ चित्र कथाएं
- ❁ विशेष पृष्ठ

8 भाषाओं में प्रकाशित










दिल्ली प्रेस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 281, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com



में 38 वर्षीय आईटी प्रोफेशनल हूँ। जब मैं ऑफिस में बैठा रहता हूँ तब भी मेरे घुटनों में बहुत तेज दर्द और जकड़न होती है। मुझे जिम जाने और वर्कआउट करने का समय कभीकभी ही मिल पाता है। मैं ने घुटनों के दर्द के लक्षणों की खोज की तो पाया कि घुटनों का आर्थ्राइटिस 30 वर्ष की प्रारंभिक अवस्था और 40 वर्ष की उम्र में आम समस्या है। क्या आप घुटनों के आर्थ्राइटिस को दूर रखने में जीवनशैली में बदलाव की जरूरत पर और ज्यादा विस्तार से प्रकाश डाल सकते हैं? वे बेसिक चीजें कौन सी हैं, जिन से मैं अपने घुटनों को दुरुस्त रख सकता हूँ और दर्द की समस्या से छुटकारा पा सकता हूँ?

मैं आप को डाक्टर से सलाह लेने और घुटनों का उचित इलाज कराने की सलाह दूंगा। इंटरनेट पर देख कर खुद अपना इलाज करने से आप को गलत जानकारी मिल सकती है और आप की हालत बिगड़ सकती है। अपने घुटनों को स्वस्थ रखने के लिए आप को जिम में जाने और बहुत ज्यादा देर तक नहीं बैठना है और समयसमय पर ब्रेक ले कर हलकाफुलका व्यायाम करना है। किसी भी तरह का हलका व्यायाम जैसे 30 मिनट तक चलने और एस्केलेटर की जगह सीढ़ियों से आनेजाने से आप को घुटनों के दर्द से काफी आराम मिल सकता है। सब से ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि अगर आप का वजन ज्यादा है तो यह आप के घुटनों का मजबूत रखने में सब से बड़ी रुकावट है।

मैं 48 साल की गृहिणी और जोड़ों के दर्द से पीड़ित हूँ। मेरे

घुटनों में करीब 13 सालों से दर्द है। डाक्टरों के पास जाने पर पता चला कि मेरे घुटनों की हालत बहुत बिगड़ चुकी है और इन्हें बदलने की जरूरत है। ऑपरेशन से पहले मैं अपने घुटनों को आराम देने के लिए क्या कर सकती हूँ?

घुटनों को बदलवाने की सर्जरी से पहले आप को अपने बढ़े वजन को कम करना चाहिए और घुटनों के इर्दगिर्द की उन मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए व्यायाम करना चाहिए, जो चलनेफिरने में आप के घुटनों को मदद करती हैं। सर्जरी के बाद फिजियोथैरेपिस्ट की देखरेख में की जाने वाली फिजिकल थैरेपी दर्द को कम करने में काफी प्रभावशाली हो सकती है। फिजियोथैरेपी में मांसपेशियों को मजबूत करना, दोनों घुटनों की चलनेफिरने के बाद घर पर नियमित व्यायाम करना जरूरी है।

मेरे घुटनों में बहुत ज्यादा दर्द होता है। सर्दियों में यह और बढ़ जाता है। क्या सर्जरी ही दर्द से मुक्ति का एकमात्र इलाज है?

सर्दियों में जोड़ों में दर्द होने की बहुत ज्यादा संभावना होती है। बैरोमीट्रिक दबाव में बदलाव से घुटनों में सूजन और बहुत तेज दर्द हो सकता है। चूंकि घुटने ही शरीर का पूरा भार वाहन करते हैं, इसलिए अपने वजन पर निगरानी रखनी बहुत जरूरी है। अगर आप में घुटनों के आर्थ्राइटिस की पहचान हुई है तो इस



का मतलब यह नहीं है कि आप को अभी घुटने बदलवाने की आवश्यकता है। अगर आप को बारबार घुटनों में दर्द होता है तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। आप की स्थिति की गंभीरता के आधार पर डाक्टर आप के इलाज के तरीके पर फैसला कर सकता है। आमतौर पर शुरुआत में मरीज को अपने लाइफस्टाइल में बदलाव लाने, उचित आहार लेने, वजन कम करने और नियमित व्यायाम की सलाह दी जाती है। सर्जरी की सलाह मरीज को तभी दी जाती है, जब दर्द कम करने की किसी भी तकनीक से मरीज को कोई आराम न मिले।

जब से मेरा वजन बढ़ा है तब से घुटनों में दर्द बहुत बढ़ गया है। क्या वजन बढ़ने के कारण घुटनों में शरीर का वजन सहन करने की क्षमता प्रभावित होती है?

शरीर का वजन बढ़ना ही जोड़ों, खासकर घुटनों पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर का बढ़ा 1 किलोग्राम वजन भी घुटनों पर 4 गुना ज्यादा दबाव डाल सकता है। इसलिए वजन को नियंत्रित करना बेहद जरूरी है, क्योंकि इस से आप के घुटनों पर पड़ने वाला ज्यादा दबाव कम हो सकता है। शरीर का वजन कम रखने से आर्थ्राइटिस से जुड़ा दर्द कम हो सकता है और यह शुरुआती चरण से बाद की स्टेज में जाने से रुक सकता है।

मैं 21 साल का बैडमिंटन खिलाड़ी हूँ। पिछले साल मुझे बैडमिंटन कोर्ट में चोट लग गई थी। उसी के बाद से मेरे बाएं घुटने में पहले जैसी ताकत नहीं रह गई है। सर्दियों में यह बहुत ज्यादा दर्द करता है। क्या टीकेआर मेरे लिए विश्वसनीय समाधान होगा?

घुटनों के दर्द ने नौजवानों,

युवाओं और बुजुर्गों सभी को समान रूप से जकड़ रखा है। आप के मामले में घुटनों को बदलने की सर्जरी का फैसला लेने से पहले डाक्टर से मिल कर सही जांच कराना ठीक होगा। अगर आप का डाक्टर आप को टीकेआर की सलाह देता है, तो घबराने की कोई जरूरत नहीं है। यह बहुत ही सुरक्षित प्रक्रिया है। अब इस क्षेत्र में उपलब्ध नई तकनीकों से एक इंप्लांट की मदद से क्षतिग्रस्त घुटनों को बदला जा सकता है, जिस से कुछ ही हफ्तों में आप के घुटनों में पहले जैसी ताकत वापस आ जाएगी। इस के अतिरिक्त इस से अपना लाइफस्टाइल भी सुधारने में मदद मिलेगी। इंप्लांट कराने से तापमान का पारा गिरने या सर्दियों में आप के घुटनों को बेहतर तरीके से कामकाज करने में मदद मिलेगी।

क्या आप बदलते मौसम में घुटनों को नुकसान से बचाने के लिए जीवनशैली में कुछ बदलाव का सुझाव दे सकते हैं? मैं एक 45 वर्षीय मरीज हूँ, जो लंबे समय से घुटनों के पुराने दर्द से पीड़ित हूँ?

तलेभुने पदार्थ न खाएं। धूम्रपान छोड़ दें। विटामिन डी सप्लिमेंट्स लें। घुटनों के इर्दगिर्द की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए टहलने, सैर करने के साथसाथ हलकेफुलके व्यायाम भी करने की जरूरत होगी। हलकेफुलके शारीरिक व्यायाम से घुटनों पर कम दबाव पड़ेगा। अगर चलने से आप के घुटनों में तकलीफ होती है तो आप पानी में रह कर किए जाने वाले व्यायाम जैसे वाटर ऐरोबिक्स, डीप वाटर रनिंग (गहरे पानी में जौगिंग) करने पर विचार कर सकते हैं। आप ऐक्सरसाइज करने वाली साइकिल का भी प्रयोग कर सकते हैं।

-डा. रमनीक महाजन ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

सामने वाला सच बोल रहा
या झूठ यह जानने के लिए
यह जानकारी आप के बड़े
काम आएगी...

कैसे पकड़ें झूठ

शा म 7 बजे प्रिया जैसे ही घर में घुसी उस की भाभी नताशा सामने खड़ी हो गई. प्रिया नजरें चुराती हुई अंदर जाने लगी, तो नताशा ने टोका, “ननदजी, जरा यह तो बताइए कि इतनी देर तक आप कहां थीं?”

“भाभी, मैं वह... ऐक्चुअली मैं... हमारी ऐक्स्ट्रा क्लास थी.”

“अच्छा, किस विषय की?”

“भाभी... वह... फिजिक्स की निभा मैम हैं न, उन्होंने कहा था कि आज शाम को ऐक्स्ट्रा क्लास लेंगी, तो सारी लड़कियां क्लास में चली गई थीं.”

“मगर तुम्हारी सहेली तो कुछ और ही कह रही थी?”

प्रिया पर नजरें जमाए नताशा ने पूछा तो प्रिया हड़बड़ा गई. सच उस की जबान पर आ गया. “जी भाभी, मैं अपनी फ्रेंड के साथ बर्थडे पार्टी में गई थी. रजनी का बर्थडे था. वही हमें जिद कर के मौल ले गई थी.”

“प्रिया, तुम मौल गई या बर्थडे पार्टी में शामिल हुई या कुछ और किया, इस से मुझे

कोई प्रोब्लम नहीं है. मुझे प्रोब्लम है तुम्हारे झूठ बोलने से. मैं कई बार पहले भी कह चुकी हूँ कि मुझ से हमेशा सच बोला करो.”

“जी भाभी, आइंदा खयाल रखूंगी,” कह कर प्रिया तेजी से अपने कमरे की तरफ बढ़ गई.

विकास ने प्यार से पत्नी नताशा को निहारते हुए पूछा, “नताशा, तुम्हें यह कैसे पता चल जाता है कि प्रिया झूठ बोल रही है या सच? मैं होता तो तुरंत उस की बात मान लेता कि वह ऐक्स्ट्रा

क्लास के लिए ही गई होगी. तुम ने पहले भी कई दफा उस का झूठ पकड़ा है और

1-2 बार मेरा झूठ भी. पर मैं समझ नहीं पाता कि तुम्हें पता कैसे चल जाता है?”

नताशा ने हंसते हुए कहा, “देखो विकास, झूठ पकड़ना बहुत आसान है. सामने वाला झूठ बोल रहा है या सच, इस का इशारा वह खुद देता है.”

“इशारा, वह कैसे?”

“दरअसल, सच या झूठ का अंदाजा आप उस की बौड़ी लैंग्वेज यानी शरीर के हावभाव से लगा सकते हैं. इस के लिए सामने वाले की बौड़ी लैंग्वेज पर गौर करना पड़ता है.

आमतौर पर जब सामने वाला सच बोल रहा होता है, तो बात करते समय कुछ समझाने के लिए वह अपने हाथों का उपयोग करता है। उस समय उस के हाथ काफी हिलते हैं। मगर झूठा इंसान अपने हाथों के साथसाथ पूरे शरीर को स्थिर कर लेता है।”

नताशा की कही इस बात में काफी सचाई है। वाकई, हम झूठे इंसान को उस के हावभाव से पहचान सकते हैं। झूठ पकड़ने के लिए हाथों के अलावा कुछ और भी हावभाव होते हैं, जिन पर गौर करना जरूरी है।

अमेरिकन बिहेवियरल ऐनालिस्ट (बौडी लैंग्वेज ऐक्सपर्ट) और 'बौडी लैंग्वेज ऑफ लायर्स' की ओथर डाक्टर लिलियन ग्लास कहती

हैं कि जब कोई आप से झूठ बोलता है, तो उस की सांसें भारी हो जाती हैं। जब सांस की गति बदलती है तो उस के कंधे ऊपर उठते हैं और आवाज धीमी हो जाती है। संक्षेप में कहा जाए तो उस का अपनी सांसें पर नियंत्रण नहीं रह जाता। ऐसा उस के हार्टरेट और ब्लडप्रेसर में आए परिवर्तन के कारण होता है। इस तरह के परिवर्तन नर्वस होने या तनाव में रहने पर होते हैं।

शरीर स्थिर कर लेना

सामान्य रूप से माना जाता है कि नर्वस व्यक्ति का शरीर अधिक हरकतें करता है यानी वह चंचल होता है। मगर डाक्टर ग्लास कहती हैं कि आप को ऐसे लोगों पर भी ध्यान देना चाहिए जो बिलकुल स्थिर हो कर बात कर रहे हों। इसे एक तरह के न्यूरोलॉजिकल फाइट का साइन माना जा सकता है यानी व्यक्ति अंदर ही अंदर खुद से लड़ रहा होता है।

जब व्यक्ति सामान्य अवस्था में बातें करता है तो यह स्वाभाविक है कि उस के शरीर के कुछ हिस्से खासकर हाथों में स्वतः ही मूवमेंट होती है। मगर जब किसी शख्स ने खुद को कंट्रोल किया हुआ हो और वह बिलकुल हिलडुल नहीं रहा है और अपने हाथों को बांध रखा है तो समझ जाएं कि दाल में कुछ काला है।

विस्तार से बताना

जब कोई शख्स आप को बिना जरूरत किसी चीज के बारे में बहुत विस्तार से बताए तो बहुत संभावना है कि वह सच नहीं बोल रहा है। डाक्टर ग्लास कहती हैं कि झूठ बोलने वाले अकसर बहुत ज्यादा बातें करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि खुद को काफी ओपन दिखाने से सामने वाला उन पर विश्वास कर लेगा।

लगातार देखना

जब इंसान झूठ बोलता है तो नजरें नहीं मिलाता, मगर कई दफा झूठा इंसान आप से और भी ज्यादा आई कॉन्टैक्ट बनाता है और लगातार देखता है ताकि वह आप को कंट्रोल और मैनिपुलेट कर सके। जब इंसान सच कहता है तो वह कभी आप की तरफ देखता है तो कभी इधरउधर, मगर झूठा बोलने वाला लगातार आप की तरफ देख कर बात करेगा ताकि वह आप को काबू में कर सके।

अपने हाथ पॉकेट में रखना

2015 में 'यूनिवर्सिटी ऑफ मिशिगन' द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि झूठ

बोलने वाले अपने हाथों को खुद से दूर रखते हैं। हो सकता है कि वे अपने हाथ पॉकेट के अंदर या टेबल के भीतर छिपा लें। यह भी एक सिगनल है यह समझने का कि सामने वाला आप से अपनी फीलिंग्स और जानकारी छिपा रहा है यानी वह आप से झूठ बोल रहा है।

सहजता की कमी

अकसर देखा गया है कि झूठा बोलने वाला सहजता से नहीं बोल पाता। वह रुकरुक कर बोलता है। दरअसल, तनाव के समय हमारा ऑटोमैटिक नर्वस सिस्टम लार का स्राव घटा देता है, जिस से मुंह सूखने लगता है। कई बार व्यक्ति होंठों को दांतों से काटने लगता है।

शब्दों को बारबार दोहराता है

अगर कोई व्यक्ति आप को कन्फिस करने के लिए कुछ खास शब्दों या बात को बारबार दोहराता है तो समझ जाएं कि वह झूठ बोल रहा है।

हाथ फिराना

झूठ बोलने वाले व्यक्ति की पहचान यह भी होती है कि वह झूठ बोलते समय अपने गले, सिर या सीने पर बारबार हाथ फिराता है, अपने मुंह पर हाथ रखता है।

पैरों की पोजीशन में बदलाव

इंसान झूठ तभी बोलता है जब वह कुछ छिपा रहा होता है। ऐसे में जब उस से कोई सवाल पूछा जाता है तो वह झूठ बोल कर उस स्थिति से बचने की कोशिश करता है। इस दौरान वह काफी नर्वस हो जाता है, जिस कारण वह अपने पैरों की पोजीशन लगातार बदलता रहता है।

यह सच है कि कई दफा एक छोटा सा झूठ भी किसी रिश्ते को खत्म करने के लिए काफी होता है। फिर भी हम आमतौर पर किसी न किसी परिस्थिति में फंस कर या किसी कारणवश झूठ बोल जाते हैं। यह भी देखा गया है कि महिलाओं की तुलना में पुरुष ज्यादा झूठ बोलते हैं।

2002 में यूनिवर्सिटी ऐम्हर्स्ट मैसेचेट रिपोर्ट के मुताबिक, 10 मिनट की बातचीत के दौरान करीब 60 फीसदी लोग झूठ बोलते हैं। इस दौरान उन की 2-3 बातें झूठी निकलती हैं।

ब्रिटेन की पोर्ट्समाउथ यूनिवर्सिटी की एक रिपोर्ट के मुताबिक, जब झूठ बोलने की बात आती है तो महिलाओं के मुकाबले पुरुष अधिक झूठ बोलते हैं। झूठ बोलने में माहिर पुरुष आमनेसामने ज्यादा झूठ बोलते हैं, जबकि सोशल मीडिया पर ऐसा बहुत कम करते हैं।

वजह कुछ भी हो और झूठ कोई भी बोल रहा हो, सीधी सी बात है कि सच सामने आ ही जाता है और तब वह सामने वाले की नजरों में अपना सम्मान खो देता है। अतः हमें झूठ बोलने से हमेशा बचना चाहिए।

—गरिमा पंकज ●



कहानी • अनामिका अनूप तिवारी

हैप्पी ऐंडिंग

रीवा और सुमित का प्यार परवान तो चढ़ा मगर उस का
ऐसा अंत होगा यह तो दोनों ने ही नहीं सोचा था...



आज 10 वर्ष के बाद फिर उसी गली में खड़ी थी. इन्हीं संकरी पगडंडियों के किनारे बनी इस बड़ी हवेली में गुजरा मेरा बचपन, इस हवेली की छत पर पनपा मेरा पहला प्यार... जिस का एहसास मेरे मन को भिगो रहा था. एक बार फिर खुली मेरी यादों की परतें, जिन की बंद तहों पर सिलवटें पड़ी हुई थीं, गलियों से निकलते हुए मेरी नजर चौराहे पर बने गांधी पार्क पर पड़ी, छोटेछोटे बच्चों की खिलखिलाहट से पार्क गुंजायमान हुआ था, पार्क के बाहर अनगिनत फूड स्टॉल लगे हुए थे जिन पर महिलाएं खानेपीने के साथ गौसिप में खोई थीं... सुखद एहसास हुआ... चलो, आज की घरेलू औरतें चाहरदीवारी से कुछ समय अपने लिए निकाल रही हैं, मैं ने तो मां, चाचियों को दादी के बनाए नियम के अनुसार ही

जीते देखा है, पूरा दिन घर के काम और रसोई से थोड़ी फुर्सत मिलती तो दादी बड़ियां, चिप्स और पापड़ बनाने में लगा देतीं.

चाचियां भुनभुनाती हुई मां के पीछे लगी रहतीं, किसी के अंदर इतनी हिम्मत नहीं थी कि कुछ समय आराम करने के लिए मांग सके. दादी के तानाशाही रवैये से सभी त्रस्त थे लेकिन ज्यादातर उन की शिकार मैं और मां बनते थे. पूरे खानदान में मेरे रूपसौंदर्य की चर्चा होती तो वहीं दादी को मैं फूटी आंख नहीं सुहाती, मेरे स्कूल आनेजाने के लिए भाई को साथ लगा दिया जो कालेज जाने तक साए की तरह साथ लगा रहता.

10 बेटों के बीच मैं एक एकलौती बेटी थी. सभी का भरपूर प्यार मिला लेकिन साथ कई बंदिशें भी, पिताजी अपने 5 भाइयों के साथ

बिजनैस संभालने में व्यस्त रहते और भाइयों को मेरी निगरानी में लगा रखा था जो अपना काम बड़ी ईमानदारी से करते थे.

परीक्षा खत्म होने के साथसाथ गर्मियों की छुट्टियों में कुछ दिन आजादी के मिलते थे जब मां अपने मायके और मैं और भाई मामा के घर खुद के बनाए नियम में जीते थे. मैं बहुत खुश थी, मामा के घर जाना है लेकिन अगली सुबह ही दादी ने घर में एक नया फरमान जारी किया... “रीवा कहीं नहीं जाएगी... लड़की जवान हो रही है. ऐसे में तो अपने सगों पर भरोसा नहीं तो मैं कैसे जाने दूँ उसे तेरी ससुराल, कुछ ऊंचनीच हो गई तो सारी उम्र सिर फोड़ते रहोगे. तुम्हारी घरवाली जाना चाहे तो जा सकती है बस रीवा नहीं जाएगी. पिताजी हमेशा की तरह सिर झुकाए हां में हां मिलाए जा रहे थे.”

मेरी आंखों से गंगाजमुना की धार बह चली थी. पता नहीं उन दिनों इतना रोना क्यों आता था अब तो बड़ी से बड़ी बात हो जाए आंखें सूखी रहती हैं.

खूब रोनाधोना मचाया लेकिन कुछ काम नहीं आया. मुझ पर लगी इस बंदिश ने मां का मायका भी छुड़ा दिया. मां की तकलीफ देख कर दिल से आह निकली “काश... मैं लड़की नहीं होती” उस दिन पहली बार लड़की होने पर दुःख हुआ था.

छत की मुंडेर पर बैठी चाची के रेडियो से गाने सुन रही थी, रफी के हिट्स चल रहे थे... दर्द भरे गानों में खुद को फिट कर दुखी होने में कोई कसर नहीं छोड़ी थी. तभी पीछे की छत से आवाज आई “गाना अच्छा है.”

पीछे मुड़ कर देखा एक हैंडसम लड़का मेरी तरफ देख कर मुसकरा रहा था... “पर ये हैं कौन?” खुद से सवाल किया.

“हाय... मैं सुमित, यह मेरी बूआ का घर है... आप का नाम?”

अच्छा... तो ये बीना आंटी का भतीजा है.

“मेरा नाम जानने की कोशिश न ही करो यही तुम्हारे लिए बेहतर होगा” कहते हुए मैं अपने कमरे में चली आई. मैं वहां से चली तो आई पर न जाने कैसा एहसास साथ ले आई थी. 17 की हो गई थी और आज तक कभी किसी भी लड़के ने मुझ से बात करना तो दूर... नजर उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं की थी और इस का पूरा श्रेय मेरे आदरणीय भाइयों को जाता है.

और उस दिन पहली बार किसी लड़के ने मुझ से मुसकरा कर मेरा नाम पूछा था... जैसे मेरे अंदर प्रेम की सुप्तावस्था को थपकी दे कर उठा रहा हो, मैं उस के उठने के एहसास से ही भयभीत हो गई थी, क्योंकि मैं जानती थी कि यह एहसास एक बार जग गया तो मेरे साथ मेरी मां भी कभी न शांत होने वाले तूफान में फंस जाएंगी,

जिस से निकलने की कोशिश मात्र से ही मेरे अस्तित्व की ध्वजियां उड़ जाएंगी।

अगले दिन दिमाग के लाख मना करने के बाद भी दिल ने अपनी बात मुझे से मनवा ली और मैं फिर छत की मुंडेर के उस कोने में खड़ी हो गई। वह सामने ही खड़ा था लैमन यलो कलर की शर्ट के साथ ब्लू जींस में। बहुत हैंडसम दिख रहा था, बीना आंटी भी साथ में थीं। उन्हें देख कर मैं ने अपने कदम पीछे करना चाहे तब तक बीना आंटी ने मुझे देख लिया था।

“रीवा, इस बार अपने मामा के घर नहीं गईं।”

“नहीं, आंटी... मां की तबीयत ठीक नहीं है इसलिए दादी ने मना कर दिया।”

“ओह, काफी दिनों से सुरेखा भाभी से मिली नहीं, समय मिलते ही आऊंगी उन से मिलने।”

“जी... आंटी।”

“अरे हॉ... इस से मिलो, मेरा भतीजा सुमित... कल ही मद्रास से आया, वहां मैडिकल कालेज में पढ़ता है। 10 दिन की छुट्टियों में इस को बूआ की याद आ गई,” हंसते हुए बीना आंटी ने कहा।

“बूआ, अच्छा हुआ मैं इस

बार यहां आ गया यह तो पता चला आप के शहर में कितनी खूबसूरती छिपी है,” सुमित की आंखें मेरे चेहरे पर टिकी थीं।

मैं गुलाबी हो रही थी... शर्म से, प्रेम से, आनंद से।

मैं ही जानती हूँ उस पल मैं वहां कैसे खड़ी थी। आंटी के जाते ही आंथी की तरह भागती हुई

अपने कमरे में पहुंच गई, सुमित की आंखें जाने क्याक्या बयां कर गई थीं, उस की आंखों का स्थायित्व मुझे एक अदृश्य डोर में बांध रहा था... मैं बंधती जा रही थी... दिल के साथ अब दिमाग भी विद्रोही हो गया था... क्या इसे ही पहला प्यार कहते हैं, यह कैसा अनुभव है, दिल का चैन खत्म हो चुका था, अजीब सी बेचैनी छाई हुई थी, भूखप्यास सब खत्म... घर वालों को लगता मैं मामाजी के घर न जाने के कारण ऐसे गुमसुम सी, बेचैन हो कर छत के चक्कर लगाती हूँ और उन का यह सोचना मेरे लिए अच्छा था, मुझे पर नजर थोड़ी कम रखी जाती।

शाम को जब सभी भाई गली में क्रिकेट खेल रहे होते, मां, चाचियां रसोई में और दादी ड्योढ़ी में बैठी पड़ोस की महिलाओं से बात कर होतीं, मुझे अच्छा समय मिल जाता छत पर जाने का... उम्मीद के मुताबिक सुमित मेरा ही इंतजार कर रहे होते... संकोच और डर के साथ शुरू हुई हमारी बात, उन की बातों में इस कदर खो जाती... कब अंधेरा हो जाता पता ही नहीं चलता।

उस दिन भाई की आवाज सुन कर मैं प्रेम की दुनिया से यथार्थ में आई, सुमित से विदा ले कर नीचे आई ही थी कि घरवालों के सवालों के घेरे में खड़ी हो गई।

“कहां गई थी?”

“छत पर इतनी रात को अकेले क्या कर रही थी?”

“दिमाग सही रहता है कि नहीं तुम्हारा।”

मैं चुपचाप सिर झुकाए खड़ी थी, क्या बोलूँ... सच बोल दूँ... “आप सभी को तमाम बंदिशों को तोड़ कर किसी से प्यार करने लगी हूँ, मेरे जन्म के साथ ही जिस डर के साये में दादी ने सभी को जिंदा रखा है आखिरकार वह डर सच होने जा रहा है।” मेरे शब्द मेरे दिमाग में चल रहे थे जुबां पर लाने की हिम्मत नहीं थी... कुछ नहीं बोली मैं, सुनती रही... जब सब बोल कर थक गए तो मैं अपने कमरे में चली गई।

ऐसे ही समय बीतता गया और मेरा प्यार परवान चढ़ता गया। 10 दिनों के बाद सुमित मद्रास के लिए निकल गए, उस दिन मैं छत पर उस की बाहों में घंटों रोती रही वह मुझे समझाता रहा, विश्वास दिलाया कि वह मुझे कभी नहीं

“सुमित का इंतजार जब लंबा होता गया और मेरे सामने कोई रास्ता नहीं बचा तो मैं ने घर वालों की मरजी से शादी कर ली। लेकिन शादी के बाद मुझे जोर का झटका लगा...”

भूलेगा, हमारा प्रेम आत्मिक है जो मरने के बाद भी जिंदा रहेगा।

“हमें इंतजार करना होगा रीवा, पढ़ाई पूरी करने के बाद ही हम घर वालों से बात कर सकते हैं।”

“मैं तो पढ़ाई पूरी करने के बाद भी बात नहीं कर सकती, तुम जानते हो मेरे परिवार को... जिस दिन उन्हें भनक भी लग गई तो वे बिना सोचे मेरी शादी किसी से भी करा देंगे और मैं रोने के अलावा कुछ नहीं कर सकती।”

“हम्म... मुझे एहसास है इस बात का, मैं ने एक डरपोक लड़की से प्रेम कर लिया है,” हंसते हुए सुमित ने कहा तो मेरी भी हंसी छूट गई।

इसी तरह 4 वर्ष बीत गए... हर गर्मियों की छुट्टियों में कुछ दिनों के लिए सुमित आते हम ऐसे छिप कर मिलते फिर पूरा साल खतों के सहारे बिताते... बीना आंटी को हम दोनों के बारे में सब पता था... मेरे खत उन्हीं के पते पर आते थे, बीना आंटी मुझे बहुत प्यार करती थी। उन के लिए तो मैं 4 साल पहले ही उन की बहू बन गई थी।

मैं बीकौम कर रही थी उधर सुमित को

डाक्टर की डिग्री मिल गई। एमडी करने के लिए वह पुणे शिफ्ट हो गया और मैं दादी की आंखों की किरकिरी बनती जा रही उन्हीं ने वह मेरी शादी के लिए पिताजी पर जोर डालना शुरू कर दिया था, हर दिन पंडितजी को बुलावा जाता, नए नए रिश्ते आते, कुंडली मिलान के बाद रिश्तों की लिस्ट बनती फिर शुरू हो जाता आनाजाना, मैं ने बीना आंटी से कहा वे मां से बात करें नहीं तो दादी मेरी शादी कहीं और करा देंगी।

बीना आंटी ने मां से बात की तो मां को विश्वास नहीं हुआ इतनी बंदिशों के बाद उन की बेटी ने प्रेम करने की हिम्मत कैसे कर ली वह भी दूसरी जाति में।

“तू चल अपने कमरे में” पहली बार मां का यह सख्त रूप देख रही थी।

“मां, मैं सुमित से ही शादी करूंगी नहीं तो खुद को मार लूंगी।”

“तो किस ने रोका तुम्हें. वैसे भी मारी जाओगी इस से अच्छा है खुद को मार लो, मेरा परिवार तो गुनाह करने से बच जाएगा।”

“मां” मैं ने तड़पते हुए कहा।

गुस्से से मां कांप रही थी उन की ममता ने उन्हीं रोक लिया था नहीं तो शायद उस दिन उन्हीं ने मेरा गला दबा दिया था।

चुपचाप मेरे लिए दूल्हा ढूंढने का तमाशा देखने वाली मेरी मां... दादी के साथ मिल कर खुद दूल्हा ढूंढ रही थी।

इस घर में एकमात्र सहारा मेरी मां मुझे से दूर हो गई थी, बीना आंटी ने सुमित से बात की... सुमित उधर परीक्षा शुरू होने वाली थी और इधर मेरी जिंदगी की।

कभी सोचती...

“खुद को मार लूं या सुमित के पास भाग जाऊं?”

“नहीं... नहीं सुमित के पास नहीं जा सकती नहीं तो ये लोग उस को मार देंगे, बीना आंटी को भी बदनाम कर देंगे... कुछ भी कर सकते हैं।”

भाइयों को रईसी विरासत में मिली थी पढ़ाई छोड़ राजनीति और गुंडागर्दी में आगे थे।

मेरी कोई सहेली भी नहीं थी जिस से दिल की बात कर सकूँ. बीना आंटी से बात न करने की मां की सख्त हिदायत थी. अब तो सुमित के खत भी नहीं मिलते, उस की कोई खबर नहीं... मैं कहां जाती... किस से बात करती, यहां सब दादी के इशारे पर चलते थे।

कालेज से घर... घर से कालेज यही मेरी लाइफ थी।

आखिर वह दिन भी आ गया जब मेरी शादी की डेट फिक्स हो गई... एनआरआई दूल्हा, पैसेरूप वाले और क्या चाहिए था इन लोगों को।

मैं एक जीतीजागती, चलतीफिरती गुड़िया बन गई थी जिस के अंदर भावनाओं का ज्वार ज्वालामुखी का रूप ले रहा था, मैं चुप थी...

क्योंकि मेरी मां चुप थी. यहां बोलने का कोई फायदा नहीं सभी ने अपने दिल के दरवाजे पर बड़ा ताला लगा रखा था, जहां प्रेम को पाप समझा जाए वहां मैं कैसे अपने प्रेम की दुहाई दे कर अपने प्रेम को पूर्ण करने के लिए झोली फैलाती, यहां दान के बदले प्रतिदान लेने की प्रथा है, इन के लिए सच्चा प्रेम सिर्फ कहानियों में होता है. लैला मजनू, हीरारांझा ये सब काल्पनिक कथाएं ऐसे विचारों के बीच मेरा प्रेम अस्तित्वहीन था.

अब तो कोई चमत्कार ही मुझे मेरे प्रेम से मिला सकता था. हैप्पी ऐंडिंग तो कहानियों में होती है असल जिंदगी में समझौते से ऐंडिंग होती है. फिर भी एक आस थी मेरे मन में, सुमित मुझे नहीं छोड़ेगा, वह जरूर आएगा... दुलहन के लाल जोड़े में बैठी उसी आखिरी आस के सहारे बैठी थी... कभी लगता... अभी दूसरे दरवाजे से सुमित निकल कर आएंगे और मैं उन का हाथ थामे यहां से निकल जाऊंगी... लेकिन उस को नहीं आना था और वह नहीं आया, मेरा प्रेम झूठा था या उस के वादे... दिल टूटा और मैं रीवा... उस पल में मर गई, प्रेम कहानियों से प्यार करने वाली मैं... कहानियों से नफरत करने लगी, सब कुछ झूठ और धोखे का पुलिदा बन गया...

मंडप में बैठी मैं शून्य थी, मुझे याद भी नहीं कैसे रस्में हुईं, शादी हुई... मैं होश में नहीं थी.

विदाई के वक्त बीना आंटी दरवाजे पर खड़ी थीं मैं रोते हुए उन के गले लग गई... मैं ने फुसफुसा कर कहा “मेरा प्यार छिन लिया अभी कुछ वक्त पहले मैं ने सुमित को बेवफा समझा... वह वहां अनजान बैठा है और मैं किसी और के नाम का सिंदूर सजा कर खड़ी हूँ.”

मां मेरे गले लगने आई मैं एक कदम पीछे हट गई, आसपास रिश्तेदारों की भीड़ थी इसलिए थोड़ा पास आ कर मैं ने उन से कहा “आज कसम ले कर जा रही हूँ, पीछे मुड़ कर नहीं देखूंगी, आज के बाद आप लोग मुझ से मिलने की कोशिश मत करना, खत्म हुआ इस घर से मेरा रिश्ता.”

फिर मैं ने मुड़ कर नहीं देखा, हेमंत ने शादी तो की लेकिन पति बनने की कोशिश नहीं की... मुझ से दूर रहते थे... पहले तो मुझे लगा शायद मेरी बेरुखी और उदास रवैए की वजह से मुझ से दूर है, मगर मेरी यह गलतफहमी अमेरिका जाने के बाद दूर हुई... वहां पता चला हेमंत पहले से शादीशुदा है, मुझ से शादी उस ने घर वालों के लिए किया है, मुझे ये सुन कर बहुत खुशी हुई क्योंकि मैं खुद इस रिश्ते के बंधन से आजादी चाहती थी, मैं सिर्फ सुमित की थी मरते दम तक उसी की रहूंगी लेकिन मेरी मजबूरी थी कि मैं हेमंत के साथ रहूँ, उस की पत्नी जेनी का मेरे साथ व्यवहार अच्छा था.

कुछ दिनों के बाद उस ने तलाक देने की

बात कर मुझे इस मुश्किल परिस्थिति से अपना रास्ता निकालने का उपाय दे दिया... मैं ने एक शर्त रखी, “तलाक देने के लिए मैं तैयार हूँ, बस मुझे यहां रहने और अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए सपोर्ट करो. लेकिन सपोर्ट मुझे लोन की तरह चाहिए क्योंकि मैं वापस भारत नहीं जाना चाहती, मेरी पढ़ाई पूरी होते ही सारे पैसे चुका दूंगी.”

वे दोनों मान गए और शुरू हुई मेरी एक नई कहानी... वह करते हैं जो होता है अच्छे के लिए होता है, यह मेरे लिए अच्छा था... चार्टर्ड एकाउंटेंट बनने का मेरा सपना पूरा हुआ, अमेरिका में मेरा खुद का लौ फर्म है, कुछ साल काम करने के बाद हेमंत का एकएक पैसा मैं ने वापस कर दिया था, लेकिन उस का एहसान नहीं भूल सकती. जब सारे रास्ते बंद थे तब हेमंत और जेनी ही मेरे साथ थे... बीते इन सालों में हेमंत का परिवार ही मेरा परिवार था, उस की पत्नी जेनी मेरी बैस्ट फ्रेंड बन गई थी. सुमित की बहुत याद आती थी. उस से बात करने के लिए न जाने कितनी बार फोन उठाया पर हिम्मत नहीं कर पाई... अनजाने में ही सही मैं अपनी प्रेम कहानी में गलत बन गई.

सालों के बाद काम की वजह से भारत आई तो यहां आने से खुद को रोक नहीं

पाई. खुद को दी कसम मैं भूलना चाहती हूँ. “रीवा... तुम रीवा हो न, कितनी खूबसूरत हो गई हो, सुंदर पहले से थी लेकिन अब नूर टपक रहा है तुम पर” बीना आंटी सब्जियों की थैलियों को संभालते हुए मेरे सामने खड़ी थीं.

“जी, आंटी... रीवा हूँ. कैसी हैं आप” उन को देख कर मुझे कोई खुशी नहीं हुई जो उन्हें समझ आ गया था.

“रीवा, मैं जानती हूँ तुम मुझे कभी माफ नहीं करोगी, सुमित ने भी आज तक मुझे माफ नहीं किया, तुम दोनों के बीच संवाद का सूत्र मैं थी लेकिन तुम्हारे दिए गए खत सुरेखा भाभी के कहने पर मैं ने भेजना बंद कर दिया और सुमित को कुछ नहीं बताया.”

दिल्ली प्रैस

तथ्य, तर्क, तकनीक, विज्ञान

ये आपके सुखद, स्वस्थ जीवन
के लिए आवश्यक हैं

धर्म, पारखंड, अंधविश्वास,
जाति और रंग को
फिर से हावी न होने दें

सरिता गृहशोभा
सरस सलिल चंपक

सदा से जागरूकों की पत्रिका

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर
संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

“आंटी, अब इन सभी बातों का कोई फायदा नहीं... जो मेरी किस्मत में था वह मिला मुझे”

“रीवा... तू यहां... कितनी बदल गई है.”
बड़ी चाची भी सब्जी ले कर आ रही थीं.

“चाची नमस्ते... आप सब्जी लेने आई हैं ?” मैं ने आश्चर्य से पूछा.

“अब सब बदल गया बिटिया. घर के 6 हिस्से हो गए सब अपनी जिंदगी अपने अनुसार जीते हैं, अब कोई रोकटोक नहीं, तुम्हारी शादी की सचाई सुन कर भाभी तो जैसे पत्थर हो गई हैं, माताजी का रौब धीरेधीरे खत्म हो गया, अब तो बेटा... सब बदल गया” चाची ने एक सांस में घर की सारी कहानी बता दी.

“अच्छा... चाची, बीना आंटी... मुझे कुछ काम है, कल घर आऊंगी.”

मुझे निकलना था वहां से, अभी मां को फेस करने की हिम्मत नहीं थी मुझ में, आज मुझे अपनी गलती का एहसास हो रहा था. उस समय मेरा दिल टूटा था, गुस्से में थी लेकिन बाद में कई मौके थे जब मैं मां से बात कर सकती थी, गुस्से



में लिए मेरे एक फैसले के कारण मेरी मां अपराधबोध में जीवन जी रही है... तड़प उठी मैं, मां से मिलने की इच्छा तीव्र हो रही थी, किसी तरह रात गुजरी, सूरज की किरणों के निकलने से पहले मैं हवेली के गेट के सामने खड़ी थी. मेरे आने की सूचना घर के अंदर पहुंच चुकी थी, सभी नौद से उठ कर बाहर निकल आए थे... ड्योढ़ी में दादी मिल गई. मुझे अपनी बाहों में ले कर रोने लगी... यह मेरे लिए नया अनुभव था, आज तक मुझे कभी दादी की गोद नसीब नहीं हुई और अब इतना प्यार... सच कहा था चाची ने... सब बदल गया है.

मेरी आंखें मां को ढूंढ़ रही थी, पिताजी के पास गई उन्होंने सिर पर हाथ रखते हुए कहा "अच्छा किया बितिया... घर आ गई, सुना है

बड़ी अफसर बन गई है... जीती रहो, दुनिया भर की खुशियां मिलें तुम्हें."

"पिताजी, मां कहां है?"

"बिटिया... वह अपने कमरे से बाहर नहीं निकलती, जाओ उस के पास, हो सकता है तुम्हें देख कर ठीक हो जाए."

मैं भारी कदमों से कमरे में पहुंची... मां बिस्तर के एक कोने में सिर टिकाए छत को घूर रही थी, निस्तेज आंखें, उन का गौरा सुंदर चेहरा फीका पड़ा था. मां को ऐसे देख मेरा दिल तड़प उठा.

"मां... देखो मैं आ गई, तुम मुझे कैसे भूल गई. माना मैं नाराज थी, तुम ने भी कभी मिलने की कोशिश नहीं की, ऐसे यहां आराम से बैठी हो. इतनी दूर से आई हूं, अपनी रीवा को कुछ खिलाओगी नहीं."

जैसेतैसे खुद को संयंत करते हुए मां से बात करने लगी.

"रीवा... मुझे माफ कर दे मेरी बच्ची...

बहुत अन्याय किया मैं ने तेरे साथ."

मां ने कहा.

मेरी आंखें आज वर्षों बाद आंसुओं से भीग गई. दोनों गले लग कर खूब रोए... आंसुओं के साथ गिलेशिकवे दूर हो रहे थे, 10 वर्षों के बाद आज मांबेटी का मिलन हो गया, मेरी मां आज मुझे वापस मिल गई. जिन रिश्तों से मुंह मोड़ कर में चली गई थी आज वो रिश्ते पहले से कहीं ज्यादा प्यार के साथ एक सुखद बदलाव के साथ मिले. कुछ नए रिश्ते भी... इस घर में आई बहुएं जो आजाद थीं, अपनी मर्जी की जिदगी जी रही थीं, वे खुश थीं... जिदगी में बदलाव हर लिहाज से अच्छा होता है.

शाम को सब से नजरें छिपाते मैं फिर मुंडेर पर आ गई... सब से मिल कर भी मेरे दिल का एक कोना उदास था.

"सुमित... इतने वर्ष बीत गए अब तो तुम मुझे भूल गए होगे" बुदबुदाते हुए मैं मुंडेर पर बैठ गई.

"ऐसा सोच भी कैसे लिया रीवा... तुम्हारा सुमित तुम्हें भूल जाएगा" सुमित की आवाज सुन कर मैं मुंडेर से कूद पड़ी.

"संभल कर उतरो, चोट लग जाएगी."

सुमित ही है... मेरे सुमित, कितने बदल गए हैं. लड़कपन की छवि से निकल कर धीरगंभीर बेहद खूबसूरत प्रभावशाली व्यक्ति के मालिक सुमित मेरे सामने है. मैं स्तब्ध थी. वाकई क्या वही है या मेरी आंखों को छलावा हुआ. मुझे न मेरी आंखों पर भरोसा था न कानों पर. वो मुसकान कैसे भूल सकती हूं जिस के सहारे इतने वर्ष बिता दिए, मेरा वजूद उस के पास होने के अनुभव मात्र से परिपूर्ण हो रहा था. रिक्तता भरने लगी, दिल के उस दर्द भरे हिस्से को जैसे अमृत मिल गया हो.

"रीवा... तुम ठीक हो, बूआ ने फोन किया कि तुम वापस आ गई हो. मैं जानता था एक न एक दिन तुम मेरे पास आओगी. जब प्रेम सच्चा हो तो मिलन जरूर होता है देर से ही सही," मेरा हाथ उस ने अपने हाथों में ले लिया. उस की बातें, उस के स्पर्श से मैं भीग रही थी.

"तुम सच में मेरे पास हो" मेरे शब्दों में कंपन था, चेतना खो रही थी... मैं बेसुध हो उस की बाहों में झूल गई.

आंख खुली तो सभी घरवाले मुझे घेर कर खड़े थे, बीना आंटी, मां एकदूसरे का हाथ थामे मुसकरा रही थीं.

सुमित मेरे सिरहाने बैठे थे.

मैं ने हैरत से सब को देखा सब के चेहरे पर सहमति दिख रही थी, सुमित का हाथ मैं ने अपने हाथों में थाम लिया... आखिरकार मेरे प्यार की हैप्पी एंडिंग हो ही गई.



मैं 26 वर्षीय विवाहिता हूं, हमारा संयुक्त परिवार है। शादी से पहले ही हमें यह बता दिया गया था कि मुझे संयुक्त परिवार में रहना है। वैसे तो यहां किसी चीज की दिक्कत नहीं है पर ससुराल के अधिकतर लोग खुले विचारों के नहीं हैं, जबकि मैं काफी खुले विचार रखती हूं। इस वजह से मुझे कभीकभी उन की नाराजगी भी सहनी पड़ती है और खुलेपन की वजह से मेरी ननदें व जेटानियां मुझे अजीब नजरों से भी देखती हैं। पति को कहीं और फ्लैट लेने को नहीं कह सकती। बताएं मैं क्या करूं ?

घरपरिवार में कभीकभी कलह, वादविवाद, झगड़ा आम बात है। मगर परिवार फेसबुक अथवा व्हाट्सएप की तरह नहीं है जिस में आप ने सैकड़ों लोगों को जोड़ कर तो रखा है, मगर आप को कोई पसंद नहीं है तो आप उसे एक ही क्लिक में एक झटके में बाहर कर दें।

इस बात की कतई परवाह न करें कि परिवार के कुछ सदस्य आप को किन नजरों से देखते हैं और कैसा व्यवहार करते हैं। अच्छा यही होगा कि अपनेआप को इस तरीके से व्यवस्थित करें कि आप हमेशा खूबसूरत इंसान बनी रहें। कोई कैसे देखता है यह उस पर है।

आजकल जहां ज्यादातर लोग एकल परिवारों में रहते हुए तमाम वर्जनाओं के दौर से गुजरते हैं, वहीं आज के समय में आप को संयुक्त परिवार में रहने का मौका मिला है, जिस में अगर थोड़ी सी सूझबूझ दिखाई जाए तो आगे चल कर यह आप के लिए फायदेमंद ही साबित होगा।

बेहतर यही होगा कि छोटीछोटी बातों को नजरअंदाज करें और सब को साथ ले कर चलने की कोशिश करें। धीरेधीरे ही सही पर वक्त पर घर के लोग आप को हर स्थिति में स्वीकार कर लेंगे और आप सभी की चहेती बन जाएंगी।

मैं 28 वर्षीय अविवाहित युवती हूं और रिलेशनशिप में हूं, फिलहाल शादी की कोई इच्छा नहीं है। सैक्स के दौरान बॉयफ्रेंड कंडोम का प्रयोग करता है। मैं जानना चाहती हूं कि प्रैगनेंसी रोकने में क्या कंडोम वास्तव में कारगर उपाय है ? क्या 2 कंडोम एकसाथ इस्तेमाल किए जा सकते हैं ताकि सैक्स पूरी तरह सुरक्षित हो ?

कंडोम गर्भनिरोध का आसान व बेहतर विकल्प माना जाता है। यह बाजार में सहजता से उपलब्ध भी है। इस का प्रयोग न सिर्फ प्रैगनेंसी बल्कि एसटीडी जैसी समस्याओं से भी शरीर को सुरक्षित रखता है।

सैक्स के दौरान कंडोम का प्रयोग करते हुए गर्भ तभी ठहर सकता है जब कंडोम फट जाए। अमूमन घटिया क्वालिटी के कंडोम के ही फटने का डर रहता है। अतः आप अपने बॉयफ्रेंड से इस बारे में खुल कर बात करें। उस से कहें कि वह ब्रैंडेड कंडोम का ही इस्तेमाल करे। ब्रैंडेड कंडोम लॉगलास्टिंग होते हैं और जल्द नहीं फटते। अब



तो बाजार में कई फ्लेवर्स में कंडोम उपलब्ध हैं, जो सैक्स को और अधिक रोमांचक बनाते हैं।

रही बात 2 कंडोम का एकसाथ प्रयोग करने की, तो इसे उचित नहीं माना जा सकता, क्योंकि सैक्स के दौरान एकदूसरे से रगड़ खाने पर ये फट सकते हैं। यही नहीं कंडोम का फटना एकदूसरे को चरमसुख से भी वंचित कर सकता है।

कंडोम हालांकि गर्भनिरोध का बेहतर साधन है, बावजूद इस के आप चाहें तो सैक्स के दौरान वूमन वैजाइनल कौंट्रासेप्टिव पिल्स का भी प्रयोग कर सकती हैं। इस से आप सैक्स का बिना किसी भय पूरापूरा आनंद ले सकती हैं। मगर बॉयफ्रेंड को कंडोम लगाने को जरूर कहें।

मैं 27 वर्षीय अविवाहित युवक हूं, मेरी समस्या अपनी गर्लफ्रेंड को ले कर है, जो दिल की तो अच्छी है और मुझे प्यार भी करती है, लेकिन वह बातबेबात रूठ जाती है। वह चाहती है कि मैं उसे अकसर घुमानेफिराने ले जाऊं, मूवी दिखाऊं, शॉपिंग कराऊं। वह बारबार फोन कर मुझे परेशान भी करती रहती है। कहती है कि कुछ भी करो तो बता कर। कभीकभी लगता है मैं बुरी तरह फंस गया हूं, बताएं मैं क्या करूं ?

हर गर्लफ्रेंड यही चाहती है कि उस का बॉयफ्रेंड उसे प्रेम करे, उसे समय दे, मूवी दिखाने ले जाए, शॉपिंग कराए, उपहार दे। आप की गर्लफ्रेंड भी आप से यही उम्मीद रखती है। अगर आप कामकाजी हैं और आप के पास समय का अभाव है, तो सप्ताहांत या अवकाश के दिन गर्लफ्रेंड को समय जरूर दें। हां, बाकी दिनों में हालचाल लेते रहें।

वह आप को बिना वजह

बारबार फोन करती है, तो इस बारे में उस से बात करें और मिलने व घूमने जाने का प्रोग्राम समय के अनुसार तय कर लें। बावजूद इस के वह नहीं मानती और आप को परेशान करे तो उस से दूरी बनाने में ही फायदा है।

मैं 23 वर्षीय कामकाजी युवती हूं, 2 महीने बाद मेरी शादी होने वाली है। मुझे खाना बनाना नहीं आता जबकि टीवी धारावाहिकों में मैं ने देखा है कि बहू को खाना बनाना नहीं आने पर ससुराल के लोग न सिर्फ उस का मजाक उड़ाते हैं वरन उसे प्रताड़ित भी करते हैं। बताएं मैं क्या करूं ?

छोटे परदे पर प्रसारित ज्यादातर धारावाहिकों का वास्तविक जीवन से दूरदूर तक वास्ता नहीं होता। सासबहू टाइप के कुछ धारावाहिक तो इतने कपोलकल्पित होते हैं कि जागरूकता फैलाने के बजाय ये समाज में भ्रम और अंधविश्वास फैलाने का काम करते हैं। शायद ही कोई धारावाहिक हो जिस में सासबहू के रिस्ते को बेहतर तरीके से प्रस्तुत किया गया हो।

वास्तविक दुनिया धारावाहिकों की दुनिया से बिलकुल अलग है। आज की सासों समझदार और आधुनिक खयाल की हैं। उन्हें पता है कि एक कामकाजी बहू को किस तरह गृहस्थ जीवन में ढालना है।

फिर भी आप अपने मंगेतर से बात कर इस बारे में जानकारी दे दें। अभी विवाह में 2 महीने बाकी भी हैं, इसलिए खाना बनाने के लिए सीखना अभी से शुरू कर दें। खाना बनाना भी एक कला है, जिस में निपुण महिला को किसी और पर आश्रित नहीं होना पड़ता, साथ ही उसे पति व बच्चों सहित घर के सभी सदस्यों का भरपूर प्यार भी मिलता है। ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

तीखे मीठे जायके



वड़ा पाव

सामग्री

- 7-8 लहसुन की कलियां • 4-5 हरीमिर्चें • 3-4 आलू उबले हुए
- 1/4 कप औयल • 1 बड़ा चम्मच सरसों • 1/4 छोटा चम्मच हींग
- करी पत्ता • 1/2 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी हुई • नमक स्वादानुसार.

सामग्री बैटर की

- 1 कप बेसन • 1/2 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • 1/4 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार.

सामग्री मिर्च फ्राई की

- 5-6 बीच से कटी हुई मिर्चें • फ्राई करने के लिए औयल.

सामग्री वड़ा पाव चटनी की

- 2 बड़े चम्मच औयल • 1/2 कप मूंगफली • 4-5 लहसुन की कलियां
- 1/2 कप फ्राइड बेसन बैटर क्रंब्स • 2 बड़े चम्मच लालमिर्च पाउडर
- फ्राई करने के लिए औयल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक पैन में तेल गरम कर के उस में सरसों, हींग, करीपत्ता, लहसुन, हरीमिर्च, हलदी और आलू डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में नमक और धनियापत्ती डाल कर अच्छी तरह मिलाते हुए एक तरफ ठंडा होने के लिए रख दें.

विधि बैटर की

एक बाउल में धुना बेसन, हलदी, लालमिर्च पाउडर, नमक और जरूरत के हिसाब से पानी डाल कर अच्छी तरह मिलाएं.

विधि वड़ा पाव की

एक पैन में तेल गरम कर उस में हरीमिर्च व लहसुन डाल कर अच्छी तरह फ्राई करें. फिर एक पैन गरम कर उस में औयल, मूंगफली, लहसुन, फ्राइड बेसन बैटर क्रंब्स, लालमिर्च पाउडर व नमक डाल कर फ्राइडर में डाल कर दरदरा पेस्ट तैयार करें. फिर आलू मिक्चर से मीडियम साइज की बॉल्स बनाते हुए उन्हें बेसन के बैटर में लपेटें और तेल में सुनहरा होने तक फ्राई करें. फ्राइड चिली और मूंगफली की चटनी के साथ सर्व करें.



मैंगो फालूदा

सामग्री

- 3 बड़े चम्मच सब्जा के बीज • 1 कप पानी • 1 कप मैंगो जुलियन कट
- 1 कप मैंगो पल्प • 2 कप फुलक्रीम दूध • 2 बड़े चम्मच चीनी • 2 आम कटे हुए • थोड़े से नट्स • 2 बड़े चम्मच रोज सिरप • 4 स्कूप्स वैनिला आइसक्रीम • थोड़ा सा कंडेंसड मिल्क • गार्निशिंग के लिए पुदीनापत्ती.

विधि

1/2 घंटे के लिए सब्जा के बीजों को पानी में भिगो दें. फिर एक पैन में पानी और रोज सिरप डाल कर उसे धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक वह गाढ़ी व जैली के फार्म में न आ जाए. फिर तैयार रोज सिरप जैली को गिलास में डाल कर फ्रिज में रख दें. जब यह गिलास में लेयर की तरह दिखने लगे तब इस में मैंगो के टुकड़े डालें. फिर इस में भीगे हुए सब्जा के बीज और थोड़े से नट्स डालें. अब इस पर चीनी की लेयर सैट करें. फिर इस पर वैनिला आइसक्रीम डाल हुए ऊपर से दूध डालें. फिर इस पर मैंगो स्ट्रप्स और कंडेंसड मिल्क से लेयर बनाएं. इस के बाद इसे रोज सिरप, पुदीनापत्ती, मैंगो स्लाइस और कालीमिर्च से गार्निश करें.

आम पन्ना

सामग्री

- 5 मीडियम आकार के कच्चे आम • 2 कप पानी • 1 बड़ा चम्मच सॉफ
- थोड़ा सा अदरक छिला हुआ • 1/3 कप चीनी • थोड़ा सी पुदीनापत्ती
- नमक स्वादानुसार.

मसाले की सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच जीरा • 2-3 हरी इलाइची • 9-10 कालीमिर्च
- नमक स्वादानुसार.

सर्विंग की सामग्री

- थोड़े से बर्फ के टुकड़े • ठंडा पानी.

विधि

प्रेसर कुकर में 2 कप पानी डाल कर उस में कच्चे आम डाल कर 2-3 सीटियां लगाएं. फिर ठंडा कर आम का छिलका अलग कर के, पल्प को एक बाउल में निकालें और उस में अदरक मिलाएं. फिर एक बाउल में पानी ले कर उस में सॉफ डाल कर कुछ मिनट भीगने के लिए छोड़ दें.

मसाला बनाने की विधि

एक पैन में जीरा पाउडर, हरी इलाइची, कालीमिर्च और नमक डाल कर उसे अच्छी तरह भूनें. फिर ठंडा कर जार में डाल कर इस का पाउडर तैयार करें. फिर इसी जार में मैंगो पल्प, अदरक और भीगी सॉफ डाल कर उस का पेस्ट तैयार करें. फिर इस में चीनी, पुदीना और थोड़े से बर्फ के टुकड़े डाल कर पुनः पेस्ट बनाएं. अब लंबे आकार का गिलास ले कर उस में 1 बड़ा चम्मच आम पन्ना डाल कर उस में थोड़ी सी बर्फ डालें और फिर उस में ठंडा पानी ऐड कर के अच्छी तरह मिलाएं. अब तैयार आम पन्ना को पुदीनापत्ती से गार्निश कर के ठंडा ठंडा सर्व करें.





आलू परांठा

सामग्री डो की

- 2 कप गेहूं का आटा • 2 बड़े चम्मच बेसन • 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन
- 2 बड़े चम्मच घी • थोड़ा सा पानी • 2 छोटे चम्मच औयल
- नमक स्वादानुसार.

सामग्री फिलिंग की

- 2 बड़े उबले हुए आलू • थोड़ा सा अदरक कद्दूकस किया हुआ
- 2-3 हरीमिर्चे कटी हुई • थोड़ी सी धनियापत्ती • 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच सौंफ • थोड़ा सा प्याज बारीक कटा • 1/4 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर
- थोड़ा सा घी • गार्निशिंग के लिए बटर • थोड़ा सा योगर्ट
- अचार • नमक स्वादानुसार.

विधि डो की

एक बाउल में आटा, बेसन और घी डाल कर मिलाएं. फिर इस में जरूरत के हिसाब से पानी डालते हुए नर्म आटा गूंधें. फिर इसे मलमल के कपड़े से ढक कर 20 मिनट के लिए एक तरफ रख दें.

विधि फिलिंग की

एक बाउल में उबले हुए आलुओं को अच्छी तरह मैश कर के उस में फिलिंग की सारी सामग्री मिलाएं. फिर तैयार आटे से बराबर आकार में लोइयां तैयार करें. अब लोई ले कर उसे चकले पर बेलते हुए उस में बीचोंबीच स्टाफिंग भरें. फिर उसे पोटली के आकार में बांधते हुए उस पर से अतिरिक्त आटा हटा कर हलके हाथों से बेलें. फिर तवे को गरम कर के उस पर बेला हुआ परांठा डालें. परांठे को तब तक सेंकें जब तक कि वह ब्राउन न दिखने लगे. फिर बटर लगा कर दही और अचार के साथ गरमगरम सर्व करें.

आलू चाट

सामग्री चाट मसाला की

- 1½ छोटे चम्मच कालीमिर्च • 3 छोटे चम्मच जीरा • 2 छोटे चम्मच सौंफ • ¼ छोटा चम्मच अजवाइन • 1 छोटा चम्मच साबूत धनिया
- 1 छोटा चम्मच चीनी • 1½ छोटे चम्मच अमचूर पाउडर • 1½ छोटे चम्मच लालमिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार.

सामग्री फ्राई की

- तलने के लिए औयल • 3-4 उबले हुए आलू टुकड़ों में कटे हुए.

चाट बनाने के लिए सामग्री

- 1 प्याज बारीक कटा हुआ • 1 छोटा चम्मच अदरक कटा हुआ
- थोड़ी सी धनियापत्ती • थोड़ा सा नींबू का रस या फिर इमली का पानी.

विधि चाट मसाला की

पैन गरम कर उस में काली मिर्च, जीरा, सौंफ, अजवाइन व धनिया डाल कर अच्छी तरह भूनें. फिर इसे एक प्लेट में निकाल कर ठंडा होने के लिए रखें. फिर ग्राइंडर में डाल कर इस में नमक, चीनी, अमचूर पाउडर व लालमिर्च पाउडर डाल कर फाइन पाउडर तैयार करें.

विधि आलू फ्राई करने की

एक गहरे तले वाले पैन में तेल गरम कर के उस में आलुओं को दोनों तरफ से तब तक फ्राई करें जब तक वे कुरकुरे व सुनहरे न हो जाएं. फिर एक प्लेट में निकालें.

विधि चाट बनाने की

एक बाउल में फ्राई किए आलुओं में बारीक कटा प्याज, अदरक, धनियापत्ती और नींबू का रस डाल कर अच्छी तरह मिलाएं, तैयार चाट मसाला तुरंत सर्व करें.



तवा पुलाव

सामग्री लालमिर्च पेस्ट बनाने की

- 6-7 भीगी हुई साबूत लाल कश्मीरी मिर्च • 4-5 लहसुन की कलियां
- 1 छोटा चम्मच जीरा.

सामग्री तवा पुलाव बनाने की

- 2 बड़े चम्मच बटर • 1 बड़ा चम्मच औयल • 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1 प्याज कटा हुआ • 1 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट • ¼ कप लालमिर्च का पेस्ट • 1 कप पत्तागोभी कटी हुई • ¼ कप शिमलामिर्च कटी हुई • 1 टमाटर कटा हुआ • ½ कप आलू उबले व कटे हुए • ¼ कप हरे मटर उबले हुए • 2 कप चावल उबले हुए • ½ छोटा चम्मच नींबू का रस • 2 बड़े चम्मच बटर • 2 बड़े चम्मच पाव भाजी मसाला
- नमक स्वादानुसार.

सामग्री गार्निशिंग की

- 1 टमाटर कटा हुआ • थोड़ीसी धनियापत्ती कटी • टुकड़ों में कटा हुआ नींबू.

सामग्री सत्र करने के लिए

- पापड़ भुना हुआ • टमाटर का रायता.

विधि

ब्लैंडर में भीगी हुई लालमिर्च, जीरा और लहसुन डाल कर पेस्ट तैयार कर के एक तरफ रख दें. फिर एक पैन में बटर और औयल गरम कर उस में जीरे को चटकाएं. फिर प्याज डाल कर अच्छी तरह चलाते हुए सुनहरा होने तक भूनें. अब अदरकलहसुन व तैयार लालमिर्च का पेस्ट डाल कर थोड़ी देर और चलाएं. इस के बाद इस में सारी सब्जियों को डाल कर अच्छी तरह 5-6 मिनट तक पकाएं. अब इस में चावल के साथ नमक डालते हुए अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में नींबू, बटर और पाव भाजी मसाला डाल कर एक बार चलाएं. अब टमाटर, धनियापत्ती और नींबू से गार्निश कर के टमाटर के रायते और पापड़ के साथ गरमगरम सर्व करें.



सागूदाना वड़ा

सामग्री

- 1 कप सागूदाना • 2 बड़े आलू उबले हुए • थोड़ा सा अदरक कटा हुआ
- 4 हरीमिर्चें कटी हुई • 15-20 करीपत्ते • 1/2 कप क्रशड मूंगफली
- 1 छोटा चम्मच जीरा • 1/2 बड़ा चम्मच दही • थोड़ा सी धनियापत्ती कटी हुई • चुटकीभर बेकिंग सोडा • तलने के लिए तेल • नमक स्वादानुसार.

सामग्री मीठा दही बनाने की

- 1 कप दही फेंटा हुआ • 1 1/2 बड़े चम्मच चीनी • 1 कच्चा आम छिला व कट्टूकस किया हुआ • नमक स्वादानुसार.

सामग्री गार्निशिंग की

- दही • लालमिर्च पाउडर • धनियापत्ती.

विधि

सब से पहले सागूदाने को धो कर उसे 3/4 कप पानी में 6 घंटे भिगोए रखें.

विधि मीठा दही बनाने की

एक बाउल में दही, चीनी, नमक और कट्टूकस किया हुआ कच्चा आम डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. मीठा दही तैयार है.

विधि वड़ा बनाने की

एक बाउल में भिगोया हुआ सागूदाना, मैश किए आलू, अदरक, हरीमिर्च, करीपत्ते, क्रशड मूंगफली, जीरा, नमक, दही, धनियापत्ती और सोडा डाल कर अच्छी तरह मिलाते हुए डो का आकार दें. फिर कड़ाही में तेल गरम कर तैयार डो को टिक्की का शेप देते हुए बीच में छेद करें और फिर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक फ्राई करें. फिर टिश्यू पेपर पर रख कर उस का ऐक्स्ट्रा औयल अलग होने दें. अब इसे गार्निश कर स्वीट कर्ड के साथ सर्व करें.



मूंग दाल खिचड़ी

सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच घी • 1½ कप चावल • 1 कप मूंग दाल भीगी हुई
- ½ कप विटर गाजर टुकड़ों में कटी हुई • थोड़ा सा पानी • 1 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • ½ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
- नमक स्वादानुसार.

सामग्री तड़के की

- 2 बड़े चम्मच घी • 2 बड़े चम्मच औयल
- 1 छोटा चम्मच जीरा • थोड़ा सा अदरक कटा हुआ • 2 प्याज कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच हींग • ¼ छोटा चम्मच फ्रेंच बींस कटी हुई • ¼ कप हरे मटर • थोड़ा सी धनियापत्ती कटी हुई • नमक स्वादानुसार.

सामग्री सर्व की

- घी • दही • अचार • पापड़.

विधि

प्रैशर कुकर में घी और मूंग दाल डाल कर अच्छी तरह भूनें. फिर इस में चावल, नमक, हलदी, लालमिर्च पाउडर, विटर गाजर और जरूरतानुसार पानी डालते हुए ढक्कन लगा कर 2-3 सीटियां आने तक पकने दें. फिर एक अन्य कड़ाही में घी, औयल और जीरा डाल कर चटकने दें. अब इस में अदरक, हरीमिर्च, प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें. फिर इस में नमक, हींग, लालमिर्च पाउडर, धनिया पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इस में फ्रेंच बींस और हरे मटर डाल कर मीडियम आंच पर चलाते हुए अच्छी तरह पकाएं. फिर इस में पकी हुई दाल और चावल डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ा सा पानी डाल कर ढक कर 4-5 मिनट पकने दें. अब तैयार खिचड़ी पर घी डाल कर धनियापत्ती से गार्निश कर के पापड़, अचार और दही के साथ गरमगरम सर्व करें.

पनीर भुरजी

सामग्री

- 450 ग्राम पनीर • 2 बड़े चम्मच घी • 1 छोटा चम्मच जीरा • 2 प्याज कटे हुए • 1 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट • थोड़ी सी हरीमिर्च कटी हुई • 2 टमाटर कटे हुए • 1 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • ½ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 2 कप पनीर क्रंब्स • 3 बड़े चम्मच फेंटा हुआ दही • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी हुई • नमक स्वादानुसार.

सामग्री गार्निशिंग की

- प्याज टुकड़ों में कटा हुआ • धनियापत्ती • नीबू टुकड़ों में कटा हुआ.

विधि

कड़ाही में औयल गरम कर उस में जीरा डाल कर उसे चटकाएं. फिर इस में प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें. इस के बाद अदरकलहसुन का पेस्ट डाल कर तब तक भूनें जब तक उस का कच्चापन न चला जाए. अब इस में हरीमिर्च, टमाटर डाल कर उन के नर्म होने तक पकाएं. इस के बाद इस में नमक, हलदी, लालमिर्च पाउडर डाल कर अच्छी तरह चलाएं. फिर इस में पनीर डाल कर 1-2 मिनट तक अच्छी तरह पकाएं. अब आंच बंद कर इस में दही और कटी धनियापत्ती डाल कर अच्छी तरह मिक्स करें. फिर प्याज, नीबू के टुकड़ों और धनियापत्ती से गार्निश कर के गरमगरम पाव या फिर रोटी के साथ सर्व करें.





स्पाइसी इडली

सामग्री

- 2 बड़े चम्मच औयल • 1 बड़ा चम्मच सरसों
- 1 बड़ा चम्मच गोटा उड़द • 1/4 छोटा चम्मच हींग • 1 बड़ा चम्मच लाल और हरीमिर्च कटी हुई • 7-8 काजू कटे हुए • 1 कप सूजी
- ग्रीस करने के लिए औयल • 1/2 कप दही
- थोड़ी सी धनियापत्ती कटी हुई • 1 बड़ा चम्मच फ्रूट साल्ट • नमक स्वादानुसार.

सामग्री गार्निशिंग की

- भुने हुए काजू.

विधि

एक पैन में औयल गरम कर उस में सरसों, गोटा उड़द, हींग, लाल और हरीमिर्च और काजू डाल कर अच्छी तरह चलाएं. फिर इस में नमक, अदरक और सूजी डाल कर मीडियम आंच पर भूनें. फिर इसे एक बाउल में निकाल कर इस में दही और पानी डाल कर अच्छी तरह मिला कर 20 मिनट के लिए भिगो कर रख दें. अब बैटर में फ्रूट साल्ट ऐड कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इडली मोल्ड को ग्रीस कर उस में बैटर डाल कर काजू डालें. फिर इसे 3-4 मिनट तक पकाएं और नारियल की चटनी के साथ सर्व करें.



वैजिटेबल फ्राइड राइस

सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच औयल • थोड़ा सा लहसुन कटा हुआ • थोड़ा सा अदरक कटा हुआ
- 2-3 हरीमिर्च कटी हुई • 3/4 कप बेबी कौर्न कटे हुए • 3/4 कप हरी बींस कटी हुई
- 3/4 कप गाजर कटी हुई • 3/4 कप हरे मटर कटे हुए • 1 कप चावल पके हुए • 1/2 छोटा चम्मच चीनी • 1 बड़ा चम्मच सोया सौस
- 1 बड़ा चम्मच सफेद कालीमिर्च का पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच सिरका • गार्निशिंग के लिए हरा प्याज कटा हुआ • नमक स्वादानुसार.

विधि

कड़ाही में घी गरम कर उस में अदरक, लहसुन डाल कर भूनें. फिर इस में हरीमिर्च और बाकी सभी सब्जियां डाल कर 2-3 मिनट तक और पकाएं. अब इस में पके हुए चावल डाल कर हलके हाथों से मिलाते हुए थोड़ा और पकाएं. फिर इस में चीनी, सोया सौस, सफेद कालीमिर्च का पाउडर, सिरका और नमक डाल कर अच्छी तरह मिलाते हुए 1 मिनट तक पकाएं. फिर हरे प्याज से गार्निश कर के गरमगरम सर्व करें.

-व्यंजन सहयोग:

सैलिब्रिटी शैफ रनवीर बरार •

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले **आ**समान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
में स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
में आईना हूं, गरिमा हूं
में प्रतिशोध का हथियार हूं
में तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

“नए शहर में नई नौकरी के साथ विहाग ने शुरुआत तो कर दी थी मगर उसे यह नहीं पता था कि सरकारी क्वार्टर पाने के चक्कर में उस की जिंदगी ही पलट जाएगी. क्या हुआ था विहाग के साथ...”

फौरी तौर पर देखा जाए तो मुझे जैसी स्टाइलिश लड़की के लिए वह बंदा इतना भी दिलचस्प नहीं था कि मैं खयालों के दीए गहूं और उन्हें अपने दिल में जलाए फिरूं. मगर जिंदगी बड़ी दिलचस्प चीज है. हम एक पल जिसे झुठलाते हैं, उसे ही दूसरे पल कबूलते हैं.

2 साल पहले की बात है मेरे पापा होमियोपैथी की प्रैक्टिस करते थे. अब तो उन की सेहत साथ नहीं देती, मगर एक समय था जब शहर में उन का बड़ा नाम था. रोज मरीज की लाइन लगी रहती थी. उस दिन मरीजों की कतार में एक दुबलापतला, लंबे कद वाला गेहूं रंग का 26 वर्ष का लड़का बैठा था. हमारे 2 मंजिल के मकान के ऊपरी हिस्से में हमारा निवास था और नीचे पापा का क्लीनिक.

मैं उन दिनों एमबीए कर रही थी. उस दिन मुझे कालेज के लिए निकलना था. मैं ऊपर से नीचे आई. उसे मरीजों की लाइन में बैठा देखा. खैर, मैं अंदर पापा से कुछ कहने चली गई.

अभी मैं पापा से बात कर ही रही थी कि ये जनाब अंदर आए. पापा ने उसे कुछ ज्यादा ही इज्जत से बिठाया और मुझे रोक लिया. “देविका, ये विहाग हैं. हमारे यहां के नए स्टेशन मास्टर. पहली पोस्टिंग है. घरपरिवार से दूर हैं. अकेले हैं. तुम इन का साथ देना.”

“जी पापा.”

“तुम तो ट्रेन से कालेज जाती हो, इन से मिल कर मंथली पास बनवा लेना. मेरी इन से बात हो गई है.”

“जी पापा.”

इस बीच उस ने अपनी बड़ीबड़ी आंखें मेरे चेहरे पर गड़ा दीं. उस की आंखों में एक अजीब

मिशन क्वार्टर नंबर 5/2बी



सी खुमारी थी और होंठों पर लरजती सी मुसकान. मेरी सारी स्मार्टनेस गायब हो गई, “जी, जी” करती मैं बुत सी बनी रह गई.

अचानक बंदे ने पापा की ओर देख कर कहा, “सर कई दिनों से मुझे सर्दी है, रात को बंद नाक के मारे सो नहीं पाता. काफी कफ जमा है सीने में. हमेशा घरघर की आवाजें आती हैं.”

मेरे पापा को शायद यह उम्मीद नहीं थी कि एक 23 साल की सुंदर, आकर्षक लड़की के सामने वह सर्दी और सीने में जमे कफ की बात करेगा. उन्हें आशा थी कि अपनी बीमारी की बात करने पापा ने जैसे ही दवा लिखने के लिए पैर उठाया मैं चुपचाप वहां से निकल आई. मेरे मन की तितलियों के पंख उस की सर्दी में लिपपुत कर आँधे मुंह गिर पड़े थे.

हां, मगर न, न कर के भी एक बात स्वीकार करती हूं. मैं उसे जबजब सोचती, होंठों पर

डायरी के हर पन्ने पर तारीख लिखती, आड़ीतिरछी रेखाएं बना कर डायरी बंद कर देतीं. रेखाएं थीं बेजुबान, वरना न जाने क्याक्या कह देती मेरे बारे में.

मेरे मन में उस की चाह ऐसी थी जैसे कोई पपीहा सूने और घने वन की किसी डाली की एक अकेली सी फुनगी पर बैठ राग अलाप कर उड़ जाता हो और पीछे रह जाती हो बीहड़ की निस्तब्धता.

दिन बीते, मैं ने उसे भुलाने की कोशिश की. वैसे उस का आना भी अब काफी कम हो गया था. शायद उस की तबीयत अब ठीक थी.

मेरी शादी की बात अब जोर पकड़ने वाली थी, क्योंकि मुंबई से मुझे जौब और था. 30 साल की मेरी दीदी जिन्हें शादी से परहेज था, मां की मृत्यु के बाद हमारी मां बनी रहती और हमारे साथ रह कर ही नौकरी करती थी, मेरे मन की टोह लेने में लगी थी.

आखिर न, न करते मेरे चेहरे के भाव ने बड़ी रुखाई से बिना मेरी राय की परवाह किए मेरे दिल को साझा करने की गुस्ताखी कर ही डाली. दीदी ने मेरे मन की बात पापा तक पहुंचा दी थी.

अब विहाग की उपस्थिति सीधे हमारे डाइनिंग में दर्ज होने लगी. पापा की यही मर्जी थी. हर बार वह आता, मुसकरा कर बात करता और खापी कर चला जाता.

दिन निकल रहे थे, मेरे मुंबई जाने का दिन नजदीक आ रहा था, लेकिन इस शर्मिले मगर नीरस युवक से हम दिल की बात नहीं कह पाए.

अंततः पापा को कमर कसनी पड़ी और उन्होंने सीधे ही उस से मेरी शादी की ब्रात पूछ ली.

मेरे खयाल से अन्य कोई भी युवक होता तो इतनी बार हमारे साथ डाइनिंग साझा करने के बाद मना करने में टिठक जाता, कुछ सोचता और बाद में जवाब देने की बात कह कर महीनों टालता. हम इंतजार करते और वह मुंह छिपाने की कोशिश करता. मगर यह था ही अलग. कहा न, बंदे ने दिलचस्पी जगा दी थी.

खाना खा कर जाते वक्त पापा ने ज्यों ही पूछा तुरंत उस ने जवाब दे दिया. वह यहां शादी नहीं कर सकता था. वह ऐसी जगह शादी नहीं करेगा जहां उस का ससुराल नजदीक हो, ससुराल वालों के

अत्यधिक संपर्क में रहना पसंद नहीं था उसे.

मैं डायरी को अपने कमरे के सब से ऊपरी ताक पर सीलन के हवाले कर मुंबई रवाना हो गई. सालभर बाद मैं घर वापस आई. कुछ वजहों ने बहाने दिए और मेरी खामोश डायरी फिर ताक से उतर कर बोल पड़ी.

विहाग इस मध्यम आकार के शहर में स्टेशन मास्टर था. उस के मातापिता उच्चैन में रहते थे. 2 बहनों थीं जिन की शादी हो गई थी. ये छोटे थे और आत्मनिर्भर भी. 26 वर्षीय विहाग जब स्टेशन मास्टर के रूप में पदस्थापित हो कर आया तो उस ने इस छोटे से स्टेशन के सामने बने छोटेछोटे लेकिन सामान्य सुविधा युक्त एक कमरे, एक हॉल वाले क्वार्टरों में से एक के लिए आवेदन दिया. क्वार्टर तो नहीं मिल पाया मगर वह शादीशुदा नहीं था तो एक सहकर्मी के सांगि किराये का मकान साझा कर रहने लगा.

यह साल 2013 था और नए नियुक्त इन लड़कों की तनख्वाह कुल मिला कर 25 हजार के आसपास थी. स्टेशन मास्टर की ड्यूटी अगर छोटे या मध्यम आकार के स्टेशन में होती तो स्टाफ की कमी की वजह से उन्हें 12 घंटे की ड्यूटी अकसर ही करनी पड़ती है. नाइट ड्यूटी तो आए दिन की आम बात थी. स्टाफ की कमी के कारण सप्ताह की एक छुट्टी भी मुश्किल थी. बारिश का मौसम हो, हाड़ कंपाती ठंड की रात बिना नागा ड्यूटी पर हाजिर होना ही पड़ता. छुट्टी की गुंजाइश तभी थी जब इंसान बीमार पड़ कर बिस्तर पकड़ ले.

ऐसी जद्दोजहद वाली ड्यूटी में स्टेशन से निवास स्थान की दूरी भी अच्छीखासी परेशानी बन गई थी विहाग के लिए. बारिश और जाड़े की रात बाइक से भीगभीग कर ड्यूटी जाने के कारण छोटी सी सर्दी भी दमा बन जाती थी. वापस आ कर खाना बनाओ, घर के काम भी संभालो और परिवार वाले उस के पास आने के लिए उसे अपना एक अकेले का मकान लेने को उतावला करें, सो अलग निबटो. खैर, विहाग की परेशानी किसी तरह बड़े साहब तक पहुंचाई गई और काफी लिखापट्टी के बाद उस के नाम पर क्वार्टर आवंटित हुआ. विहाग झट से क्वार्टर देखने निकल पड़ा.

मध्यम आकार का चिरपरिचित रेलवे क्वार्टर. क्वार्टर के सामने बगीचा बनाने लायक अच्छीखासी जमीन थी, लेकिन यह बिन फेंसिंग बाउंड्री वाल के पास उगे झाड़झंखाड़ तथा चूहों के बिल से पटी पड़ी थी.

आगे बढ़ते, आसपास झांकते हुए विहाग 4 ऊंची सीढ़ियों से चढ़ते हुए बरामदे में पहुंचते ही बड़ीबड़ी मयह क्वार्टर सही मायनों में रहने लायक बनाने के लिए उस की भी हालत इन चूसे हुए कीड़ों सी हो जाएगी. व्यवस्था का मकड़जाल तो बल्कि उस से भी ज्यादा निर्मम है. खैर विहाग



खुद ही मुसकान आ जाती डायरी में कुछ लिखने की कोशिश करती, लेकिन, उफ, उस का चेहरा याद आते ही सर्दी की याद आ जाती. उस की घनी मूंछों की जब भी याद आती बंद नाक भी साथ सामने आ जाता. उस के शर्ट के जरा से खुले हुए बटन के नीचे से झांकता घना रेशमी जंगल मेरे दिल को ज्यों धड़काने को होता सीने में जमा उस का कफ मेरे इरादों को तहसनहस कर देता. मैं

टोह लेता आगे बढ़ा और लकड़ी के खड़खड़ाते घुन लगे दरवाजे खोल अंदर गया। यह क्वार्टर करीबकरीब 2 साल से इस्तेमाल में नहीं था। विहाग से पहले इस स्टेशन में एक बुजुर्ग स्टेशन मास्टर बहाल थे, जो अपने घर से आ कर ड्यूटी बजाते। उन के रिटायरमेंट के बाद विहाग की नई पोस्टिंग थी। सो अब तक इस क्वार्टर को कोई पूछने वाला नहीं था।

कमरे में चारों ओर प्लास्टर उखड़ा पड़ा था, खिड़कीदरवाजे, टूटेफूटे नल, बदहाल साफसफाई के सैकड़ों काम अलग मुंह चिढ़ा रहे थे। विहाग ने उज्जैन वाले घर में खुद अपनी पसंद का बाथरूम बनवाया था, एकएक सैटिंग आधुनिक।

उस ने बाथरूम का दरवाजा धकेला। दरकी हुई जमीन पर सूखी हुई काई का डेरा। पानी रखने का सीमेंटेड टैंक भी क्रैक। आंगन में दरारें आ चकी थीं और टैंक में भी कई क्रैक थे। घर में मुंह धोने को एक बेसिन तक नहीं। उज्जैन के अपने चुस्तदुरुस्त घर में रहने के आदी विहाग के लिए यहां रहना नामुमकिन था। उस ने ठान लिया कि शिफ्ट करने से पहले वह इस क्वार्टर को अपने मनमुताबिक ढालेगा। इसे आधुनिक सुविधासंपन्न करेगा, मगर कैसे? एक सुविधा संपन्न क्वार्टर के लिए इस समय खर्च तो 40 से 50 हजार का बैठता ही है। आए कहां से?

सरकार को अर्जी लगाने से ले कर उस के बनने में कम से कम 6 महीने तो आराम से लगे तब भी इस से यह क्वार्टर नियमानुसार इतना ही सुधरेगा जैसे कि कोई नाकभौं सिकोड़ कर किसी नामुराद सी जगह में प्रवेश करता है और काम निबटा कर निकलते ही एक भरपूर सांस लेता है। यह विहाग का घर होगा या यह वह घर हो पाएगा जहां विहाग के छोटेछोटे सपने अंगड़ाइयां ले कर आएंगे? अपनी नई सी गृहस्थी के फूलों वाले झूले पर अनुराग के मोती जड़ेंगे? सोच कर ही विहाग का मन उचट गया।

वह सपनों की दुनिया में खो नहीं जाता, हां, सपनों को हकीकत में बदलने के लिए वास्तव के धरातल पर कुछ ठोस कदम रखना जरूर जानता है।

तो वे कदम क्या हों जो उस की जायज मुरादों में जान फूंक दें? इस के पिताजी कुछ अलग किस्म के हैं, शायद एहसान जताने वाले कहना भी बहुत गलत नहीं होगा, विहाग उन की मदद किसी भी हाल में नहीं लेगा। रह गई बात उस की तो 25 हजार सैलरी में अभी उस के पास इतने तो हैं नहीं कि वह इस क्वार्टर को इस लायक बना ले कि शादी के बाद बीबी और उस के घरवालों के सामने वह सर उठा कर यह साबित कर दे कि स्टेशन मास्टर की नौकरी कोई ऐरेगैरे की नौकरी नहीं।

घूमफिर कर बात वही इंजीनियरिंग विभाग में अर्जी देने की आती है।

विहाग अगले दिन सुबह 6 से दोपहर 2 बजे की ड्यूटी पूरी कर सिविल इंजीनियरिंग सैक्शन में अर्जी ले कर पहुंचा। उम्मीद थी अपना परिचय देने पर यहां के कर्मचारी द्वारा तबज्जो से बात की जाएगी। लेकिन विहाग द्वारा अपना परिचय दिए जाने के बाद भी वे जिस तल्लीनता से फाइल में मुंह घुसाए मिले उस से विहाग को अंदाजा हो गया कि इन बाबुओं की जेबों की गुरुत्वाकर्षण शक्ति बड़ी तेज है और इस आकर्षण से जरूरत के मारे आगंतुकों की जेबों का बच पाना टेढ़ी खीर है।

विहाग को यहां कई टेबल पर प्रवचन मिले तो कुछ टेबल पर प्रौपर चैनल से गुजर कर काम निकालने में लगने वाले समय की भयावहता का अंदाजा। इस तरह इस विभाग में 2 घंटे भटक कर भी नतीजा नहीं निकला। अब विहाग के पास नया काम था “मिशन क्वार्टर नंबर 5/2 बी”।

चुपचाप रहने वाले लड़के की अब दिनचर्या बदल गई। ड्यूटी के बाद लोगों से वह मेलजोल बढ़ाता, संपर्क सूत्र ढूंढता, जानकारी जुटाता, अपील करता और उदास होता रहता।

“सरकारी क्वार्टर की चाह लिए विराग उस खंडहरनुमा ढांचे में घुसा तो उस के सपने बिखर से गए...”

सर्दीजुकाम तो जबतब होता रहता है उसे, लेकिन अब उस का हमारे यहां आना नहीं के बराबर था।

घर से उसे उस के पिताजी का फोन आया था। उन्होंने एक लड़की देखी थी जो विहाग के लिए माकूल यानी योग्य थी। विहाग को जल्द हां कहना था। हां कहने का कोई दूसरा विकल्प नहीं था, यह हां तो विवाह में वर के उपस्थित रहने की रजामंदी भर ही थी वरना विवाह तय ही था।

सरकारी नौकरी, पद नाम स्टेशन मास्टर। उस के पापा के अनुसार ग्रैजुएट लड़की से विवाह के लिए यह रुतबा सही था। बाकी विहाग जाने।

विहाग के लिए अपने पापा से बात करना जरूरी था। उस ने किया भी, “मुझे शादी करने में कोई आपत्ति नहीं, बल्कि मैं तो करना ही चाहता हूँ, रोजरोज खाना बना कर ड्यूटी जाना अब दूभर हो चुका है। लेकिन ब्याह कर लाऊंगा तो रखूंगा कहां उसे? क्वार्टर मेरे खुद के पैर रखने की हालत में नहीं है।”

“मुझे यह सब मत सुनाओ, मकान किराए पर ले लो, तुम्हारे दायित्व से निबट कर हम दोनों तुम्हारी दीदी का घर संभालने कनाडा जाएंगे।

रिटायरमेंट के बाद अब तक कहीं गया नहीं, सालभर वहां रुक कर छोटी के पास कैलिफोर्निया, उज्जैन का घर किराए पर चढ़ा कर आ रहे हैं, तुम्हारे लिए कुछ हिस्सा रखा रहेगा। 2 साल बाद जब लौटना होगा तब किराया खाली कराएंगे। शादी तय करने का इतना बड़ा काम हम ने कर दिया अब खुद संभालो।”

“शादी तो मैं भी कर लेता, ठौरठिकाने की सोचते तो बात ज्यादा भली न होती।” मन में सोच कर ही रह गया कोफ्त से भराभरा विहाग।

पिता ने सांत्वना के दो शब्द जोड़ते हुए कहा, “ज्यादा दिक्कत है तो लड़की के घर वालों से बात करो, मैं एक फोन नंबर दे दूंगा तुम्हें। हम ने बात पक्की कर ली है, इतना खयाल रखना।”

फोन कट गया, विहाग भी समझ गया। बहस बेकार है, उस की मां भी जिंदगीभर ऐसे दबंग पति के आगे गरदन झुकाने के सिवा कुछ कर नहीं पाई। वह भी तो उसी खेत की मूली है।

विहाग ने एक बार फिर अपनी तरफ से क्वार्टर पाने की मुहिम तेज करते हुए पीडब्लूआई के सीनियर सिविल इंजीनियर के आगे अर्जी ले कर हाजरी दी।

बहुत व्यस्त इंसान, एक तरफ सरकार के घर कोई काम होता दूसरी ओर उन के घर में कोई नया वैभवविलास जुड़ जाता। यों करतेकरते एक मंजिल मकान अंदरूनी ठाठ के साथ तीन मंजिला विशाल बंगला तो बन ही चुका था, शहर के अंदरबाहर कई मालिकाना हस्ताक्षर थे उन के नाम। यानी बीसियों जगह उन की संपत्ति बिखरी पड़ी थी, तो स्वाभाविक ही था ऐसा इंसान उन्हें संभालने में व्यस्त रहेगा ही हरदम। खातेपीते चर्बी का प्रोडक्शन हाउस था उन का शरीर।

विहाग को इंजीनियर साहब ने बड़े गौर से परखा। अनुभवी आंखों से कुछ क्षण स्कैन होता रहा विहाग का सर्वांग चेहरे से ले कर चप्पल तक। लड़का उन के हिसाब से जरा कम समझदार है। बोले, “तुम मेरे घर आओ, यहां बात नहीं हो सकती।”

दूसरे दिन शाम को विहाग ने अपनी ड्यूटी का समय किसी दूसरे से बदल कर, ज्यादा दुरुस्त हो कर इंजीनियर साहब से कहे जाने वाले वाक्यों के विन्यासों पर मन ही मन नजर फरमा कर दरखास्त के कागजों के साथ उन के घर पहुंचा।

इंजीनियर उसे अपने आधुनिक सुसज्जित ड्राईंगरूम के गद्देदार सोफे पर बिठा कर अंदर चले गए। विहाग साभार धन्यवाद करते हुए कागजात की फाइल ले कर बैठा सामने दीवार पर टंगी घड़ी की सुई गिनने लगा। कभी सायास, कभी अनायास।

घड़ी दो घड़ी का कांटा जब घंटा भरभर का होने लगा और इंतजार नामुमकिन सा हो कर विहाग को बेबस करने लगा तब अंदर से परदा

हटा कर एक गोरी सुंदर बहुत ही ज्यादा गोलमटोल मलाई में चुपड़ी सी मालपूए की काया वाली लगभग 30 वर्षीया बाला का पदार्पण हुआ. हाथ में उस के बड़ा सा ट्रे था जिस में सजे थे मनलुभावन मिठाइयां, नमकीन और शर्बत. विहाग सारे माजरे को भांप अंदर ही अंदर पसीने से तरबतर होने लगा.

क्वार्टर रिपेयर की बात कब होगी, कब रिपेयर शुरू होगा, कब वह शिफ्ट होगा और यह सब पिता द्वारा दी गई वैवाहिक वचन के रस्म के साथ कैसे तालमेल में सही बैठेगा.

इस बीच उस लड़की को फोन आया, उस ने 'हां, हूं' की ओर विहाग से लग कर बैठ गई. मनुहार के साथ उस की ओर मिठाईनमकीन की तश्तरियां एकएक कर आगे बढ़ाती रही.

इस कठपुतली नाच की डोर इंजीनियर साहब के उंगलियों में थी इस में अब विहाग को कोई शक नहीं था. वह सोफे के एक किनारे धंसा सा महसूस कर रहा था. जरा सी भी नानुकर से क्वार्टर का काम धरा रह जाएगा. इंजीनियर साहब न मुयायने के लिए कर्मचारी भेजेंगे, न रुपया सैंक्शन होगा, न मिस्त्री लगेंगे. फिर या तो अकेले खुद अपने हाथ से कोई छीलो या फिर किराए के मकान में बीबी को ले कर बारबार उखड़ो और बसो. पौकेट पर वजन जो अलग आएगा उस का हिसाब तो कनाडा जाने वाले मांबाप को रखना नहीं है.

धर्मसंकट की घड़ी थी. बेमतलब बेवजह विहाग उस बाला से सवाल करता रहा ताकि अजीब सा लगने वाला यह वक्त कटे.

आखिर इंजीनियर साहब आए. इस हाथ ले, उस हाथ दे वाली मुखमुद्रा बना कर सामने वाले सोफे पर धंस गए. बाला की ओर उन्होंने देखा नहीं कि वह उठ कर खड़ी हो गई और जिधर से आई थी उधर ही विलीन हो गई.

“विहाग बाबू, इकलौती कन्या है, पढ़नेलिखने में मन नहीं था, मां इस की चल बसी थी, क्या कहें, सौतली मां से भी उसे सुख नहीं मिला, डिप्रेशन में रहती थी, ज्यादा ही खा पी गई. लाडप्यार अब जो मैं ने दी तो घर का काम भी क्या करती, फिर मैं तो हीरे के सिंहासन में बिठा कर भेजूंगा उसे और आप जैसे हीरे के साथ रह कर बाकी तो सीख ही जाएगी. उम्र कुछ ज्यादा है, 30 की होने वाली है, लेकिन आप लोग इस जमाने के मॉडर्न लड़के आप के लिए इन सब बातों का क्या मोल, तो मालिनी से आप की बात पक्की समझें?”

“सर मेरी अर्जी, वो क्वार्टर?” विहाग को बुक्का फाड़ कर रोने का मन हो रहा था, विहाग सा लड़का जिसे चाहिए एक आधुनिक सोच वाली धरती से जुड़ी लड़की, पढ़ीलिखी लेकिन गृहस्थी में रचीबसी बिलकुल तैयार गृहिणी. वह कल्पना के पंख से उड़े और जिदगी को जोड़ने वाले तिनके

दबा कर वापस आए, घर जोड़े, मन जोड़े, सप्रयास. यह मालपूए सी मालिनी जो हीरे के सिंहासन पर बैठ कर उस के घर (जो अब तक उखड़े प्लास्टर और कार्डियों का संगम ही था) आएगी और इस चर्बी के प्रोडक्शन हाउस के जरिए कठपुतली नाच नाचेगी. उस की बीबी बनेगी?

इंजीनियर ने दंभ से मुसकराते हुए कहा, “जिस घर में मेरी मालिनी जाएगी वह तुम्हारा जर्जर क्वार्टर नहीं होगा? तब तो मैं खुद उसे आलीशान घर दूंगा, जिस में तुम भी ऐश करोगे.”

मुंह पर साफ कहने की आदत वाले विहाग की जबान ठिठक गई, गरम दिमाग विहाग को लगा कि एक चांटा रसीद दे उसे. जिस के लिए विलासिता के आगे मनुष्यता का पैमाना इतना छोटा है. लेकिन वक्त की कठिनाई उसे संयत रहने का हुनर सिखा रही थी.

“सर, मैं वापस जा कर अपने पापा से बात करता हूं, उन्होंने एक जगह मेरी बात पक्की कर दी है, उन लोगों से भी बात करनी पड़ेगी. तब तक क्या मैं अपनी फाइल आप को दे जाऊं?”

“सीधी सी बात है, आप पापा से बात कर लें, और तब तक अपना कागज मेरे दफ्तर में फाइल की लाइन में लगा दें, जब इस शादी को हां हो जाए तो मुझे बता दीजिएगा, कोई कमी नहीं रहेगी, इतना कह सकता हूं.”

सरकारी नियम कुछ भी हो, कुछ बातें विहाग के अख्तियार में तो नहीं थीं.

विहाग ने वापसी की. अब भी वह समझदार नहीं हुआ था, लेकिन समझ ही गया था. हफ्तेभर की नाइट ड्यूटी और कई दफा दिन की खलल वाली नींद के बाद वह एक मजदूर को ले कर क्वार्टर पर पहुंचा. इरादा था मजदूर के संग मिल कर क्वार्टर को घर बनाने की दिशा में कुछ कदम बढ़ाना, मसलन काइयों और झड़े प्लास्टर के साथ मकड़जाल की सफाई. यानी अपने खुद के ठिकाने की तरफ एक कदम.

बरामदे में पहुंचते ही चौंके की बारी थी, अंदर कोलाहल सा था, दरवाजा अधखुला. बैडरूम से ठहाकों और अश्लील गालीगलौज की आवाजें आ रही थीं. जुए की बाजी बिछाएं 30 के आसपास के 4 पुरुष और 2 बार गर्ल की वेशभूषा में इन चारों के साथ चिपकी बैठी शातिराना मुसकान बिखेर रही 20-22 साल की लड़कियां.

विहाग के तनबदन में आग लग गई, परेशान हो कर पूछा, “भाई लोग आप सब यहां कैसे?” तुरंत बात खींच ली हो जैसे, उन में से

DELHI PRESS MAGAZINES

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

पारिवारिक सुख और आदर्श परिवार के लिए जहरी बातें

पारिवारिक पत्रिका

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

एक आदमी ने झूटते ही कहा, “बाबू चाबी सिर्फ आप के पास ही नहीं थी, एक चाबी अभी भी सरकारी दराज में थी,” सभी भाँड़े तरीके से हंसने लगे.

“क्या मतलब?” विहाग क्रोधित भी था और भौंचक भी. तुरंत एक कारिंदे ने कहा, “ए लिली, जा बाबू को मतलब समझा.”

उन की तरफ के सारे लोग बेहदगी से हंस पड़े और 2 लड़कियां फुर्ती से आ कर विहाग से लिपट गईं. तुरंत उन में से किसी ने छोटा सा कैमरा निकाल लड़कियों के साथ विहाग की तसवीरें लेने की कोशिश की. विहाग ने बिना वक्त गंवाए उस के हाथ से कैमरा झपट कर जमीन पर दे पटका. चारों तैश में आ गए. मिल कर उन्होंने विहाग को उठा लिया और बरामदे से नीचे घास की तीखी झाड़ियों में फेंक दिया. विहाग सा सख्त जान अब कमजोर पड़ने लगा था. बाकायदा आंसू आ गए थे उस की आंखों में. उठ कर सामने अपने स्टेशन के प्लेटफॉर्म के एक किनारे लगे पेड़ के नीचे बेंच पर बैठ गया. थोड़ी देर आंखें बंद किए बैठा रहा, अंदरूनी कोलाहल ने उस की विचारने की शक्ति छीन ली थी.

अचानक आंखें खुली तो सामने मुझे बैठ उसे अपलक निहारता देख वह दंग रह गया, “सोचा भी नहीं था न. मुंबई वाली नौकरी छोड़ अब पापा के पास ही आ गई हूं. दीदी के ऑफिस से उसे जापान भेजा गया है, लगभग 3 साल उसे वहां रहना है. पापा अकेले न पड़ें इसलिए मैं वापस आई. 4 स्टेशन बाद एक जगह नौकरी करती हूं. अभी ही ट्रेन से उतर कर तुम्हें यों बेहाल बैठा देख...”

विहाग मेरे सानिध्य में जाने कैसे अपनी तकलीफ और चिंताएं भूलने सा लगा. कहीं सच के संदूक में अगर वह ताकझांक कर लेता तो अपने मन को वह पहले ही जान पाता.

“क्या हुआ? क्यों उदास से अमावस के चांद बने बैठे हो?”

विहाग असमंजस में था. एक ओर सुंदर शालीन उस के सामने देविका यानी मैं और मेरा

प्रफुल्लित करने वाला सरल सानिध्य, तो दूसरी ओर जिंदगी की कशमकश।

इतने दिनों बाद मुझे देख कर विहाग को अच्छा ही नहीं, बल्कि काफी सुकून सा महसूस हुआ लेकिन तब भी विहाग तो विहाग ही था।

मुझ पर सामान्य सी नजर डालते हुए वह उठ खड़ा हुआ और जाने की रूत में खड़ाखड़ा पूछा, “और कैसी हो? शादी नहीं की अब तक?”

“नहीं, अरे कहां चले?”

“चलूंगा देविका आता हूं.”

सचमुच यह आदमी, मैं भी भुनभुनाती हुई उठ खड़ी हुई।

किराए के कमरे में वापस आ कर वह सूनी आंखों से सूने छत की ओर ताकता बिस्तर पर पड़ा रहा बेचैन. अचानक उस ने अपनी जरूरी नंबरों की डायरी निकाली, रोज के कुछेक संपर्क नंबर ही उस के हैंडसेट में रहते थे, जिस संपर्क की उसे तलाश थी उसे उस के बाबूजी ने तब दिया था जब उन्होंने उस की क्वार्टर की समस्या से पल्ला झाड़ कर उसे “ससुराल वालों से बुझ लाइयो” के अंदाज में टरकाया था. धकधकाती सी छाती लिए उस ने फोन मिला लिया, तैयारी यह थी कि फोन पर जो भी मिलेगा उसे उस के मंगेतर रेवती से बात करवाने की अपील करेगा.

रिंग जाती रही, किसी ने उठायी नहीं. हार कर विहाग ने अपना सोचा हुआ त्याग दिया.

दूसरे दिन जब वह स्टेशन में ड्यूटी पर था टिकट काउंटर पर मैं पहुंची. विहाग को ड्यूटी पर देख पहले तो मैं बड़ी खुश हुई, पल में ही विहाग की मेरे प्रति विरक्ति की बात सोच उदास भी हो गई.

“अभी तक मंथली पास नहीं बनवाया? रोजरोज किराया भरती हो?” मदद की इच्छा मन में दबाए विहाग ने अपना काम निबटाते हुए कहा.

“इसी महीने से आनाजाना कर रही हूं न,” विहाग की मेरे प्रति रुचि देख मुझे बड़ी तसल्ली हुई.

“ये फार्म ले जाओ, वापसी में मेरी ड्यूटी तो खत्म हो जाएगी, तुम मेरा घर आ कर फार्म देना चाहो तो दे सकती हो, मेरे घर वैसे तुम्हारे घर से नजदीक ही पड़ेगा. मेरा फोन नंबर ले लो.”

ढेर सारी कोयल की कूकें मेरे सीने की अनजानी कंदराओं में चहचहा उठीं. बड़ी सी उम्मीद भरी मुसकान लिए मैं ने कहा, “नजदीक न भी होता तब भी देने आ जाती.” उस ने मेरी ओर एक नजर देख, बिना किसी प्रतिक्रिया के अपना काम देखने लगा. बुझी सी मैं फिर भी उस के चेहरे पर एक रोशनी देख रही थी. शाम 6 बजे तक मैं विहाग के कमरे में थी. कुछ देर पहले ही विहाग भी ऑफिस से लौटा था और सांझ वाली रसोई में अपनी चाय बना रहा था. इसी बीच मैं आ पहुंची और उस के बैडरूम में रखी कुरसी पर अपना आसन जमा लिया. चाय बनाते हुए ही वह

रसोई से ही बात भी करने लगा और मुझे कमरे में ही बैठने को कहा. बात मसलन ऐसी हो रही थी कि यहां 5 कमरे हैं, जिन में 2-2 लोग कमरे साझा कर के रहते हैं. विहाग के कमरे का किराया कुछ ज्यादा है मगर अकेले रहने की सहूलियत पाने के लिए इतना सा ज्यादा देना वह पसंद करता है. पर अभी भी समस्या साझा रसोई की है ही, इतने लोगों के बीच 2 ही रसोई अनगिनत समझौतों की मुश्किलें पैदा करती है.

विहाग 2 कप चाय और प्लेट में नाश्ता रख जब तक रसोई से कमरे में मेरे पास आता कमरे में रखा विहाग का फोन बजा. स्क्रीन पर नंबर था, नाम नहीं. मैं ने फोन उठा कर ‘हेलो’ कहा ही था कि फोन कट गया.

“कौन था?”

“पता नहीं, फोन उठते ही तो काट दिया.” विहाग ने नंबर देखा, रेवती या होने वाले ससुराल से था. विहाग इस वक्त शायद वहां फोन करना नहीं चाहता था. उस ने मुझ से ही धीरेधीरे बात करना जारी रखा. “एक बड़ी समस्या है. मुझे रेलवे क्वार्टर तो मिला है लेकिन रिपेयर करवाने की बड़ी समस्या आ गई है और अब तो गुंडों का भी कब्जा हो गया है, मेरे साथ बदसलूकी भी की उन्होंने अब.”

“ओह, क्या तुम मुझे अपना क्वार्टर नंबर बता पाओगे? मैं कुछ कोशिश कर सकती हूं.”

“अच्छा? क्वार्टर रिपेयर का बहुत सा काम पड़ा है, अब मेरी तनख्वाह इतनी भी नहीं कि मन पसंद रिपेयर करवा सकूं. बाहर किराए पर मकान लूं तो बारबार घर बदलने की उठापटक. इसी वजह पीडब्ल्यूआई के इंजीनियर के पास गया था, लेकिन उस ने पहले तो अपनी बेटी मालिनी को मेरे सिर मढ़ने की कई तिकड़मे की, और बाद में क्वार्टर में गुंडे बिठा दिए. इधर



नौकरी की परेशानियां और अब तक रहने का सही इंतजाम नहीं।”

मैं ने जरा टोह ली तो मालिनी से ही ब्याह...

“मेरे इतना भर कहने से ही वह परेशान सा इधरउधर देखता बात घुमाने की कोशिश सी करने लगा कि अचानक जैसे उस का मेरी कही बात पर ध्यान गया हो. चौंक कर पूछा, “तुम कुछ कर पाओगी?”

मैं समझ गई महाशय बड़े मासूम से टैक्निकल हूँ, इन का रोमांस जीने की जुगत से शुरू हो कर इसी में खत्म हो जाता है. अगर मैं उस की जिंदगी में आ पाई तो तेलनून में ही फूलों की खुशबू पैदा कर दूंगी.

मन की प्रसन्नता को छिपाते हुए और विहाग की सकारात्मकता को भांपते हुए मैं ने कहा, “यह मेरे लिए आसान है, तुम मुझ पर छोड़ दो.”

“क्या तुम्हारी कोई जानपहचान है? गुंडों को हटाना क्या आसान होगा?”

“तुम एक बार चाबी दे दो न, कोशिश तो करूँ.”

“समझा, लेकिन यह सरकारी काम है.

विभाग से ही होना चाहिए थे, लेकिन फाइल तो कतार में लगी है, सब की अपनीअपनी भूख.”

“फाइलें कतार में पड़ी रहें तो क्या हम भी ऐसे ही पड़े रहें. इतनी बंदिशों में रहोगे तो समस्या से मुक्ति कैसे

मिलेगी? थोड़ा और प्रैक्टिकल सोचो विहाग, बल्कि सोचना ही काफी नहीं जब तक किसी समस्या का समाधान हमें न मिले प्रयास करते ही रहना चाहिए.”

पहली बार विहाग को दो कदम आगे सोचने वाला मिला था. अमूमन आम भारतीय पुरुषवादी सोच इस ओर घूम जाती है कि लड़की शादी से पहले इतनी तेज है तो शादी के बाद जरूर पति को गुलाम बना कर छोड़ेगी, विपरीत इस के विहाग काफी प्रसन्न था कि यह लड़की जिम्मेदारी उठाने में निसंकोच है. यह मिशन सिर्फ क्वार्टर का ही तो नहीं था, मिशन जीवन को एक सशक्त आधार देने के लिए ठोस संबल के चुनाव का भी था.

यद्यपि विहाग का मुझ पर इस काम को पूरा कर लेने के संबंध में विश्वास कम ही था, लेकिन अभी उस के पास सिवा इस के कोई चारा भी नहीं था कि वह इस मामले में मुझे अपना प्रयास कर लेने दे.

घर जा कर मैं ने अपने कालेज के दोस्त का नंबर ढूंढा, जो रेलवे पुलिस बल में अधिकारी था. अच्छी बात थी कि इसी शहर में उस की पोस्टिंग थी. मैं ने अपनी परेशानी बताई तो वह गुंडों को

क्वार्टर से हटवाने में मेरी मदद करने को राजी तो हो गया लेकिन बात यह थी कि इस समय वह स्वयं कुछ व्यस्त और परेशान चल रहा था.

दरअसल उस की दूसरे राज्य में शादी तय हो गई थी, और उसे बारातियों के लिए ट्रेन में कोच बुक करना था, जिस में कुछ कानूनी बातें आड़े आ रही थी. मैं इन दोनों कामों के बीच सेतु बन गई और विहाग की मदद से उस दोस्त का काम और दोस्त की मदद से विहाग का काम करवा दिया. दोनों बेहद खुश हुए और विहाग के दिल में मेरे लिए एक अलग जगह बन गई.

सरकारी महकमे में बात पहुंचते ही सिविल विभाग से कुछ कर्मचारी मुयाएने को पहुंचे, फाइल निकाली गई और हफ्ते 10 दिन में रिपेयरिंग के लिए सैंक्शन भी आ पहुंचा. मोटे तौर पर रेलवे की ओर से जो मरम्मत का काम हुआ उस से कुछ हद तक घर रहने लायक बना ही, मैं भी अपने ऑफिस से छुट्टी ले कर और अपने पैसे की चिंता न कर घर के सौंदर्यकरण पर जो दिल से लगी रही, इस से सरकारी क्वार्टर अब वाकई सपनों से सींचा स्वप्न महल बन गया था.

बीचबीच में जब भी विहाग क्वार्टर आता मैं उस से उस की पसंद पूछना न भूलती, इस से विहाग

“विहाग को अपनी हिम्मत पर अचरज हो रहा था कि कैसे उस ने पिताजी को अपनी मर्जी से शादी करने की बात बता दी...”

को बड़ी तसल्ली होती.

मरम्मत के लिए साजोसामान से ले कर घर की फिटिंग और मिस्त्रियों से काम निकालने की कला तक मैं ने जो छाप छोड़ी विहाग कायल हुए बिना नहीं रह सका.

बीती रात विहाग के पिताजी ने फोन किया था. कहा, “क्या बात है शादी से पहले तुम्हारे साथ कौन सी लड़की थी? रेवती को तुम ने फोन किया था, बाद में उस ने जब फोन किया तो किसी लड़की ने फोन उठाया?” “यह खबर इतनी बड़ी थी कि आप तक पहुंच गई.”

“तुम असली बात बताओ न. शादी से पहले किसी होने वाली पत्नी को यह अच्छा लगेगा क्या?”

“बुरा लगने से पहले उसे पता तो होना चाहिए कि बुरा लगने वाली बात थी भी या नहीं. ठीक है, जैसे उसे बिना जाने ही बुरा लगा और आप के पास मेरी स्थिति समझे बिना ही शिकायत चली गई, वैसे ही मैं भी बिना कुछ बताए इस रिश्ते में आगे न बढ़ पाने की अपनी असमर्थता जता रहा हूँ, बता दीजिएगा.”

विहाग के पापा तो चीख ही पड़े, अंदाजा ही नहीं था कि विहाग की इतनी हिम्मत हो जाएगी.

“क्या बोल रहे हो, कुछ होश है.”

विहाग को थोड़ी देर के लिए खुद पर आश्चर्य हुआ, कहीं इस हॉसले के पीछे मेरे प्यार की महीन सी अनुभूति तो नहीं थी. उसी रौ में कहा उस ने, “शादी में कोई समझौता नहीं पापा, यह आपसी समझ और पसंद की बात है, मुझे तब तो कोई लड़की नहीं मिली थी, जब उस ने फोन किया था, लेकिन अब बहुत ही हुनरमंद, जिम्मेदार, समझदार और खयाल रखने वाली लड़की मिल गई है और निःसंदेह मैं उसी से शादी करने वाला हूँ.”

“इतनी हिम्मत मत दिखाओ, मैं बात कर चुका हूँ.”

“आप मना कर दीजिए पापा, शादी सिर्फ आप की बात रखने के लिए नहीं करूंगा. बिना जाने ही जो शक कर ले उस के साथ आगे नहीं बढ़ूंगा. मेरे हिसाब से बीबी देविका जैसी होनी चाहिए, पति के हर काम में मददगार, जिम्मेदारी उठाने में समर्थ. शांत और सहज.”

“लड़की कहां की है?”

“इसी शहर की.”

“कहता था आसपास ससुराल पसंद नहीं.”

“जब लड़की भा गई तो ससुराल कहीं भी हो. फिर गैरजिम्मेदार लड़कियों का मायका नजदीक हो तो रिश्ते दरकने लगते हैं, देविका ऐसी नहीं है, उसे रिश्तों की समझ और परख दोनों हैं.” पापा ने फोन रख दिया था, यानी विहाग स्वतंत्र था.

और अंततः मेरी संवाद कला ने वह समां बांध दिया कि विहाग के घरवालों का आशीष भी शहनाई के सुर में सरगम सा शामिल हो गया.

विवाह बाद नातेरिश्तेदारों के चले जाने से पसरी रिक्तता में चांदनी रात की स्वप्निल दूधिया रोशनी में आंगन वाले झूले पर बैठे हम दोनों एकदूसरे को अपलक देख रहे थे.

विहाग की आवाज शहद थी, कहा, “देविका.”

चितवन की चपलता ने मेरा भी मधुकलश खोल दिया था, “हूँ, कहां.”

“सर्दी लग जाएगी, बाहर ठंड बढ़ रही है और कल बिस्तर की चादर वगैरह धो लेना, नएपन की खुशबू से मुझे एलर्जी हो जाती है.”

मुझे हंसी आ गई, मैं ने क्या उम्मीद की थी और यह विहाग. मैं ने उस का माथा चूमते हुए कहा, “जरूर, मगर आज की रात कितनी खास है. क्या तुम मुझे और कुछ नहीं कहोगे.”

विहाग को अपनी रूखी सी बात पर अफसोस हुआ, तृष्णा जड़ी दो स्वप्निल आंखों ने मेरी आंखों में देखते हुए कहा, “चलोचलो, अंदर, यहां सर्दी लग जाएगी. अंदर जा कर सिर्फ कहूंगा ही नहीं...”

ये बंदा बड़ा प्रैक्टिकल सा रोमांटिक है.

थोड़ा बच्चा भी. सम्मोहित सी मैं मुसकरा कर उस के साथ चल पड़ी.



■ बात कुछ साल पहले की है। मेरा रिश्ता जब इन के साथ तय हुआ, तब इन की मूंछें बड़ीबड़ी थीं, जो मुझे पसंद नहीं थीं। शादी से पहले मैं ने इन से मूंछें कुछ छोटी कराने को कहा।

थोड़ी नानुकर के बाद ये मान गए पर शर्त रखी कि मुझे भी साथ चलना होगा। मैं मान गई। हम दोनों



पार्लरी पहुंची। वहां हेयरड्रेसर ने इन की मूंछें छोटी कर दीं।

लौटते वक्त हमें डर लग रहा था कि कहीं कोई देख न ले। मैं जल्दी में थी पर ये मुझे रेस्तरां ले गए। खाने का ऑर्डर दे कर हम खाना आने का इंतजार करने लगे। तभी मैं ने देखा कि इन की मूंछें थोड़ी तिरछी कटी हैं। इन्होंने भी जब शीशे में मूंछें देखीं तो बोले कि वाकई मूंछें टेढ़ी लग रही हैं।

मुझे हंसी भी आ रही थी और साथ ही सब के बीच हंसी का पात्र बनने का डर भी सता रहा था। खैर, फिर मैं ने इन्हें आईब्रो पेंसिल से शेप सही करने का सुझाव दिया।

पूरी शादी में इन के हाथ बारबार मूंछों की तरफ ही उठते रहे। बेचारे मियांजी ने झेंपतेझेंपते शादी

की सारी रस्में निबटाई, जबकि मैं मंदमंद मुसकराती रही। गनीमत थी कि यह राज किसी और को पता नहीं चला।
—सविता भाटिया

■ मेरी एक सहेली के मम्मीपापा की दुर्घटना में मौत हो गई थी, तब से उस के पालनपोषण और पढ़ाईलिखाई की पूरी जिम्मेदारी उस के दादादादी ने ही उठाई थी।

बाद में शादी का वक्त आया तो उन्होंने बड़ी मेहनत से एक डाक्टर वर ढूंढा। रिश्ता तय करते समय उन्होंने वर पक्ष से पूछा कि वे शादी में दहेज कितना लेंगे ?

इस पर वर पक्ष, जो खातापीता परिवार था, ने दहेज लेने से इनकार कर दिया। पर मेरी सहेली के दादा जमाने को देखते हुए दहेज की बात पर चिंतित थे। आखिरकार उन्होंने द्वारचार की रस्म के दौरान एक बार फिर वर पक्ष से दहेज की पेशकश की तो उन लोगों ने तुरंत कहा, “हां, हमें भारीभरकम दहेज चाहिए。”

वर पक्ष वालों की मांग सुन कर सब सन्न रह गए। दादाजी बोले, “मैं तो शुरू से ही आप लोगों को अपनी सामर्थ्य अनुसार दहेज देने की बात कर रहा था, पर आप ही नहीं माने। अब अचानक दहेज कैसे जुटाऊंगा ? थोड़ा समय तो दीजिए ?”

लड़के के पिता ने कहा, “नहीं, हमें दहेज तुरंत चाहिए। हमारा बेटा जो मांगेगा, वह आप को देना पड़गा。”

लड़की के दादा ने हिम्मत कर लड़के से पूछा, “मांगों बेटा, क्या चाहिए तुम्हें ?”

तब दूल्हे ने कहा, “मेरी सिर्फ एक मांग है और वह यह

कि आप दोनों (दादादादी) को मैं दहेज के रूप में अपने घर ले चलना चाहता हूँ。”

लड़के की मांग सुनते ही वहां उपस्थित सब के चेहरों पर मुसकान फैल गई।
—सुनीता देवी

■ मेरी सहेली पूजा की शादी थी। उस की लंबाई मात्र 5 फुट है, जबकि उस का दूल्हा 6 फुट लंबा है। वरमाला के समय दूल्हे के दोस्तों ने दूल्हे को घेर लिया और सीधे खड़े रहने को कहने लगे। दूल्हा भी उन की बात मान झुकने को तैयार नहीं हो रहा था।

तभी पूजा की भाभी ने पूजा के कान में धीरे से कहा कि तुम चक्कर आने का नाटक करो और फिर जैसे ही दूल्हा तुम्हें उठाने के लिए झुके तुरंत उस के गले में वरमाला डाल देना। पूजा ने हां में सिर हिलाया और फिर वह चक्कर आने का बहाना करते हुए गिरने लगी। दूल्हा घबरा कर उसे पकड़ने के लिए झुका तो पूजा ने झट वरमाला गले में डाल दी।



यह देख कर सब जोरजोर से तालियां बजा कर हंसने लगे।

—आरती वर्मा

■ मेरी मम्मी के 2 मामा एकसाथ रहते थे। इस कारण दोनों भाइयों

का संयुक्त परिवार था। एकसाथ पलेबढ़े भाईबहन जब पढ़लिख कर नौकरी करने लगे तब उन के शादी करने का समय आ गया।

बड़े मामा के 1 लड़का व 1 लड़की और छोटे मामा के 1 लड़के की शादी एकसाथ तय हो गई।

आगेपीछे थोड़ समय के अंतराल में तीनों शादियां संपन्न होनी थीं। बड़े नाना के बड़े लड़के अर्थात मेरे बड़े मामा बालजी शादी के लिए जब आए तब एक लड़की उन के साथ थी, जिस के साथ वे पहले ही कोर्ट में शादी कर चुके थे पर इस शादी की जानकारी घर में किसी को नहीं थी। ऐसी स्थिति में बालजी को पत्नी के साथ देख कर घर में कुहराम मच गया।

बड़े नाना का गुस्सा 7वें आसमान पर चढ़ गया। शादी के माहौल गहमागहमी और तनाव के वातावरण में बदल गया। फिर आई सूझबूझ और समझदारी से बात को आगे बढ़ाने की। ऐसे में बालजी मामा की शादी जिस लड़की से तय होनी सुनिश्चित हुई थी उस की शादी बालजी के छोटे भाई लालजी से कर दी गई।

लालजी मामा की शादी में बालजी मामा की पत्नी दामिनी ने नईनवेली दुलहन की तरह शादी के कामों में विशेष हाथ बंटा कर सब का मन जीत लिया। अब नानानानी को भी उन्हें बहू के रूप में स्वीकार कर के अच्छा लगा।

इस प्रकार जहां हम जैसे बच्चों और मेहमानों को 3 शादियों का मजा लेना था, वहां हम ने बड़ों की सूझबूझ के कारण 4 शादियों का मजा लिया।
—रीना चौधरी ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक
पत्रिका

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक
पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार **सरिता**

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

मासिक
पत्रिका

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

कोरोना संकट में घरेलू झगड़े काफी बढ़ गए, पूजापाठ के हिमायती मंदिरों को खोल कर औरतों को भगवान की शरण में जा कर मुसीबत से बचने का उपदेश देने लगे. कोरोना संकट में भगवान के दरवाजे सब से पहले बंद होने से लोगों का भरोसा खत्म हो रहा था. ऐसे में चढ़ावा कारोबार बंद न हो जाए, इस के लिए धर्मस्थल खोलने की मांग हर धर्म में बढ़ने लगी.

जनता को यह पता चल चुका है कि धर्मस्थलों में जा कर कोरोना से बचाव नहीं हो सकता इस कारण अभी भी इन जगहों में लोगों की भीड़ नहीं दिख रही है. अब दान और चढ़ावा दोनों के लिए ऑनलाइन सुविधा भी पाखंडियों ने शुरू कर दी है. इस के बाद भी औरतों का भरोसा बढ़ नहीं रहा है. जिन मंदिरों में दर्शन करने वालों से ले कर पुजारी तक भय के साए में जी

रहे हों वे भला दूसरों की दिक्कतों को कैसे दूर कर सकते हैं.

कोरोना संकट के दौरान तमाम मौलिक अधिकार खत्म से हो गए थे. लौकडाउन में पूजा करने के अधिकार को ले कर मंदिर और चर्च जैसे पूजास्थलों को खोलने की मांग अमेरिका से ले कर भारत तक एकसाथ उठने लगी, जबकि कोरोना संकट के दौर में केवल मंदिरों के खुलने पर रोक थी अपने घरों में पूजापाठ करने पर कोई रोक नहीं थी.

पूजास्थल खोलने की मांग के पीछे की वजह केवल इतनी थी कि मंदिरों के पुजारियों को चंदा नहीं मिल रहा था. मंदिरों के दानपात्रों में चढ़ावा नहीं जा रहा था. मंदिरों में दानचढ़ावा देने वालों में सब से बड़ी संख्या महिलाओं की ही रहती है. ऐसे में मंदिरों के लिए यह जरूरी हो गया था कि महिलाओं को मंदिरों तक लाने और पूजापाठ करने के लिए मंदिरों को खोला जाए.

धर्मस्थलों के दरवाजों को अनलौक करने के पीछे सरकार की क्या मंशा है, जान कर आप के होश उड़ जाएंगे...

भगवान पर भारी कोरोना



3 माह के लौकडाउन में मंदिरों के पुजारियों और ब्राह्मणों के कुछ संगठनों ने इस बात के लिए लिखित मांग की कि पुजारियों के सामने रोजीरोटी का संकट पैदा हो गया है. ऐसे में मंदिरों के दरवाजे खोल दिए जाएं.

कोरोना संकट के समय मंदिरों और बाकी पूजास्थलों में तालाबंदी हो गई. मंदिरों का काम तो जनता के मिलने वाले दान और चढ़ावे पर टिका था. ऐसे में दान और चढ़ावा न मिलने से मंदिरों के सामने कमाई का संकट खड़ा होने लगा. मंदिरों के पास जो सोनाचांदी और चढ़ावा पहले से रखा था उसे वे इस संकट के दौर में भी नहीं निकालना चाहते थे. दूसरी तरफ जनता के मन में यह बात घर करने लगी थी कि जो मंदिर और भगवान ही कोरोना से डर कर अपने दरवाजे बंद कर चुके हैं वे भला जनता का कोरोना से बचाव कैसे कर सकते हैं.

ताकि धार्मिक भावनाएं बनी रहें

लौकडाउन के दौरान खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनता में धार्मिक भावना बनी रहे इस का पूरा प्रयास किया. 'जनता कर्फ्यू' के दिन 22 मार्च की शाम लोगों से 'ताली और थाली' बजाने का आग्रह किया. इस के बाद 24 मार्च के पूरा लौकडाउन करने के बाद 'शंख,' 'ताली,' 'थाली' और 'दीए जला कर' घरों में रहते हुए भगवान की पूजापाठ का संदेश दिया.

धीरेधीरे कोरोना का संकट बढ़ता गया. किसी भी तरह का प्रयास काम नहीं आया. प्रधानमंत्री ने जनता में धार्मिक भावनाओं को जगाए रखने का प्रयास जारी रखा. उन्होंने जनता को यह भी भरोसा दिलाया कि नवरात्रि और रमजान का कोरोना पर प्रभाव पड़ेगा. कोरोना हारेगा. 3 माह के बड़े लौकडाउन के बाद भी कोरोना रुका नहीं तो मंदिरों के दरवाजे खोल दिए गए ताकि मंदिरों में दान और चढ़ावा आ सके.

मंदिरों में चढ़ावा चढ़ाया जा सके, इस के लिए न केवल मंदिरों और पूजास्थलों को खोल दिया गया, बल्कि दर्शन करने वाले कोरोना से सुरक्षित रहें, इस के लिए वहां कुछ बदलाव भी किए गए, जिन में सब से बड़ा बदलाव यह हुआ कि मंदिरों में प्रसाद नहीं दिया जाएगा. दर्शन करने वाले मूर्तियों को नहीं छुएंगे.

मंदिरों के पुजारी मंदिर खोलने और पूजापाठ की मांग जरूर कर रहे थे पर कोरोना के डर का प्रभाव उन पर भी छाया हुआ है. मंदिर खोलने के सरकारी आदेश के बाद हर मंदिर ने कोरोना से सुरक्षित रहने के बदलाव किए. इस में दर्शन करने

वालों को दूर से ही दर्शन करने के लिए कहा गया. मंदिरों को केवल आरती के समय ही खोला जा रहा. एकदूसरे से दूरी बना कर चलने और मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया गया.

मंदिर खोलने के पीछे की सब से बड़ी वजह यह थी कि अगर एक बार जनता के मन में यह बात बैठ गई कि मंदिर और भगवान हमारी रक्षा नहीं कर पाएंगे तो वह दोबारा आसानी से मंदिर नहीं जाएंगे.

असल में धर्म भी नशे की ही तरह होता है. एक बार आदत छूट जाए तो दोबारा उस आदत का आना मुश्किल हो जाता है. जिस तरह से शराब बेचने वाले, पानगुटका बेचने वाले सरकार पर दबाव बना रहे थे उसी तरह से मंदिरों से जुड़े लोगों ने भी दबाव बनाना शुरू कर दिया. कोरोना लौकडाउन के दौरान केवल मंदिर बंद थे घरों से पूजापाठ करने पर रोक नहीं थीं. अगर बात दान और चढ़ावे की नहीं होती तो मंदिरों को खोलने की बात क्यों की जा रही थी. बात पूजा की नहीं दान और चढ़ावे की थी. मंदिरों से होने वाली कमाई की थी, जिस की वजह से मंदिरों का खोलना जरूरी हो गया था.

हटे नहीं दानपात्र

मंदिरों को आरती के समय खोले जाने की वजह यही है कि आरती के समय सब से अधिक चढ़ावा चढ़ाया जाता है. मंदिरों ने बहुत सारे बदलाव किए पर दानपात्र नहीं बदले. उन्हें बंद नहीं किया. आरती के समय मंदिर इसलिए खोले जा रहे ताकि आरती में भक्त पैसे चढ़ा सकें.

मगर किसी भी मंदिर में भक्तों की पहले जैसी भीड़ देखने को नहीं मिल रही है. अगर भगवान बचाव कर रहे होते तो मंदिरों के दरवाजे बंद नहीं होते. कम से कम मंदिरों में पुजारी मास्क पहन कर या मुंह को ढक कर भक्तों से नहीं मिलते.

मंदिरों के बाहर पूजा की सामग्री बेचने वाली दुकानों में से ज्यादातर बंद हैं. मंदिरों को खोल कर यही प्रयास किया जा रहा है कि पूजा की सामग्री बेचने वालों का भी काम शुरू हो सके. असल में देखा जाए तो मंदिर, प्रसाद, चढ़ावा और मंदिरों के सामने खुली इन से संबंधित दुकानों का आपस में गहरा रिश्ता है. इन की रोजीरोटी मंदिरों में आने वाली जनता से ही चलती है.

कई छोटेबड़े मंदिरों के प्रबंधतंत्र ने इस पर भी अपना कब्जा कर लिया, जिस से मंदिर की अधिकृत दुकानों से ही यह सामग्री बेची जाने

लगी. कई मंदिरों ने अपने ही परिसर में दुकानें बनवा दीं और इन से होने वाली आय पर टिक गए. जनता को मंदिरों तक आने के लिए दरवाजे इसलिए खोले गए ताकि मंदिरों और इन से जुड़े लोगों का कारोबार चलाया जा सके.

पूजापाठ से नहीं दूर हो रही दिक्कतें

कोरोना संकट के दौर में सब से अधिक प्रभाव महिलाओं पर ही पड़ रहा है. कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए खानेपीने की चीजों को सुरक्षित रखना, उन्हें धोना और साफ करना जैसे काम औरतों को करने पड़े. 'वर्क फ्रॉम होम' में औरतों का घर से निकलना बंद हो गया पर उन्हें घर में रह कर काम करना पड़ा. ऐसे में सब से बड़ी परेशानी घर से निकल पाने और शौचिंग करने की सामने आने लगी. घर से बाहर निकलने पर उन्हें मनचाहा माहौल मिल जाता था जो घर में रहने से बंद हो गया.

घर में रहने, दोस्तों से दूरियां बढ़ने से औरतों में मानसिक तनाव बढ़ने लगा. घरों में लड़ाईझगड़े होने लगे. घरेलू झगड़ों के आंकड़े बताते हैं कि लौकडाउन में सब से अधिक पतिपत्नी के बीच विवाद हुए हैं. इन विवादों का सब से अधिक असर भी औरतों पर ही पड़ा है, जिस के कारण परिवार में तनाव बढ़ गया है. महिलाओं पर इस तनाव का सब से अधिक प्रभाव पड़ा है.

कोरोना संकट में मंदिरों में जाने के बाद भी महिलाओं को इन परेशानियों से छुटकारा नहीं मिलने वाला है. ऐसे में मंदिरों को खोलने और महिलाओं के वहां जाने से कोई लाभ नहीं होने वाला है.

आंकड़े बताते हैं कि भारत में घरेलू हिंसा के मामले लौकडाउन के बाद से बढ़ गए, महिलाओं के खिलाफ अपराध में घरेलू हिंसा, छेड़छाड़ से जुड़ी शिकायतों में तेजी देखने को मिली. पत्नियों ने कहा कि पति हैं भड़ास निकालते हैं. पहले भी पतिपत्नी विवाद होता था पर लौकडाउन के कारण इन के घर रहने से ये झगड़े बढ़ गए. अब मारपीट के मामले होने लगे. ऐसे मामलों में शिकायत करने के लिए महिलाएं बाहर नहीं जा सकती थीं. लौकडाउन में व्यस्त पुलिस खुद ऐसी शिकायतें सुनने के पक्ष में नहीं थी.

मंदिरों में जाने से भी वहां पर भी इन परेशानियों का कोई अंत नहीं है. इन झगड़ों से बचने के लिए जरूरी है कि आपस में सुलहसमझौते से रहें. विवाद होने की दशा में मंदिर भी काम नहीं आएंगे. -शैलेंद्र सिंह ●

सविता

बारबार घर की बालकनी से नीचे झांक रही थी. पार्वती अभी तक आई नहीं थी. बेकार ही सामान मंगवाया, सबकुछ तो रखा था. थोड़ा कम में काम चल जाता पर बेवजह अधिक जमा करने के चक्कर में उस बेचारी को दौड़ा दिया. तभी नीचे पार्वती को आता देख उन्होंने राहत की सांस ली और लगभग दौड़ कर दरवाजा खोला.

लगभग हाँफती हुई पार्वती ने दोनों थैले घर के कोने पर पड़ी एक टेबल पर रखे और नीचे बैठ गई.

“बड़ी मुश्किल से मिला है दीदी, सभी दुकानों पर भारी भीड़ थी. सोसाइटी की दुकान पर तो खड़े होने की जगह भी नहीं थी, फिर बाहर जा कर कोने वाली एक दुकान से खरीद कर ले आई हूँ.”

“ओह, इतनी दूर क्यों गई, नहीं मिलता तो न सही, ऐसी भी क्या जरूरत थी?”

“नहीं दीदी, पता नहीं यह लौकडाउन कब तक चलेगा? स्थिति बहुत खराब हो चली है. बाहर निकलना खतरे से खाली नहीं. बस, आप को किसी चीज की कमी नहीं होनी चाहिए.”

“कितनी चिंता करती है मेरी? चल सब से पहले हाथों और सामान को सैनिटाइज कर ले.”

रात को बिस्तर पर सोते समय सविता की आंखों से नौद कोसों दूर थी. सच में कितना करती है पार्वती उस के लिए. अगर वह नहीं होती तो उस का क्या होता? सोचते हुए सविता 2 साल पहले उन यादों के झरोखे में जा पहुंची जहां पति के अत्याचारों से तंग पार्वती से वह पहली बार अपने कालेज में मिली थी.

वह जिस कालेज में पढ़ाती थी, वहां पार्वती भी बाई का काम करती थी. लगभग रोज ही उस का सूजा चेहरा और शरीर पर जगहजगह पड़े नील स्याह निशान पति के दुर्दांत जुल्मों की

इंतहा की याद दिलाते रहते. उस की नौकरी के बल पर ऐयाशी करने वाला उस का शराबी पति बातबात पर उसे पीटा करता था. उन दोनों की एक ही लड़की थी जो शादी कर अपनी ससुराल जा चुकी थी.

उस वक्त उस ने आगे बढ़ कर न सिर्फ उस की मदद की थी बल्कि उस के पति को सलाखों के पीछे भी पहुंचाया था. दुखी पार्वती को घर लाते वक्त उसे बोध भी न था कि जिसे निराश्रित, निस्सहाय समझ वह मानवता के नाते आश्रय दे रही है, वही कल को उस का सब से बड़ा संबल बन जाएगी.

सविता के पति पहले ही एक सड़क दुर्घटना में उसे छोड़ कर जा चुके थे. इकलौता बेटा बहू के साथ कनाडा में रह रहा था. बेटेबहू के बहुत

कहानी ● पूनम पाठक

असमय पति को खो देने वाली सविता को ओंकार का साथ मिला तो वह उस पल को जी लेना चाहती थी. मगर यह इतना आसान भी नहीं था और फिर एक रात...

लौकडाउन में दिल मिल गए

कहने के बावजूद वह उन के साथ कनाडा नहीं शिफ्ट हुई थीं, क्योंकि हाथपांव के चलते रहने तक वे किसी पर बोझ नहीं बनना चाहती थीं। वैसे भी नौकरी के 8-10 साल बचे थे और स्वावलंबी सविता अपने बल पर ही अपनी जिंदगी जीना चाहती थीं।

तब से वह अपने फ्लैट पर अकेली रहती आई थीं। वैसे तो कालेज में बच्चों के बीच वह काफी व्यस्त रहती थीं, पर छुट्टी का दिन उस से काटे न कटता था।

हां, पार्वती के आने से उस की जिंदगी बेहद आसान हो चली थी। पार्वती के रूप में उसे एक सखी, सहायक और शुभचिंतक मिल गई थी, जिस ने बड़ी कुशलता से उस के घर को संभाल लिया था और इस तरह दोनों एकदूसरे का

सहारा बन कर अपनी जिंदगी जिए जा रही थीं। हालांकि बेटेबहू ने बारबार उसे पार्वती के लिए चेताया था।

उन का कहना था कि किसी पर इतनी जल्दी ऐसा भरोसा करना ठीक नहीं। शायद वे अपनी जगह सही भी थे। मगर कोई रिश्ता न होते हुए भी पार्वती उस की कितनी अपनी हो चुकी है यह बात सिर्फ वही समझती थीं। यही सब सोचतेसोचते जाने कब सविता को नौद ने आ घेरा।

सुबह सविता की नौद कुछ देर से खुली। घर का काम निबटा कर पार्वती नहाधो चुकी थीं। सविता को उठा देख वह झटपट चाय बना लाई। बालकनी में बैठ वे दोनों चाय की चुसकियां ले ही रही थीं कि दरवाजे की बैल बजी।

लौकडाउन के दौरान किसी के कहीं भी आनेजाने पर पूर्णतः पाबंदी लगी हुई है। फिर कौन हो सकता है ?

“दीदी, मैं देखती हूँ, जो भी होगा बाहर से चलता कर दूंगी,” चेहरे पर मास्क लगाए पार्वती ने उठ कर दरवाजा खोला।

“माफ कीजिएगा, थोड़ी शक्कर मिल सकती है क्या ?”

“आप यहीं ठहरिए, मैं दीदी से पूछ कर बताती हूँ,” कह कर पार्वती ने दरवाजा चिपका दिया।

“दीदी, सामने वाले फ्लैट में जो नए किराएदार आए हैं उन्हें शक्कर चाहिए,” पार्वती ने सविता पर प्रश्नवाचक नजर डाली।

“मना कर दूँ क्या, कल ही लौकडाउन की घोषणा हुई है, तो क्या ला कर नहीं रख सकते थे ? एक बार दिया तो बारबार किसी भी चीज को मांगने आ जाएंगे।”

“नहींनहीं... ऐसा कर, एक डब्बे में आधा किलोग्राम के करीब दे दे. अपने पास कोई कमी नहीं, बहुत रखी है,” सविता ने चाय का कप उसे पकड़ते हुए कहा।

“लेकिन दीदी...”

“अरे जितना कहा है उतना कर दे न,” सविता ने झूठमूठ की तयोरियां चढ़ाईं।

“यह लीजिए शक्कर...” पार्वती ने आगंतुक को घूरा।

“आप की मैडम दिखाई नहीं दे रहीं ?”



“आप को मैडम चाहिए या शक्कर?”
पार्वती ने अपनी खीझ उतारी. हाथ में शक्कर की थैली लिए वे महानुभाव जैसे आए थे वैसे ही अपने फ्लैट में वापस लौट गए.

“बड़ा अजीब था. आप के बारे में पूछने लगा. भला यह क्या बात हुई? ऐसे लोगों से तो थोड़ी दूरी ही अच्छी है,” पार्वती के स्वर में झल्लाहट थी.

“जाने दे पार्वती, अभी नए आए हैं. ज्यादा किसी को जानते नहीं होंगे इसलिए पूछ रहे होंगे,” कह कर सविता ने बात खत्म की.

सरकार द्वारा लौकडाउन का दूसरा चरण और भी सख्ती से लागू कर दिया गया था. कुछ दिन बाद शाम के वक्त सविता और पार्वती टीवी पर कोरोना के बारे में न्यूज़ देख रही थीं कि तभी बैल बजी. चिटकनी खोलते ही फिर वही सज्जन दरवाजे पर खड़े दिखाई दिए.

“ओहो... चाय का दौर चालू है,” कह कर बड़ी ही बेतकल्लुफी से वे सामने वाले साफे पर जा विराजे.

“अभी बस पी कर खत्म ही की है. आप चाहें तो आप के लिए भी...” अभी सविता की बात पूरी भी न हो पाई थी कि आगंतुक ने कहा, “हांहां... क्यों नहीं, चाय के लिए मना मैं कर ही नहीं सकता... हाहाहाहाहा...”

‘मान न मान मैं तेरा मेहमान...’ मन ही

मन धुनधुनाते हुई पार्वती चाय बनाने को उठ खड़ी हुई.

“सुनो पार्वती, अदरक थोड़ी ज्यादा ही रखना. बिना अदरक के चाय भी कोई चाय है. दरअसल, मेरे पास आज ही अदरक खत्म हो चुकी है तो मैं ने सोचा...”

“जी हां, क्यों नहीं. पार्वती, तुम साहब के लिए 2-4 अदरक की टुकड़ी भी ले आना,” सविता ने किचन की ओर मुंह कर के आवाज लगाई.

“बंदे को ओंकार कहते हैं. एक रिटायर्ड फौजी. बस यही छोटी सी पहचान है अपनी,” बेबाकी से ओंकार ने अपना परिचय दिया.

बातों की श्रृंखला में एक हलका सा अल्पविराम आ गया जब पार्वती ने चाय का मग और अदरक के 2 टुकड़े ला कर जरा जोर से सेंटर टेबल पर रखे.

“पार्वती, बस इतना ही...” सविता ने आंखें तरेरीं.

“हां, दीदी, अब ज्यादा अपने पास भी नहीं है.”

“अरे, इतना बहुत है मेरे लिए. कम से कम 3-4 दिन चलेगा. वैसे चाय बहुत बढ़िया बनाई है तुम ने,” पहला सिप लेते हुए ओंकार बोल पड़े.

उन के जाने के बाद पार्वती ने बड़बड़ाते हुए पूरी जगह को अच्छे से सैनिटाइज किया और अपने काम में लग गई. उस की मुखमुद्रा देख सविता के चेहरे पर हंसी आ गई.

उस दिन सविता का जन्मदिन था. मना करतेकरते भी पार्वती ने उस की पसंदीदा रैसिपी छोलेकुलचे बना लिए. उस दिन स्वाद ही स्वाद में वह कुछ ज्यादा ही खा गई. शाम होतेहोते उस का जी मितलाया और उलटी हो गई. पार्वती ने जल्दी से ग्लूकोज का पानी पिलाया पर थोड़ी देर बाद फिर उलटी हुई. बाद में 3-4 उलटियां और होने से शरीर में पानी की कमी के चलते सविता को बहुत कमजोरी व चक्कर आने लगे. पेट में रहरह कर मरोड़ भी उठने लगी थी. वे लगातार कराह रही थीं.

रात के 1 बजे थे. पार्वती को समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे. कहीं डायरिया की नौबत आ गई तो कैसे क्या होगा? घर में उलटी की कोई दवा भी नहीं थी. कोई और रास्ता न देख उस ने फौरन ही जा कर ओंकार के फ्लैट की घंटी बजा दीं...

“साहब, दीदी को बहुत उलटियां हो रही हैं. पेट में दर्द भी है. घरेलू नुसखों से भी कोई आराम नहीं मिला,” यह कह कर पार्वती रोआंसी हो गई.

“लगत है फूड पौइजनिंग हो गई है. रुको, मेरे पास मैडिसिन है. मैं ले कर आता हूं, तब तक हो सके तो तुम गरम पानी से उन के पेट की सिंकाई करो.”

2-3 मिनट बाद ही वे मैडिसिन का पूरा पता हाथ में लिए सविता के सामने खड़े थे.



DELHI PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.

पादिक पत्रिका

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

“यह एक गोली अभी ले लीजिए और देखिए तुरंत आराम मिल जाएगा।”

“जी धन्यवाद, पर आप ने तकलीफ क्यों की? पार्वती से भिजवा दिया होता,” सविता ने कराहते हुए कहा।

“अरे तकलीफ किस बात की? मैं तो वैसे भी अकेले बोर ही होता रहता हूँ,” कहते हुए ऑंकार ठठा कर हंस पड़े।

उत्तर में सविता भी धीरे से मुसकराई और उठने की कोशिश करने लगी।

आज पहली बार उस ने ऑंकार के चेहरे पर एक भरपूर नजर डाली और फिर

देखती रह गई। लंबा कद, रौबीले चेहरे पर घनी व तावदार मूंछें, हां, उम्र का अंदाजा उन के चेहरे से लगाना मुश्किल था, क्योंकि बढ़ती उम्र के बोझ से बेअसर उन के चेहरे की रौनक बता रही थी कि वे अपने जीवन में कितने अनुशासित रहे हैं। कुल मिलाकर आकर्षक व्यक्तित्व के धनी ऑंकार ने आज पहली बार उसे काफी प्रभावित किया था। अभी तक तो बिन बुलाया मेहमान मान वह उन से ढंग से बात भी न करती थी।

“आप बैठिए न,” सामने पड़ी कुरसी की ओर सविता ने इशारा किया।

“जी जरूर...” तभी पार्वती ट्रे में पानी ले आई, “क्या लेंगे आप, ठंडा या चायकौफी?” उस ने प्रश्नवाचक निगाह उन पर डाली।

“फिलहाल कुछ नहीं। आप की चाय ड्यू रही,” ऑंकार फिर खिलखिला उठे।

बच्चों जैसी उन की मासमू निश्चल हंसी सविता के दिल को छू गई। थोड़ी देर बाद ही दवा ने अपना प्रभाव दिखाया और सविता को तनिक आराम मिला। ऑंकार से बात करतेकरते वह न जाने कब सो गई।

“साहब, आप भी जा कर सो जाइए, 3 बज रहे हैं,” पार्वती ने ऑंकार का धन्यवाद अदा करते हुए कहा।

“1-2 घंटे और देख लेते हैं, वैसे भी मुझे जागने का अच्छा अभ्यास है। जाओ तुम सो जाओ,” साइड टेबल पर पड़ी गृहशोभा मैगजीन उठाते हुए ऑंकार ने कहा।

सुबह 5 बजे के करीब जब पार्वती की आंखें खुलीं तो सविता गहरी नींद में सो रही थी और कुरसी पर बैठेबैठे ऑंकार भी ऊंघ रहे थे।

उस ने उन्हें उठाया और घर भेजा, “ठीक है, जब सविता जी उठें तो उन्हें 1-2 बिसकुट खिला कर फिर यह दवा दे देना,” कह कर ऑंकार चले गए।

सुबह 11 बजे के करीब बेल बजने पर पार्वती ने जा कर दरवाजा खोला, “क्या कह रही हैं? अब आप की तबियत कैसी है?” झाड़ंगरूम

में प्रवेश करे ही सामने बैठी सविता को देख ऑंकार ने पूछा।

“जी काफी आराम है और अब तो भूख भी लग रही है।”

“मैं जानता था, इसलिए ही मूंगदाल की पानी वाली खिचड़ी बना कर ले आया हूँ, यही इस वक्त आप के हाजमे के लिए बैस्ट है,” ऑंकार आदतन हंस पड़े।

“पर आप ने क्यों तकलीफ उठाई, मैं बना देती न...” इस बार सविता को बोलने का मौका दिए बिना पार्वती बोल उठी।

“तुम तो रोज ही बनाती हो पार्वती। आज मेरे हाथ का सही। जाओ 3 प्लेटें ले आओ। तुम भी खा कर बताओ जरा कैसी बनी है?” ऑंकार ने कैसरोल खोलते हुए कहा।

हींग की सोंधी महक वाली खिचड़ी वाकई बहुत स्वादिष्ट बनी थी। उस के साथ भुने पापड़ों के जोड़ ने खाने के स्वाद को दोगुना कर दिया। सविता का पेट भर गया पर थोड़ी खिचड़ी और लेने की लालसा वह रोक नहीं सकी और खिचड़ी परोसने के लिए अपनी प्लेट आगे बढ़ाई।

“बस अब ज्यादा न खाएं, भूख से थोड़ा

“ऑंकार के मुंह से अपने गाने की तारीफ सुन कर सविता का चेहरा हया से लाल हो गया और यह बात पार्वती ने भी महसूस...”

कम ही खाएं तो जल्दी ठीक होंगी,” कहते हुए ऑंकार ने साधिका उस के हाथ से प्लेट ले ली और किचन की तरफ बढ़ चले। सविता चकित हो उन्हें निहारती रह गई।

उस दिन काफी देर बातों का सिलसिला जारी रहा। ऑंकार के व्यवहार की सादगी और स्पष्टता ने पार्वती के दिल में भी उन के लिए सम्मान की भावना जगा दी थी।

ऑंकार पुरानी फिल्मों व गाने के बहुत शौकीन थे। इधर सविता भी बहुत अच्छा गाती थी लेकिन वक्त के बहाव ने इस शौक को धूमिल कर दिया था। लेकिन अब ऑंकार की संगत में उसे अपने पुराने दिनों की याद हो आई और एक दिन बातों ही बातों में इस का पता चलते ही ऑंकार उस से गाने की हठ कर बैठे।

“दिल की गिरह खोल दो चुप न बैठो कोई गीत गाओ...” सविता द्वारा यह गीत छेड़ते ही मानो फिजा में एक रूमानियत सी घुल गई।

“हम तुम न हम तुम रहे अब कुछ और ही हो गए... सपनों के झिलमिल जहां में जाने कहां खो गए अब...” तन्मय हो कर गाने की

अगले कड़ी को गाते हुए ऑंकार जैसे कहीं खो से गए।

दोनों ने नज्म की रूह को महसूस करते हुए गाने को पूरा किया।

“वाह दीदी, आप तो बड़ी छुपी रुस्तम निकलीं। पिछले 2 सालों से मुझे अपनी इस कला की भनक भी न लगने दी और साहब आप की प्रतिभा को भी मानना पड़ेगा।”

गाना सुन कर पार्वती ने सविता को झूटमूट की नाराजगी जताई।

“वाकई मैं तो आप की सुमधुर आवाज में खो कर रह गया।”

“वह तो ऐसे ही...” कहते हुए सविता की आंखें ऑंकार से जा मिलीं और उस के चेहरे पर उभर आई हया की हलकी लालिमा पार्वती की अनुभवी निगाहों से छिप न सकी।

लौकडाउन की बोरियत छंटने लगी थी। कभी सविता तो कभी

ऑंकार के घर गपशप के साथ चाय के दौर पर दौर चलते। किसी दिन चैस की बाजी लगती तो कभी तीनों मिल कर देर रात तक लूडो खेला करते। कभी दोनों के युगल गीतों से शाम रंगीन हो उठती और खूबसूरत समां सा बंध जाता।

ऑंकार और सविता की दोस्ती धीरेधीरे चाहत में बदलती जा रही थी। जहां ऑंकार की जीवंतता ने सविता के अंदर जिंदगी जीने की लालसा पैदा कर दी थी, वहीं सविता की सादगी ने ऑंकार के दिल को सहज ही अपने आकर्षण में बांध लिया था।

पार्वती को भी दोनों के बीच पनप रहे इस इमोशनल टच का अंदेशा हो चुका था, क्योंकि वह अपनी दीदी सविता में नित नए बदलाव देख रही थी। हमेशा अपने कालेज के कामों में खोई, स्वभाव से तनिक गंभीर सविता अब बातबात पर खिलखिला उठती थी। उस के व्यक्तित्व का एक दूसरा पहलू अब खुल कर सामने आ रहा था। सविता 53-54 साल की हो चली थी मगर अब भी एक तरुणी के समान व्यवहार करती दिखाई देती थी। अब उस के चेहरे पर उजास उमंग से भरी एक आभा दिखाई देती थी।

“दीदी, एक बात कहूं अगर आप बुरा न मानें तो?” एक दिन पार्वती ने कहा तो गुनगुनाते हुए डस्टिंग कर रही सविता के हाथ रुक गए।

“क्या जो मैं सोच रही हूँ वह सही है?”

“हां, पार्वती... तुम मेरी अंतरंग सहेली ही नहीं सब से बड़ी शुभचिंतक भी हो। तुम्हें ये जानने का पूरा हक है कि मेरी जिंदगी में आखिर क्या चल रहा है?” कह कर सविता ने पार्वती का हाथ पकड़ कर उसे अपने साथ सोफे पर बैठा लिया।

“प्रतीक के जाने के बाद मेरे जीवन का एक

कोना उदास, खाली और वीरान हो चुका था, पर उस वक्त 40 वर्षीया सविता यानी मुझे सामने सिर्फ अपना 16 वर्षीय मासूम बेटा नजर आ रहा था, जिसे पालने की जद्दोजेहद में मुझे अपनी उदासी और अकेलेपन का भान ही न रहा. उस की शादी के वक्त मेरी उम्र 50 पार कर चुकी थी और ढलती उम्र में अपने बारे में सोचना मुझे बचकानी बात लग रही थी. लेकिन पार्वती यह समय है और इस में अगले पल क्या होना है हमें कुछ भी पता नहीं.

“कभी यह बिना इजाजत हम से हमारी सब से प्यारी चीज छीन लेता है और कभी बिना मांगे ही हमारी झोली खुशियों से भर देता है. इतने सालों से मेरे दिल में प्रतीक की जगह कोई नहीं ले पाया और न ही कोई ले पाएगा. पर ओंकार से मिल कर उस कोने की उदासी और अकेलापन दूर हो गया जो प्रतीक के जाने के बाद वीरान था.

“जिंदगी तो पहले भी कट रही थी मगर अब इस के हर पल को जैसे मैं जीने लगी हूं. तुम्हें नहीं पता ओंकार ने भी क्या कुछ झेला है...” कहतेकहते सविता कुछ देर को रुकी,

“फौजी होने के नाते सीमा पर वह दुश्मनों से लड़ने में व्यस्त रहा और इधर उस पत्नी उसे धोखा देने में. पता चलने पर जब उस ने सवाल किया तो इकलौते बेटे को ले कर वह अलग हो गई. एलिमनी राशि और साथ में अपना पैतृक घर उसे सोंपने के बाद खुद दरबंद हो किराए के फ्लैट में अकेले अपनी जिंदगी बिता रहा है.

“तुम ही बताओ क्या गलती थी उस की ? उस के जैसे सभ्य और जीवंत इंसान के साथ कोई बेवफाई कैसे कर सकता है ? देश सेवा का उसे यह कैसा इनाम मिला ? पता नहीं कैसी होगी वह स्त्री जिस ने सिर्फ शारीरिक सुख के लिए ओंकार जैसे व्यक्ति को धोखा दिया.

“इतना होने पर भी ओंकार ने जीने का हौंसला नहीं छोड़ा. मालूम है, अपने घर के अकेलेपन से घबरा कर वह बहाने से हमारे घर कभी अदरक तो कभी शक्कर मांगने आ जाता था, ताकि कुछ देर तो किसी से बात कर सके. बेटाबहू अपनी जिंदगी में खुश हैं. कुछ यारदोस्त थे, पर लौकडाउन के चलते उन से भी मुलाकात नहीं हो पा रही थी.

“मैं ने जी है अकेली जिंदगी पार्वती,

इसलिए मुझे उस की तकलीफ का अंदाजा है. सोचो हमें तो एकदूसरे का सहारा भी है. लेकिन वह किस के संग अपने गम अपनी खुशियों को बांटे ? वैसे भी ओंकार का साथ मुझे खुशी देता है, उस के साथ वक्त बिताना मुझे अच्छा लगता है, कह कर सविता चुप हो गई.

“लेकिन दीदी, अब आगे क्या, मेरा मतलब भैया को पता चला तो ?”

“तो क्या पार्वती, उस की अपनी जिंदगी है जिस में वह पूरी तरह खुश है. पर अब अपनी मुट्ठी में कैद खुशियों को मैं जीना चाहती हूं. मेरा भी जिंदगी को गले लगाने को जी चाहता है और मुझे इस का पूरा हक है.

“ए जिंदगी गले लगा ले...” गाने को गुनगनाते हुए सविता ने तुरंत पार्वती के दोनों हाथ थामे और उस के साथ थिरकने लगीं. उस की चमकती आंखें जैसे सुनहरे सपनों की अंगड़ाइयां ले रही थीं.

2-4 दिनों बाद सविता ने घुमाफिरा कर पूछा, “ओंकार, तुम बाकी जिंदगी बिताने के बारे में क्या सोचते हो ?”

ओंकार समझ गया कि मामला अब गंभीर है. उस ने बहुत संजीदगी से सविता के दोनों हाथ अपने हाथों में ले कर कहा, “सविता, इतने साल मैं जानबूझ कर किराए के मकानों में रहता रहा हूं ताकि एक जगह ऊब जाने के बाद नई जगह जाने की गुंजाइश रहे. अब मैं जिंदगी में ठहराव चाहता हूं, तुम्हारे साथ. पर मैं यह भी जानता हूं कि हमारे बच्चों को हम से ज्यादा हमारी संपत्ति की चिंता है.”

सविता को भी यही डर था. वह जीवन के फैसले बच्चों से पूछ कर कैसे ले सकती है ? फिर क्या करें ? उस ने गेंद ओंकार के पाले में डाल दी, “हम साथ रह कर भी अलग रहेंगे. मैं अपना फ्लैट खरीद लेता हूं, परमानेंट ठिकाना हो जाएगा. हमेशा साथ रहेगा. तुम मेरा घर संभालोगी और मैं तुम्हें. बच्चों से छिपाने की जरूरत नहीं पर उन्हें नहीं लगेगा कि हमारे बाद घरबार उन को नहीं मिल पाएगा.”

“ठीक है, फिर आज इसी खुशी में मैं एक बड़ी पार्टी दूंगी जो दोनों फ्लैटों में एकसाथ चलेगी,” सविता पुलकित हो कर बोली.

“और फिर कोरोना का डर खत्म होने और तुम्हारे फ्लैट की कागजी काररवाई के बाद हम दोनों लंबी छुट्टी पर चलेंगे,” सविता ने जोड़ा.

“कमरे 2 लेंगे या एक बड़े किंगसाइज वाले बैड वाला ?” ओंकार ने चुटकी ली.

सविता शरमा कर बोली, “तुम्हें पैसे बरबाद करने की जरूरत नहीं, एक ही में ऐडजस्ट कर लेंगे न...”

फिर दोनों एकसाथ हंस पड़े.





■ बात कुछ दिन पहले की है। मेरा पति से किसी बात पर झगड़ा हो गया। मेरी आदत है कि झगड़ा होने के बाद बोलचाल बंद कर देना। मेरे पति इस के विपरीत दूसरे ही पल से सामान्य हो जाते हैं। वे कहते हैं चलो रात गई बात गई। मगर मेरा गुस्सा काफी दिनों तक चलता है।

ऐसे ही मेरा गुस्सा जारी था कि रविवार आ गया। उस दिन हमारे



मूवी के टिकट बुक थे। सो मुझे मजबूरी में सब के साथ जाना पड़ा। मूवी खत्म होने पर बहुत देर बैठे रहने से मेरे पैर सो गए। मैं उठ तो गई पर चलने में प्रॉब्लम हो रही थी।

पति ने बिना कुछ कहे मेरा हाथ थाम लिया। ये देख कर मेरी आंखें नम हो गईं। उन्होंने बिना कोई बात किए मेरे दिल को छू लिया।

-गोकुल सिंह

■ बात बारिश के दिनों की है। हमारी कालोनी के कवर्ड कैंपस के बाहर किसी सरकारी इमारत के निर्माण के लिए 4-5 फुट गहराई के कुछ गड्ढे खोदे गए। बारिश आ गई, तो उन में पानी भर गया। एक शाम घर लौटते देखा वहां भीड़ जमा थी। मालूम हुआ कि एक कुत्ते का बच्चा गड्ढे में गिर गया है। मैं घर को चला

आया। फिर हलकी बारिश शुरू हो गई। मन को कुछ सालता रहा।

सुबह मौसम साफ था। मैं मॉर्निंग वाक के बजाय उस गड्ढे की तरफ चल दिया। आसपास कीचड़ था और उस बच्चे की मां लगातार चक्कर लगा रही थी। मैं ने हिम्मत कर देखा तो कुत्ते का बच्चा उस गड्ढे में तैर रहा था और चिल्ला रहा था। क्या करूं? कुछ समझ नहीं आ रहा था। वहां से निकलने वाले सुबह की सैर के परिचितों ने ज्ञान दिया, “शर्माजी, परेशान न हों कुछ देर में मर जाएगा।”

तभी मुझे कचरा गाड़ी वाले का हॉर्न सुनाई दिया। मैं तुरंत उस की तरफ लपका। 25-26 साल का दुबला सा लड़का था। उसे सब बताया। वह मेरे साथ आया और फिर हम ने किसी तरह कुत्ते को वहां से भगा कर उस के बच्चे को गड्ढे से निकाल दिया। उस के कीचड़ से उस ड्राइवर के कपड़े गंदे हो गए थे। मैं ने उस से घर चलने का आग्रह किया तो वह बोला, “घर ले जा कर आप मुझे कुछ पैसे देंगे। अरे, क्या सारा पुण्य अकेले ही कमा लेंगे? कुछ मेरे हिस्से में भी आने दीजिए,” और फिर दोनों हाथ जोड़ कर चला गया।

मैं उस बड़े आदमी को जाता देख मन ही मन सादर नमन कर रहा था।

-विजय वर्मा

■ मैं ने हमेशा की तरह उस दिन भी जब अपनी बाई को अपनी पुरानी साड़ी दी, तो उस ने तुरंत वापस कर दी। मैं ने आश्चर्य से कहा, “हमेशा तो तुम मांगमांग कर लेती थी? आज मैं अपनी मरजी से दे रही हूँ तो वापस कर रही हो।”

उस ने हाथ जोड़ कर कहा, “मैडम, अब आप मुझे साड़ी मत देना।”

मैं ने आश्चर्य से पूछा, “क्यों?” वह फर्श पर बैठ गई और बोली, “मैडम, आप भी बैठो और सुना... पिछले हफ्ते मेरा बेटा किसी कैंप में गया था वहां से आ कर उस ने कहा कि मां कभी भी किसी के पुराने कपड़े मत पहनना। अब मैं भी कमाने लगा हूँ। एक सज्जन ने कहा कि जो शरीर से स्वस्थ होते हुए भी मेहनत नहीं करते पुराने कपड़े मांग कर पहनते हैं और मांग कर खाते हैं वे हमेशा भिखारी बने रहते हैं। हमें ज्यादा मेहनत करनी चाहिए और अपनी तरक्की करनी चाहिए। तभी हम बड़े बनेंगे और इज्जत से जी सकेंगे...”

मैं ने वह साड़ी एक ओर रख दी। उस के आत्मविश्वास और परिश्रम कर जीवनयापन की भावना ने मुझे अभिभूत कर दिया।

-डा. अनिता कुमारी

■ शादी के बाद जब मैं ससुराल गई, तो मुझे पता था कि रस्म के अनुसार मुझ से किचन में एक डिश बनवाई जाएगी तब सासूमां नेग देंगी। वह दिन जल्दी आ गया। मेरी सासूमां ने मुझे सूजी का हलवा



बनाने को कहा। मैं खुशीखुशी किचन में जा कर सूजी के तोल के हिसाब से चीनी व पानी ले कर चाशनी तैयार करने के बाद सूजी भूनने लगी। अंदाजा न होने के कारण सूजी काली हो गई और हलवा काला। मैं रोआंसी सी,

डरीसहमी सोच रही थी अब क्या करूं कि तभी पति आ गए। बोले, “अरे क्या हुआ? सभी तुम्हारे हाथ के स्वादिष्ट हलवे का इंताजर कर रहे हैं。”

फिर हलवा देखते ही समझ गए और बोले, “घबराओ नहीं,” और फिर हलवा डोंगे में डाल कर मेरा हाथ पकड़ बैठक में ले गए, जहां सब बैठे थे। ये बोले, “हलवा बनाने में टाइम तो लगता ही है। आखिर स्पेशल ससुराली हलवा जो बना है।”

इन की बात सुन सासूमां उठीं। यह देख मेरा दिल जोर से धड़कने लगा।

कोई हलवा देखता या चखता उस से पहले ही सासूमां ने डोंगा अपने हाथों में ले लिया। फिर प्यार से मेरी पीठ थपथपाते हुए बोलीं, “डरती क्यों हो बेटा, मैं भी तेरी मां हूँ। अगर हलवा काला बन गया तो कोई बात नहीं। आओ मैं तुम्हें बनाना सिखा देती हूँ。”

सासूमां की यह बात मेरे दिल को छू गई।

-श्रुति भारद्वाज

■ सुषमा डरपोक किस्म की लड़की थी। यदि उसे कोई काम नहीं करना होता, तो वह कोई बहाना बना देती। जैसे ‘मैं बीमार हूँ’, ‘मेरी मां अस्पताल में भरती हैं’, ‘मैं ट्रैफिक में फंस गई’, ‘दुकान बंद थी’ आदि।

एक दिन उसे उस की भाभी ने समझाया, “सूषमा, झूठ झूठ होता है। झूठ में इंसान का मन मैला होता है। सच बोलने के लिए केवल साहस चाहिए। झूठ बोलने के बाद जीवनभर याद रखना पड़ता है कि तुम ने किस को क्या बहाना बना कर उसे टाला था।”

ये शब्द सुषमा के दिल को छू गए। उस दिन के बाद उस ने कभी झूठ का सहारा भी नहीं लिया।

-विनय प्रकाश

जब दिखना हो खास

यलो कलर की
खूबसूरत फ्रिल्ड ड्रेस परफैक्ट
फौर पार्टी.





आकर्षक वर्क से सजी फुल
स्लीड चोली घेरदार पैरलल
के साथ.

ब्लू कलर की खूबसूरत
औफ शोल्डर वन
पीस ड्रेस अट्रैक्टिव लुक
के लिए.





खूबसूरत वर्क
और आकर्षक डिजाइन
वाला गाउन जिसे पहन
कर आप लगेगी पार्टी
की जान.

डार्क ब्लू कलर की
स्टाइलिश ड्रेस.





बेतुकी मांगों से महिलाओं पर बढ़ता दबाव

महामारी की दोहरी मार
झेल रही महिलाओं पर पहले ही दबाव कम था जो अब पतियों की तरफ से इस तरह की मांग भी आने लगी...

महिलाओं हमेशा से सहती आई हैं. चाहे घर की बात हो या फिर बाहर उन पर हमेशा से अत्याचार हुए हैं. आज जब सब पर कोरोना की मार पड़ी है तब भी महिलाओं को सब से अधिक सहना पड़ रहा है. कह सकते हैं कि उन पर ज्यादा जिम्मेदारियां बढ़ गई हैं. एक तरह से पूरे घर की जिम्मेदारी उन के सिर पर आ पड़ी है, क्योंकि जो काम अब से पहले नौकर

करते थे अब उन्हें ही करना पड़ रहा है. वहीं अगर वे वर्किंग हैं तो उन्हें अब वर्क फ्रॉम होम के कल्चर के कारण घर को ही ऑफिस बनाना पड़ा. इस बीच परिवार के हर सदस्य को खुश भी रखना है, घर का काम भी करना है, ऑफिस की पूरी ड्यूटी भी करनी है, हर सदस्य की जी हुजूरी भी करते रहनी है, साथ ही हर रोज पति को भी खुश रखना है, क्योंकि ऐसे माहौल में उस का एकमात्र सहारा उस की पत्नी ही तो है. तभी तो इन दिनों घरेलू हिंसा, जिस में सैक्स को ले कर ज्यादा मामले बढ़े हैं. ऐसे में वे खुद को काफी लाचार व कमजोर महसूस कर रही हैं.

ऐसा ही एक मामला गाजियाबाद के विजयनगर थाना क्षेत्र में दर्ज हुआ, जहां पति की सैक्स की आदत से परेशान हो कर पत्नी ने लगाई मदद की गुहार. पति पूरे दिन उस से सैक्स की मांग करता रहता था. यहां तक कि उस से अप्राकृतिक सैक्स के लिए भी दबाव बनाता रहता था और मना करने पर मारपीट की नौबत तक आ जाती थी. असल में पति बाहर की कंपनी में जौब करता है और परिवार से मिलने के लिए कुछ दिनों के लिए घर आया था. लेकिन लौकडाउन के चलते उसे घर में ही कैद होने पर मजबूर होना

पड़ा, जिस से वह तिलमिला उठा. यह सिर्फ एक मामला नहीं है, बल्कि ऐसे हजारों मामले हैं जिन की वजह से महिलाओं का मानसिक व शारीरिक शोषण काफी बढ़ा है.

नैशनल लीगल सर्विसेज अथॉरिटी द्वारा हाल ही में दिए डेटा के अनुसार, पिछले 2 महीनों में घरेलू हिंसा के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई है. उत्तराखंड में सबसे ज्यादा, उस के बाद हरियाणा और फिर दिल्ली का नंबर आता है. ऐसा सिर्फ भारत में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में घरेलू हिंसा के मामले काफी बढ़े हैं. आकड़ों की मानें तो यूके में 23 मार्च से 12 अप्रैल के बीच घरेलू शोषण के कारण 16 मौतें दर्ज की गईं, जो पिछले 11 वर्षों में सबसे बड़ी संख्या है. इसे देख कर यह कहना गलत नहीं होगा कि आने वाले दिनों में यह समस्या एक बड़ा संकट बन कर उबरेगी.

क्यों बढ़ी महिलाओं के लिए मुश्किलें

कामकाज का दबाव बढ़ा: घर में कपड़े धोने, खाना बनाने, बीचबीच में स्नैक्स की डिमांड, झाड़पूँछा, बरतन, किचन की



साफसफाई, ये सब उन के डेली रूटीन में शामिल हो गए हैं. हर काम उन्हें ही करना है, क्योंकि घर में दूसरा कोई सहयोग देने वाला जो नहीं है. बच्चे अपने स्कूल होमवर्क, पढ़ाई व टीवी देखने में बिजी रहते हैं, तो पति देव अपनी पूरी नींद लेने



के बाद ऑफिस के काम में लग जाते हैं, पत्नी चाहे वर्किंग हो लेकिन उस के दर्द से किसी को कोई मतलब नहीं है. बस एक कहने भर से कि मैं बहुत थक जाती हूँ, यही जवाब मिलता है कि तुम करती ही क्या हो. ऐसे में वे खुद पर दोहरा दबाव महसूस कर के खुद को मानसिक रूप से कमजोर महसूस कर रही हैं.

खुद की स्वतंत्रता पर चाबुक चढ़ा:

पहले घर जहाँ उन का अपना स्पेस होता था, अब इस स्पेस में घर के हर सदस्य का दखल है. यही नहीं चाहे वे घर में रहती थीं या फिर वर्किंग होने पर भी वे फ्रेंड्स के साथ पार्टी, मूवी देखना, टी ब्रेक, शॉपिंग पर जाना, सब कुछ करती थीं. लेकिन अब वे घर में कैद हो गई हैं. मस्ती के मूवमेंट्स तो मानो उन के लिए खत्म से हो गए हैं. बस हर समय काम और काम. जो उन्हें एक तरह का टार्चर करने से काम रहा है.

रोजरोज सैक्स की मांग: पति अब जब घर से बाहर जा नहीं पा रहा. उस के एंटेनमेंट के सारे साधन बंद से हो गए हैं. ले दे कर पत्नी ही है जो उसे मजा दे सकती है. ऐसे में जब भी उस का मन करता है तो वह पत्नी से सैक्स करने को बोलता है. और अगर मना किया तो लड़ाईझगड़े तक की नौबत आ जाती है. ऐसे में बेचारी पत्नी करे तो क्या करे. अब तो वह खुद शारीरिक रूप से भी काफी बेबस महसूस कर रही है. क्योंकि उस पर उस का नहीं बल्कि किसी और का जोर जो चल रहा है.

स्ट्रेस बढ़ा: जिन घरों में पति कोरोना वायरस के चलते भी ऑफिस जा रहे हैं उन घरों में हाइजीन का खास तौर पर ज्यादा ध्यान रखा जा रहा है. पति जब रात को थकाहारा घर लौटता है तो अपनी थकान को दूर करने के लिए पत्नी के

करीब जैसी ही जाता है तो पत्नी के यह समझाने पर कि अभी, इन दिनों यह सब करना ठीक नहीं है तो पति भड़क जाता है और जब सैक्स नहीं मिलने के कारण उस का तनाव कम नहीं होता तो उस की पत्नी या तो उस के गुस्से का शिकार होती है या कई दिनों तक घर में तनाव का माहौल

बना रहता है. जो स्ट्रेस लेवल को बढ़ाने का ही काम कर रहा है.

घरों में हर समय किटकिट: वायरस के कारण अब लोग हर समय घर में ही रहने को मजबूर हैं. नौकरी के सिलसिले में शहरों में रहने के कारण परिवार से अलग रहते थे लेकिन इस संकट के कारण अब वे अपनेअपने गांवोंघरों में लौटने को मजबूर हो गए हैं, जिस के कारण

अब साथ रहना बड़ी मुसीबत बन गई है. परिवार में सासससुर, नन्द, देवरानी, जेठानी सब एक ही छत के नीचे रहने को मजबूर हो गए हैं. जिस से कभी खाना बनाने को ले कर, तो कभी साफसफाई को ले कर पूरे दिन घर में कलेश चलता रहता है.

नौकरी गवाने का डर:

इस समय अधिकांश घरों में यही चिंता का कारण बना हुआ है कि अगर नौकरी चली गई तो घर कैसे चलेगा, अभी तो कोई और नौकरी भी नहीं मिलेगी. या फिर सैलरी में कटौती के कारण पति झुंझलाहट में हर समय पत्नी को ही सुनाता रहता है. ऐसे में वह यही सोचती है कि इस में मेरा क्या दोष. उस के घर की भंग हो रही शांति के कारण और पति के बदलते हुए व्यवहार से वह अंदर ही अंदर घुट रही है. समझ नहीं आ रहा अपने दिल का हाल सुनाए तो किसे सुनाए.

फरमाइशों का बोझ: घर में पूरे दिन फरमाइशों का दौर चलता रहता है. अब यह बनाओ, यह अच्छा नहीं बना, खाना खाया नहीं कि चाय की फरमाइश आ जाती है. यानी पूरे दिन किचन ही चलती रहती है और उन्हें आराम नहीं मिल पाता, जिस से स्ट्रेस में रहने के कारण वे काफी घुटन महसूस करने लगी हैं. इन बातों के आधार पर कह सकते हैं कि महिलाओं को इन दिनों काफी सहना पड़ रहा है.

—पारुल भटनागर ●



सफलता और असफलता के बीच संतुलन कैसे बनाए रखना है, जानिए पूजा से...

तनाव से निबटना आता है पूजा हेगड़े

वर्ष 2010 में मिस यूनिवर्स इंडिया की सैंकेंड रनरअप रह चुकीं मॉडल और अभिनेत्री पूजा हेगड़े ने फिल्म 'मोहनजोदारो' से हिंदी फिल्म में डेब्यू किया. मुंबई की पूजा ने हिंदी के अलावा तमिल और तेलुगु फिल्मों में भी काम किया है. पूजा को कालेज के जमाने से फैशन, मॉडलिंग और अभिनय का शौक था. इसलिए कालेज के दिनों से ही उन्होंने इन सभी में भाग लेना शुरू कर दिया था. हालांकि पूजा के परिवार में कोई भी फिल्म इंडस्ट्री से नहीं है, पर उन्हें अपना कैरियर चुनने की आजादी थी.

स्वभाव से शांत और हंसमुख पूजा को अभिनय के हर रंग पसंद हैं, इसलिए भाषा उन के लिए माने नहीं रखती. जब उन्हें निर्मातानिर्देशक आशुतोष गोवारिकर के साथ काम करने का मौका मिला, तो वे बहुत उत्साहित थीं, क्योंकि उन्हें एक बड़ी फिल्म और अभिनेता ऋतिक रोशन के साथ काम करने का मौका मिल रहा था. लेकिन फिल्म नहीं चली और पूजा को जो मुकाम मिलना था वह नहीं मिल पाया.

मेहनत पर भरोसा

पूजा का इस बारे में कहना है कि फिल्म अगर चलती, तो अच्छी बात होती, क्योंकि एक सफल फिल्म कलाकार की जिंदगी बदल सकती है, जो नहीं हुआ. फिल्म सफल हो या न हो, मैं उस पर अधिक ध्यान नहीं देती. मैं किसी भी फिल्म के प्रोमोस को बहुत ऐंजौय करती हूँ और उस में अच्छा अभिनय करने के लिए मेहनत करती हूँ. कई बार ऐसा देखा गया है कि फिल्म पेपर पर कुछ और होती है और बनने के बाद कुछ और हो जाती है. ऐसे में फिल्म नहीं चलती, जबकि एक खराब फिल्म भी बहुत पैसे बना लेती है.

लौकडाउन में पूजा हेगड़े घर पर समय बिता रही हैं और जो भी काम पेंडिंग थे, उन्हें पूरा कर रही हैं. वे कहती हैं कि इस समय में सकारात्मक सोच अधिक रख रही

हूँ. मुझे काम बहुत पसंद है और उसे मिस भी कर रही हूँ, लेकिन इस समय घर पर रहना जरूरी है. इस के अलावा मैं खाना बनाना, मैडिटेशन करना और किताबें पढ़ना पसंद करती हूँ. मेरी 2 अच्छी खबरें लौकडाउन की वजह से आतेआते रुक गईं, पर मैं निराश नहीं, क्योंकि हम सब एक ही नाव पर सवार हैं, अगर मैं काम नहीं कर रही हूँ, तो समस्या कुछ भी नहीं, क्योंकि अभी कोई भी काम नहीं कर रहा है.

फिट रहना पसंद

पूजा इन दिनों घर पर वर्कआउट कर रही हैं. पूजा कहती हैं कि मैं हर दिन एक घंटे व्यायाम करती हूँ, ताकि शरीर का ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहे. इस के अलावा संतुलित भोजन करना मुझे पसंद है, क्योंकि स्वस्थ शरीर के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है.

पूजा ने जितना भी काम किया है, उस से वे संतुष्ट हैं. वे कहती हैं कि मैं ने एक बच्चे की तरह आगे चलना सीखा है. मुझे अलगअलग भाषा की फिल्मों में काम करने में खुशी मिलती है, क्योंकि इस से मैं अलगअलग भाषा बोलने वाले दर्शकों के पास पहुंच पाती हूँ. इमोशन हर फिल्म का एक जैसा ही होता है, सिर्फ संवाद की भाषा अलग होती है, जिस का प्रभाव अभिनय पर नहीं पड़ता. मैं वैब सीरीज और मराठी सिनेमा में भी काम करना चाहती हूँ. मैं पैनइंडिया स्टार बनने की इच्छा रखती हूँ.

बौलीवुड में बढ़ते आत्महत्या के मामलों पर पूजा कहती हैं कि मुझे तनाव से निबटना आता है. वे खुशमिजाज लड़की हैं और स्ट्रेस को अपने ऊपर हावी होने नहीं देतीं.

उन का कहना है कि तनाव होने पर मैं अधिक काम करती हूँ और इस से वह कम हो जाता है. अगर आप को किक बॉक्सिंग और पंचिंग जैसी स्पोर्ट्स पसंद हैं तो आप फ्रस्ट्रेशन को आसानी से भगा सकते हैं. **-सोमा घोष ●**

शादी के सालों बाद अनु
से मिल कर महक ने एक
राज पर से परदा क्या
हटाया अनु उसे जान कर
हैरान रह गई? आखिर
क्या बताया था उस ने...

एक दिन काफी लंबे समय बाद अनु
ने महक को फोन किया और
बोली, “महक, जब तुम दिल्ली
आना तो मुझ से मिलने जरूर आना.

“हां, मिलते हैं, कितना लंबा समय गुजर
गया है. मुलाकात ही नहीं हुई है हमारी.”

कुछ ही दिनों बाद मैं अकेली ही दिल्ली
जा रही थी. अनु से बात करने के बाद पुरानी
यादें, पुराने दिन याद आने लगे. मैं ने तय किया
कि कुछ समय पुराने मित्रों से मिल कर उन

कहानी • शशि पुरवार

सुख की गारंटी

jaya



पलों को फिर से जिया जाए. दोस्तों के साथ बिताए पल, यादें जीवन की नीरसता को कुछ कम करते हैं.

शादी के बाद जीवन बहुत बदल गया व बचपन के दिन, यादें व बहत कुछ पीछे छूट गया था. मन पर जमी हुई समय की धूल साफ होने लगी...

कितने सुहाने दिन थे. न किसी बात की चिंता न फिर. दोस्तों के साथ हंसीठोली और भविष्य के सतरंगी सपने लिए, बचपन की मासूम पलों को पीछे छोड़ कर हम भी समय की घुड़दौड़ में शामिल हो गए थे. अनु और मैं ने अपने जीवन के सुखदुख एकसाथ साझा किए थे. उस से मिलने के लिए दिल बेकरार था.



मैं दिल्ली पहुंचने का इंतजार कर रही थी. दिल्ली पहुंचते ही मैं ने सब से पहले अनु को फोन किया. वह स्कूल में पढ़ाती है. नौकरी में समय निकालना भी मुश्किल भरा काम है.

“अनु मैं आ गई हूं... बताओ कब मिलोगी तुम? तुम घर ही आ जाओ, आराम से बैठेंगे. सब से मिलना भी हो जाएगा...”

“नहीं यार, घर पर नहीं मिलेंगे, न तुम्हारे घर न ही मेरे घर. शाम को 3 बजे मिलते हैं. मैं स्कूल समाप्त होने के बाद सीधे वहीं आती हूं, कौफी हाउस, अपने वही पुराने रैस्टोरेंट में...”

“ठीक है शाम को मिलते हैं.”

आज दिल में न जाने क्यों अजीब सी बैचेनी हो रही थी. इतने वर्षों में हम मशीनी जीवन जीते संवादहीन हो गए थे. अपने लिए जीना भूल गए थे. जीवन एक परिधि में सिमट गया था. एक भूलभुलैया जहां खुद को भूलने की कवायत शुरू हो गई थी. जीवन सिर्फ

ससुराल, पति व बच्चों में सिमट कर रह गया था. सब को खुश रखने की कवायत में मैं खुद को भूल बैठी थी. लेकिन यह परम सत्य है कि सब को खुश रखना नामुमकिन सा होता है.

दुनिया गोल है, कहते हैं न एक न एक दिन चक्र पूरा हो ही जाता है. इसी चक्र में आज बिछड़े साथी मिल रहे थे. घर से बाहर औपचारिकताओं से परे. अपने लिए हम अपनी आजादी को तलाशने का प्रयत्न करते हैं. अपने लिए पलों को एक सुख की अनुभूति होती है.

मैं समझ गई कि आज हमारे बीच कहनेसुनने के लिए बहुत कुछ होगा. सालों से मौन की यह दीवार अब ढलने वाली है.

नियत समय पर मैं वहां पहुंच गई. शीघ्र ही अनु भी आ गई. वही प्यारी सी मुसकान, चेहरे पर गंभीरता के भाव, पर हां शरीर थोड़ा सा भर गया था, लेकिन आवाज में वही खनक थी. आंखें पहले की तरह प्रश्नों को तलाशती हुई नजर आईं, जैसे पहले सपनों को तलाशती थीं.

समय ने अपने अनुभव की लकीरें चेहरे पर खींच दी थीं. वह देखते ही

गले मिली तो मौन की जमी हुई बर्फ स्वतः ही पिघलने लगी...

“कैसी हो अनु, कितने

वर्षों बाद तुम्हें देखा है, यार तुम तो बिलकुल भी नहीं बदलीं...”

“कहां यार, मोटी हो गई हूं... तुम बताओ कैसी हो? तुम्हारी जिंदगी तो मजे में गुजर रही है, तुम जीवन में कितनी सफल हो गई हो... चलो आराम से बैठते हैं...”

आज वर्षों बाद भी हमें संवादहीनता का एहसास नहीं हुआ... बात जैसे वहाँ से शुरू हो गई, जहां खत्म हुई थी. अब हम रैस्टोरेंट में अपने लिए कोना तलाश रहे थे, जहां हमारे संवादों में किसी की दखलंदाजी न हो. ईसानी फितरत होती है कि वह भीड़ में भी अपना कोना तलाश लेता है. कोना जहां आप सब से दुबक कर बैठे हों, जैसे कि आसपास बैठी 4 निगाहें भी उस अदृश्य दीवार को भेद न सकें. वैसे यह सब मन का भ्रमजाल ही है.

आखिरकार हमें कोना मिल ही गया. रैस्टोरेंट के ऊपरी भाग में कोने की खाली मेज जैसे हमारा ही इंतजार कर रही थी. यह कोना दिल को सुकून दे रहा था. चायनाश्ते का ऑर्डर देने के बाद अनु सीधे मुझे पर आ गई. बोली, “और सुनाओ कैसी हो, जीवन में बहुत कुछ हासिल कर लिया है. आज इतना बड़ा मकाम, पति, बच्चे सब मनमाफिक मिल गए तुम्हें. मुझे बहुत खुशी है...”

यह सुनते ही महक की आंखों में दर्द की लहर चुपके से आ कर गुजर गई व पलकों के कोर कुछ नम से हो गए. पर मुसकान का बनावटीपन कायम रखने की चेष्टा में चेहरे के मिश्रित हावभाव कुछ अनकही कहानी बयां कर रहे थे.

“बस अनु सब ठीक है. अपने अकेलेपन से लड़ते हुए सफर को तय कर रही हूं, जीवन में बहुत उतारचढ़ाव देखें हैं. तुम तो खुश हो न? नौकरी करती हो, अच्छा काम कर रही हो, अपनी जिंदगी अपने हिसाब से जी रही हो... सबकुछ अपनी पसंद का मिला है और क्या सुख चाहिए? मैं तो बस यों ही समय काटने के लिए लिखनेपढ़ने लगी, “मैं ने बात को घुमा कर उस का हाल जानने की कोशिश करनी चाही.

“मैं भी बढ़िया हूं. जीवन कट रहा है. मैं पहले भी अकेली थी, आज भी अकेली हूं. हम साथ जरूर हैं पर कितनी अलग राहें हैं जैसे नदी के 2 किनारे...”

“यथार्थ की पथरीली जमीन बहुत कठोर है. पर जीना पड़ता है... इसलिए मैं ने खुद को काम में डुबो दिया है...”

“क्या हुआ, ऐसे क्यों बोल रही हो? तुम दोनों के बीच कुछ हुआ है क्या?”

“नहीं यार, पूरा जीवन बीत जाए तो भी हम एकदूसरे को समझ नहीं सकेंगे. कितने वैचारिक मतभेद हैं, शादी का चार्म, प्रेम पता

नहीं कहाँ 1 साल में ही खत्म हो गया. अब पछतावा होता है. सच है, इंसान प्यार में अंधा हो जाता है.”

“हां, सही कहा, सब एक ही नाव पर सवार होते हैं पर परिवार के लिए जीना पड़ता है.”

“हां, तुम्हारी बात सही है, पर यह समझौते अंतहीन होते हैं, जिन्हें निभाने में जिंदगी का ही अंत हो जाता है. तुम्हें तो शायद कुदरत से यह सब मिला है पर मैं ने तो अपने पैरों पर खुद कुल्हाड़ी मारी है. प्रेमविवाह जो किया है.

“सब ने मना किया था कि यह शादी मत करो, पर आज समझ में आया कि मेरा फैसला गलत था. यार, विनय का व्यवहार समझ से परे है. रिश्ता टूटने की कगार पर है. उस के पास मेरे लिए समय ही नहीं है या फिर वह देना नहीं चाहता... याद नहीं कब दो पल सुकून से बैठे हों. हर बात में अलगाव वाली स्थिति होती है.”

“मैं अपने रिश्ते की पहली में कुछ इस कदर उलझ गई थी कि रिश्ता टूटने की कगार पर पहुंचा था. फिर मेरी सहेली अनु ने मुझे एक रास्ता बताया...”

“अनु, सब को मनचाहा जीवनसाथी नहीं मिलता. जिंदगी उतनी आसान नहीं होती, जितना हम सोचते हैं. सुख अपरिभाषित है. रिश्ते निभाना इतना भी आसान नहीं है. हर रिश्ता आप से समय व त्याग मांगता है. पति के लिए जैसे पत्नी उन की संपत्ति होती है जिस पर जितनी चाहे मरजी चला लो. हम पहले मातापिता की मरजी से जीते थे, अब पति की मरजी से जीते हैं. शादी समझौते का दूसरा नाम ही है, हां कभीकभी मुझे भी गुस्सा आता है तो मां से शिकायत करना सीख लिया है. अब दुख नहीं होता. तुम भी हौंसला रखो, सब ठीक हो जाएगा.”

“नहीं महक, अब उम्मीद बाकी नहीं है. शादी करो तो मुश्किल, न करो तो भी मुश्किल. सब को शादी ही अंतिम पड़ाव क्यों लगता है ? मैं ने भी समझौता कर लिया है कि रोनेधोने से समस्या हल नहीं होती.

“अनु, तुम्हारे पास तो पाक कला का हुनर है उसे और निखारो. अपने शौक पूरे करो. एक ही बिंदु पर खड़ी रहोगे तो घुटन होने लगेगी.

“एक बात बताओ कि एक आदमी किसी

के सुख का पैमाना कैसे हो सकता है ? अरेंज्ड मैरिज में पगपग पर असहमति होती है, यहां पर हर रिश्ता आग की दहलीज पर खड़ा होता है, हर कोई आप से संतुष्ट नहीं होता.”

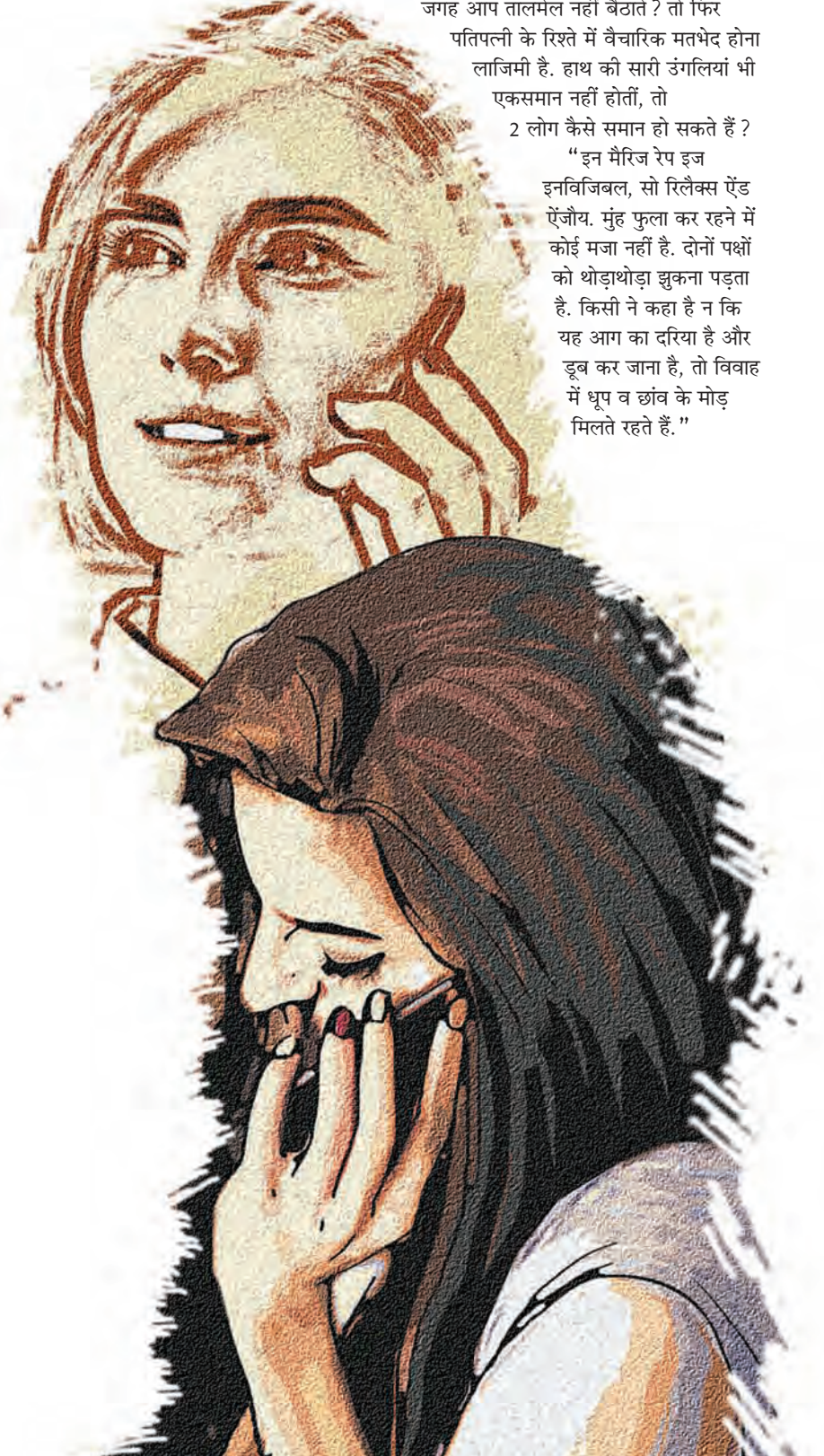
“महक बात जो तुम्हारी सही है पर विवाह में कोई एक व्यक्ति, किसी दूसरे के जीने का मापदंड कैसे तय कर सकता है ? समय बदल गया है, कानून में भी दंड का प्रावधान है. हमें

अपने अधिकारों के लिए सजग रहना चाहिए. कब तक अपनी इच्छाओं का गला घोटें... यहां तो भावनाओं का भी रेप हो जाता है, जहां बिना अपनी मरजी के आप वेदना से गुजरते रहो और कोई इस की परवाह भी न करे.”

“अनु, जब विवाह किया है तो निभाना भी पड़ेगा. क्या हमें मातापिता, बच्चे, पड़ोसी हमेशा मनचाहे ही मिलते हैं ? क्या सब जगह आप तालमेल नहीं बैठते ? तो फिर पतिपत्नी के रिश्ते में वैचारिक मतभेद होना लाजिमी है. हाथ की सारी उंगलियां भी एकसमान नहीं होतीं, तो

2 लोग कैसे समान हो सकते हैं ?

“इन मैरिज रेप इज इनविजिबल, सो रिलैक्स ऐंड ऐंजौय. मुंह फुला कर रहने में कोई मजा नहीं है. दोनों पक्षों को थोड़ाथोड़ा झुकना पड़ता है. किसी ने कहा है न कि यह आग का दरिया है और डूब कर जाना है, तो विवाह में धूप व छांव के मोड़ मिलते रहते हैं.”



“हां, महक तुम शायद सही हो. कितना सहज सोचती हो. अब मुझे भी लगता है कि हमें फिर से एकदूसरे को मौका देना चाहिए. धूपछांव तो आतीजाती रहती है...”

“अनु देख यार, जब हम किसी को उस की कमी के साथ स्वीकार करते हैं तो पीड़ा का एहसास नहीं होता. सकारात्मक सोच कर अब आगे बढ़, परिवार को पूर्ण करो, यही जीवन है...”

विषय किसी उत्कर्षनिष्कर्ष तक पहुंचता कि तभी वेटर आ गया और दोनों चुप हो गईं.

“मैडम, आप को कुछ चाहिए?” कहने के साथ ही मेज पर रखे खाली कपप्लेटें समेटने लगा. उस के हावभाव से लग रहा था कि खाली बैठे ग्राहक जल्दी से अपनी जगह छोड़ें.

“हम ने बातोंबातों में पहले ही चाय के कप पी कर खाली कर दिए.”

“हां, 2 कप कौफी के साथ बिल ले कर आना,” अनु ने कहा.

“अनु, समय का भान नहीं हुआ कि 2 घंटे कैसे बीत गए. सच में गरमगरम कौफी की जरूरत महसूस हो रही है.”

मन में यही भाव था कि काश वक्त हमारे लिए ठहर जाए. पर ऐसा होता नहीं है.

वर्षों बाद मिलीं सहेलियों के लिए बातों का बाजार खत्म करना भी मुश्किल भरा काम है. गरमगरम कौफी हलक में उतरने के बाद मस्तिष्क को राहत महसूस हो रही थी. मन की भड़ास विषय की गरमी, कौफी की गरम चुसकियों के साथ विलिन होने लगी. बातों का रूख बदल गया.

आज दोनों शांत मन से अदृश्य उदासी व पीड़ा के बंधन को मुक्त कर के चुपचाप यहीं छोड़ रही थीं.

मन में कड़वाहट का बीज जैसे मरने लगा. महक घर जाते हुए सोच रही थी कि प्रेमविवाह में भी मतभेद हो सकते हैं तो अरेंज्ड मैरिज में पगपग पर इम्तिहान है. एकदूसरे को समझने में जीवन गुजर जाता है. हर दिन नया होता है. जब आशा नहीं रखेंगे तो वेदना नामक शराब से स्वतः मुक्ति मिल जाएगी.

अनु से बात कर के मैं यह सोचने पर मजबूर हो गई थी कि हर शादीशुदा कपल परेशानी से गुजरता है. शादी के कुछ दिनों बाद जब प्यार का खुमार उतर जाता है तो धरातल की उबड़खाबड़ जमीन उन्हें चैन की नींद सोने नहीं देती है. फिर वहीं से शुरू हो जाता है आरोपप्रत्यारोपों का दौर. क्यों हम अपने हर सुखदुख की गारंटी अपने साथी को समझते हैं? हर पल मजाक उड़ाना व उन में खोट निकालना प्यार की परिभाषा को बदल देता है. जरा सा नजरिया बदलने की देर है.

सामाजिक बंधन को क्यों हंस कर जिया जाए. पलों को गुनगुनाया जाए? एक पुरुष या



क्राम्पटन एयर कूलर

चिलचिलाती गरमी से राहत दिलाने के लिए क्राम्पटन ग्रीव्स कंज्यूमर इलैक्ट्रिकल्स लिमिटेड ने एयर कूलर्स की ओप्टिम्स रेंज बाजार में पेश की है. भारतीय घरों को ध्यान में रखते हुए इस रेंज में कुछ बदलाव किए गए हैं जैसे कि फैन का साइज बढ़ाया गया है और हाई डेंसिटी कूलिंग पैड्स दिए गए हैं. इस रेंज के टॉवर कूलर ₹10,000 से ₹13,000 और डेजर्ट कूलर ₹19,500 से ₹21,000 की कीमत में उपलब्ध हैं.

एक स्त्री किसी के सुख की गारंटी कैसे बन सकते हैं? हां, सुख तलाश सकते हैं और बंधन निभाने में ही समझदारी है.

आज मैं ने भी अपने मन में जीवनसाथी के प्रति पल रही कसक को वहीं छोड़ दिया, तो मन का मौसम सुहाना लगने लगा. घर वापसी सुखद थी. शादी का बंधन मजबूरी नहीं प्यार का बंधन बन सकता है, बस सोच बदलने की देर है.

कुछ दिनों बाद अनु का फोन आया, “शुक्रिया महक, तुम्हारे कारण मेरा जीवन अब महकने लगा है. हम दोनों ने नई शुरुआत कर दी है. अब मेरे आंगन में बेला के फूल महक रहे हैं. सुख की गारंटी एकदूसरे के पास है.”

दोनों खिलखिला कर हंसने लगीं.

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण

दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15 मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण

दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10, चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745, पटना: 3210371, 3253954, भोपाल: 3254124, मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580, कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

गीतसंगीत

► मेहन्दी की रात, शादी, कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898.

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं.

—विज्ञापन विभाग

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई वर और वधु की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.

जानकारीपरक लेख
और रोचक कहानियां
अब मोबाइल पर
भी उपलब्ध.

डाउनलोड करें

गृहशोभा

ऐप (गृहशोभा हिंदी मैगजीन)

अपने मोबाइल के
प्ले स्टोर से.



अधूरी जानकारी से और बढ़ेगी महामारी

यदि आप
संक्रमण से बचाव
के लिए ऐसी
जानकारी पर
भरोसा कर लेते
हैं तो यह जानना
आप के लिए
जरूरी है...

‘2 मिनट में भागेगा कोरोना, ‘रातोंरात गायब हुआ कोरोना, ‘कोरोना की वैक्सीन तैयार, ‘हलदी मारेगी कोरोना को, ‘अब घर की चार चीजें कोरोना से लगाएंगी पार, ‘उल्टे सिर लेट जाओ नहीं होगा कोरोना, ‘गोमूत्र में छिपा कोरोना का इलाज, ‘इस आसन से आप होंगे कोरोनामुक्त’ इस तरह की खबरें आप आए दिन सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, यूट्यूब पर देख ही रहे होंगे. सिर्फ देख ही नहीं, उन पर भरोसा कर अमल भी कर रहे होंगे ताकि आप कोरोना से बच सकें, क्योंकि कोई भी इस वायरस की चपेट में आ कर अपनों को नहीं खोना चाहता.

मगर यह कहना भी गलत नहीं होगा कि जितनी तेजी से कोरोना वायरस फैल रहा है, उतनी ही तेजी से सूचनाओं का भी प्रचारप्रसार हो रहा है. बिना देखे, सोचेसमझे सूचनाएं एकदूसरे को फौरवर्ड कर दी जा रही हैं. हरकोई अपने नुसखे बता रहा है, अपनी जानकारी दे रहा है और बिना अपना दिमाग लगाए अधिकांश लोग उन पर अमल भी कर रहे हैं भले ही कोई फायदा हो या न हो. उन्हें सिर्फ इस से मन की संतुष्टि मिल रही है कि इन्हें अमल में लाने से वे बचे रहेंगे, जबकि ऐसा सोचना गलत है.



इसलिए सोशल मीडिया पर आई सूचनाओं पर तब तक भरोसा न करें जब तक आप फैक्ट्स को अच्छी तरह न जान लें.

आइए, जानते हैं इस बारे में एशियाई इंस्टिट्यूट की डाइटीशियन डा. विभा व रैस्पिरेटरी में मैडिसन के एसोसिएट डाइरैक्टर डा. मानव मनचंदा से.

कोरोना वैक्सीन का स्टेटस

इन दिनों ऐसे मैसेज काफी सुनने में आ रहे हैं कि कोरोना की वैक्सीन अगले 1-2 महीनों में आ जाएगी, जबकि सचार्इ यह नहीं है. अगर कोरोना की वैक्सीन इतनी जल्दी बन सकती तो चिंता की बात ही न होती. हम भी ऐसी सूचनाओं पर बिना सोचेसमझे विश्वास कर रहे हैं, जबकि हकीकत यह है कि किसी भी वैक्सीन को बनने में कम से कम से 2 साल का समय लगता है.





अब जब इस बीमारी से पूरी दुनिया लड़ रही है, तो सभी देश एकजुट हो कर इस वैक्सीन पर काम कर रहे हैं, जिस से उम्मीद जताई जा रही है कि अगले 1 साल में इस की वैक्सीन बन जाएगी, क्योंकि कोई भी वैक्सीन बनने पर उस का ट्रायल सीधे इंसानों पर नहीं किया जाता, बल्कि उसे और कई परीक्षणों से गुजरना होता है जैसे वायरस को समझना, फिर उस की जानवरों पर टैस्टिंग, फिर वैक्सीन की अलगअलग डोज का अलगअलग स्टेज में इंसानों के छोटे से बड़े ग्रुप पर ट्रायल कर के उस का रिजल्ट देखा जाता है. इस के बाद अप्रूवल लिया जाता है. फिर मैनुफैक्चरिंग शुरू होती है और आखिर में वैक्सीन क्वालिटी चैक के बाद ही मार्केट में आती है. इसलिए कोई भी वैक्सीन इतनी जल्दी नहीं बन सकती.

हलदी का सेवन फायदेमंद

अगर हलदी खाने से कोरोना ठीक हो जाता तो हर घर की किचन में हलदी होती ही है तो फिर किसी भी इंसान को कोरोना नहीं होता. सच यह है कि हलदी में ऐंटीऑक्सीडेंट्स, ऐंटीवायरल, ऐंटीबैक्टीरियल, ऐंटीफंगल, ऐंटीइन्फ्लैमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर को डीटॉक्स करने के साथसाथ इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने का काम करते हैं. अगर हम इसे अपनी डाइट में शामिल कर लें तो इस से हमारा शरीर वायरस, बैक्टीरिया से काफी हद तक लड़ सकता है. लेकिन यह

प्रमाणित नहीं है कि इसे खाने वाले कोरोना की गिरफ्त में नहीं आते या आएंगे.

अगर आप अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए हलदी वाला दूध पीते हैं तो उस में चुटकीभर हलदी का ही प्रयोग करें, क्योंकि ज्यादा हलदी के सेवन से किडनी स्टोन का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए सोचसमझ कर ही चीजों का इस्तेमाल करें.

अदरक की चाय

अदरक हर घर की किचन में मिल जाएगी. इस के फ्लेवर से खाने का स्वाद भी कई गुना बढ़ जाता है. इस में मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन, जिंक, कैल्सियम, विटामिन सी आदि प्रयाप्त मात्रा में पाए जाने के कारण यह शरीर के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है. इस में ऐंटीबैक्टीरियल और ऐंटीवायरल खूबियां होती हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथसाथ सांस संबंधित समस्याएं होने पर भी काफी राहत पहुंचाती हैं. कोरोना में हमें सांस लेने में काफी दिक्कत होती है. ऐसे में यह इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करती है न कि आप को कोरोना से पूरी तरह से बचा सकती है.

इस बात का ध्यान रखें कि अगर आप अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए अदरक की चाय का सेवन कर रहे हैं तो 1 इंच से ज्यादा अदरक न लें वरना इस की अति से आप को जलन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं.

हलदी और सेंधा नमक

खुद ही सोचिए अगर ऐसा होता तो इस वायरस का खात्मा कब का हो गया होता. असल में हलदी में उपस्थित ऐंटीऑक्सीडेंट और सेंधा नमक में मौजूद ऐंटीबैक्टीरियल प्रोपर्टीज होने के कारण ये कुछ तरह के वायरस को खत्म करने में सक्षम होते हैं सभी तरह के नहीं. और अगर आप

इस का सेवन जरूरत से ज्यादा करने लगेंगे तो इस से हैल्थ को नुकसान भी पहुंच सकता है, क्योंकि सेंधा नमक में सोडियम कंटेंट काफी ज्यादा जो होता है. इसलिए इस का सोचसमझ कर ही इस्तेमाल करें. क्वांटिटी का खास ध्यान रखें.

काढ़ा बचाएगा कोरोना से

ऐसा कहना सही नहीं है कि काढ़ा पीने से आप कभी बीमार ही नहीं पड़ सकते. असल में काढ़ा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है, क्योंकि इस में इस्तेमाल किए गए स्पाइस और हर्ब्स विभिन्न न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होने के कारण इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करते हैं. इस में मौजूद ऐंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में बन रहे फ्री रेडिकल्स को खत्म करने में मदद करते हैं, साथ ही मैटाबोलिज्म को भी सुचारु करते हैं. लेकिन ऐसा नहीं कह सकते कि काढ़ा पीने वाले कभी बीमार नहीं हो सकते.

क्यों जरूरी है स्ट्रोंग इम्यूनिटी

इम्यूनिटी शरीर की टॉक्सिंस से लड़ने की क्षमता होती है. अगर आप की इम्यूनिटी स्ट्रोंग होगी, तो आप का शरीर टॉक्सिंस जैसे बैक्टीरिया, वायरस, फंगल इंफेक्शन से लड़ने में सक्षम होता है और अगर इम्यूनिटी कमजोर होगी तो आप की बौडी जर्म्स और वायरस से नहीं लड़ पाएगी और आप बीमार हो जाएंगे. ऐसे में अगर आप को किसी भी वायरस से लड़ना है, तो अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाना होगा ताकि आप की बौडी उस वायरस से लड़ पाए, आप उस का मुकाबला कर के ठीक हो सकें.

तो अब बस मैसेज के भरोसे या फिर किसी के कहने पर किसी चीज को लेना न शुरू कर दें, बल्कि अपने शरीर को देखते हुए व उस के फायदे, नुकसान देख कर ही उस चीज का सेवन करें.

—पारुल भटनागर ●





कहानी • मधु शर्मा कटिहा

ये घर बहुत हसीन है

आर्यन से चट मंगनी पट ब्याह कर वान्या हिमाचल प्रदेश के उस के घर में शिफ्ट हो गई. उसे आर्यन से शादी करना किसी सपने के सच होने जैसा लग रहा था कि एक दिन एक फोन कौल ने उस के मन को अशांत कर दिया. किस की कौल थी वह...

“वान्या, आज से तुम ही संभालना घर और मेरे इस अनाड़ी से भाई को. अगर फ्लाइट्स बंद नहीं हो रही होंगी तो मैं कुछ दिन तुम लोगों के साथ बिता कर जाती. वैसे ठीक ही है हमारा जल्दी जाना. बच्चे दादादादी को खूब तंग कर रहे होंगे कोलकाता में. बहुत चाह रहे थे बच्चे अपनी दुल्हन मामी से मिलना. जल्दबाजी में सब कुछ नहीं करना पड़ता तो सब को ले कर आती.” सुरभि अपनी नईनवेली भाभी वान्या को टैक्सी में पीछे की सीट पर बैठे हुए बता रही थी. वान्या मुसकराते हुए सिर हिला कर कभी सुरभि को देखती तो कभी पास ही बैठे अपने पति आर्यन को. सुरभि का

बोलना जारी था, “शादी चाहे जल्दबाजी में हुई, लेकिन सही फैसला है. अब मुझे आर्यन की फिक्र तो नहीं रहेगी. कोविड-19 ने तो ऐसा आतंक मचाया है कि डर लगने लगा है. तुम लोग भी ध्यान रखना अपना. हो सके तो अभी घर पर ही रहना, घूमने के लिए तो उम्र पड़ी है...”

“बसबस... रहने दो. टीचर है भाभी तुम्हारी और हमारे साले साहब आर्यन भी बेवकूफ थोड़े ही हैं कि जब इंडिया में भी कोरोना अपने पैर फैला रहा है तब बिना सोचेसमझे चल देंगे कहीं घूमने. क्यों साले साहब?” ड्राईवर के साथ आगे की सीट पर बैठे सुरभि के पति विशाल ने सिर पीछे घुमा कर आर्यन पर मुसकराती दृष्टि डालते हुए कहा.

वान्या और आर्यन का विवाह दो दिन पहले ही हुआ था. जुलाई में डेट थी शादी की, लेकिन कोरोना के

कारण आर्यन ने ही फैसला किया था कि सादे समारोह में केवल पारिवारिक सदस्यों के बीच विवाह जल्दी से जल्दी हो जाए. वान्या का घर दिल्ली में था, इसलिए विवाह का आयोजन वहीं हुआ था. आर्यन हिमाचल प्रदेश के बड़ोग शहर का रहने वाला था. परिवार के नाम पर आर्यन की एक बड़ी बहन सुरभि थी, जो कोलकाता में अपने परिवार के साथ रहती थी. पति के साथ विवाह में सम्मिलित होने सुरभि वहां से सीधा दिल्ली पहुंच गई थी. आज वे दोनों वापस जा रहे थे, वान्या को ले कर आर्यन भी अपने घर आ रहा था. दीदीजीजू को एअरपोर्ट छोड़ने के बाद उन को रेलवे स्टेशन जाना था. दिल्ली से कालका तक वे ट्रेन से जाने वाले थे, जो रात 11 बजे चल कर सुबह 4 बजे कालका पहुंचती. वहां से टैक्सी द्वारा उन्हें आगे का सफर तय करना था.

“लो बातोंबातों में पता ही नहीं लगा और एअरपोर्ट आ भी गया.” सुरभि के कहते ही टैक्सी रुक गई. आर्यन सामान उतारने लगा और विशाल दौड़ कर ट्रौली ले आया. सुरभि विशाल हाथ हिला कर एअरपोर्ट के गेट की ओर चल दिए.

आर्यन और वान्या को ले कर टैक्सी रेलवे स्टेशन की ओर रवाना हो गई.

ट्रेन अपने निर्धारित समय पर चली. रात सोते हुए कब बीत गई पता ही नहीं लगा. सुबह वे ट्रेन से उतर कर बाहर आए तो वान्या को ठंडी हवा के झोंके स्वागत करते प्रतीत हुए. “मार्च में भी इतना ठंडा मौसम?” वान्या पूछ बैठी.

“यह कोई ठंड है? अभी तो पहाड़ पर चढ़ना है मैडम. ठंड से आप की मुलाकात तो होनी बाकी है अभी.” आर्यन ठहाका लगा कर हंसे हुए बोला, “अरे, डर गई? बड़ोग में इस समय सिर्फ रातें ठंडी होंगी, दिन में तो मौसम सुहाना ही होगा. तुम कभी हिली एरियाज में नहीं गई इसलिए पता नहीं होगा.”

टैक्सी आई तो दोनों की बातचीत का सिलसिला टूट गया. चलती टैक्सी में वान्या उनींदी आंखों से बाहर झांक रही थी. भोर के नीरव अंधेरे में जलते बल्लों की मध्यम रोशनी से पेड़ भी ऊंचते हुए लग रहे थे. कुछ देर बाद सूर्य उदय हुआ तो खिलती धूप से ऊर्जा पा कर वातावरण में नवजीवन संचरित हो उठा.

परवाणु आने तक वान्या प्रकृति की सुंदरता को मन में कैद करती रही, आगे का रास्ता तन में झुरझुरी बढ़ाने लगा था. एक ओर खाई तो दूसरी ओर ऊंचेऊंचे पहाड़ों पर घने दरख्त.

धरमपुर आ कर ड्राईवर ने चाय पीने के लिए टैक्सी रोकी. हवा की ताजगी वान्या भीतर तक महसूस कर रही थी. सड़क किनारे बने ढाबे में जा कर आर्यन चाय ले आया. वान्या की निगाहें चारों ओर के मनोरम दृश्य को अपनी आंखों में समेट लेना चाहती थीं. मौसम की खनक और आर्यन का साथ... वान्या के दिल में बरसों से छुप कर बैठे अरमान अंगड़ाई लेने लगे.

धरमपुर से बड़ोग अधिक दूर नहीं था. पाइनवुड होटल आया तो टैक्सी चौड़ी सड़क से निकल कर संकरे रास्ते पर चलती हुई एक घर के सामने रुक गई. बंगलेनुमा मकान देख वान्या ठगी सी रह गई. सफेद मार्बल से जड़ा उजला, धवल महल सा तन कर खड़ा मकान जैसे याद दिला रहा था कि वान्या अब हिमाचल प्रदेश में है. हिम का उज्ज्वल रंग आर्यन की तरह ही अब उस के जीवन का अभिन्न अंग बन जाएगा.

सामान निकाल कर आर्यन टैक्सी वाले का बिल चुका 2 सूटकेसों पर बैग्स रख पहियों के सहारे खींचता हुआ ला रहा था. वान्या भी अपना पर्स थामे कदम बढ़ाने लगी. पहाड़ में बनी चारपांच सीढ़ियां चढ़ने पर वे गेट के सामने थे, जिसे किले का फाटक कहना उचित होगा. गेट के

भीतर दोनों ओर मखमली घास कालीन सी बिछी थी. बंगले की ऊंची दीवारों के साथसाथ लगे लंबे पाइन के पेड़ सुंदरता में चारचांद लगा रहे थे.

आर्यन ने चाबी निकाल कर लकड़ी का नक्काशीदार भारीभरकम दरवाजा खोला और दोनों कमरे के भीतर दाखिल हो गए. कमरा क्या एक विशाल हौल था. लकड़ी के फर्श पर मोटा रंगबिरंगी आकृतियों के काम वाला तिब्बती कालीन बिछा था. बैठने के लिए सोफे के 3 सैट रखे थे. उन की लंबाई, चौड़ाई और ऊंचाई राजसी शोभा लिए थी. सोफों से कुछ दूरी पर एक दीवान बिछा हुआ था. उसे देख कर वान्या को म्यूजियम में रखे शाही तख्त की याद आ गई. तख्त के एक ओर हाथीदांत की नक्काशी वाली लकड़ी की तिपाही पर नीली लंबी सुराही रखी थी. नीचे जमीन पर पीतल के गमले में सेब का बोनसाई किया पौधा लगा था, जिस में लाललाल नन्हें सेब ऐसे लग रहे थे जैसे क्रिसमस ट्री पर बौल्स सजाई गई हों.

“सामान अंदर के कमरे में रख देते हैं... फिर मैं चाय बना लेती हूँ, किचन कहां है?” वान्या समझ नहीं पा रही थी कि ऐसे बंगले में रसाई किस ओर होगी? उसे तो लग रहा था जैसे वह किसी महल में खड़ी है.

“आउटहाउस से नरेंद्र आता ही होगा. वह लगा देगा सामान... उस की वाइफ प्रेमा किचन संभालती है, तुम फ्रेश हो जाओ बस.” कहते हुए आर्यन ने खिड़कियां खोल मोटे परदे हटा दिए. जाली से छन कर कमरे में आ रही धूप ठंडे मौसम में सुकून दे रही थी.

“यहां घर अधिकतर ऐसे बने होते हैं कि ठंड का असर कम से कम हो. यह मकान मेरे परदादा ने बनवाया था, मोटीमोटी दीवारें हैं और फर्श लकड़ी से बने हैं. छत ढलुआं है ताकि बरसात और बर्फ बिलकुल न ठहरे.” आर्यन बता रहा था कि डोरबैल बज गई. नरेंद्र और प्रेमा आए थे. दोनों ने घर का काम शुरू कर दिया.

“अच्छा अब मैं नहा लेता हूँ.” कह कर आर्यन चल दिया, वान्या भी उस के पीछेपीछे हो ली. कमरे से बाहर निकल लंबी गैलरी में नीले रंग के कारपेट पर चलते हुए पैरों की पदचाप खो गई थी. गैलरी के दोनों ओर कमरे दिख रहे थे. घर के बाकी कमरे भी बड़ेबड़े होंगे इस की वान्या ने कल्पना भी नहीं की थी. एक कमरे में दाखिल हो आर्यन ने 10 फुट ऊंची महागनी की गोलाकार फ्रैंच स्टाइल में बनी अलमारी खोल कपड़े निकाले और बाथरूम में चला गया.

वान्या की आंखें कमरे का मुआयना करने लगीं. चौड़ी सिंहासन नुमा कुरसी को देख वान्या का दिल चाह रहा था कि उस पर बैठ आंखें मूंद रास्ते की सारी थकान भूल जाए, लेकिन पहले नहाना जरूरी है सोचते हुए वापस ड्राइंगरूम में जा अपना सूटकेस खोल कपड़े देखने लगी.

अचानक तिपाही पर रखा आर्यन का मोबाइल बज उठा. ‘वंशिका कौलिंग’ देखा तो याद

आया यह सुरभि दीदी की बेटी का नाम है. वान्या ने फोन उठा लिया. उस के हैलो कहते ही किसी बच्चे की आवाज सुनाई दी, “पापा कहाँ हैं?” दीदी के बच्चे तो बड़े हैं. यह तो किसी छोटे बच्चे की आवाज है, सोचते हुए वान्या बोली, “किस से बात करनी है आप को? यह नंबर तो आप के पापा का नहीं है. दोबारा मिला कर देखो, बच्चे.

“आर्यन पापा का नाम देख कर मिलाया था मैं ने... आप कौन हो?” बच्चा रुआंसा हो रहा था.

वान्या का मुँह खुला का खुला रह गया. इस से पहले कि वह कुछ और बोलती आर्यन बाथरूम से आ बाहर आ गया. “किस का फोन है?” पूछते हुए उस ने वान्या के हाथ से मोबाइल ले लिया और तोतली आवाज में बातें करने लगा.

निराशा वान्या कपड़े हाथ में ले कर बाथरूम की ओर चल दी. ‘किस ने किया होगा फोन? आर्यन भी जुटा हुआ है उस से बातें करने में. क्या आर्यन की पहले शादी हो चुकी है? हां, लगता तो यही है. तलाक हो चुका है शायद. मुझे बताया भी नहीं... यह तो धोखा है.’ वान्या अपनेआप में उलझती जा रही थी.

आधुनिक सुखसुविधाओं से लैस कमरे के आकार का बाथरूम जिस के वह सपने देखती थी, उस की निराशा को कम नहीं कर रहा था. एअर फ्रेशनर की भीनीभीनी खुशबू, हलकी ठंड और गरम पानी से भरा बाथटब, जो चाह रहा था कि अभी आर्यन आ जाए और अटखेलियां करते हुए उसे कहे कि ‘फोन उस के लिए नहीं था, किसी और आर्यन का नंबर मिलाना चाहता था वह बच्चा. मुझे पापा कब बनना है, यह तो तुम बताओगी...’ वान्या फूटफूट कर रोने लगी.

बाहर आई तो डायनिंग टेबल पर नाश्ते के लिए आर्यन उस की प्रतीक्षा कर रहा था. ऊंची बैक वाली गद्देदार काले रंग की कुरसियां वान्या को कोरी शान लग रही थीं. वान्या के बैठते ही आर्यन उस के बालों से नाक सटा कर लंबी सांस लेता हुआ बोला, “कौन सा शैंपू लगाया है? कहीं यह खुशबू तुम्हारे बालों की तो नहीं? महक रहा हूँ अंदर तक मैं.”

वान्या को आर्यन की शरारती मुसकान फिर से मोहने लगी. सब कुछ भूल वह इस पल में खो जाना चाहती थी. “जल्दी से खा लो. अभी प्रेमा सफाई कर रही हैं. उसे जल्दी से वापस भेज देंगे... अपना बैडरूम तो तुम ने देखा ही नहीं अब तक. कब से इंतजार कर रहा है मेरा बिस्तर तुम्हारा,” आर्यन का नटखट अंदाज वान्या को मदहोश कर रहा था.

नाश्ता कर वान्या बैडरूम में पहुँच गई. शानदार कमरे में कदम रखते ही रोमांस की खुमारी बढ़ने लगी. “मुझे जरूर गलतफहमी हुई है, आर्यन के साथ कोई हादसा हुआ होता तो वह

प्यार के लम्हों को जीने के लिए इतना बेताब न दिखता. उस का इजहार तो उस आंशिक जैसा लग रहा है, जिसे नईनई मोहब्बत हुई है.” सोचते हुए वान्या बैड पर लेट गई. फोम के गद्दे में धंसेधंसे ही मखमली चादर पर अपना गाल रख सहलाने लगी. प्रेमा और नरेंद्र के जाते ही आर्यन भी कमरे में आ गया. खड़ेखड़े ही झुक कर वान्या की आंखों को चूम मुसकराते हुए उसे अपने बाहुपाश में ले लिया.

“कैसा है यह मिरर? कुछ दिन पहले ही लगवाया है मैं ने?” बैड के पास लगे विंटेज कलर फ्रेम के सात फुटिया मिरर की ओर इशारा करते हुए आर्यन बोला.

दर्पण में स्वयं को आर्यन की बाहों में देख वान्या के चेहरे का रंग भी आईने के फ्रेम सा सुर्ख हो गया.

प्रेमासिक्त युगल एकाकार हो एकदूसरे की आगोश में खोएखोए कब नौद की आगोश में चले गए, पता ही नहीं लगा.

शाम को प्रेमा ने घंटी बजाई तो उन की नौद खुली. ग्रीन टी बनवा कर अपनेअपने हाथों में मग थामे दोनों घर के पीछे की ओर बने गार्डन में रखी

“आर्यन के हवेलीनुमा घर में वान्या को सब कुछ सपनों जैसा लग रहा था मगर मन ही मन वह आर्यन के फोन पर आई कौल के बारे में सोच कर उलझती जा रही थी...”

बेंत की कुरसियों पर जा कर बैठ गए, वहाँ रंगबिरंगे फूल खिले थे. कतार में ऊंचेऊंचे पेड़ों की शाखाएँ हवा चलने से एकदूसरे के साथ बारबार लिपट रहीं थीं. सभी पेड़ों पर भिन्न आकार के फल टक रहे थे, रंग हरा ही था सब का. वान्या की उत्सुक निगाहों को देख आर्यन बताने लगा, “मेरे राइट हैंड साइड वाले 4 पेड़ आलूबुखारे के और आगे वाले 3 खुबानी के हैं. अभी कच्चे हैं, इसलिए रंग हरा दिख रहा है. दीदी की बेटी को बहुत पसंद हैं कच्ची खुबानी. हमारी शादी में नहीं आ सकी, वरना खूब ऐंजौय करतीं.”

“अपने बच्चों को साथ क्यों नहीं लाई दीदी? वे दोनों आ गए तो बच्चे भी आ सकते थे. दीदी की बेटी का नाम वंशिका है न? सुबह इसी नाम से कौल आई तो मैं ने अटेंड कर ली, पर वह तो किसी और का था. किस बच्चे का साथ बात कर रहे थे तुम?” वान्या का मस्तिष्क फिर सुबह वाली घटना में जा कर अटक गया.

“तुम्हें देखते ही शादी को मन मचलने लगा था मेरा. दीदी से कह दिया था कि कोई आ सकता है तो आ जाए, वरना मैं अकेले ही चला जाऊँगा बारात ले कर. सब को लाना पौंसिबल नहीं हुआ

होगा तो जीजू को ले कर आ गईं देखने कि वह कौन सी परी है जिस पर मेरा भाई लट्टू हो गया.”

आर्यन का मजाक सुन वान्या मुसकरा कर रह गई.

“एक मिनट... शायद प्रेमा ने आवाज दी है, वापस जा रही होगी, मैं दरवाजा बंद कर अभी आया.” वान्या की पूरी बात का जवाब दिए बिना ही आर्यन दौड़ता हुआ अंदर चला गया.

कुछ देर तक जब वह लौट कर नहीं आया तो वान्या उस बच्चे के विषय में सोच कर फिर संदेह से घिर गई. व्याकुलता बढ़ने लगी तो बगीचे से ऊपर की ओर जाती हुई सफेद रंग की घुमावदार लोहे की सीढ़ियों पर चढ़ गई. ऊपर खुली छत थी, जहाँ से दूर तक का दृश्य साफ दिखाई दे रहा था. ऊंचीऊंची फैली हुई पहाड़ियों पर पेड़ों के झुरमुट, सर्प से बलखाते रास्ते और छोटेबड़े मकान, मकानों की छतों का रंग अधिकतर लाल या सलेटी था. सभी मकान एकदूसरे से कुछ दूरी पर थे. ‘क्या ऐसी ही दूरी मेरे और आर्यन के बीच तो नहीं? साथ हैं, लेकिन एक फसाला भी है. क्या राज है उस फोन का आखिर?’ वान्या सोच में डूबी थी. सहसा दबे पाँव आ कर आर्यन ने अपने हाथों से उस की आंखें बंद कर दीं.

“तुम भी न आर्यन... कब आए छत पर?”

“हो सकता है यहाँ मेरे अलावा कोई और भी रहता हो और तुम्हें कानोंकान खबर भी न हो.” आर्यन शरारत से बोला.

“और कौन होगा?” वान्या घबरा उठी.

“अरे कितनी डरपोक हो यार... यहाँ कौन हो सकता है?” वान्या की आंखों से हाथों को हटा उस की कमर पर एक हाथ से घेरा बना कर आर्यन ने अपने पास खींच लिया. “चलो, छत पर और आगे. तुम्हें यहाँ से ही कुछ सुंदर नजारे दिखाता हूँ.”

आर्यन से सट कर चलते हुए वान्या को बेहद सुकून मिल रहा था. उस की छुअन और खुशबू में डूब वान्या के मन में चल रही हलचल शांत हो गई. दोनों साथसाथ चलते हुए छत की मुँडेर तक जा पहुँचे. देवदार के बड़ेबड़े शहतीरों को जोड़ कर बनाई गई मुँडेर की कारीगरी देखते ही बनती थी. ‘काश, इन शहतीरों की तरह मैं और आर्यन भी हमेशा जुड़े रहें,’ वान्या सोच रही थी.

“देखो वह सामने सीढ़ीदार खेत, पहाड़ों पर जगह कम होने के कारण बनाए जाते हैं ऐसे खेत... और दूर वहाँ रंगीन सा गलीचा दिख रहा है? फूलों की खेती होती है उधर.”

कुछ देर बाद हलका कोहरा छाने लगा. आर्यन ने बताया कि ये सांवाली घटाएँ हैं जो अकसर शाम को आकाश के एक छोर से दूसरे तक कपड़े के थान सी तन जाती है. कभी बरसती हैं तो कभी सुबह सूरज के आते ही अपने को लपेट आगले दिन आने के लिए वापस चली जाती हैं.

सूरज ढलने के साथ अंधेरा होने लगा तो दोनों नीचे आ गए. घर सुंदर बल्बों और झूमरों से जगमग

कर रहा था. वान्या का अंगअंग भी आर्यन के प्रेम की रोशनी से झिलमिला रहा था. सुबह वाली बात मन में अंधेरे में कहीं गुम सी हो गई थी.

प्रेमा के खाना बना कर जाने के बाद आर्यन वान्या को डायनिंग रूम के पास बने एक कमरे में ले गया. कमरे की अलमारी से महंगी क्रौकरी, चांदी के चम्मच, नाइफ और फोर्क आदि वान्या को बेहद आकर्षित कर रहे थे, लेकिन थकान से शरीर अधमरा हो रहा था. कमरे में बिछे गद्देदार सिल्वर ग्रे काउच पर वह गोलाकार मुलायम कुशन के सहारे कमर टिका कर बैठ गई. आर्यन ने कांच के 2 गिलास लिए और पास रखे रैफ्रीजरेटर से ऐप्पल जूस निकाल कर गिलासों में उड़ेल दिया. वान्या ने गिलास थामा तो पैंदे पर बाहर की ओर क्रिस्टल से बने गुलाबी कमल के फूल की सुंदरता में खो गई.

“फूल तो ये हैं... कितने खूबसूरत,” कहते हुए आर्यन ने अपने ठंडे जूस में डूबे अधरों से वान्या के होंठों को छू लिया. वान्या मदहोश हो खिलखिला उठी.

“जूस में भी नशा होता क्या ? मैं अपने बस में कैसे रहूँ ?” वान्या के कान में फुसफुसाया.

“नशा तो तुम्हारी आंखों में है.” कांपते लबों से इतना ही कह पाई वान्या और आंखें मूंद लीं.

सहसा आर्यन का फोन बज उठा. आर्यन सब भूल जूस का गिलास टेबल पर रख बच्चे से बातें करने लगा.

रात को अकेले बिस्तर पर लेटी हुई वान्या विचित्र मनोस्थिति से गुजर रही थी.

‘कभी लगता है आर्यन जैसा प्यार करने वाला न जाने कैसे मिल गया ? लेकिन अगले ही पल स्वयं को छला हुआ महसूस करती हूँ. सिर से पांव तक प्रेम में डूबा आर्यन एक फोन के आते ही सब कुछ बिसरा देता है ? क्या है यह सब ?’ आर्यन की पदचाप सुन वान्या आंखें मूंद कर सोने का अभिनय करते हुए चुपचाप लेटी रही. आर्यन ने लाइट औफ की और वान्या से लिपट कर सो गया.

अगले दिन भी वान्या अनमनी सी थी. तबीयत भी ठीक नहीं लग रही थी उसे अपनी. सारा दिन बिस्तर पर लेटी रही. आर्यन बिजनैस का काम निबटाते हुए बीचबीच में हाल पूछता रहा. वान्या के घर से फोन आया. अपने मम्मीपापा को उस ने अपने विषय में कुछ नहीं बताया, लेकिन उन की स्नेह भरी आवाज सुन वह और भी बेचैन हो उठी.

रात को आर्यन खाने की 2 प्लेटें लगा कर उस के पास बैठ गया. टीवी औन किया तो पता लगा कि अगले दिन ‘जनता कपर्पू’ की घोषणा हो गई है.

“अब क्या होगा ? लगता है पापा का कहा सच होने वाला है. वे आज ही फोन पर कह रहे थे कि लौकडाउन कभी भी हो सकता है.” वान्या उसांस लेते हुए बोली.

आर्यन ने उस के दोनों हाथ अपने हाथों में ले लिए, “घबराओ मत तुम्हें कोई काम नहीं करना

पड़ेगा. प्रेमा कहीं दूर थोड़ी ही रहती है कि लौकडाउन में आएगी नहीं. तुम क्यों उदास हो रही हो ? लौकडाउन हो भी गया तो हम दोनों साथसाथ रहेंगे सारा दिन... मस्ती होगी हमारी तो.”

वान्या को अब कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा था. पानी पी कर सोने चली गई. मन की उलझन बढ़ती ही जा रही थी. ‘पहले क्या मैं कम परेशान थी कि यह जनता कपर्पू, लौकडाउन हुआ तो अपने घर भी नहीं जा सकूंगी मैं. आर्यन से फोन के बारे में कुछ पूछूंगी और उस ने कह दिया कि हां, मेरी पहले भी शादी हो चुकी है. तुम्हें रहना है तो रहो, नहीं तो जाओ. जो जी में आए करो तो क्या करूंगी ? यहां इतने बड़े घर में कैसी पराई सी हो गई हूँ. आर्यन का प्रेम सच है या ढोंग ? अजीब से सवाल बिजली से कौंध रहे थे वान्या के मनमस्तिष्क में.’

अपने आप में डूबी वान्या सोच रही थी कि इस विषय में कहीं से कुछ पता लगे तो उसे चैन मिल आए. ‘कल प्रेमा से सफाई करवाने के बहाने पूरे घर की छानबीन करूंगी, शायद कोई सुराग हाथ लग जाए,’ सोच उसे थोड़ा चैन मिला तो नौद आ गई.

अगले दिन सुबह से ही प्रेमा को हिदायतें देते हुए वह सारे बंगले में घूम रही थी. आर्यन मोबाइल में लगा हुआ था. दोस्तों के बधाई संदेशों का जवाब देते हुए कुछ की मांग पर विवाह के फोटो भी भेज रहा था. वान्या को प्रेमा के साथ घुलतामिलता देख उसे एक सुखद एहसास हो रहा था.

इतना विशाल बंगला वान्या ने पहले कभी नहीं देखा था. जब 2 दिन पहले उस ने बंगले में इधरउधर खड़े हो कर खींची अपनी कुछ तसवीरें सहेलियों को भेजी थीं तो वे आश्चर्यचकित रह गई थीं. उसे ‘किले की महारानी’ संबोधित करते हुए मैसेजेस कर वे रश्क कर रहीं थी. इतने बड़े बंगले का मालिक आर्यन आखिर उस जैसी मध्यवर्गीय से संबंध जोड़ने को क्यों राजी हो गया ? और तो और कोरोना के बहाने शादी की जल्दबाजी भी की उस ने.

वान्या का मन बेहद अशांत था. प्रेमा के साथसाथ घर में घूमते हुए लगभग 2 घंटे हो चुके थे. रहस्यमयी निगाहों से वह घर को टटोल रही थी. बैडरूम के पास वाले एक कमरे में चंबा की सुप्रसिद्ध कशीदाकारी ‘नीडल पेंटिंग’ से कढ़ी हुई हीरारांका की खूबसूरत वौल हैंगिंग में उसे आर्यन और अपनी सौतन दिख रही थी. पहली बार लौबी में घुसते ही दीवार पर टंगी मौडर्न आर्ट की जिस पेंटिंग के लाल, नारंगी रंग उसे रोमांटिक लग रहे थे, वही अब शंका के फनों में बदल उसे डंक मार रहे थे. बैडरूम में सजी कामिलिप्ट युगल की प्रतिमा, जिसे देख परसों वह आर्यन से लिपट गई थी आज आंखों में खटक रही थी. ‘क्या कोई अविवाहित ऐसा सामान सजाने की बात सोच सकता है ? शादी तो यों हुई कि चट मंगनी पट

ब्याह, ऐसे में भी आर्यन को ऐसी पेंटिंग खरीद कर सजाने के लिए समय मिल गया... हैरत है.’ घर की एकएक वस्तु आज उसे काटने को दौड़ रही थी. ‘कैसा बेकार सा है यह मनहूस घर’ वह बुदबुदा उठी.

लगभग सारे घर की सफाई हो चुकी थी. केवल एक ही कमरा बचा था, जो अन्य कमरों से थोड़ा अलग, ऊंचाई पर बना था. पहाड़ के उस भाग को मकान बनाते समय शायद जानबूझ कर समतल नहीं किया गया होगा. बाहर से ही छत से थोड़ा नीचे और बाकी मकान से ऊपर उस कमरे को देख वान्या बहुत प्रभावित हुई थी. प्रेमा का कहना था कि उस बंद कमरे में कोई आताजाता नहीं इसलिए साफसफाई की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन वान्या तो आज पूरा घर छान मारना चाहती थी. उस के जोर देने पर प्रेमा झाड़ू, डस्टर और चाबी ले कर कमे की ओर चल दी. लकड़ी की कलात्मक चौड़ी लेकिन कम ऊंचाई वाली सीढ़ी पर चढ़ते हुए वे कमरे तक पहुंच गए. प्रेमा ने दरवाजे पर लटके पीतल के ताले को खोला और दोनों अंदर आ गए.

कमरे में अखरोट की लकड़ी से बनी एक टेबल और लैंडर की कुरसी रखी थी. काले रंग की वह कुरसी किसी भी दिशा में घूम सकती थी. पास ही ऊंचे पुराने ढंग के लकड़ी के पलंग पर बादामी रंग की याक के फर से बनी बहुत मुलायम चादर बिछी थी. कुछ फासले पर रखी एक आराम कुरसी और कपड़े से ढके प्यानों को देख वान्या को वह कमरा रहस्य से भरा हुआ लगने लगा. दीवार पर घने जंगल की खूबसूरत पेंटिंग लगी थी. वान्या पेंटिंग को देख ही रही थी कि दीवार के रंग का एक दरवाजा दिखाई दिया. ‘कमरे के अंदर एक और कमरा’ उस का दिमाग चकरा गया. तेजी से आगे बढ़ कर उस ने दरवाजे को धक्का दे दिया. चर्च की आवाज करता हुआ दरवाजा खुल गया.

छोटा सा वह कमरा खिलौनों से भरा हुआ था, उन में अधिकतर सौफ्ट टॉयज थे. पास ही आबनूस का बना एक वार्डरोब था, वान्या ने अर्चिभत हो कर वार्डरोब खोलने का प्रयास किया, लेकिन वह खुल नहीं रहा था. पीतल के हैंडल को कस कर पकड़ जब उस ने अपना पूरा दम लगाया तो वार्डरोब झटके से खुल गया और तेज धक्का लगने के कारण अंदर से कुछ तसवीरें निकल कर गिर गईं. वान्या ने झुक कर एक फोटो उठाया तो सन्न रह गई. आर्यन एक विदेशी लड़की के साथ हाथों में दस्ताने पहने बेहद खुश दिख रहा था. बदहवास सी वह अन्य तसवीरें उठा ही रही थी कि प्रेमा की आवाज सुनाई दी, “मेम साब, इस कमरे में क्या कर रहीं हैं आप ?”

वान्या ने झटपट सारी तसवीरें वार्डरोब में वापस रख दीं.

“यहां की सफाई करनी होगी. मोबाइल के जमाने में यहां कौन सी फोटो रखी हैं ? सामान को



यह कमरा आर्यन साहब के बड़े भाई का है। उन दोनों की उम्र में 3 साल का फर्क था, लेकिन प्यार वे पिता की तरह करते थे आर्यन साहब को। आप को पता होगा कि साहब के मां-पिताजी को गुजरे कई साल हो चुके हैं। बड़े भाई ने अपने पिता का धंधा अच्छी तरह संभाल लिया था।

“एक बार जब बड़े साहब काम के सिलसिले में देश से बाहर गए तो वहां अंग्रेज लड़की से प्यार कर बैठे। शादी भी कर ली थी दोनों ने। अंग्रेज मैडम डाक्टरी की पढ़ाई कर रहीं थी, इसलिए साहब के साथ यहां नहीं आई थीं। साहब वहां आते-जाते रहते थे। एक साल बाद उन का बेटा भी हो गया। बड़े साहब बच्चे को यहां ले आए थे। यह बात आज से कोई द्वाइतीन साल पहले की है। उस टाइम आर्यन साहब पढ़ाई कर रहे थे और मुंबई में रह रहे थे। जब पिछले साल अंग्रेज मैडम की पढ़ाई पूरी हुई तो बड़े साहब उन को हमेशा के लिए

लाने विदेश गए थे। वहां... बहुत बुरा हुआ मेम साब।” प्रेमा अपने सूट के दुपट्टे से आंसू पोंछ रही थी। वान्या की प्रश्नभरी आंखें प्रेमा की ओर देख रही थी।

“मेम साब, बर्फ पर मौजमस्ती करते हुए अचानक साहब तेजी से फिसल गए और वे लड़खड़ा कर गिरे तो अंग्रेज मैडम भी गिरी, क्योंकि दोनों एकदूसरे का हाथ पकड़े थे। लुढ़कते-लुढ़कते दोनों नीचे तक आ गए और जब तक लोग अस्पताल ले जाते, बहुत देर हो चुकी थी। साथ-साथ हाथ पकड़े हुए चले गए दोनों इस दुनिया से। उन का बेटा कृष अब सुरभि दीदी के पास रहता है।”

वान्या दिल थाम कर सब सुन रही थी। रूंधे गले से प्रेमा का बोलना जारी था। “मेम साब, इस दुर्घटना के बाद जब सुरभि दीदी यहां आई थीं तो कृष आर्यन साहब को देख कर लिपट गया और पापा, पापा कह कर बुलाने लगा, क्योंकि बड़े साहब और छोटे साहब की शक्ल बहुत मिलती थी। ये देखो...” प्रेमा ने प्यानों पर ढका कपड़ा उठा दिया। प्यानों की सतह पर एक पोस्टर के आकार वाली फोटो चिपकी थी, जिस में आर्यन और बड़ा भाई एकदूसरे के गले में हाथ डाले हंसते हुए दिख रहे थे। दोनों का चेहरा एकदूसरे से इतना मिल रहा था कि किसी को भी जुड़वां होने का भ्रम हो जाए।

“मेम साब, अभी आप कह रही थीं न कि

मोबाइल के टाइम में भी ऐसे फोटो? ये बड़े साहब ने पोस्टर बनवाने के लिए रखे हुए थे। बहुत शौक था बड़े-बड़े फोटो से उन्हें घर सजाने का।” प्रेमा आज जैसे एक-एक बात बता देना चाहती थी वान्या को।

“ओह, अच्छा एक बात बताओ, कृष ने आर्यन से अपनी मम्मी के बारे में कुछ नहीं पूछा?” वान्या व्यथित हो कर बोली।

“नहीं, अपनी मां के साथ तो वह तब तक ही रहा जब 2 महीने का था। बताया था न मैं ने कि बड़े साहब ले आए थे उस को यहां। कभी-कभी साहब के साथ जाता था तभी मिलता था उन से। वैसे भी वे 6 महीने की ट्रेनिंग पर थीं और कहती थीं कि अभी बच्चा मुझे मम्मी न कहे सब के सामने। कृष कोई दीदी-दीदी समझता होगा शायद उन को।”

वान्या सब सुन कर गहरी सोच में डूब गई। कुछ देर तक शांत रहने के बाद प्रेमा फिर बोली, “मेम साब, जब आप का रिश्ता पक्का नहीं हुआ था और साहब आप से मिल कर आए थे तो आप की फोटो साहब ने मुझे और मेरे पति को दिखाई थी। हमें उन्होंने आप के बारे में बताते हुए कहा था कि इन का चेहरा जितना भोला-भाला लग रहा है, बातों से भी उतनी मासूम हैं। वैसे स्कूल में टीचर हैं, समझदार हैं, मेरे पास रुपए-पैसे की तो कोई कमी नहीं है। मुझे जरूरत है तो उस की जो मेरा साथ दे, मेरे अकेलेपन को दूर कर दे, जिस के सामने अपना दर्द बर्बाद कर सकूँ। मैं ने इन को तुम्हारी मेम साब बनाने का फैसला कर लिया है...”

वान्या प्रेमा के शब्दों में अभी भी खोई हुई थी। प्रेमा ने कहा, “मेम साब अब नीचे चलते हैं” कहते ही वह गुमसुम सी सीढ़ियां उतरने लगी।

प्रेमा के वापस चले जाने के बाद वह आर्यन के साथ लंच कर आराम करने बैडरूम में आ गई। वान्या को प्यार से अपनी ओर खींचते हुए आर्यन बोला, “रात में बहुत नींद आ रही थी, अब नहीं सोने दूंगा।”

“लेकिन एक शर्त है मेरी,” वान्या आर्यन के सीने पर सिर रख कर बोली।

“कहो न, कोई भी शर्त मानूंगा तुम्हारी,” वान्या के चेहरे से अपना चेहरा सटा आर्यन बोल सका।

“कोरोना के हालात ठीक होने के बाद हम दीदी के पास चलेंगे और अपने बेटे कृष को हमेशा के लिए अपने साथ ले आएंगे।”

आर्यन की सांस जैसे वहीं थम गई। “प्रेमा ने बताया न,” भरीए गले से वह इतना ही बोल सका।

वान्या मुसकरा कर ‘हां’ में सिर हिला दिया। आर्यन ने वान्या को अपने सीने से लगाए

खामोश हो कर भी बहुत कुछ कह रहा था। वान्या को प्रेम में डूबे युगल की मूर्ति आज बेहद खूबसूरत लग रही थी। मन ही मन वह कह उठी, ‘बेकार नहीं, मनहूस नहीं... ये घर बहुत हसीन है.’ ●

निकाल कर इस रैक को साफ कर लेते हैं।” अपने को संयत कर वान्या ने वार्डरोब की ओर इशारा कर दिया।

“नहीं, ऐसा मत कीजिए। आप जल्दी-जल्दी मेरे साथ अब नीचे चलिए। साहब आ गए तो...”

“साहब आ गए तो क्या हो जाएगा? घर साफ करना है या नहीं?” वान्या बेचैनी और गुस्से से कांपने लगी।

“साहब कितने खुश हैं आप के साथ। यहां आ गए तो... दुखी हो जाएंगे। मेम साब आप चलिए न नीचे... मैं नहीं करूंगी आज यहां की सफाई,” वान्या का हाथ पकड़ खींचते हुए प्रेमा कातर स्वर में बोली।

“नहीं जाऊंगी मैं यहां से... बताओ मुझे कि यहां आ कर क्यों दुखी हो जाएंगे साहब।”

“सुरभि मेम साब ने मुझे आप को बताने से मना किया था, लेकिन अब आप ही मेरी मालकिन हो। जैसा आप कहोगी मैं करूंगी। ऐसा करते हैं इस छोटे कमरे से निकल कर बाहर वाले बड़े कमरे में चलते हैं।”

बड़े कमरे में आ कर वान्या पलंग पर बैठ गई। प्रेमा ने दरवाजे को चिटकनी लगा कर बंद कर दिया और वान्या के पास आ कर धीमी आवाज में कहना शुरू किया, “मेम साब,

फिल्मों से

फिल्म 'तानाजी' को छोड़ दें तो नेहा शर्मा के खाते में कोई सुपरहिट फिल्म नहीं है. हालांकि, नेहा 15 से भी ज्यादा फिल्मों में काम कर चुकी हैं और धीरेधीरे उन के कैरियर की गाड़ी आगे बढ़ रही है. फिर भी नेहा को अपनी सफलता पर गर्व है और अपने कैरियर ग्राफ की ग्रोथ से वे संतुष्ट हैं. सही है नेहा, आजकल बॉलिवुड में जैसा माहौल है उस में आउटसाइडर को काम ही मिलता रहे तो बड़ी बात है.



कैरियर ग्राफ
से खुश हैं नेहा



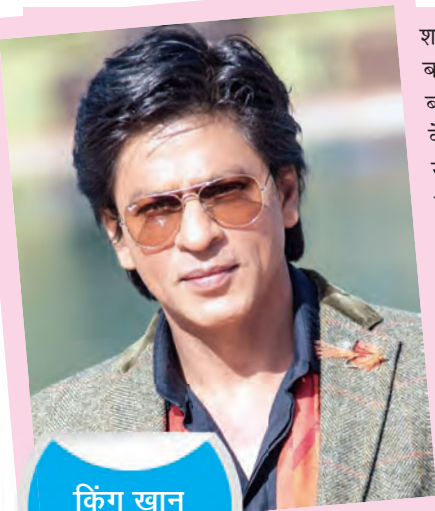
चार
क्यों हैं
चर्चा में

सुष्मिता सेन के भाई राजीव सेन ने पिछले साल टीवी अभिनेत्री चारु असोपा से शादी की थी जो की चर्चा का विषय बना था. 1 साल के बाद चारु फिर से चर्चा में हैं, मगर इस बाद शादी में सब कुछ सही न होने की वजह से. एक न्यूज डेली में छपी खबर की मानें तो दोनों काफी समय से एकदूसरे के साथ नहीं रह रहे हैं. अब इन बॉलीवुडीया शादियों के बारे में भी क्या कहें, चाइनीज सामान की तरह ही हैं यानी चलीं तो कई साल तक वरना शाम तक.



अवार्ड से
इसलिए दूर हैं
अभय

अभय देओल उन अभिनेताओं में से हैं जो शांत रह कर अपनी अदाकारी पर ध्यान देते हैं और ग्लैमर की चकाचौंध से दूर रहते हैं. अमूमन शांत रहने वाले अभय ने हाल ही में बताया कि वे अवार्ड फंक्शनों से दूरी क्यों बना कर रखते हैं. दरअसल, अभय ने फरहान अख्तर और ऋतिक रोशन के साथ फिल्म 'जिदगी न मिलेगी दोबारा' में काम किया था. इस फिल्म के प्रदर्शित होने के बाद आयोजित एक अवार्ड समारोह में उन्हें सहकलाकार के तौर पर नामांकन मिला. यह बात उन्हें बहुत चुभी. अभय भी मानते हैं कि बॉलीवुड में लौबिग होती है जिस के चलते अच्छी प्रतिभाओं को उभरने का मौका ही नहीं मिलता.



किंग खान
की वापसी

शाहरुख को लंबे अरसे से बड़े परदे पर देखने की बात जोह रहे उन के फैंस के लिए एक अच्छी खबर है कि वे राजकुमार हिरानी के एक प्रोजेक्ट की शूटिंग जल्द ही स्टार्ट करने वाले हैं. इमीग्रेशन की थीम पर आधारित इस सोशल ड्रामा फिल्म की शूटिंग अक्टूबर में शुरू हो सकती है. शाहरुख इस फिल्म की तैयारी में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते, क्योंकि उन की पिछली फिल्मों का हश्र कुछ अच्छा नहीं हुआ है. लगे रहो, किंग खान.



चुप हैं
आलिया

पहले बॉयफ्रेंड रणबीर कपूर के पिता का देहांत और फिर सुशांत की आत्महत्या के मामले में बेवजह घसीटा जाना. इन सब के चलते आलिया आजकल बेहद गुमसुम हैं. मतलब कि सोशल मीडिया पर उन की कोई टिप्पड़ी नहीं आई और आजकल अगर कोई सितारा सोशल मीडिया से गायब है तो कोई यही अंदाजा लगाएगा न कि वह गुपचुप है. इस बीच आलिया के लिए एक अच्छी खबर भी है कि उन की फिल्म 'सड़क 2' की शूटिंग जुलाई माह में शुरू हो सकती है.



अरशद का काम रुका नहीं

अरशद वारसी चुनिंदा फिल्मों में ही दिखते हैं, मगर न तो उन के पास काम की कमी है और नही फैंस की. लौकडाउन के दौर में भी जहां इंडस्ट्री काम के लिए जूझ रही थी वहीं अरशद कुछ स्क्रिप्ट्स पढ़ रहे थे. बकौल अरशद घर पर परिवार के साथ समय बिताने और काम के बीच उन्हें खाली रहने का समय ही नहीं मिलता था. सही है अरशद, आप बिजी रहे वरना बॉलीवुड पर यह समय बहुत भारी गुजरा.

सुशांत सिंह राजपूत की आत्महत्या का मामला बॉलीवुड में ऐसे बवंडर की तरह उठा है जो जल्दी ठंडा पड़ता नहीं दिखता. उन के इस कदम की वजह इंडस्ट्री में सालों से फलफूल रहे भाईभतीजावाद और दबंगई को माना जा रहा है. जौहर और खान कैप के बाद यशराज फिल्म्स का नाम भी सामने आ रहा है. बड़े बैनर बाहर से आए छोटे कलाकारों को पनपने नहीं देते और अगर किसी तरह वे आगे बढ़ भी गए तो उन के पर कतरने लगते हैं. इस बार कुछ नामी कलाकारों ने भी बॉलीवुड के दबंगों पर गंभीर आरोप लगाए हैं. मामला इतना गरम है कि सीबीआई जांच की मांग भी उठने लगी है. खैर कुछ भी हो, एक उभरता सितारा तो अलविदा कह ही गया.



बॉलीवुड में माफियाराज है

संगीत माफिया किसी का भी गाया हुआ गाना अपने मनपसंद सिंगर से दोबारा रिकॉर्ड करवा लेते हैं. आप की बात सही है सोनू, मगर यहां यह नई बात नहीं. लता मंगेशकर और आशा भोसले जैसी सिंगर्स पर भी ऐसे इल्जाम लग चुके हैं. हां, सच कभी सामने नहीं आया.



क्या कुछ लोगों की बपौती बन गया बॉलीवुड



सेफ फील नहीं
कर रही हिना

अरे भाई, हिना को किसी से खतरा नहीं. दरअसल, शूटिंग दोबारा शुरू होने लगी हैं और सितारे भी काम पर वापस जाने लगे हैं. ऐसे में हिना को डर है कि कहीं वे संक्रमण की शिकार न हो जाएं. कुछ दिन तो सभी सैनिटाइजेशन नियमों का पालन करेंगे, मगर लंबे समय तक ऐसा चल पाएगा यह कहना जरा मुश्किल है. और फिर जब खतरा ऐसा हो तो हिना का सेफ फील न करना जायज है.

एरिका टीवी दुनिया की जानीमानी अदाकारा हैं. आजकल वे अपनी मेकअप स्किल्स को काफी फ्लॉट कर रही हैं. बकौल एरिका वे अपना मेकअप अब खुद करने लगी हैं. अब पता नहीं कि वे प्रधानमंत्री की आत्मनिर्भर बनने वाली बात से प्रभावित हैं या फिर कोरोना संक्रमण के डर से पार्लर नहीं जा पा रही. वैसे ठीक ही है एरिका, पता नहीं अब सीरियल निर्माता कौस्ट कटिंग करने के चक्कर में मेकअप आर्टिस्ट आप को दें या नहीं. आत्मनिर्भर बन जाना सही है.



तुम्बाड
कर रही ट्रेंड

को बारिश में फिल्माया जाना था और निर्देशक चाहते थे कि सब कुछ असली लगे. इसलिए हर साल मानसून में इस फिल्म की शूटिंग होती थी. फिल्म में सोहम शाह अलगअलग भूमिकाओं में नजर आएंगे. फिल्म को डिजिटल पर रिलीज किया गया है और दर्शकों को यह फिल्म खासी पसंद भी आ रही है.

फिल्म 'तुम्बाड' महाराष्ट्र के तुम्बाड नामक गांव की काल्पनिक कहानी है. इस फिल्म को पूरा करने में लगभग 6 साल का समय लगा. दरअसल, इस फिल्म



मेकअप
खुद
करती हैं
एरिका



वही स्वाद बचपनका...
विशतों के अपनेपन का...

सनराइज़[®] मसाले



www.strategyadvertising.co.in



www.sunrise.in



लाजवाब सनराइज़



करोड़ो लोगो का आजमाया

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2018-20
WPP U(C) 143/99/2018-20 P.O. SRT Nagar, ND-55
Posting Dt. 14 to 20. Published on 15/06/2020. Pgs. 84



झुर्रियां

काले घेरे

छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- ▲ क्रीम
- ▲ साबुन
- ▲ सन स्क्रीन
- ▲ फेस वाश

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in



रोजाना सम्पूर्ण पोषण

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

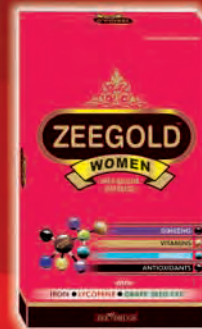
ताकत व जीवन शक्ति । अधिक स्टेमिना । तनाव मुक्त रहें । जोशीला बनाए

Multi-Vitamin, Multi-Mineral
with

KOREAN GINSENG

9896101444

Natural Immunity Booster



रोजाना सम्पूर्ण पोषण
सभी आयु में उपयोगी

Online Shopping:
www.wellncare.com

