

दि
फर्स्ट लेडी
THE FIRST LADY

हाँ! वो मैं ही हूँ.....

खुदी को कर बुलन्द इतना कि
खुदा खुद बन्दे से पूछे...
बता तेरी रजा क्या है ?

"आज का सुधारते हुए
कल को सुधारिए"

6

॥ राम कहाँ हो तुम ॥

9

एक अंतिम कौशिस्य

11

॥ एक ख्याल ऐसा भी ॥

14

वैरिक्वोन वैन्स -
एक गम्भीर समस्या

19

कैंडिफ्लोज़

22

ना बहू बुयी ना सास -
छरा बैठी पास-पास

25

॥ दुसरी दुनियाँ ॥

29

डॉक्टर तान्या पुरी

33

वैज्ञ चाइनीज़ फ़िगर्स

36

राजस्थानी व्यंजन - दाल-बाटी

38

आज की छोटी सी बचत
बन जाएगी कल, महा बचत

49

दाल बाटी

2

। संपादकीय ।

दोस्तों ! ।

दि फर्स्ट लेडी हिंदी पत्रिका के इस सत्र में आपका हार्दिक अभिनन्दन । मुझे उम्मीद है कि आप हमारी इस छोटी-सी कोशिश को ज़रूर सराहेंगे ।

॥ कर्मों से महान बनें ॥

दोस्तों धरती हमारी माता है किन्तु आज कितने लोग ऐसे हैं जो सही मायनों में आपनी इस माँ के बारे में सोचते भी हैं ।

धरती माता की समृद्धि और उत्थान के लिए उपयुक्त योजनाएं लागू हो रही हैं या नहीं, किसान भाईयों को उनका हक मिल रहा है कि नहीं, आदि अनेकों आवश्यक बातें हैं जिनकी समय समय पर चर्चा होना बेहद आवश्यक है ।

जब हम समाज में बदलाव लाने की बात करते हैं, तो सबसे पहले बदलाव हमें खुद में लाना होगा । संत व समाज सुधारक आचार्य "विनोबा भावे ने धरती माता के उत्थान के लिए जब आपकी सोच बदलेगी, तब आपके आसपास के लोग भी सकारात्मक हो जाएँगे । बदलाव आप स्वयं महसूस कर सकते हैं ।

स्वतंत्र भारत में राम राज्य के स्वप्न को पूरा करने में आजीवन प्रयत्नरत रहने वाले संत व समाज सुधारक आचार्य "विनोबा भावे" उन महान विभूतियों में से हैं । जिनसे देश और जाति का मस्तक गौरव से ऊँचा हो गया । उनका कहना था "मेहनती लोगों को उनका हक मिलना चाहिए" । परिवर्तन ही एक ऐसा हथियार है जो सतत् है, जैसे रात- दिन, गर्मी-सर्दी यह सब परिवर्तनशील है । यदि हमें ऊँचाई तक पहुँचना है तो हमें अपनी सोच को विस्तृत करना होगा ।

परिवर्तन तब तक नहीं होगा जब तक हम पुरानी रूढ़िवादी विचार धाराओं से उपर नहीं उठ पाएँगे। कुछ लोग आज भी रूढ़िवादी विचारधाराओं से जुड़े हुए हैं, जिस कारण वह प्रगति की ओर अग्रसर नहीं हो पा रहे। चाहे वह बेटी बचाओ अभियान हो, महिलाओं को समाज में समान हक दिलाने की बात हो या फिर साफ़ सफ़ाई की।

विचार उच्च हो तो समाज स्वयं उच्चता के शिखर पर पहुँच जाता है।

विनोबा भावे हिमालय पर जाकर तपस्या करना चाहते थे। किन्तु जब उनकी भेंट गांधी जी से हुई तब वह उनके विचारों से इतने प्रभावित हुए कि उनकी अध्यात्मिक तपस्या ने जनसेवा का रूप ले लिया। जब मनुष्य केवल अपने बारे में सोचते हुए मानवता के बारे में सोचने लगता है तब वह साधारणतया से उपर उठकर महानता के पद पर पहुँच जाता है। सन 1923 में उन्होंने "महाराष्ट्र धर्म" नामक मराठी मासिक पत्रिका प्रकाशित की। सार्वजनिक सभाओं में जन जागृति हेतु भाषण दिए। स्वतंत्रता के पश्चात भारत की गरीब ग्रामीण जनता की ओर उनका ध्यान गया। उन्होंने "ग्राम स्वराज" का सपना संजोया तथा "भूदान" आंदोलन 1951 में आरंभ किया। असंतुष्ट किसानों की रक्तरंजित क्रांति को शांत कर 18 अप्रैल 1957 को पहली बार समाज के सम्मुख हाथ फैलाए। "पोचमपल्ली के एक वृद्ध हरिजन को आठ एकड़ भूमि दान दिलवाकर भूलना यज्ञ आरंभ किया।

ज़रा सोचिये इतना परिवर्तन समाज में उन महान महापुरुष की गहन सोच से आया! यदि समाज में प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तन लाने की पहल करे तो हमारा देश विश्व में प्रगति में प्रथम चरण पर होगा?

हमारे किसान अन्य प्रगतिशील देशों के किसानों की तरह समृद्ध जीवन

व्यतीत कर पाएँगे। उनके भी बड़े बड़े घर, मिलों दूर फ़ैले हुए हरे भरे अपने खेत- खलिहान होंगे।

जब जीवन स्मृद्ध होगा तो भ्रष्टाचार स्वयं खत्म होगा।

विनोबा भावे पैदल चलने और लोगों से कहते "भूमि माता है", हम सब उनके पुत्र हैं। माता पर उनके पुत्रों का समान अधिकार होना चाहिए, ठीक उसी तरह जिस तरह जल, वायु, धूप पर सबका समान हक है। वह मिलों मील, हजारों किलोमीटर पैदल चले। भूमि हीन किसानों की दुर्दशा सुधारने के लिये दान में प्राप्त 44लाख एकड़ भूमि किसानों को दान में दी। वर्तमान परिस्थिति में किसानों की स्थिति बेहतर होने की जगह ओर दयनीय हो गई है।

जन्म से कोई महान् नहीं होता, अपने कर्मों से हम महान बनते हैं। उन महान महापुरुष ने 1952 में ग्रामदान और संपत्ति दान का अभियान आरंभ किया। बड़े दुख की बात है कि आज उसी मात्रभूमि के लाड़ले पुत्र आत्महत्या करने पर उतारू हैं। गाँवों को आत्मनिर्भर बनाने का जो स्वप्न विनोबा जी ने देखा अभी भी अधूरा है। हमें शक्ति का प्रयोग जन सेवा के लिए करना चाहिए न कि उन्हें डराने के लिए। उन्होंने समाज के लिए अपना सर्वजीवन देश को अर्पित कर दिया, और हम अनेकों लोग मिल कर भी एक काम करने से डरते हैं। आज स्थिति यह है कि रास्ते पर चलते व्यक्ति की सहायता करने में डरते हैं। ऐसे लोग जो अपना जीवन देश की सुख-शांत, समता भाईचारे में समर्पित करते हैं उन्हें विश्व युगों युगों तक याद करता है।

हमें सोचना है कि क्या हम ऐसा काम करेंगे जो हम युगों युगों तक याद किये जायेंगे ॥

नीनू अत्रा ॥

"आज का सुधारते हुए कल को सुधारिए"

एक छोटी सी बोध कथा –

आपको एक छोटी सी Short Story बताना चाहूँगी, जिसका आशय यह है कि जैसा करोगे वैसा ही पाओगे, जो बोओगे वही काटोगे कहावत है कि बोया पेड़ बबूल का तो आम कहाँ से खाए? जैसी करनी वैसी भरनी । चाहे आज के Youngsters को यह बेवकूफ़ लगे पर यही सत्य है –



एक लोमड़ी व एक सारस, (बगुला,) की पक्की दोस्ती थी, लोमड़ी ने एक दिन बगुले को आग्रह कर लंच पर बुलाया- पर वह बड़ी चालाक व मक्कार थी, उसने बड़ी ही स्वादिष्ट खीर बनाई परन्तु जब खाने का समय आया तो बड़ी चौड़ी थाली में खीर परोसी, सारस बड़ा ही भूखा था परन्तु चूंकि उसकी चोंच बड़ी लम्बी होती है डीप या गहरा बर्तन होता तो वह खीर पी लेता, थाली में होने के कारण वह खा नहीं पाया और भूखा ही रह गया, और लोमड़ी एहमान जता कर सारी खीर चाटकर खा गई ।

लोमड़ी को सबक सिखाने की खातिर सारस ने भी लोमड़ी को डिनर पर बुलाया, बड़े ही आग्रह के साथ एक लम्बी गर्दन वाली सुराही में खीर परोसी बड़ी ही सुगंध अच्छी आरही थी, लोमड़ी भूखी थी, परन्तु सुराही में उसकी गर्दन नहीं जा रही थी । बिल्कुल लोमड़ी ही की तरह, दो-चार बार बोलकर, सारस ने सारी खीर पी ली और लोमड़ी देखती की देखती ही रह गई । यह भगवान का न्याय है ।
रिट फॉर टैट – Tit for Tat



एक घटना पर भी नज़र डालिए – एक छोटा सा बच्चा रोज़ देखता था कि उसकी माँ रोज़ उसकी दादा को, टूटे फूटे मिट्टी के बर्तनों में खाना परोसती है और खाना समाप्त होने पर वही बर्तन धोकर एक और रख देती है । कुछ दिनों बाद दादी तो मर गई अब वह लड़का भी वही करने लगा, माँ के बर्तन धोकर रख देता । माँ ने पूछा : - बेटा, यह क्यों कर रहे हो? बेटा बोला : मां आप बूढ़े हो जाओगी तो आपको भी तो मैं इन्ही बरतनों में खाने को दूँगा – मां तो Shocked हो गई -

बेटा, ऐसा क्यों बोल रहे हो?

बेटा : मां मैंने तो ये सब आपसे ही सीखा है ।

जो आप दादी के साथ करते थे, वही मैंने करना है –

तो देखा आपने? जो आप करोगे वही लौट कर आएगा – बॉल दीवार पर मारोगे तो पलट कर आपके पास वापस आएगी –

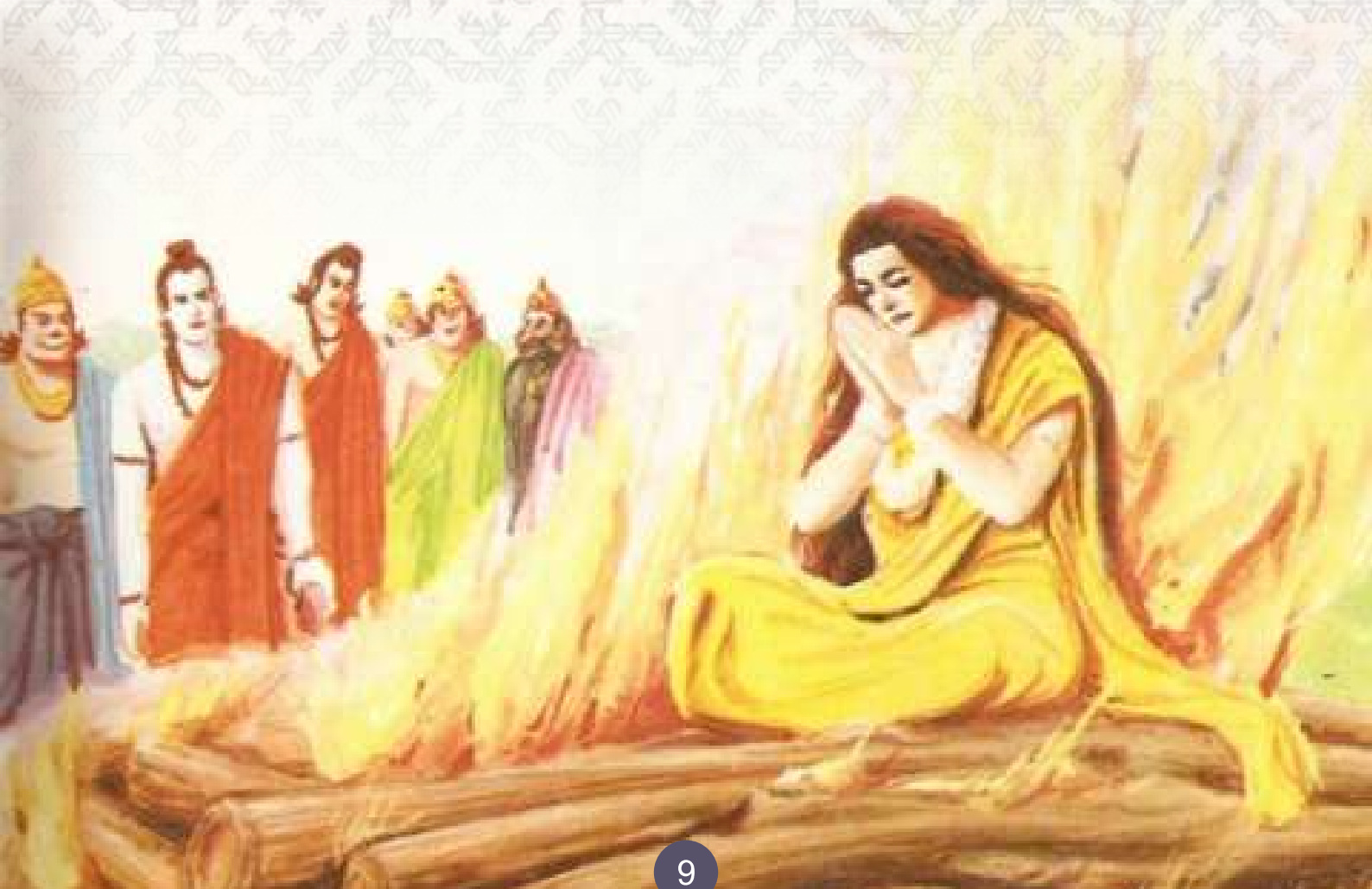
भविष्य सुधारना चाहते हो तो वर्तमान सुधारो – कल सुनहरा भविष्य चाहिए तो आज में रंग मेरा –छोटी सी कहानी बड़ी शिक्षा प्रद हैं, यदि समझो तो !

सुमित्रा के बंका

॥ राम कहाँ हो तुम ॥

मैंने बहुत सोचा और तब भी इस नतीजे तक नहीं पहुँची कि राम भगवान तो भगवान थे, ज्ञानी थे, सर्वशक्तिमान थे। फिर क्यों नहीं उन्होंने धोबी को उसकी स्वयं की पत्नी और सीता माता के लिए कहे दुर्शब्दों के लिए दंडित नहीं किया। यदि किया होता तो आज स्त्री का समाज में कुछ और ही स्थान होता।

पुरुष तो मर्यादा पुरुषोत्तम बन गया। स्त्री आज तक अग्नि परीक्षा ही दे रही है, आज भी स्वयं को निष्कलंक साबित करने के लिए जूझ रही है। काश! भगवान राम ने उसी समय दुष्ट धोबी का अपनी पत्नी पर विश्वास न करने और चरित्रहीन कहने का दुःसाहस करने पर उसका सिर ही धड़ से काट



दिया होता तो समाज में नारी का स्थान कुछ और ही होता ।

देवी सीता माता भी अपशब्दों का मुँह तोड़ जवाब देने और नारी पर होने वाली हिंसा का प्रतिरोध करने के स्थान स्वयं ही तपोवन चलीं गयीं । शायद यही कारण है कि पुरुष प्रधान समाज आज भी महिलाओं से अग्निपरीक्षा की उम्मीद करता है ।

आज कोने-कोने में अनेकों धोबी बसते हैं, और जो औरत को अग्निपरीक्षा देने और जंगल में पश्चाताप के लिए जाने के लिये मजबूर करते हैं । किंतु अब जरूरत है ऐसे पुरुषोत्तम राम की जो सीता को उसका हक दिलाने और उन लाखों करोड़ों धोबियों , जो स्त्री को कलंकित और अपशब्द कहते हैं, उन्हें दंडित करने की ।

नीनूखन्ना ॥



एक अंतिम कोशिश

पुष्पा जी मुझे हर रोज की तरह आज भी मिली । उनका आज भी वही प्रश्न था कि तुम सुरेखा जी से कब मिल रही हो, वो तुमसे मिलना चाहती हैं । हम सब कितनी सारी अधूरी रूवाहिशों का बोझ कंधों पर उठाए चल रहे हैं । यह सोचते कि कर तसल्ली क्यों नहीं कर लेते कि जो मिला है उसे तो खुशी से जीवन लूँ । इतने सारे दबी तमन्नाओं को देख कर तो लगता था कि हर मनुष्य को अपना जीवन खूल कर जीना चाहिये । अपने जीवन काल में वो सब कर लेना चाहिए जो करने की वह सोचता है ।

शायद इसी कारण सुरेखा जी मुझसे मिलना भी चाहती थी । पुष्पा जी के बहुत बार अनुरोध करने पर मैं सुरेखा जी से मिलने भी चली गई । सच जानिए उनसे मिलने का मेरा इरादा कुछ कुछ डांवाडोल ही था ।

बडे अनचाहे मन से मैं उनसे मिलने चली गई ।

जैसे ही मैंने सुरेखा जी के घर में प्रवेश किया वहाँ एक सुकून का वातावरण था । चारों ओर एक अजीब सी खामोशी थी । अजीब सी कशीश थी उस वातावरण में शायद यही करीब मुझे यहा खींच लाई थी । कमरे मे मेरे सारे भाई इलावा कोई न था । दिवारों पर कुछ पुरानी तस्वीरें टंगी थी । पुराना फर्नीचर बडे प्यार से बड़ी तहज़ीब से सजाकर दिवारों पर टांगा गया । इसमें यह बात स्पष्ट थी कि सुरेखा जी एक व्यवस्थित गृहणी थी । साफ़-सफ़ाई का उन्हें खास खयाल था । पुराने पंखे की आवाजे ऐसे लग रही थी जैसे मुझे वहां से जाने का आदेश दे रहा हो । मैंने सोचा वह सोफे को गरम करने से अच्छा है कि दिवारों पर टंगी तस्वीरें से ही थोड़ा परिचय किया जाए ।

जैसे ही मैं तस्वीरें देखने के लिए उठी पीछे से आवाज आई । आशिका बहुत बहुत धन्यवाद । मैंने आश्चर्य से मुड़ कर देखा सुरेखा जी व्हीलचेयर पर थी । आंटी व्हीलचेयर स्वयं ही चला कर बाहर आई थी । कुछ ही देर में हमारे लिये नास्ता, पानी भी आया ।

सुरेखा जी को कुर्सी पर देखकर मैं हैरान थी कि वह मुझसे क्यों मिलना चाहती थी । उनके हाथ में एक कागज़ का टुकडा था ।

नहीं ! शायद कोई खत था । उन्होने वह खत मेरे हाथ में देते हुए कहा क्या

तुम इसे अपनी पत्रिका में प्रकाशित करना सकती हो । यह मेरे अंतिम इच्छा है । मैंने कुछ सोचे समझे बिना उनके हाथ से खत ले लिया । मैंने भी नास्ता किया । हर व्यक्तिको समय रहते अपनी हर इच्छा पूरी कर लेना चाहिए । मुझे नहीं पता, मेरे मन की यह बात उनके मन तक कैसे पहुंच गई । पर अब उनकी इस इच्छा को पुरा करना मेरा कर्तव्य बन गया था । हालांकी मेरी पत्रिका कोई बहुत बडी प्रसिद्ध नहीं थी । खुशी थी कि मैं किसी के काम तो आई । पर जानती थी कि ऐसा होने में शायद वक्त लगेगा ।

मैं सुरेखा जी के लिए का अंतिम कोशिश करना चाहती थी । मैंने कुछ सोचे समझे बिना उनके हाथ से खत ले लिया । और उन्हें आश्वासन दे दिया कि इसे प्रकाशित करने की पूरी कोशिश करूंगी । मन में लगातार ख्याल आता रहा कि कहीं कुछ गलत तो नहीं कर रही । किसी के लिये कुछ करने में बेहद सुकून आता है ।

मैं खत लेकर मैं घर पहुंच गई । घर जाते ही मैंने खतमे पहला काम उनका खत खोलने का किया । उसमे लिखा था । प्रिय बेटा.... मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूँ । तुम मेरे जिवन के टुकड़े हो । पर तुम्हारे जिवन में दखल देना मुझे कही पसंद नहीं था । जब तुम छोटे थे मैंने तभी से सोच लिया था कि मैं तुम्हें तुम्हारा जिवन जीने की पुरी आजादी दूंगी । तुम मुझे बहुत स्नेह करते हो । मेरी बहुत इज्जत करते हो । मैं जानती हूँ

बाकि की कहानी अगले अंक में |



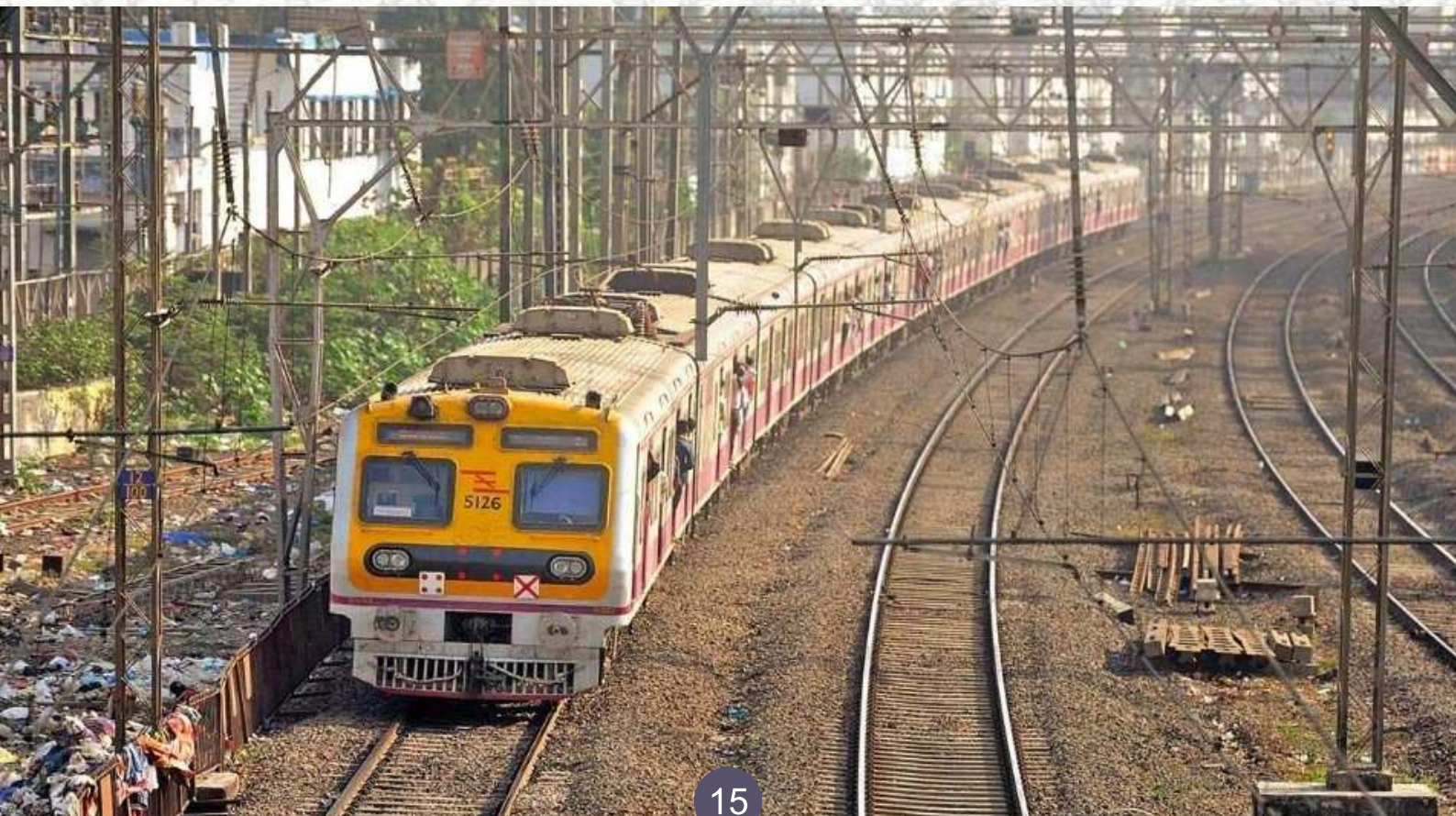
॥ एक ख्याल ऐसा भी ॥

कहते हैं समझदारी और बेवकूफी में बहुत कम अंतर होता है। सच मानिये समझदार लोग भी बेवकूफी कर जाते हैं। ऐसा ही एक वाक्या मेरे साथ भी हुआ। शायद इसी कारण मेरी यह धारणा बनी। आज में आपसे अपने साथ हुए इस अनुभव को शेअर कर रहा हूँ। आप समझ पाएंगे कि मैंने क्यों कहा " विश्वास करें, किंतु अंधविश्वास न करें"।

सोमवार का दिन था। सुबह सुबह अमृतसर से भईया का फ़ोन आया, दीदी और गुड्डी मुंबई घुमने आ रहे हैं। मन में प्रसन्नता तो हुई पर साथ ही साथ सिंह समान आसमान में गरजते बादलों ने मेरी खुशी को थोड़ा

कम कर दिया। माँनसून शुरू हो गया है और सबसे पहला विचार मन में यही आया है कि उन्हें इस बारिश में कहाँ और कैसे घुमाऊं। ख़ैर! यह तो बाद की बात थी।

दो दिन बाद दीदी और गुड्डी मुंबई घुमने आ गये। गुड्डी पहली कभी मुंबई नहीं देखा था तो वह 'जुहू बीच' देखने को बहुत उत्सुकता थी। हमने दीदी और गुड्डी के साथ मुंबई भ्रमण का प्रोग्राम बना लिया। उन्हें मुंबई की लाईफ लाईन यानि की लोकल ट्रेन में भी घुमना था। फिर क्या था हमने अंधेरी से चर्चगेट रिटर्न की टिकट निकालना ही उपयुक्त समझा। हमारे साथ 'बंटी' मेरा चचेरा भाई भी आ गया। बंटी ने कहाँ, " बहुत सालों बाद हम मुंबई घुमने निकल रहे हैं, बहुत मज़ा आएगा भाई"। उसके उत्तेजित शब्द ही उसकी प्रसन्नता बयाँ कर रहे थे।



सच मानिये मुंबई के व्यस्त जीवन में अपने लिए, खासतौर पर मुंबई भ्रमण के लिए अवसर निकालना ही बहुत मुश्किल होता है। खैर ! बंटी ने स्टेशन के बाहर ही काउंटर से चार चर्चगेट रिटर्न टिकट ली। हम बेहद उत्तेजित थे और शायद यही कारण था कि हम बिना टिकट जाँचें ट्रेन में सवार भी हो गये। 10.10 की लोकल से हम चर्चगेट पहुँचे। आज मौसम बहुत ही सुहाना था। वहीं से हमने टैक्सी ले ली। हमने छत्रपति शिवाजी टर्मिनल', ताज महल होटल, गेट वे ऑफ़ इंडिया और बहुत सी जगहें देखी। सुबह से रिमझिम बरसात आ रही थी। इस मौसम में मरीन ड्राइव पर टहलने का तो मज़ा ही कुछ और ही है। हमने खूब मज़ा किया। आज मुझे बहुत सालों बाद मुंबई में रहने का एहसास हुआ।

शाम होते ही हमने घर का रुख किया। अंधेरी स्टेशन पर पहुंचने पर हमें काले कोट पहने 'टिकट चैकर' ने घेर लिया। उन्हें देखते ही दीदी के चेहरे का रंग उड़ गया। मैंने दीदी से कहा डरने की जरूरत नहीं है, हमारे पास रिटर्न टिकट है। बंटी ने जेब से टिकट निकाला और उन भाई साहब को दिखाया। टिकट देखते ही उन्होंने कहा, " यह तो सिंगल यानि की एक तरफ़ा टिकट है। अब तो मैं भी हैरान हो गया कि



ऐसा कैसे हो सकता है? आप ध्यान से देखिये साहब, हमने चार रिटर्न टिकट लीं हैं! नहीं नहीं ! भाई साहब, "आप खुद ही देख लीजिए। यह "वन साईड" है" आप ने जहाँ हे यह टिकट ली है उन्हीं से बात कीजिए। ग़लती आप की है, आपने बिना जांचे टिकट ली। मुझे इस बात का अफ़सोस भी था कि मुझसे ऐसी ग़लती कैसे हुई।

मैंने कहा, भाई साहब, भरोसा भी तो कोई चीज होती है। उन्होंने कहा आपको फ़ाइन तो देना ही होगा। किन्तु सर हमने उन पर विश्वास किया। यही तो आपकी ग़लती है सर, कुछ भी सामना लेने से पहले उसकी जांच करें।

आज मुझे पहली बार ठगे जाने का एहसास हुआ। एक बात तो मैंने सीख ली कि जीवन मे कभी भी किसी पर "विश्वास करें अंधविश्वास नहीं"। ग़लती किसी से भी हो सकती है। मुझे मेरे विश्वास पर विश्वास था। जिनसे मैंने टिकट ख़रीदा था वह साहब काउंटर पर नहीं थे। अगले ही दिन में काउंटर पर गया, और उन्हें पूरी बात बताई।

वह बोले जनाब! मैं कल से ही परेशान था कि मेरा हिसाब क्यों नही मेल खा रहा? अच्छा हुआ आप आ गये। मैं माफ़ी चाहता हूँ कि मेरी वजह से तकलीफ़ हुई। किन्तु मेरा ऐसा इरादा कतई न था। मैंने कभी एक पैसे का भी हेर फेर नहीं किया जनाब। उनकी आवाज़ में सच्चाई थी। बात कुछ पैसों की नहीं थी। बात विश्वास की थी। मुझे तसल्ली हुई कि मेरा विश्वास डगमगाया नहीं। मैंने विश्वास करना छोड़ा नहीं। मैं विश्वास करता हूँ, पर अंधविश्वास नहीं करता। मैं जानता हूँ कि आज के दौर में हम सब किसी पर भी विश्वास

करना नहीं चाहते । पर सच मानिये एक दूसरे पर विश्वास करना बेहद खूबसूरत एहसास है । और हाँ उस दिन उन टिकट चैकर महोदय नै भी मुझसे कोई फ़ाइन नहीं लिया । शायद वह भी मुझ पर विश्वास कर रहे थे । किसी के बारे में आपनी धारणा कायम करने से पहले उसकी सिच्युवेशन ज़रूरी जान लें । क्या पता सच्चाई कुछ और ही हो ॥

नीनू अला ॥





वैरिकोन वैन्स - एक गम्भीर समस्या

समस्या घुटनो के दर्द की हो, या पैर की, अन्य समस्या, तकलीफ तो सभी में होती है, पर आजकाल इन सालों में एक नई तकलीफ उभरकर सामने आई है, 'वैरिकोन वैन्स'.

नसों की यह समस्या बहुत ही पेनफुल है । पहले जानिए यह तकलीफ क्यों होती है, और वैरिकोन वैन्स क्या है ?

हमारे शरीर का प्योर ब्लड दिल से आर्टरीज द्वारा शरीर के अलग-अलग हिस्सों में जाता है और उसके बाद जो वैनस हैं वो अशुद्ध ब्लड को वापस दिल तक लेकर आती है । परंतु पैरों से वापस ब्लड को दिल तक लाना काफी मुश्किल काम होता है । वैनस के थ्रू जब यह अशुद्ध रक्त हार्ट की तरफ जाता है तब वॉल्व खुल जाते हैं ।

ऐसे में यदि हम अधिक देर तक खड़े रहते हैं तो ब्लड नीचे की तरफ बहता है जिससे वॉल्व बंद हो जाते हैं । वेन्स में अशुद्ध ब्लड वापस चला जाता है और वैनस फूल जाती है यही से तकलीफ प्रारंभ होती है ।

कई बार हाई हील या अधिक टाइट पैंट या जीन्स पहनने के कारण कमर और थाईज पर प्रेशर ज्यादा हो जाता है और ब्लड का फ्लो रुक जाता है । कई बार युट्रिस में ट्यूमर के कारण भी प्रॉब्लम हो जाती है । कभी-कभी लेडीज में हार्मोनल प्रॉब्लम के कारण वैनस की दीवारें फैल जाती हैं । अक्सर वैरिकोन वैनस की बीमारी वंशानुगत भी होती है । यदि परिवार में किसी को है ना नेक्स्ट जनरेशन में होना संभव है । मोटापे के कारण भी हो सकता है । बहुत अधिक समय तक खड़े रहने से या लम्बे समय तक पैर लटकाकर बैठने से भी वैरिकोन वैनस की तकलीफ हो सकती है । उम्र ढलने के साथ या बिल्कुल भी व्यायाम नहीं करने से भी रक्त शिराएँ कमजोर हो जाती है और वैनस का सपोर्ट नहीं मिल पाता और वो कमजोर हो जाती है ।

यदि यह बीमारी हो ही गई है तो फिर उपचार करना आवश्यक है । कई बार ऐसा होता है कि हम समझ ही नहीं पाते हैं इस बीमारी को यूँ लगता है कि आर्थराइटिस है या साईटिका है फिर सही इलाज नहीं मिलता और बीमारी बढ़ जाती है ।

इसका उपचार थोड़ा मुश्किल तो है । फिजिओथेरेपी और पैरों के विशेष व्यायाम से भी सुधार सम्भव है । इसके लिए विशेष प्रकार के स्टामिंग्स आते हैं । जिनकी टाइट ड्रिंटिंग होती है प्रति दिन दस-बारह घंटे पहनने से आराम मिलता है । पर इनकी ड्रिंटिंग सही होनी चाहिए । लूज होने पर मनचाहा परिणाम नहीं मिलता । अत्याधिक टाइट होने से ब्लड सर्कुलेशन रूक जाता है ।

रोग ज्यादा बढ़ गया हो तो डाक्टर ऑपरेशन द्वारा वेन निकाल देते हैं । टेम्परेरी रिलीफ के लिए इंजेक्शन भी लिया जा सकता है । लेजर से सर्जरी भी की जा सकती है ।

शीर्षासन एवं पैरों के अन्य व्यायामों के द्वारा ब्लड सर्कुलेशन सही करने का प्रयत्न करें । ऑपरेशन या लेजर की नौबत न आने दे ।

- सुमित्रा के. बंका



कैंडिफ्लोज़

किसी चीज को कहना और उसमें अमल करने में बहुत अंतर होता है । मैं हमेशा कहती रही दूसरों को देने में जो सुख मिलता है वो और किसी चीज़ में नहीं है ।

पर हुआ क्या जब देने का मौका आया मैं ही न दे पाई ! पहली बार लगा कहने और बोलने में या कि उस चीज को अमल करने में बहुत अंतर होता है ।

उस दिन हम लोग घुम कर आ रहे थे । बच्चों ने पूरा दिन खूब मस्ती की । हम लोग गाड़ी में बैठने ही लगे, कि एक छोटी सी गरीब लड़की भीख

माँगती हुई हमारे सामने आ गई। उसे उस समय पैसे की ज़रूरत नहीं थी। बच्चे कैंडि फ्लोज खा रहे थे। शायद वो भी यही खाना चाहती थी। पतिदेव ने उसे भीख देने से मना कर उसे पढ़ाई करने की राय दी।

बच्ची काफी हद तक भूखी-प्यासी थी। बार-२ वह ज़ोर-२ से गाड़ी का दरवाजा खटखटा रही थी। हम सबको गुस्सा आ गया। बच्चों ने उसे डांट कर भगा दिया। मैंने भी उसे कैंडि-फ्लोज नहीं दिया और न ही यह भी किया कि उसे दूसरा दिलवा दूँ। बच्ची रो रही थी उसकी आंसूओं से भरी आँखे मेरे दिल में उतर गई। बहुत भूलने के बार भी मैं उस लड़की को नहीं भूला पाई। बाद में बहुत दुख हुआ काश ! मैं उसे पैसे ही दे देती।

पहली बार एहसास हुआ कहने में और उस बात को करने में बहुत लम्बा फाँसला होता है। जिसे हम पूरा कर ही नहीं पाते। मैंने हज़ारों बार बच्चों को यह बात सिखाई जब कोई भूखा-प्यासा या ज़रूरतमंद तुम्हारे सामने आए तो अपनी आधी रोटी उसे दे दो। पर यह हुआ ही नहीं।

हमारी गाड़ी आगे निकल गई। और वो बच्ची वही खड़ी भूखी-प्यासी रोती रही।

मैं कभी भी अपने आप को अपने आप को माफ़ नहीं कर पाई। मुझे पता है वो पल वापिस तो नहीं आएगा। कोशिश करती हूँ कि ऐसा दोबारा न हो।

किंतु आज इतने साल हो गए मैंने कभी कैड-फ्लोज नहीं खाया ! खाया ही नहीं गया मुझसे ।

नीनू अला ॥



ना बहू बुरी ना सास – ज़रा बैठो पास-पास

सास बहू का रिश्ता एक ऐसा रिश्ता जिससे होकर हर लड़की गुजरती है । जो आज बहू है वही आगे जाकर सास बनेगी और जो आज सास हो वो कभी पिछली जिंदगी में बहू रह चुकी है ।

इस रिश्ते के नाम से जेहन में एक तस्वीर उभरती है जिसमें खींचातानी हो रही है । एक दूसरे के प्रति अपना हक़ व आधि कार प्रदर्शित किया जा रहा है । तू तू मैं मैं हो रही है । मेरा बेटा, मेरा बेटा या मेरा पति, मेरा पति सुनाई दे रहा है ।

पर देखा जाए तो वास्वव में और खासकर आज के परिवेश में तो यह फ़ार्मूला बड़ा ही बेमानी प्रतीत होता है । आज तो काफी कुछ बदल गया है ।



बहुएं भी पढीलिखी और समझदार होती है, वही सास भी काफी कुछ एजुकेटेड एवं एडजस्टेबल होती है. दोनों के साथ घर गृहस्थी बड़े प्यार व सुलझे हुए तरीकों से चलती है. बस जरूरत है तो सिर्फ थोड़ी सी समझ और पारस्परिक वार्तालाप द्वारा कन्फ्युजन व मतभेद दूर करने की बड़ी बड़ी बातें यानि सत्ता राजगद्दी या कुर्सी छिन जाने की तो होती नहीं. बस छोटी छोटी बातों को दोनों तरफ से नजरअंदाज कर दें और ईगो का प्रश्न ना बनाए तो सभी कुछ ठीक है, बेटा भी आपका और पति भी तुम्हारा बिचारे पुरुष को क्यों सैंडविच बर्नाओ

एक दो छोटे छोटे उदाहरण देती हूं. आपको पूरी स्थिति स्पष्ट हो जाएगी. बहू पार्टी में जार ही, उसने वैस्टर्न ड्रेस पहन रखी थी. सास ने उसे घूरा और कहा-'इससे छोटे कपड़े और नहीं थे क्या? बहू कसमसा कर रह गई- इतना समय नहीं था कि चेंज करे और पार्टी और पार्टी की थीम के तहत उसका ड्रेस अभद्र नहीं था. वो चुपचाप चली गई. सास के घुटनों में ज्यादाही दर्द था. बहु ने एक दिन मार्केट से योगा सूट खरीदा और सासुजी को देकर बोली- "मम्मीजी, आप ये परहन कर एक्सरसाइज करो. आपको अच्छा लगेगा और आप अच्छी तरह से कर पाओगे मैंने योगा टीचर से बात कर ली है. कल से आपको जाना है.

सास देखते ही रह गई. उसने तो बहू को वैस्टर्न ड्रेस पर छीटांकशी की थी. पर बहु को कितनी फिक्र थी. सास को बहुत शर्मिंदगी हो रही थी, लेकिन उस दिन से उनका एटिट्यूड ही चेंज हो गया. अंदर ही अंदर उसे लग रहा था कि

कपड़ो से कुछ नहीं होता बहू मन की बहुत अच्छी है और उसे उनकी चिंता एक छोटी सी घटना ने मनमुटाव मिटा दिया.

ऐसे ही एक दुसरी घटना देखिए

मोनिका की दोनों ननदे पंद्रह दिनों के लिए मायके रहने आई थी. समर वेकेशन था, तीन बच्चे भी थे. मोनिका किचन में नाश्ता, पकवान बनाती-बनाती परेशान हो रही थी. पर कुछकह नहीं पा रही थी.

सास ननदे शॉपिंग पे गई थी. मोनिका को रोना आ रहा था. 'मैं बस नाश्ता-खाना बनाऊं और ये सब घूमें'

शाम को वापस आने पर सास ने एक बड़ा सा पैकेट मोनिका को थमा दिया. मोनिका ने प्रश्नभरी नजरों से सास की ओर देखो. सास ने कहा "खोलो तो सही, मोनिका ने खोला तो उसमें उसका फेवरिट कलर का सूट और उसकी फेवरिट साडी थी जो वो महंगी होन के कारण खरीद नहीं पा रही थी. मोनिका देखती रह गई. सास ने कहा.

तू भी तो मेरी बेटी है. तुझे सरप्राइज देना था इसलिए तुझे नहीं लेकर गए.

और हॉ, कल घर का काम मैं संभाल लूंगी, तुम सब कब पर घूमने जा रहे हो, मोनिका



तो भाव विह्वल हो कर रोने लगी. उसका असंभव सपना पूरा होने जा रहा. उसे लगा वो कितना गलत सोच रही थी.

तो कभी कभी सच सामने दिखाइ नहीं देता है. छोटी छोटी बातों से ही प्यार छलकता है. बेटी तो ससुराल चली जाती है, फिर मेहमान हो जाती है पर बहू तो चौबीसो घंटो आपके पास है. वही आपकी बेटी है. ठीक उसी प्रकार जन्मदायिनी मां तो पीछे छूट जाती है. पति की मां ही बन जाती है. बनाकर तो देखो. ये तो give & take का मामला है. पहले दो फिर लो.

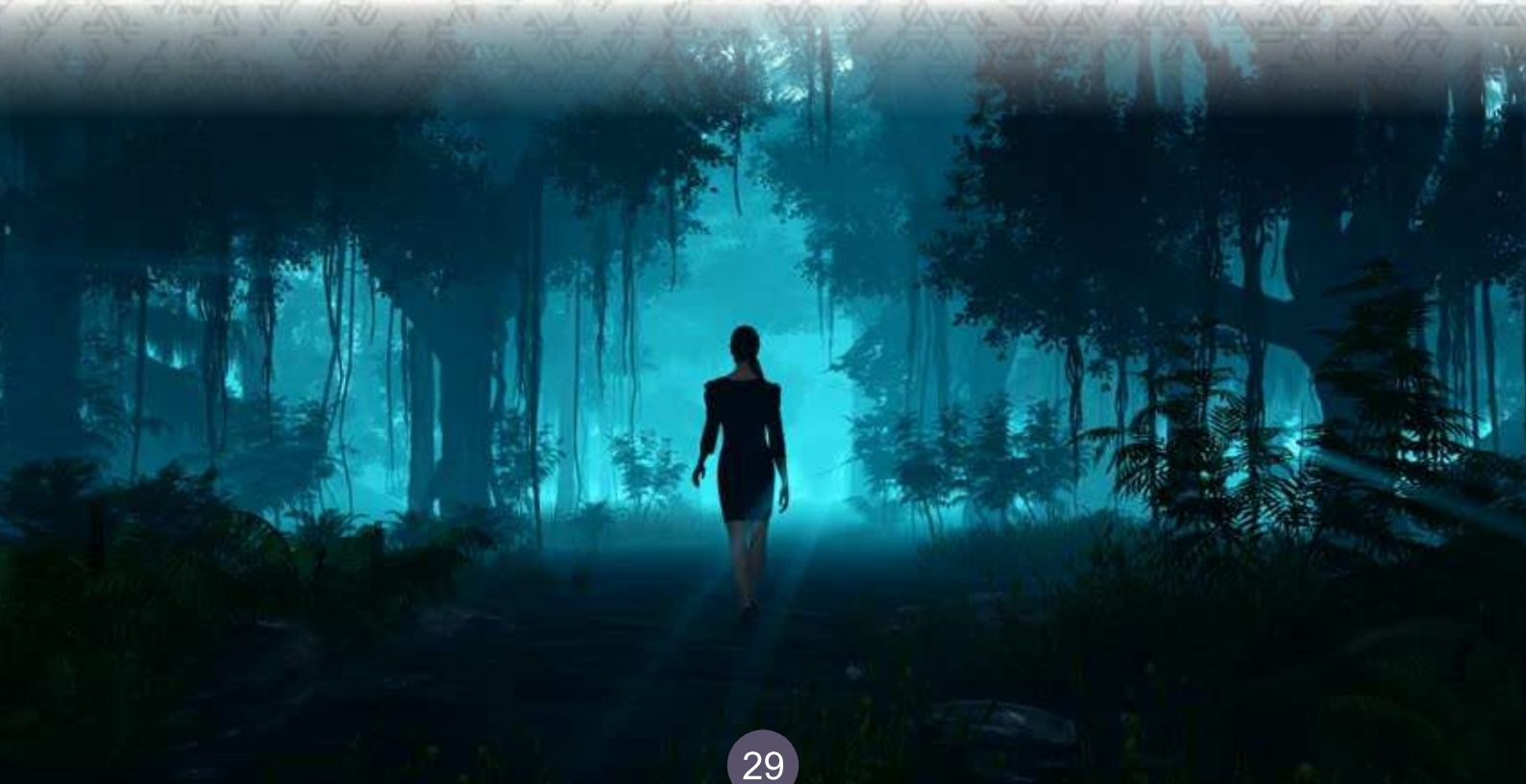
बहू को बेटी मानकर सिखाओ और सास को मां समझ कर सीखो. थोड़ा भुझो तो बस प्यार ही प्यार ही प्यार हो. पुराने फॉर्मूले गलत साबित कर दो.

सुमित्रा के. बंका



॥ दुसरी दुनियाँ ॥

मेरी बात का कोई यकीन करेगा या नहीं , मुझे नहीं पता?
पर मैं जो कह रही हूँ या जिस परिस्थिति से गुज़र कर आई थी, वह वास्तव में हुआ था या मेरा ख़्याल था मैं नहीं जानती ?
लेकिन जब मैं नींद से उठी तो मेरी आँखों में आँसू थे, हाथ काँप रहे थे, चेहरा डर से लाल और पसीने से लथपथ था ।
मैं बहुत दिनों से बातें भूल रही थी किन्तु यह वाकया मैं चाह कर भी नहीं भूला पा रही ।
मैं बात कहती और भूल जाती । फिर उसी बात को दुबारा दोहराती ।
किन्तु आज जो हुआ था वह पहले कभी नहीं हुआ । मैं भी डर गयी थी ।
उस दिन मैं नींद से डर कर उठी, चाय का कप हाथ में लिया, दूसरे हाथ में पेन उठाया और कागज़ पर अपने साथ हुए इस अजीब से अनुभव को लिखने बैठ गयी ।



मैं नींद में ही कहीं चली गयी थी।

बड़ा अजीब सा अनुभव था। मैं सोच रही थी कि "जो लोग भूल जाते हैं उनका जीवन कैसा होता होगा"।

मैं खुश किस्मत थी जो इस हादसे को याद रख पाई और आपसे अपना अनुभव शेअर कर रही हूँ।

मैं अभी तक उन गलियों से बाहर नहीं आई थी जो मेरे सपने में आई थी। लेकिन आज मैं वाकई में डर गयी थी।

आज जाना कि स्वयं को, सबको भूलना कैसा होता है।

मैं एक बंगाली परिवार के साथ घूम रही था। मैं उनके साथ किसी मंदिर में जा रही थी। उन गलियों से निकलते हुए हम एक बड़े से आँगन में पहुँचे। मेरे साथ कुछ और महिलाएँ भी थी जो मुझसे हँस-हँस कर बातें कर रहीं थीं। जैसे मेरी उनसे बरसो पुरानी पहचान हो।

हम सबने नये- नये खूबसूरत व रंग- बिरंगे वस्त्र पहने हुए थे। शायद कोई रंगा रंग कार्यक्रम का आयोजन था।

वहाँ आँगन में बड़े-बड़े लकड़ी के लट्टे पड़े हुए थे।

मैं बहुत खुश थी, आँगन वाले घर से भी कुछ लड़कियाँ हमारे साथ चल दीं।

हम सब किस पूजा में जा रहे थे।

मैंने उन्हें कहा " मुझे देर हो रही है" मुझे जल्दी जाना है।

किन्तु वह सब मुझे थोड़ी देर ओर रुकने के लिए बोल रहीं थीं।

मेरा हाथ पकड़ कर कहने लगीं आज यहीं रुक जाओ।

मुझे ऐसा बिल्कुल नहीं लगा कि मैं कोई सपना देख रही हूँ। क्योंकि वहाँ हुई हरेक बात मुझे अभी भी याद है। उन चेहरों को मैं अभी भी पहचान सकती

हूँ।

फ़िर अचानक सब लकड़ियाँ कहीं चलीं गयीं।

मैंने पीछे मुड़ कर देखा वो सब वहाँ नहीं थीं।

मैंने उन्हें ढूँढने की बहुत कोशिश की, उन्हें पुकारने की भी कोशिश की, पर वहाँ कोई नहीं था।

मैं वापिस जाना चाहती थी पर जा नहीं पा रही थी।

मुझे कुछ याद नहीं आ रहा था कि मेरा घर कहाँ है।

मैं घर जाना चाहती थी पर घर का पता भी नहीं याद था।

अब तक मेरी आँखें आँसुओं से भीग गयीं थीं।

मैं हिलना चाह रही थी पर हिल नहीं पा रही थी।

बोलना चाह रही थी पर बोल नहीं पा रही थी।

पता नहीं मेरे साथ क्यों और क्या हो रहा था।

इसके पीछे क्या साईनस थी मुझे नहीं पता।

सोचती हूँ अगर मैं वहाँ से वापिस न आती तो क्या होता।

मुझे न तो घर का रास्ता, न ही घर का पता याद था।

बड़ी जद्दोजहद से मैं वहाँ से लौटीं।

यह सब सपना था या हकीक़त मैं नहीं जानती, पर यकीन मानिये उन चेहरों

और उनसे हुई बातें मुझे आज भी याद हैं।

न जाने कितने लोग ऐसे होंगे जो उस दुनियाँ से बाहर ही नहीं आ पाते।

शायद इसे ही हम कोमा कहते हैं?

कहीं ऐसा तो नहीं उनका शरीर यहाँ रह जाता है और आत्मा वहीं रह जाती है

।

जिसे हम नाम देते हैं दूसरी दुनियाँ ??

हाँ! इतना एहसास ज़रूर हुआ कि जो लोग वाकई में सब कुछ भूल जाते हैं सोचिए उनका जीवन कैसा होता होगा ?

मैं तो फिर भी लौट आई उस सपने की पकड़ से। किन्तु उनका क्या होता होगा जिनके वापसी के सब रास्ते बंद हो जाते हैं ।

नीनू अला ॥

डॉक्टर तान्या पुरी

नमस्कार पाठकों दि फ़र्स्ट लेडी आपको डॉक्टर तान्या पुरी से रूबरू करवाएँगी |

डॉक्टर तान्या पुरी एक एम बी बी एस डॉक्टर हैं जो स्त्रियों में होने वाले प्रसव और महिला सम्बंधित अन्य रोगों और उनके उपचारों के बारे में जानकारी देंगी। इस अंक में हम प्रजनन प्रणाली, गर्भाशय, योनि और अंडाशय के स्वास्थ्य के बारे में जानेंगे |

शादी जीवन का महत्वपूर्ण पहलू है, नव विवाहित जोड़े के जीवन में अनेक चुनौतियाँ आती हैं जिनके बारे में वे किसी से खुल के बात नहीं कर सकते। हमारे समाज में आज भी सेक्स को लेकर अनेक अनुत्तरित प्रश्न हैं। सेक्स जीवन का आधार है, एक स्वाभाविक व्रती है, हर जाति में प्रजनन के लिए नर और महिला करीब आते हैं और नए जीवन की नींव रखी जाती है।

प्रश्न शादी के कितने समय बाद गर्भधारण करना चाहिए ?

उत्तर नवविवाहित जोड़े को माता पिता बनने में जल्दबाज़ी नहीं करनी चाहिए, पहले एक दूसरे को अच्छे से समझ लेना चाहिए तत्पश्चात् बच्चे के बारे में सोचना चाहिए। आज की दुनिया में परिवार नियोजन अनिवार्य है। शादी के उपरांत नवविवाहित जोड़े की सेक्स लाइफ़ प्रारंभ होती है, ऐसे में

गर्भनिरोधक उपाय अनिवार्य हैं। नवविवाहित जोड़े के लिए गर्भनिरोधक गोलियाँ अथवा काँडम के प्रयोग की सलाह दी जाती है।

प्रश्न गर्भधारण करने के लिए कौन सा समय उचित है ?

उत्तर मासिक धर्म के पहले दिन को एक मानकर ग्याहरवे से पंद्रहवे दिन के बीच में एक दिन छोड़कर सम्भोग करने से गर्भधारण की संभावना होती है। इस दौरान परिपक्व अंडा (mature egg) फ़लोपीयन ट्यूब में रहता है और यदि उसका मेल पुरुष के वीर्य से आए स्वस्थ शुक्राणु (sperm) से हो जाता है तो महिला गर्भवती हो जाती है। मासिक धर्म के तुरंत पहले और तुरंत बाद गर्भधारण नहीं हो सकता क्योंकि इस समय महिला के शरीर में अंडा नहीं होता। इन दिनों को सेफ पिरीयड भी कहते हैं। यह एक गर्भनिरोधक उपाय भी माना जाता है, किन्तु यह पूर्ण प्रमाणित नहीं है।



प्रश्न मेरा नाम काजल है, मैं २७ वर्ष की विवाहित महिला हूँ, मेरी शादी को ३ साल हो गए हैं, पहले दो साल मैं और मेरे पति बच्चा नहीं चाहते थे, हम काँडम का प्रयोग करते थे। पिछले एक वर्ष से मैं गर्भवती होने का प्रयास कर रही हूँ, पर सफल नहीं हुई हूँ ?

उत्तर: गर्भधारण करने के लिए उचित समय उचित तकनीक याने के पुरुष का स्त्री में शिशन प्रवेश होना अनिवार्य है । इसके साथ साथ महिला का स्वस्थ होना ,उस के शरीर में अंडशय से परिपक्व अंडा रिलीज़ होना चाहिए । पुरुष का वीर्य ,उसने शुक्राणु भी स्वस्थ होने चाहिये । आपके लिए मेरी सलाह है कि मासिक धर्म के पहले दिन को एक मानकर ११वे से १५ वे दिन के बीच में एक एक दिन छोड़ कर सम्भोग करें और चार महीने बाद मुझे बताएँ ।आपका मासिक धर्म चक्र भी नियमित होना चाहिए ।

नीनू अत्रा ॥



वेज़ चाइनीज़ फ़िगर्स

सामग्री – २ आलू उबले और मैश किए हुए – एक बड़ा कप पत्तागोभी महीन कटी हुई । २ गाजर, २ शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई । २ बड़े चम्मच अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट, २ बड़े चम्मच सोया सॉस १ चम्मच सिरका, अजीनोमोटो, एक कप ब्रैड, क्रम्स, एक कप मकई का आटा – एक कप तेल – २ बड़े प्याज कटे हुए –

विधि – एक पैन में तेल गर्म करें । अब अदरक, लसून, मिर्च का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर सेके – अब कटी हुई पत्तागोभी – गाजर, प्याज, शिमला मिर्च डालकर भूने । सोया सॉस, नमक, अजीनोमोटो डालें, विनेगर डालें – ३/४ मिनिट पकाएं – सब्जियाँ थोड़ी कड़क रखें –

अब ठंडा करें – उबले हुए आलू मिलाएं - ब्रैड क्रम्स मिलाएं । अब थोड़ा थोड़ा हथेली पर लेकर- डेढ़ इंच के फिंगर्स बना लें । मकाई के आटे में लपेटे – ऊपर से कॉनफ्लोर लगाएं – अब कड़ाई में तेल गर्म कर के सारे फिंगर्स डीप फ्राई करें । धीरे-धीरे तलें ताकि क्रिस्पी ही जाएं ।

अब इन्हे चिली सॉस, कैचप या किसी डिप के साथ सर्व करें –

सुमित्रा के बंका



दाल बाटी

राजस्थानी व्यंजन - दाल-बाटी

सर्दियों में राजस्थान का एक प्यारासा व्यंजन दाल-बाटी । ठंड के मौसम में या रिमझिम-रिमझिम बरसातों में दाल-बाटी का स्वाद बड़ा ही अनोखा होता है ।

बाटी – आधा किलो गेहूं का आटा, २०० ग्राम बेसन, १०० ग्रा. देसी घी, नमक, लाल मिर्च, जीरा, गरम मसाला अंदाज से १/२ टी स्पून खानेवाला सोडा, चार हरी मिर्च महीन कटी हुई, एक कप हरा धनिया (कोथमीर) महीन कटा हुआ ।

गेहूं के आटे में, घी गर्म करके मोयन दें – सारे मसाले मिलालों, हल्के गर्म पानी से आटा गूथ लें । इसकी तीस लोइयां । बना लें । हाथ से गोल पेड़े जैसे बनाके बीच में अँगूठें से दबा दें ।

अब सारी बाटियां गैस तंदूर या ऑवन में सेक कर, उलट पलट कर सुनहरी, ब्राऊन होने तक सेंके । अब इन्हे अलग रख दें । अब आप दो तरह से घी में डुबो सकती हैं । १) आधा किलो घी गर्म करके सारी बाटियां घी में डाल दें । घी खूब गर्म होना चाहिए यदि बाटियां अच्छी तरह से घी में डूबी रहें तो आठ-दस दिन भी टिकती हैं । २) जब आप खाना चाहो, छोटे से बर्तन में एक कटोरी घी गर्म करके उसमें ४-४ बाटियां फ्राई करें और खाएं ऐसे में बाटी उसी दिन खाई जाती हैं –

दाल – दाल बाटी में दाल पंचमेले की बनाते हैं । एक-एक मुठ्ठी या १००-१०० ग्राम पाँच तरह की दालें लें । एक मूंगसी फल, दूसरी मूंग भी छिलने की, चने की दाल, तुअर दाल और दो मुठ्ठी उड़द की सफेद दाल । अब कुकर में दो बड़े चम्मच देसी घी डालें – गरम होने पर दो टी स्पून जीरा डालें, एक चुटकी भर हींग डालें – जीरा जब बिल्कुल काला हो जाए तब डेढ़ लीटर पानी डाल दें – पानी उबले तब दालें धोकर डाल दें –

दाल में नमक, हल्दी, लाल मिर्च, डाल दें । तीन सीटी आने के बाद ५-७ मिनट मंदी आग पर कुकर रहने दें । बाद में ठंडा होने के बाद में कुकर खोलें

– तड़का लगाएं – गरम मसाला डालें, हरी मिर्च बारीक काट कर डालें – एक कटोरी हरा धनिया (कोथमीर) बारीक काट कर डालें । चाहें तो लाल गोल मिर्च तल कर गार्निश कर सकते हैं –

यूं तो दाल-बाटी हर मौसम में ही लाजवाब है, परन्तु रिमझिम-रिमझिम बरसती बरसातों में या ठंडी के मौसम में तो गरमागरम दाल-बाटी का कोड़ जवाब नहीं ।

सुमित्रा के बंका

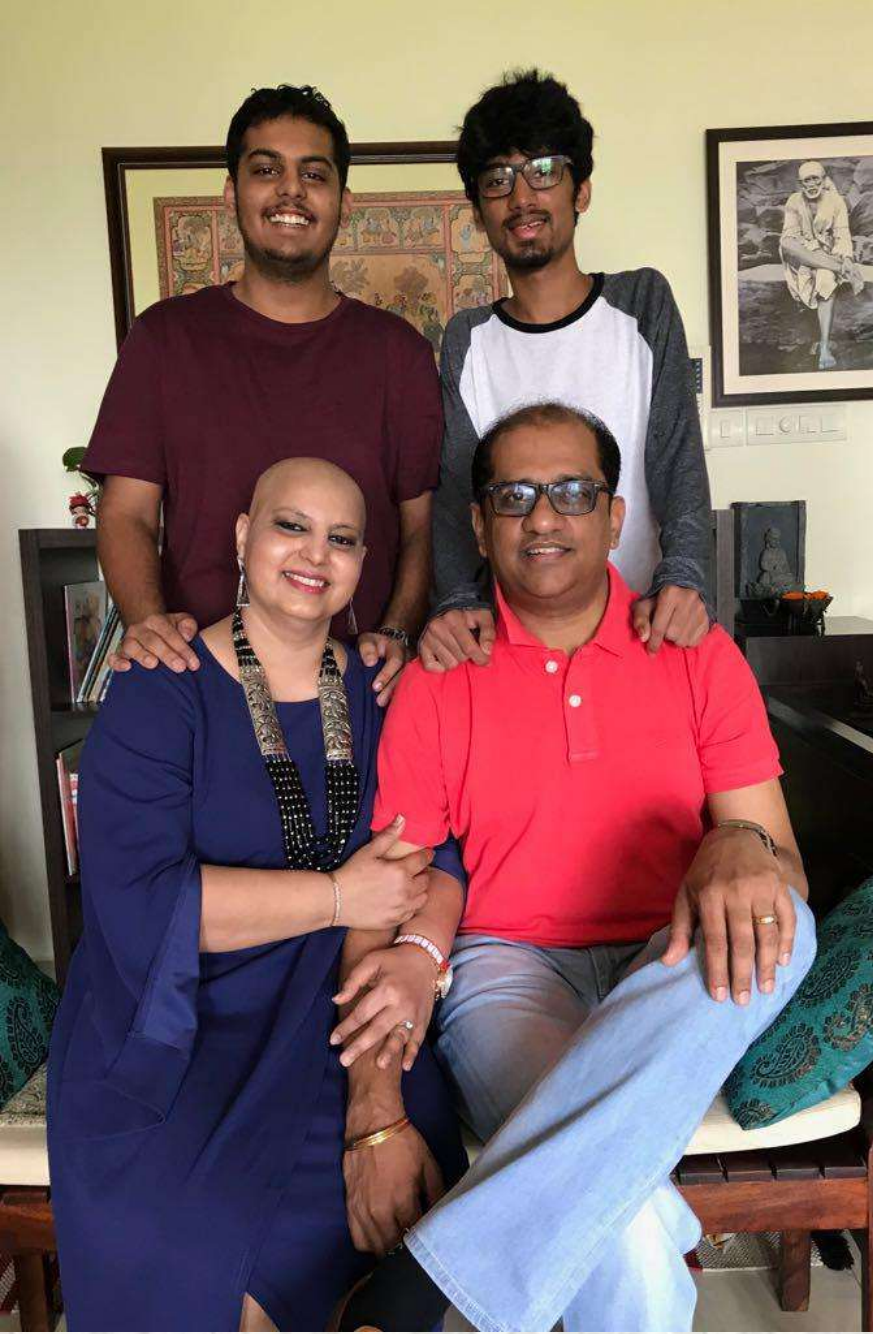
खुदी को कर बुलन्द इतना कि खुदा खुद बन्दे से पूछे... बता तेरी रजा क्या है ?

हिम्मत, हौसला, उम्मीद अपनो का साथ और भगवान पर दृढ विश्वास इन्सान को इतना मजबूत बना देता है कि वो अपने जीवन में आनेवाले हर बड़े, छोटे हादसे का सामना कर पाता है ।

शुक्रवार था, उस दिन जब नीना को हॉस्पिटल में भर्ती किया गया, तब तक नीना सच्चाई का सामना करना सीख चुकी थी । वो आनेवाले हर पल के लिए, हर इम्तिहान के लिए तैयार थी । नीना के साथ भी उसकी हिम्मत, उसका पॉजिटिव रवैया हालाँकि ये सब इतना आसान नहीं था, उसे भी वक्त लगा था संभलने में । शनिवार को ऑपरेशन होना था । हॉस्पिटल के बिस्तर पर खामोश लेटी नीना अपने दिल का हाथ मजबूती से थामे वक्त के पन्ने पलट रही थी । नीना को ब्रैस्ट कैंसर हो गया था ।

तकरीबन २४ साल पहले पुना में नीना अपने परिवार के साथ रहती थी ।





सरदारनी थी... बिंदास..... घर में भी बहुत उन्मुक्त माहौल मिला था । ९ सहेलियाँ थी जो जिन्दगी भर मजे ही कर रही थी । बी.कॉम होने के बाद बस ऐसे ही एक जॉब करने का निर्णय लिया । उसके बाद एक बेहतर जॉब मिला और उससे भी बढ़िया बात ये हुई कि वही नीना की मुलाकात हुई हेमंत तावारे से । हेमंत हर हाल में नीना से शादी करना चाहते थे । नीना सरदारनी थी और हेमंत मराठी । चूंकि नीना के घरवाले काफी खुले विचारों के थे । जब

हेमंत ने उनसे बात की नीना का हाथ मांगने के लिए तो उन्होने इन्कार नहीं किया । शादी पंजाबी और मराठी दोनों रीति रिवाजों से हुई । शादी के ७ साल बाद नीना और हेमंत पुना में ही रहे । उनके दो लड़के हुए आदित्य और अरचित । जिन्दगी यँ ही गुनगुनाती हुई गुजर रही थी इस बीच में लोग एक साल के लिए दिल्ली गये । फिर वहाँ से मुंबई आ गए तब से मुंबई में ही है ।

नीना के सास-ससूर काफी बुजुर्ग थे । नीना ने जी जान लगाकर उनकी सेवा की । ९५-९९ की उम्र में वो चल बसे । फिर आया साल २०१९ । दिन था,

१८ मार्च । दोनों बच्चे, नीना और हेमंत बाहर खाना खाकर लौटे थे । सब अपने-अपने कमरों में चले गए । हेमंत टी.वी . देख रहे थे । नीना कपड़े बदलने चली गई । कपड़े बदलने के दौरान अचानक उसका हाथ अपने सीने पर गया तो उसने एक लम्प जैसा कुछ महसूस किया । कुछ क्षण वो कुछ समझ नहीं पायी । उसने दोबारा चेक किया फिर वो अलर्ट हो गई । उसने हेमंत को बुलाया । हेमंत का भी हाथ लगाने पर वही महसूस हुआ । असमंजस की स्थिति थी । खैर, दोनों ने निर्णय किया की देरी नहीं करेंगे । फौरन डॉक्टर को दिखाएंगे । दुसरे दिन सुबह ९ बजे वो हिरानंदानी



हॉस्पिटल पहुँच गये । डॉक्टर ने देखते ही बायप्सी, सोनोग्राफी ,ममोग्राम करवाने को कह दिया । नीना और हेमंत कुछ समझ नहीं पा रहे थे । जैसे-जैसे डॉक्टर कह रहे थे वो वही कह रहे थे । मैमोग्राफी की रिपोर्ट ने सबकुछ साफ़ कर दिया था की नीना के जो ब्रैस्ट में जो लम्प है वो कैंसर का है । पूरा परिवार मानो हिल सा गया । अरचित दिन भर नीना की गोद में सिर रखकर रोता रहा । सब बहुत डर गये थे । कैंसर कितना गंभीर है कैसे इलाज होगा अनगिनत सवाल कटीले केक्टस की तरह जहन की जमीन पर आ रहे थे । नीना की गाय्नोकोलोजिस्ट डॉ. संध्या

शाह एक मजबूत सहारे की तरह पूरे टाईम नीना के साथ रही । नीना को समझाती रही क्योंकि नीना के दिमाग में भी लाखों सवाल आ रहे थे कि क्या होगा, कैसे होगा ।



कैंसर का पता चलने के बाद जब घर लौटे तो हेमंत घर जाने की हिम्मत ही नहीं जुटा पाये । गाड़ी में बैठे रोते रहे । किसी तरह उपर आये । नीना का सामना किया और पूरे परिवार ने आसूओं के बीच निर्णय लिया की, सच्चाई का स्वीकर करना है और अब देरी नहीं करनी है । जल्दी से जल्दी जो इलाज हो सकता है वो करवाना है ।

डॉक्टर संध्या शाह ने कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल के ब्रैस्ट कैंसर विशेषज्ञ डॉक्टर मंदार नाडकर्णी को कांटेक्ट किया । उन्होंने बताया पहली स्टेज का कैंसर है और यह ठीक हो सकता है । पेट स्कैन हुआ नानावटी हॉस्पिटल में चेक करने के लिए कि कैंसर कहीं और फैला तो नहीं है ।

दुनिया भरके टेस्ट होने शुरू हो गए । नीना को रेडियोएक्टिव में रखा गया जहाँ कोई नहीं जा सकता । नीना को किसी भी किस्म के इन्फेक्शन से बचाना था ।

नीना ने बताया ऑपरेशन डॉक्टर मंदार नाडकर्णी ने किया था जो बहुत ही उमदा डॉक्टर है और उन्होंने पोर्ट भी डाल दिया था । केमोथेरेपी के लिए सर्जरी से रिकवर होने के बाद । डॉक्टर मंदार ने बताया की १६ केमोथेरेपी और २० रेडिएशन होंगे और उन्होंने मुझे डॉक्टर सेवन्ती लिमये से मिलने के लिए कहा जिन्होंने मेरी केमोथेरेपी का ट्रीटमेंट बहुत ही अच्छी तरह से किया और एक दोस्त की तरह मेरा हमेशा साथ दिया । केमोथेरेपी खत्म होने के बाद मेरी २० रेडिएशन हुई और उसके बाद नौ महीने की मेंटेनेंस थेरेपी हुई । दोनों ही डॉक्टर मंदार नाडकर्णी और डॉ. सेवन्ती लिमये बहुत ही अच्छे डॉक्टर होने के साथ-साथ बड़े ही पॉजिटिव है, जिससे पेशेंट्स को भी हौसला आ जाता है ।

आज शुक्रवार था । नीना को हॉस्पिटल में अडमिट करवाया । कल यानि शनिवार को ऑपरेशन होना । डॉ. सेवन्ती लिमये एक डॉक्टर और एक दोस्त की तरह नीना के साथ रही । नीना भी हर स्थिती का सामना करने को तैयार थी । अच्छे डॉक्टर, परिवार, दोस्तों का साथ नीना का आत्मबल बढा देता था ।

केमोथेरेपी एक बहुत ही मुश्किल



प्रोसेस होता है । उसे झेलना आसान नहीं होता । नीना को बहुत हिम्मत जुटानी थी । केमोथेरेपी के आफ्टर इफ़ेक्ट भी बहुत होते हैं- माइग्रेन ,एसिडिटी ,कमजोरी,शरीर में दर्द ,जोड़ों में दर्द सी बी सी काउंट कम होना वगैरह ।

डब्लू बी सी काउंट बढ़ाने के लिए नीना को पेट में इंजेक्शन दिए गए । डब्लू बी सी काउंट बिल्कुल खत्म हो गए थे । नीना को तुरंत हॉस्पिटल ले जाया गया । उसे आइसोलेशन रूम में रखा गया । नीना की हालत बहुत नाजुक थी । हॉस्पिटल में बहुत अच्छी देखभाल की गई । नीना ने कहा अपने डॉक्टर पर पूरा भरोसा करना चाहिए और वो जो कहे वही करना चाहिए । क्योंकि डॉक्टर आपकी सही स्थिति जानता है ।

नीना की कुछ १६ केमोथेरेपी हुई । पहली केमोथेरेपी से ही नीना के बाल गिरने लग गये । नीना को बुरा तो बहुत लगा लेकिन और कोई रास्ता नहीं था । धीरे-धीरे सर के सब बाल गिर गये । नीना ने अपने उस स्वरूप को हिम्मत से स्वीकार कर लिया । लोगों ने राय दी की विग लगा लो लेकिन नीना तो बहुत पहले ही अपनी हिम्मत से कैंसर की सच्चाई का स्वीकार कर चुकी थी । आज नीना का कैंसर का पूरा इलाज हो चुका है । इस पूरे दौर में परिवार और मजबूत होकर उभरा है । नीना ने हर पल कुछ न कुछ सीखा है । अपने आप और परिपक्व पाया है । स्थिति से घबराने के बजाय उसका उपाय ढूंढना सीखा है ।

नीना बताती है घबराहट, डिप्रेशन, मूड स्विंग बहुत होते हैं । कभी-कभी हिम्मत भी जवाब देने लगती है । लेकिन पॉजिटिव रवैया रखने से इन सब से उभर सकते है । जो होता है वो होके रहेगा । ये हम पर है कि हम उसे खुद पर कितना हावी होने देते है । उम्मीद की किरण कहीं न कहीं जरूर चमकती रहती है । विश्वास का स्तम्भ हमेशा अडिग रहता है । यकीन रखना होता है कि मैं ठीक हो जाऊंगी सब ठीक हो जाएगा । नीना की दोस्तों ने उसको जो इमोशनल सपोर्ट दिया वो नीना की ताकत बना । तमाम इम्तिहानों से गुजरने के बाद आज नीना दूसरों को सहारा देने को तैयार खड़ी है । वो चाहती है कि लोग कैंसर से डरे नहीं । उसके बारे में जानकारी हासिल करें और तुरंत इलाज करवाये । सिर्फ डॉक्टर की सलाह माने । कैंसर बहुत तरह के होते हैं । बहुतों का इलाज संभव है । लोगों के लिए ये जानना जरूरी है । समय पर बीमारी का पता चलना और तुरंत ट्रीटमेंट से कैंसर का इलाज संभव है ।

अपने अनुभवों से नीना लोगों को बताना चाहती है कि आपको अपना मेडिकल इन्शुरन्स जरूर बनवाना चाहिए । क्योंकि कैंसर जैसी बमारी का इलाज बहुत लम्बा और महंगा होता है । अगर इन्शुरन्स नहीं होगा तो बहुत परेशानी हो सकती है ।

कैंसर जैसी बीमारी से उभरकर आयी नीना इसका श्रेय अपने परिवार, दोस्त खासतौर पर अपने दोनों लड़कों अरचित और आदित्य और पति को देती हैं जो एक मजबूत और दृढ सहारा बनकर नीना के साथ हर पल रहे । उन्होंने अपनी हिम्मत से नीना को कमजोर नहीं पड़ने दिया ।

नीना का अनुभव हमें यही प्रेरणा देता है कि अगर हम हिम्मत और हौंसला बनाये रखने है तो कोई भी मुश्किल हम पर हावी नहीं हो सकती । हम स्थिती से हार नहीं मान सकते । जीवन के प्रति नीना की यह अप्प्रोच काबिले तारीफ है ।

राजकुमारी जोशी



आज की छोटी सी बचत बन जाएगी कल, महा बचत

सोचने वाली बात है, साधारण सी दिखने वाली बात भी कभी कभी
असाधारण पारिणाम दे जाती है ।

घर में सामने एक साधारण सी मिट्टीकी गुल्लक रखिये, आरे सभी को आदत
डालिए कि प्रतिदिन उसमें १००/५० रु. अवश्य ही डाले. जिस दिन अधिक
डाल सकें तो और अच्छा है |



प्रतिदिन यह छोटी बचत करने की आदत कठिन समय में बड़ा अच्छा साथ निभाती है, बिना मतलब गुल्लक को ना तोंडे, बूढ़-बूढ़ से सागर बनता है, यह तो आप सभी जानते है और यदि आप रोज थोडा थोडा पैसा आते जाते गुल्लक में डालते रहते है तो आपकी जेब पर भी नहीं पड़ता और लम्बे समय के बाद अपनी उम्मीद से अधिक राशि प्राप्त होगी. बस जरूरत है इसे आदत बनाने की|

इस रकम से कभी आपका अति आवश्यक और अकस्मात आया खर्च निकल जाएगा यदि इसे फिक्स डिपॉजिट करा सको तो ब्याहशादी के समय एक बडी धनराशी हाथ में आ जाएगी|

इमरजैसी की घड़ी में यह गुल्लक बड़े काम की चीज है, एक बार आदत बना कर देखिए गुल्लक का कमाल आपको हतप्रम कर देगा आपको एक बार तो स्वयं को भी विश्वास नहीं होगा कि यह पैसा मैंने ही इकटठा किया है. एक बार इस आदत बनाइए-देर न करें|

- सुमित्रा के. बंका