

फादर्स-डे, 15 जून
स्पेशल

सहेली

नए दौर के
केयरिंग-लिविंग पापा

वह दौर गया जब परिवार में पिता की बहुत सख्त छवि हुआ करती थी। बच्चों की परवरिश पर वह ज्यादा ध्यान नहीं देते थे, यह जिम्मेदारी मां की होती थी। आज के पापा अपने बच्चों की जिम्मेदारी बहुत खूबसूरती ने निभा रहे हैं। वे अपनी पारंपरिक छवि से बाहर आकर एक संवेदनशील गाइड के रूप में दिख रहे हैं। आज के पापा अपने बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझते हैं। आज के केयरिंग पापा, बच्चों के करियर के प्रति भी कॉन्शस हैं। वह उनके सर्वांगीण विकास में अपना अहम योगदान दे रहे हैं।



कवर स्टोरी

नयनतारा

आज के समय में पिता की पारंपरिक भूमिकाएं कुछ दशकों पहले के मुकाबले बहुत बदल गई हैं। आज के पिता अपने बच्चों के केवल पालक या उन्हें अनुशासन में रखने वाले भर नहीं, अपने बच्चों के जीवन में भावनात्मक, बौद्धिक और सामाजिक विकास में सक्रिय भूमिका निभाने वाले और मजबूत बनाने वाले मेंटर हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो आज के पिता अपने बच्चों को पाल-पोसकर बड़ा ही नहीं कर रहे, उनका व्यक्तित्व निर्माण भी कर रहे हैं।



घरेलू कामों में सक्रिय भागीदारी

बीते दौर में पिता अपनी भूमिकाओं को घर के बाहर के कामों तक ही सीमित रखते थे, जबकि आज के पिता घरेलू कामों में भी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। वे खाना बना रहे हैं, बच्चों को मांओं की तरह लिखा-पढ़ा रहे हैं, उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार कर रहे हैं, कई बार स्कूल छोड़ने और लाने भी जाते हैं। आज के पापा ये काम हंसी-खुशी कर रहे हैं। इतना ही नहीं, आज के दौर के पापा घर के किसी विशेष आयोजन में साफ-सफाई से लेकर किचन तक की भूमिकाओं में सहयोग करने को तत्पर रहते हैं। अब पापा पहले जैसे घर के बाहर ही काम करने वाले नहीं रहे।

मैं अपनी महती भूमिका निभा रहे हैं। इस वर्ष 15 जून को मनाए जाने वाले फादर्स-डे की इस साल थीम भी कमोबेश यही है। इस साल की थीम, 'फादर्स: नर्चरिंग रिलेशन एंड टैपिंग फ्यूचर' यानी बच्चों का लचीलेपन के साथ पोषण करते हुए उनके भविष्य को आकार देना है। अगर कहा जाए कि इस थीम को भारत के महानगरों में ही नहीं बल्कि छोटे और मझोले शहरों में भी पहले से ही, आज के पापाओं ने अपना लिया है, तो इसमें कोई दो राय नहीं होगी। मसलन, आज के पिता पारंपरिक पिताओं की तरह घर में अनुशासन सिखाने वाले बट वृक्ष नहीं हैं, उनकी भूमिका एक संवेदनशील गाइड के रूप में उभर रही है। जबकि कुछ दशक पहले तक हमारे पारंपरिक पिता कठोर अनुशासन के प्रतीक हुआ करते थे। आज के पापा अपने बच्चों की भावनाओं को सुनते हैं, उनसे खुले

रूप में संवाद करते हैं और उनकी पसंद-नापसंद पर ध्यान देते हैं। इन सबके साथ ही आज के पापा बच्चों की भौतिक के साथ-साथ भावनात्मक जरूरतों को भी समझते हैं। बच्चों के करियर के प्रति कॉन्शस: आज के पापा बच्चों के करियर पर भी ध्यान देते हैं, उनकी पसंद-नापसंद यानी उनकी हॉबी को विकसित करने में, उनमें उसे विशेष पारंगत बनाने में भी जो संभव



भूमिका होती है, उसे निभाते हैं। यही नहीं वे बच्चों की आत्मनिर्भरता को गंभीरता से लेते हैं। पहले के पिता बच्चों पर अकसर अपने सपने थोप देते थे, जबकि आज के पिता अपने बच्चों के सपनों को महत्व देते हैं।

शेष भाग पृष्ठ 7 पर

विशेष लोगों की
विशेष चाय

Leaf & Dust

केमल
SINCE 1976

अप्रतिनिधित्व क्षेत्रों में डीलरशिप एवं ASM या SR हेतु संपर्क करें

Mobile: 9285163700, Email: gdc.indore@gmail.com



के पापा अपने बच्चों के स्कूल प्रोजेक्ट में हेल्प करते हैं, उनकी पढ़ाई-लिखाई का ध्यान रखते हैं, इस पर अपना जरूरी दखल देते हैं, पैरेंट्स टीचर मीटिंग में शामिल होते हैं, बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर उनके मानसिक स्वास्थ्य तक की परवाह करते हैं।

एक संवेदनशील गाइड का रोल: आज के पापा अपने बच्चों के पालन-पोषण के साथ उनके सर्वांगीण विकास

ऐसे करें पापा की हेल्थ केयर

जिस तरह से बचपन में पापा आपकी हर तरह से देखभाल करते थे, उसी तरह अब आपकी भी यह जिम्मेदारी बनती है कि उनकी सेहत का पूरा खयाल रखें। बढ़ती उम्र में उनकी हेल्थ केयर कैसे करें, किन बातों का ध्यान रखें, आपको पता होना चाहिए।



मेडिकल सजेशन

डॉ. हर्षल साल्वे

एडिशनल प्रोफेसर-कम्युनिटी
मेडिसिन सेंटर, एम्स, नई दिल्ली

एक उम्र के बाद शारीरिक समस्याएं सभी को होती ही हैं। ऐसे में प्रॉपर हेल्थ केयर करना जरूरी होता है। आप जरूर चाहेंगी कि बढ़ती उम्र में भी आपके पापा हमेशा हेल्दी रहें, उन्हें कोई बीमारी न हो, तो इसके लिए आपको उनका ध्यान रखना होगा। इस बारे में आपके लिए बहुत उपयोगी सलाह।

सही रूटीन फॉलो करें: पचास की उम्र के बाद पुरुषों के लिए अपनी दिनचर्या में सुधार लाना बहुत जरूरी है। इसके लिए उन्हें रात को सही समय पर सोने और सुबह जल्दी जागने की कोशिश करनी चाहिए। तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना आठ घंटे की नींद जरूरी है। आपके पापा नियमित रूप से योगाभ्यास, वॉक और एक्सरसाइज जरूर करें, इसका ध्यान रखें। संतुलित और पौष्टिक खान-पान अपनाएं। विटामिन डी के लिए

प्रतिदिन आधे घंटे तक सुबह की धूप में बैठें। शुगर लेवल को नियंत्रित करने के लिए चीनी से बनी चीजों का सेवन सीमित मात्रा में करें। मैदे और घी, तेल से बनी चीजों से दूरी बना कर रखें। कब्ज जैसी समस्या से छुटकारा पाने के लिए रोजाना दो से तीन लीटर पानी पीएं। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से बचने के लिए नमक का सेवन सीमित मात्रा में करें। मोटापा, डायबिटीज और हृदय रोग की प्रमुख वजह है, इसलिए बढ़ते वजन को नियंत्रित रखने के लिए सादा संतुलित आहार अपनाएं और नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। **ऐसे रहेगा ब्रेन एक्टिव:** ब्रेन को हेल्दी और एक्टिव रखने के लिए रोजाना सुबह खाली पेट रात भर भिगोए हुए बादाम और अखरोट खाएं। नियमित रूप से मेडिटेशन करें। आपके पिता को अकेलापन महसूस न हो

इसके लिए आप उनके साथ रोजाना बातचीत के लिए समय जरूर निकालें।

मेडिकल चेकअप: आपके पिता हमेशा स्वस्थ और सक्रिय रहें, इसके लिए जरूरी है कि उनका नियमित हेल्थ चेकअप होता रहे। आप अपने पापा के यहां बताए जा रहे टेस्ट

डॉक्टर की सलाह पर करवा सकती हैं।

ब्लड प्रेशर: अगर परिवार में ब्लड प्रेशर की मेडिकल हिस्ट्री रही है, तो हर छह महीने के अंतराल पर बीपी की जांच अवश्य कराएं। आमतौर पर 120/80

एमएम को बीपी का आदर्श लेवल माना जाता है। अगर ब्लड प्रेशर इससे अधिक हो तो डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल: बैड कोलेस्ट्रॉल या एलडीएल का बढ़ना दिल की सेहत के लिए नुकसानदेह होता है, इसलिए साल में एक



एमएम को बीपी का आदर्श लेवल माना जाता है। अगर ब्लड प्रेशर इससे अधिक हो तो डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल: बैड कोलेस्ट्रॉल या एलडीएल का बढ़ना दिल की सेहत के लिए नुकसानदेह होता है, इसलिए साल में एक

बार अपने पापा के कोलेस्ट्रॉल की जांच अवश्य कराएं।

ब्लड शुगर टेस्ट: साल में कम से कम एक बार अपने पापा का ब्लड शुगर मापने के लिए एचबीए1सी टेस्ट अवश्य कराएं।

ओरल कैविटी टेस्ट: पान मसाला, सिगरेट और तंबाकू सेवन, मुंह और गले के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है और अधिकतर पुरुषों में यह समस्या देखने को मिलती है। पापा को इनसे दूरी बनाने को कहें। साल में एक बार उनका ओरल कैविटी टेस्ट करवाना चाहिए। **ईसीजी:** अगर सीने के बाएं हिस्से में दर्द, सीढ़ियां चढ़ते समय थकान या हृदय रोग संबंधी कोई अन्य लक्षण पापा में दिखाई दें, तो उनका ईसीजी टेस्ट करवा लेना चाहिए।

विटामिन डी: उम्र बढ़ने के साथ शरीर में विटामिन डी की कमी होने लगती है। इससे बचाव के लिए साल में एक बार पापा के शरीर में विटामिन डी जांच अवश्य कराएं।

किडनी-लिवर फंक्शन टेस्ट: पचास साल की उम्र के बाद कई बार किडनी और लिवर की कार्यक्षमता कमजोर होने लगती है, इसलिए इस उम्र में किडनी और लिवर फंक्शन टेस्ट भी करवाना चाहिए।

कंप्लीट ब्लड काउंट: अगर आपके पापा को अक्सर कमजोरी और थकान महसूस होती है और नाखून की रंगत सफेद हो तो यह एनीमिया का लक्षण हो सकता है। इससे बचाव के लिए साल में एक बार उनका कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट यानी सीबीसी जरूर करवाना चाहिए। अगर हीमोग्लोबिन का लेवल कम हो तो डॉक्टर की सलाह पर आयरन सप्लीमेंट का सेवन करवाएं।

इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपके पापा हेल्दी हैं तो भी साल में एक बार जनरल फिजिशियन से कंप्लीट मेडिकल चेकअप अवश्य कराएं और उनकी सलाह के बगैर अपने मन से कभी भी उनकी कोई भी जांच न कराएं। **a**

प्रस्तुति: विनीता

हेल्थ व्हेस्ट



डॉ. आर.पी. सिंह
जनरल फिजिशियन,
एनसीआर

ओल्ड एज में जब हो घुटनों में दर्द



मेरे पिता जी की उम्र 62 वर्ष है। उनके घुटनों में अकसर दर्द रहता है। कृपया इससे राहत के लिए कोई उपचार बताएं?

-सीमा, बस्तर

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों से जुड़ी समस्याएं होने के कई कारण हो सकते हैं, जिसमें कैल्शियम और विटामिन-डी की कमी से लेकर अर्थराइटिस जैसी बीमारी भी हो सकती है। आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वह एक्स-रे समेत कुछ जांच कराएंगे, जिसकी रिपोर्ट देखने के बाद ही प्रॉब्लम का पता चलेगा। हालांकि कई बार घुटनों में गैप बढ़ जाता है, वह भी दर्द का एक कारण बनता है। डॉक्टर से पूछकर नियमित रूप से उन्हें घुटनों की एक्सरसाइज जरूर करवाएं, जिससे उनको राहत मिलेगी।

मेरे पापा की उम्र 58 वर्ष है। उनके हाथ और पैर अकसर सुन्न हो जाते हैं। यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं? कृपया इसका इलाज बताएं?

-पूनम, कोरबा

अगर हाथ-पैर सुन्न हो रहे हैं तो आपको जरूर डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए क्योंकि कई बार यह न्यूरो से संबंधित तो कई बार नर्वस सिस्टम की वजह से होता है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर अपने पापा की जांच करानी चाहिए। फिलहाल किसी तरह का उपचार बगैर डॉक्टर से पूछे ना करें। मेरे फादर की उम्र 61 वर्ष है। वो डायबिटीज के पेशेंट हैं। उनको कम भूख लगती है और थकावट महसूस होती है। ऐसा क्यों होता है?

-कोमल, हिसार
आप इस बात पर गौर करें कि उनकी शुगर कंट्रोल रहती है या नहीं। डायबिटीज रोगियों के साथ यह बड़ी समस्या होती है कि कई बार शुगर बढ़ जाती है और कभी कम हो जाती है। इससे कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं। भूख न लगना थकान होना भी इसी रीजन से हो सकता है। आपको रेग्युलर शुगर को मॉनिटर करना चाहिए। अगर कम या ज्यादा हो रही है तो डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। **a**

प्रस्तुति: रिचा पांडे

यदि आप हेल्थ से जुड़ी किसी प्रॉब्लम से परेशान हैं तो तुरंत अपनी प्रॉब्लम हमें मेल करें। हमारी ई-मेल आईडी है-
haribhoomifeature-
dep@gmail.com

बढ़ती उम्र में आपके पिता को कई तरह की प्रॉब्लम का सामना करना पड़ सकता है। इनसे बचाव के लिए आप उनकी डाइट में हेल्दी फूड्स को शामिल कर सकती हैं। कैसा हो उनका डाइट प्लान, जानिए।

अपनाएं सही डाइट प्लान बढ़ती एज में पापा रहेंगे हेल्दी



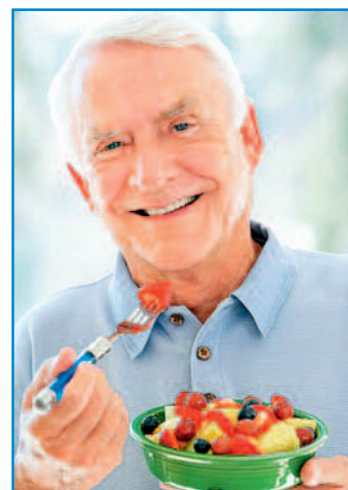
डाइट सजेशन

ललिता गोयल

हर बेटी चाहती है कि उसके पिता का साया उसके सिर पर हमेशा बना रहे, उसके पिता हमेशा हेल्दी और फिट रहें। लेकिन बढ़ती उम्र के साथ हेल्दी और फिट रहने के लिए अन्य बातों के अलावा जरूरत होती है सही डाइट प्लान फॉलो करने की।

लो फैट फूड्स: उम्र बढ़ने के साथ पाचन क्रिया धीमी पड़ने लगती है। ऐसे में शरीर को फैट पचाने में कठिनाई होने लगती है। साथ ही हाई फैट वाली चीजों को खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और दिल की बीमारियों का रिस्क भी बढ़ता है। इसके अलावा इससे कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसलिए बेंटीयां

ध्यान रखें कि उम्र बढ़ने के साथ उनके पिता लो फैट वाले फूड्स का ही सेवन करें। **ओमेगा 3 फैटी एसिड:** अपने पापा को ब्रोकोली, कैबेज, हरी पत्तेदार सब्जियां, अखरोट, स्पाउट्स, ग्रीन टी, बेरीज आदि का सेवन जरूर कराना चाहिए। इन सभी में ओमेगा 3 फैटी एसिड भी होता है, जो दिल की बीमारियों और कैंसर से बचाव करने में भी मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड के सेवन से आंखें स्वस्थ



रहती हैं। साथ ही यह अल्जाइमर यानी कि भूलने की बीमारी, इनसोमनिया (नींद ना आना), चिंता और अवसाद जैसे कई मानसिक रोगों से भी बचाता है।

प्रोटीन है जरूरी

डाइट में प्रोटीन का होना बेहद जरूरी होता है। दरअसल, 50 से 60 की उम्र के बीच मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसी वजह से हाथ-पैर में दर्द, हड्डियों से जुड़ी बीमारियां होने लगती हैं। इसलिए इन तमाम परेशानियों से बचे रहने के लिए डाइट में प्रोटीन से भरपूर फूड्स जैसे सोया मिल्क, टोफू, दूध, दही, पनीर और कुछ ड्राई फ्रूट्स शामिल करने चाहिए। आपकी पहली प्राथमिकता प्लांट बेस्ड प्रोटीन की होनी चाहिए, इसके अलावा मीट, चिकन, अंडे, फिश और सूखे मेवे का सेवन भी करवाया जा सकता है।



फाइबर है जरूरी: बढ़ती उम्र में आपको अपने पापा की डाइट में ऐसी सब्जी और फलों को शामिल करना होगा, जिनमें प्रचुर मात्रा में फाइबर मौजूद हो। फाइबर के जरिए ही कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखा जा सकता है।

विटामिन और कैल्शियम: बढ़ती उम्र के लोगों में हड्डियों को हेल्दी रखने के लिए कैल्शियम, विटामिन बी 12 और विटामिन डी की आवश्यकता होती है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों जैसे दूध, हरी पत्तेदार सब्जियां, मछली आदि का सेवन पापा को करवाएं। विटामिन डी के स्रोतों में फैटी मछली, जैसे सैल्मन और अंडे आदि का सेवन करने को कहें। इसी तरह विटामिन बी 12 के लिए सीड्स, मीट और सी फूड का सेवन करें।

हाइड्रेटेड रहें: बढ़ती उम्र में फिटनेस और किडनी सही प्रकार से कार्य करें, इसके लिए हाइड्रेटेड होना जरूरी होता है। इसलिए दिन भर में कम से कम 2.5 लीटर से लेकर 3 लीटर पानी पापा जी को पिलाएं। 2.5 लीटर पेय पदार्थ में नारियल पानी, जूस, और हर्बल टी को भी शामिल किया जा सकता है।

फ्राइड-पैकेज्ड फूड से रहें दूर: इसे खाने से कोलेस्ट्रॉल और बीपी की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए इनसे अपने पापा को दूर रखें। **a**

(डाइटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

एकाकी पिता को दें अपने प्यार-स्नेह का संबल

याद कीजिए, बचपन या किशोरावस्था में जब कभी आप किसी बात पर रूठ जाती थी तो पापा ही सबसे पहले मनाने आते थे। आपको कभी अकेले या गुमसुम नहीं रहने देते थे। तो अब वृद्धावस्था में अगर वे अपने आपको एकाकी महसूस करते हैं तो आपको उन्हें अपने प्यार-स्नेह का संबल जरूर देना चाहिए।



केयर

रजनी अरोड़ा

एक मजबूत और जिम्मेदार इंसान के तौर पर जिंदगी के हर मोड़ पर बच्चों की अच्छी परवरिश और कामयाब इंसान बनाने के लिए पिता सशक्त स्तंभ की भूमिका निभाते हैं। लेकिन

दलती उम्र में एक ओर जहां वे रिटायरमेंट के बाद खालीपन के फेज से गुजर रहे होते हैं, तो इसके साथ ही बच्चों के उच्च शिक्षा या करियर के लिए देश-विदेश बस जाने या फिर जीवनसंगिनी के साथ छोड़ जाने का दर्द भी उन्हें झेलना पड़ता है। ऐसे में कई बार एकाकी जीवन जीने को मजबूर हो जाते हैं।

एकाकीपन के कारण: सेवानिवृत्ति के बाद बढ़ती उम्र में एकाकीपन के कई कारण हो सकते हैं। पार्टनर के साथ छोड़ जाने का दुख, गतिशीलता में कमी और कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ब्रेन की फ्लेक्सिबिलिटी यानी न्यूरोप्लास्टिसिटी कम हो जाती है, जिससे डिमेंशिया, अल्जाइमर जैसी समस्याएं होने

लगती हैं। सामाजिक सहभागिता कम होने और भावनात्मक अभिव्यक्ति न कर पाने की वजह से वो निराशा या कई तरह के मनोविकारों से घिर जाते हैं और खुद को अकेलेपन में समेट लेते हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो की नीड थ्योरी के अनुसार, इंसान को सिर्फ मूलभूत शारीरिक जरूरतें ही नहीं, बल्कि इमोशनल सिक्योरिटी, आत्मसम्मान और

संबंधों में आत्मीयता, सहभागिता की भी जरूरत होती है। अकेले रह रहे पिता इन जरूरतों को और गहराई से महसूस करने लगते हैं। जब ये जरूरतें पूरी नहीं होतीं, यानी बच्चे उनके साथ संपर्क बनाकर नहीं रखते, तो मेंटल हेल्थ प्रभावित होती है।

बेटी से होता है ज्यादा जुड़ाव: वैज्ञानिक मानते हैं कि बेटियां

अपने पिता के साथ भावनात्मक रूप से अधिक जुड़ी होती हैं। एमोरी यूनिवर्सिटी, अमेरिका की एक रिसर्च के अनुसार बेटियां भावनात्मक रूप से ज्यादा संवेदनशील और केयरिंग होती हैं। बेटियां पिता की भावनाओं, मूड और व्यवहार को बेहतर समझती हैं। उनकी बातों को इत्मीनान से सुनकर रिसपोंड करती हैं और इमोशनल



समय और स्नेह दें। इससे पिता का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। दरअसल, हम सभी का एक इमोशनल कंफर्ट जोन होता है और वो जिंदगी की हर स्टेज में महत्वपूर्ण रोल निभाता है। बेटी और पिता में यह बहुत मजबूत संबंध होता है, जो उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता रहता है। बस जरूरी है, बेटी को हर स्थिति में अपने पिता से जुड़े रहना। बेटी चाहे दूर हो या पास, पिता का ख्याल रखने, उनकी जरूरतों को पूरा करने का भरसक प्रयत्न करते रहना चाहिए।

हॉबी से जोड़ें: पापा के अकेलेपन को दूर करने के लिए गौर करें कि अगर पिता को गार्डनिंग, पेंटिंग, रीडिंग का शौक है तो आपको उन्हें अपनी हॉबी को पूरा करने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके लिए उन्हें उनकी रुचि की नई किताबें भेंट दे सकती हैं ताकि वे बोरियत महसूस न करें। या फिर किसी खास दिन पर पिता को सरप्राइजिंग गिफ्ट भी दे सकती हैं। निश्चय ही इससे उन्हें असीम खुशी का एहसास होगा। a

(ब्रिटिश यूनि. बहरीन में साइकोलॉजी की प्रोफेसर डॉ. कोमल चावला से बातचीत पर आधारित)

प्यार तो करते हैं पर जताते नहीं पापा



बॉन्डिंग

अलका 'सोनी'

मां के प्यार को तो अकसर शब्द, स्पर्श और आंसुओं में ढूंढ़ लिया जाता है, लेकिन पिता का प्यार, अकसर मौन होता है, गहरा होता है और छुपा होता है। वह प्यार जो न लोरी बनता है, न गले लगकर बहता है, लेकिन अपनी संतान की हर छोटी-बड़ी जरूरत को पूरा करने के लिए हमेशा उपस्थित होता है। सच, हम सबके पापा ऐसे ही होते हैं, जो जताते नहीं, फिर भी सबसे अधिक प्यार करते हैं।

प्रतीकों में प्रकट होता प्यार: पिता अपनी भावनाओं को शब्दों से नहीं, प्रायः प्रतीकों में और मौन गतिविधियों से व्यक्त करते हैं। सदी की ठिठुरती रात में वे आधी

रात को अकसर उठकर चुपचाप आपको कंबल ठीक से ओढ़ा जाते हैं। आपके बीमार होने पर जब तक आपको नींद नहीं आ जाती बेचैनी से चहलकदमी करते रहते हैं या आपके सिरहाने बैठ जाते हैं। आपके कॉलेज ट्रिप पर जाने की सूचना मिलने पर आपसे डायरेक्ट नहीं लेकिन मां के जरिए आपको कुछ एक्सट्रा पैसे दिलवाते हैं कि उनकी बिटिया को सफर में कोई परेशानी न हो। ऐसा वो और बहुत कुछ करते रहे हैं और आज भी करते हैं।

याद करें वो लम्हे: अगर याद करें तो अतीत में बिताए ऐसे कई लम्हे याद आ जाएंगे, जब पिता हमारे आस-पास

रहकर चुपचाप हमारी केयर करते थे। जब आप पहली बार साइकिल चलाना सीखने की कोशिश में बार-बार गिर रही थीं, तब पापा ने ही साइकिल को पीछे से पकड़कर आपको संतुलित होना सिखाया था। लेकिन कभी जताया नहीं कि वह इस बात को लेकर कितना चिंतित रहते थे कि कहीं गिरकर आपको चोट न लग जाए। या स्कूल का वो पहला दिन, जब मां ने तो आंखें पोंछकर आपको विदा किया था लेकिन पापा स्कूल के गेट के पीछे से आपको तब तक देखते रहे थे, जब तक आप क्लासरूम में नहीं चली गई थीं।

जिम्मेदारियों तले दबा स्नेह: कई बार शांत दिखते समंदर के भीतर लहरों की हलचल भरी रहती है। ठीक उसी तरह ऊपर से चुप्पी साधे पिता के मन में भी हमारे लिए आगाध चिंता और प्यार छिपा होता

है। जरूरत होती है बस, उस भाषा को समझने की। वास्तव में पिता की बेशुमार जिम्मेदारियां ही होती हैं, जो उनको बाहरी रूप से कठोर बना देती हैं। वे हमारी चिंता करते हैं, भविष्य बेहतर बनाने के लिए हर संभव प्रयास करने की सोचते हैं, लेकिन बिना किसी को प्रकट किए। ऐसा इसलिए कि शायद उन्हें लगता है कि उनका भावुक होना, उनके बच्चे को कमजोर कर देगा। वास्तव में उन्हें एहसास होता है कि उनकी छाया में उनके बच्चे हर तपिश से सुरक्षित हैं। इसीलिए वे अपने हर त्याग को छुपा लेते हैं ताकि बच्चों की इच्छाएं पूरी हो सकें। a



KALDA

BURN AND PLASTIC SURGERY CENTER
EXCLUSIVE COSMETIC SURGERY CENTER OF CENTRAL INDIA

PRP

NOW STARTING FROM RS. 9,999 FOR 3 SITTING

Liposuction

NOW STARTING FROM RS. 20,000 + EMI

BEFORE AFTER

Hair Transplant

NOW STARTING FROM RS. 5555 + EMI

Facial Hair Removal

Starting From Rs. 3,333 /- per Sitting

HIFU

Starting From Rs. 8000/- per Sitting

0% INTEREST | NO COST EMI

Call : 9827143060, 8871003060

Pachpedi Naka, Near Colors Mall, Dhamtari Road, Raipur (C.G.)



पिता ने दिव्यांगता को सुनहरे भविष्य के आड़े नहीं आने दिया भवीना पटेल, पैरा टेबल टेनिस खिलाड़ी, अर्जुन पुरस्कार विजेता

गुजरात के मेहसाणा जिले के एक छोटे से गांव सुंधिया में मेरा जन्म हुआ। यहीं पत्नी-बढ़ी और अपनी प्रारंभिक शिक्षा हासिल की। जब मैं मात्र बारह महीने की थी, मेरे अभिभावकों को पता चला कि मैं पोलियो से ग्रस्त हूं। लेकिन माता-पिता ने मुझे कभी बोझ नहीं समझा। पिताजी (हंसमुख भाई पटेल) ने तय कर लिया था कि वह दिव्यांगता को बेटी के सुनहरे भविष्य के आड़े नहीं आने देंगे। जब मैंने टेबल टेनिस खेलने का फैसला लिया, तो समाज के तानों की परवाह किए बगैर पिता ने मेरे सपने को पूरा करने के लिए एड्जी-चोटी का जोर लगा दिया। घर की कमजोर आर्थिक स्थिति भी उन्हें रोक नहीं पाई। उन्होंने कर्ज लेकर मेरी ट्रेनिंग पूरी कराई। जिंदगी की तमाम संघर्षपूर्ण स्थितियों से गुजरने में परिवार के अलावा क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर और स्वामी विवेकानंद की प्रेरणाएं काफी काम आईं। जैसे विवेकानंद ने कहा है कि आपके अंदर ही सारी शक्ति होती है। सिर्फ अपनी उस आंतरिक शक्ति को पहचानने की आवश्यकता होती है। जब 12वीं की पढ़ाई पूरी हुई तो पिता ने कंप्यूटर की ट्रेनिंग (आईटीआई कोर्स) दिलाने का सोचा। 2004-05 के आस-पास मुझे अहमदाबाद स्थित ब्लाईंड पीपुल एसोसिएशन लेकर गए। वहीं मैंने अपने साथियों को टेबल टेनिस खेलते देखा। उनके संग खेलते हुए इस खेल से मुझे इतना लगाव हो गया कि टेबल टेनिस में आगे बढ़ने का निर्णय लिया। मुझे लगा कि यह खेल मेरे जीवन को नई दिशा दे सकता है। फिर क्या था, जीने का एक जरिया मिल गया। जैसे-जैसे मैं अभ्यास करती गई, मेरा आत्मविश्वास भी बढ़ता गया। 2008 से मैंने पेशेवर प्रशिक्षण लेना शुरू किया। नेशनल और इंटरनेशनल चैंपियनशिप में भाग लेने लगी। मेडल्स मिलने लगे। चाहे-अनचाहे जिंदगी हमें बहुत से सबक देती है। यह हमारे ऊपर होता है कि हम परिस्थिति के आगे घुटने टेक दें या अपना धैर्य बनाए रखें और सफलता की राह पर आगे बढ़ें। 2016 के रियो पैरालिंपिक्स के लिए क्वालिफाई करने के बावजूद तकनीकी कारणों से मैं वहां नहीं जा सकी थी। बड़ा झटका लगा था मुझे। मेरे पास नौकरी तक नहीं थी। पापा कर्ज में घिरे थे। मैं अवसाद से घिर गई। तब परिवार और दोस्तों ने साथ दिया। पिता हमेशा मजबूत स्तंभ की तरह साथ खड़े रहे और मैं जीवन मार्ग में सफलताएं अर्जित करती चली गई। a



अनुभूति

जीवन की डगर पर पिता बने संबल बेटियों ने रची अपनी दुनिया-पाई पहचान

पिता का साया, बेटी का बहुत बड़ा संबल होता है। वह जीवन की डगर पर पग-पग पर पिता से मार्गदर्शन लेकर, उनके जीवन सूत्र पाकर अपनी दुनिया रचती है, भविष्य संवारती है, अपनी नई पहचान बनाती है। यहां अलग-अलग क्षेत्रों की कुछ जानी-मानी हस्तियां सहेली को बता रही हैं, उनके पिता उनका संबल कैसे बने, कठिन समय से उबरने का हौसला उन्होंने कैसे दिया, कैसे सुनहरे भविष्य की राह बनाई? साथ ही ये हस्तियां उनके साथ बिताए यादगार पलों को भी साझा कर रही हैं।

स्वयं संघर्षमय जीवन जीकर पापा ने हमें समृद्ध जीवन दिया

डॉ. टीना तांबे, कथक नृत्यांगना



मेरे पापा ने मेरे सपनों को पूरा करने के लिए कभी रोका नहीं बल्कि सपोर्ट दिया। मुझे याद है, मैंने जब घर में कथक सीखने की बात की तो पापा ने कोई विरोध नहीं किया, उन्हें खुशी हुई कि मैं कोई कला सीख रही हूं। मेरे पापा कॉलेज के दिनों में नाटक में एक्टिंग करते थे, लेकिन घर की जिम्मेदारियों के कारण नौकरी करनी पड़ी, अभिनय का हुनर कहीं पीछे छूट गया।

इसलिए उन्हें इस बात की खुशी थी कि जो ख्वाहिश वह पूरी नहीं कर पाए, उसे मैं कर रही हूं। आगे बढ़ने के लिए उन्होंने मुझे हमेशा अपना सहयोग और प्रोत्साहन दिया। अपने काम के कारण अकसर मैं घर देर रात आती थी। दरअसल, अकसर कथक डॉस परफॉर्मेंस देर रात तक चलती थी। मेरे देर से घर आने को

लेकर कई बार आस-पास के लोग गलत अर्थ लेते थे, उल्टी-सीधी बातें करते थे, लेकिन मेरे पापा ने कभी उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया। उनको मुझ पर पूरा भरोसा था। वह मेरा हौसला बढ़ाते रहे। उन्होंने मुझे संयमित रहना सिखाया ताकि मैं इन बातों से कभी विचलित न हो जाऊं। मेरी सफलता पर वे बहुत खुश होते थे।

अब पापा की काफी उम्र हो चुकी है, लेकिन सारी शारीरिक परेशानियों को भुलाकर मेरे सभी कार्यक्रमों में वे आते हैं। परिजनों, दोस्तों को मेरी सफलता के बारे में गर्व से बताते हैं। कभी-कभी मेरे कार्यक्रमों की और मुझे मिलने वाले सम्मानों की वीडियो देखकर बहुत भावुक हो जाते हैं।

एक बार मुंबई में मेरा पहला एकल नृत्य प्रदर्शन हो रहा था। उस समय पापा इंदौर में थे, लेकिन मेरा नृत्य देखने के लिए इंदौर से मुंबई आए। कई वर्षों बाद जब मेरा खजुराहो नृत्य समारोह में प्रोग्राम हुआ, तब तबियत काफी खराब होने के बाद भी पापा खजुराहो मेरा कार्यक्रम देखने आए।

वह हमेशा मुझे अपने खान-पान और सेहत का ध्यान रखने के लिए कहते हैं ताकि मैं लंबे समय तक एक परफॉर्मर के तौर पर कथक से जुड़ी रहूं और सफल होती रहूं। हम तीन बहनें हैं। पापा का सबको समान रूप से प्रेम, सम्मान, स्वतंत्रता और सहयोग मिलता है। स्वयं संघर्षमय जीवन जीकर भी पापा ने हमें समृद्ध जीवन दिया। a



मेरी आंतरिक शक्ति को सिंचित करने में उनकी अहम भूमिका रही: शोवना नारायण

पद्मश्री से सम्मानित कथक नृत्यांगना



मेरे पिता जी बहुत ही सिद्धांतवादी थे। वह हमेशा कहते थे कि जो भी करो, उसमें एक पारदर्शिता, ईमानदारी होनी चाहिए। उनका जोर रहता था कि बच्चे नैतिक कर्म करें। कभी मेहनत करने से पीछे न रहें। जो भी काम करें, दिल से करें। इससे उन्हें सफलता जरूर मिलेगी। आज मैं जो हूं, उसके पीछे माता-पिता का सहयोग रहा है।

विशेषकर पिता का मार्गदर्शन रहा। पिता के साथ यादगार पलों की बात करूं, तो बहुत सारे पल हैं। लेकिन 22 नवंबर 1977 का दिन कभी भूल नहीं पाती हूं। तब मैं जयपुर में पोस्टेड थी। पिता जी अपने दूर के बीच से मुझसे मिलने आए थे। शाम को हम दोनों बैठे, विभिन्न विषयों पर गंभीर विचार-विमर्श किया। हमारे बीच यह भी गहरी चर्चा हुई कि जीवन में अब तक क्या है, आगे क्या करना है, कैसे करना है? मुझे भला क्या मालूम था कि जिंदगी की रील आखिरी लम्हो में पहुंच चुकी है, मैं इस दिन के बाद उनसे कभी बात नहीं कर पाऊंगी। क्योंकि अगली सुबह यानी 23 नवंबर को रेवाड़ी ट्रेन दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई। इसलिए मैं 22 नवंबर की उस शाम को कभी भूल नहीं पाती हूं, जब उन्होंने मुझे जीने का एक नया नजरिया दिया था। कभी-कभी सोचती हूं कि मेरी आंतरिक शक्ति को सिंचित करने में मेरे पिता की कितनी अहम भूमिका रही है। इसी आंतरिक शक्ति ने मुझे जीने की, कुछ करने की शक्ति दी है। a



सीख दी किसी भी मुश्किल घड़ी में अपने उसूलों के साथ समझौता नहीं करना है: निधि भाटिया, वरिष्ठ चित्रकार



मेरे पिताजी फौजी हैं। वह बहुत अनुशासनप्रिय हैं। उन्हें हर कार्य समय पर करने की आदत रही है। हमारे जीवन में अनुशासन लाने में उनका बड़ा योगदान है। बचपन से ही उनसे हमें यह सीख मिली कि जो कुछ करना है, वह समय से करना है। आखिरी समय या भागा-दौड़ी के बीच कोई काम नहीं करना है। शुरू से यही समझाया कि हर काम जिम्मेदारी से करो। आप जो भी करते हैं, उसकी जवाबदेही सिर्फ आपकी होती है। पिताजी ने एक बड़ी सीख दी कि किसी भी मुश्किल घड़ी में अपने उसूलों के साथ समझौता नहीं करना है। उन्होंने खुद अपने जीवन में कभी झूठ नहीं बोला। वह हमें लंबी रेस का थोड़ा बनने के लिए प्रेरित करते रहे। वह कहते हैं कि हमेशा सच बोलना है, कभी किसी प्रकार की चोरी नहीं करनी है। न देश से गद्दारी करनी है। वे हमेशा अच्छा नागरिक बनने के लिए प्रेरित करते रहे हैं। जिम्मेदार नागरिक की जो भी जिम्मेदारियां होती हैं, उन्हें पूरा करने के लिए वह प्रोत्साहित करते हैं। फिर वह समय पर टैक्स देना हो या विदेशों में अपनी भारतीय संस्कृति का मान रखना हो। हमें सतर्क रहने की हिदायत देते रहते हैं कि देश की छवि को किसी प्रकार का नुकसान नहीं पहुंचना चाहिए। आज समाज में जहां लोग एक-दूसरे को नीचा दिखाने की फिराक में रहते हैं, ऐसे में पिता जी ने हमें यही सिखाया कि हमेशा दूसरों की इज्जत करो, उन्हें सम्मान दो। फिर वह आपसे छोटा हो या बड़ा। उनका कहना है सम्मान देंगे, तो सम्मान मिलेगा, क्योंकि इज्जत कमानी पड़ती है। मेरे पिताजी खुद बहुत हिम्मती हैं, हमें भी कहते रहते हैं कि कठिन परिस्थितियों से घबराओ नहीं। वो आज हैं, कल नहीं रहेंगे। इसलिए कभी हार नहीं मानो, बस लगे रहो। इस समय मेरे पिता जी अल्जाइमर से पीड़ित हैं। उन्हें चीजें याद नहीं रहती हैं। मैं हर दिन उन्हें फोन करती हूं, उनसे बात करती हूं। मेरे लिए हर दिन फादर्स-डे है, क्योंकि यह जीवन उनका ही दिया है। a

पिता ने सिखाया मानसिक रूप से मजबूत रहना

इंद्रावती कांजीलाल, अभिनेत्री



मेरे पिता मृण्मय कांजीलाल का हमेशा से मेरे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रहा है। वे किसी वट वृक्ष की तरह साथ रहे हैं, जो छाया और सुरक्षा दोनों देता है। मुझे ऐसा कोई समय याद नहीं है, जब उन्होंने मुझे डांटा हो। वह मुझे हमेशा लाड़-प्यार करते हैं। उन्होंने मेरी परवरिश एक राजकुमारी की तरह की। अपना प्यार महसूस कराने के लिए उन्हें कभी भी प्यार भरे शब्दों का सहारा नहीं लेना पड़ा। उन्होंने बोलने के बजाय, प्यार करके दिखाया। कभी-कभी जब मैं उनसे कहती कि मुझे यह चाहिए, तो पहले वह 'ना कर देते', लेकिन अगले दिन चुपचाप मेरी चाहत पूरी कर देते। यह उनका तरीका रहा है। वह बाहर से सख्त या कठिन होते हैं, जिससे हमें खुशी मिलती है। हर कोई कहता है कि मैं बिल्कुल अपने पापा की तरह हूं, हमारा व्यक्तित्व एक जैसा है। उनसे मैंने सीखा है कि मानसिक रूप से कैसे मजबूत रहना है? वह मुश्किल समय में भी शांत, धीरे रहते हैं। अपने मूल्यों और सिद्धांतों के अनुसार जीते हैं। मैं उनसे यह सीखने की कोशिश करती हूं। वे समय के पाबंद हैं। कहते हैं कि पांच मिनट देर से पहुंचने की बजाय पांच मिनट पहले पहुंचना हमेशा बेहतर है। उनका यही अनुशासन और ईमानदारी मुझे प्रेरित करती रही है। उन्होंने मुझे एक बहुत महत्वपूर्ण बात सिखाई है कि जीवन में कभी भी गलत रास्ता न चुनो। पिछले तीन सालों की तरह इस बार भी फादर्स-डे में अपने पिता के साथ नहीं मना पाऊंगी। मैं मुंबई में रहती हूं, पिता कोलकाता में हैं। दोनों ही व्यस्त हैं। लेकिन मैं उनके लिए केक ऑर्डर करने और फादर्स-डे सेलिब्रेट करने की प्लानिंग कर रही हूं। हालांकि मेरे पिता जी को केक बहुत पसंद नहीं है। लेकिन मेरा मानना है कि फादर्स-डे मनाया जाना चाहिए, चाहे छोटे स्तर पर ही क्यों न हो! मैं उन्हें कुछ उधार भी देना चाहती हूं। मुझे पता है कि वह कहेगे कि अपना पैसा बर्बाद मत करो। लेकिन उनके लिए मैं एक छोटी-सी सप्राइज प्लान कर रही हूं। a



मैंने अपने पापा में हमेशा से एक दोस्त देखा: श्रुति कुशवाहा, वरिष्ठ पत्रकार



मेरे पापा बहुत केयरिंग हैं, वह ऐसे केयरिंग न होते तो मैं वो न होती, जो आज हूं। मेरे पापा (सुरेश तन्मय) हिंदी और निमाड़ी लोकभाषा के सुप्रसिद्ध कवि-कहानीकार हैं। वह बहुत ही सरल हृदय व्यक्ति हैं। पापा के कारण मुझे पढ़ने-लिखने के संस्कार मिले। उनको देखकर ही मैंने लिखना सीखा और पत्रकारिता में आई। बचपन से पापा का लाड़-दुलार तो पाया ही, साथ ही सही-गलत को समझने की सलाहियत भी पाई। मैंने अपने पापा में हमेशा से एक दोस्त देखा। स्कूल-कॉलेज से लौटकर दिनभर क्या-क्या हुआ, सारी बातें उनके साथ शेयर करती थी। आज भी यह सिलसिला जारी है। मैं अपने परिवार की ऐसी पहली लड़की थी, जो जॉब के लिए दूसरे राज्य, दूसरे शहर में गई। हैदराबाद ईटीवी में नौकरी लगने के बाद पिता और माता जी ने पूरा सपोर्ट किया। पापा रामोजी फिल्म सिटी, हैदराबाद तक साथ गए।

वहां की व्यवस्थाएं देखीं, तसल्ली की फिर मुझे पंख फैलाकर उड़ने के लिए खुले आसमान में छोड़ दिया। इसी तरह जीवन के हर छोटे-बड़े निर्णय के समय मैंने उन्हें अपने साथ पाया है। जीवन के उन कठिन क्षणों में जब मैं गहरे दुख और तनाव में थी, पापा ने मेरा साथ दिया, मेरा संबल बने। मेरे पापा हर दुख-तकलीफ के सामने चट्टान की तरह खड़े हो जाते हैं। पापा वो कोमल स्पर्श भी हैं, जो मेरे भीतर की बहती नदी को कभी सूखने नहीं देते। उनसे मुझे संघर्ष की ताकत मिलती है, साथ ही मैंने उनसे लोगों से प्रेम करना सीखा। कोरोना के समय पापा गंभीर रूप से बीमार पड़े।

वे आईसीयू में थे। हम सब बाहर गहरी चिंता में डूबे हुए थे, लेकिन उस कठिन समय में भी पापा हमारे भीतर हौसला बनाए रखते थे। आईसीयू में कुछ समय के लिए वीडियो कॉल करने की अनुमति थी। उस समय पापा कहते, 'चिंता मत करो, सब ठीक हो जाएगा।' वह हमसे पूछते कि हम सबने खाना खाया या नहीं? रात में ठीक से सोए या नहीं? इस तरह खुद इतनी तकलीफ में होने के बावजूद उन्होंने पूरे परिवार को संभाले रखा। मैं जीवन में जब कभी भी उलझी होती हूं, निराश होती हूं तो पापा के पास ही आती हूं। मेरे लिए हर दिन फादर्स-डे है। जीवन में उनका आशीर्वाद सदैव बना रहे, ईश्वर से बस यही प्रार्थना है। a



पिताजी ने मुझे हर अड़चन को पार करने की हिम्मत दी प्रो. कौशल पंवार, निदेशक-मानविकी विद्यापीठ, इग्नू, दिल्ली

मैं अपने पिता की इकलौती बेटी थी। वह चाहते थे, मैं पढ़-लिखकर अपना नाम रोशन करूं। मेरे पूरे परिवार में कोई पढ़ा-लिखा नहीं था। पिताजी भी निरक्षर थे। उन्हें कई मौकों पर अनपढ़ होने का खामियाजा भुगतना पड़ा था। तब उन्होंने ठान लिया कि मैं अपने बच्चों को जरूर पढ़ाऊंगा। मेरे दो भाई तो ज्यादा नहीं पढ़ सके, लेकिन मैं इसलिए पढ़ पाई, क्योंकि मेरे पिताजी शुरू से ही मुझे पढ़ने के लिए प्रेरित करते रहे। हम दलित समाज से आते हैं। दलितों को पढ़ने-लिखने में समाज की ओर से हमेशा अड़चनें आती रही हैं, लेकिन मेरे पिताजी ने मुझे हर अड़चन को पार करने की हिम्मत दी। समाज के लोग ताना देते थे कि लड़की को पढ़ा रहा। इतनी उम्र हो गई अब तक ब्याह नहीं किया। लेकिन मेरे पिताजी ने कभी समाज की बातों की



परवाह नहीं की। मेरे साथ हर समय मजबूत स्तंभ की तरह खड़े रहे। कोई भी मुश्किल उन्हें और मुझे हमारे लक्ष्य से भटका न सकी। पिताजी का कहना था कि चाहे साफ-सफाई का काम करना पड़े या मजदूरी ही क्यों न करनी पड़े, लेकिन मुझे पढ़ाई नहीं छोड़नी है। उनके मजबूत इरादे ने मुझे भी भीतर से इतना मजबूत बना दिया कि घोर गरीबी और अभावों के बीच भी मैं आगे बढ़ती रही। पढ़ाई के दौरान सड़क निर्माण में लेबर का काम भी किया। एमए की पढ़ाई के लिए मुझे कुरुक्षेत्र जाना पड़ा। वहां पढ़ाई करना मेरे लिए बहुत बड़ा चैलेंज था, क्योंकि मैं बिल्कुल पिछड़े समाज से थी। पैसों का घोर अभाव था। फिर भी अपने पिताजी के कारण वहां मैं पढ़ पाई। वो जितना बन पड़ता, मेरे लिए करते। मैंने बाबा साहब अंबेडकर को नहीं देखा, लेकिन मुझे अपने पिता में बाबा साहब की छवि नजर आती थी। मेरे पिता ने मुझे ज्ञान की रोशनी दिखाई। लड़की होने के नाते मेरे भीतर डर था। मेरे पिता ने मेरे भीतर के सारे डर निकाल कर मुझे निडर बनाया। मुश्किलों का मुकाबला करना सिखाया। बचपन में वो मुझे अपने साथ हर जगह ले जाते थे, जिससे मेरे भीतर आत्मविश्वास आया और मैं अपने विरोधियों के सामने टिक पाई। मेरे लिए मेरे पिता सब कुछ थे। a



प्रस्तुति : दिल्ली से अंशु सिंह, सरस्वती रमेश, मुंबई से पूजा सामंत



पापा की अनगिनत खूबियां हैं, जो सबको उनसे बांध कर रखती हैं

मेघना गुलजार, फिल्म निर्देशक

मेरे पापा गुलजार मेरी जिंदगी को लेकर हमेशा बहुत संजीदा और संवेदनशील रहे हैं। इस बात को ऐसे समझें, मेरी शादी 1 सितंबर 2009 को मेरे साथ पढ़ने वाले मेरे दोस्त गोविंद सिंह से हुई। गोविंद अकसर मेरे घर आते थे। परिवार के साथ बैठकर गपशप होती थी, लेकिन हमारा दोस्ती का रिश्ता वैवाहिक रिश्ते में तब्दील हो सकता है, यह मैं वाकई नहीं जानती थी। गोविंद मेरे सिर्फ दोस्त नहीं, उससे बढ़कर कुछ और हैं, यह सिर्फ पापा भांप पाए। उन्होंने एक शाम गोविंद के साथ गपशप करके बिताई, जब मैं घर पर नहीं थी। गोविंद कैसे इंसान हैं, मेरे बारे में किस तरह की राय रखते हैं, फिल्मों के बारे में उन्हें रुचि है या नहीं? अगर भविष्य में उनकी पत्नी फिल्म इंडस्ट्री में काम करेगी तो इस बात पर वे कैसे रिएक्ट करेंगे, जैसे

कई विषयों पर पापा ने खुलकर बात की। कुछ समय और बीता, पापा ने मुझसे मेरी शादी की बात छोड़ी। मैंने यही कहा, 'मैंने कुछ नहीं सोचा है।' वह होले से मुस्कुराए, बोले, 'एक अच्छा जीवन साथी तुम्हारी राह में है, ध्यान कहाँ है बेटा तुम्हारा?' पापा ने गोविंद की सारी खूबियां मम्मी को भी बताईं। गोविंद में जो अच्छाइयां थीं, जिनके बारे में मैं अनजान थी, मुझे पापा से पता चलीं। यह जानकर मुझे आश्चर्य हुआ कि गोविंद फिल्मों में रुचि रखते हैं, लेकिन करियर नहीं बनाना चाहते हैं। मेरे फिल्मों में करियर बनाने में गोविंद को कोई एतराज नहीं है बल्कि वे मुझे प्रोत्साहित करना चाहते हैं। मेरा टैलेंट तब तक हिडन था, लेकिन मुझमें एक सशक्त लेखक-निर्देशक है, इसका अहसास गोविंद को था, यह जानकर पापा को बड़ी खुशी मिली। मुझे यह हमेशा याद रहेगा कि पापा ने यह पहले ही समझ लिया था कि गोविंद में एक अच्छा पति, अच्छा पिता और उतना ही एक सुलझा हुआ दामाद भी है। गोविंद से मेरी शादी को पंद्रह वर्ष हो गए हैं। हमारी शादी कामयाब रही, इस जीवन साथी को पापा ने ही मुझे भेंट किया है। पापा की अनगिनत खूबियां हैं, जो सबको उनसे बांध कर रखती हैं। जब से होश संभाला, पापा को बेहद सेंसिटिव पर्सन के रूप में देखा। हमारे घर के भीतर भी पापा का इंडीर गार्डन बेहद खूबसूरत बन गया है। बहुत सारी पॉजिटिव एनर्जी घर में आती है। अपनी प्रकृति, पेड़-पौधे से प्यार करने की प्रवृत्ति बचपन से बच्चों में विकसित करनी होगी, यह पापा हमेशा कहते हैं। a



कई विषयों पर पापा ने खुलकर बात की। कुछ समय और बीता, पापा ने मुझसे मेरी शादी की बात छोड़ी। मैंने यही कहा, 'मैंने कुछ नहीं सोचा है।' वह होले से मुस्कुराए, बोले, 'एक अच्छा जीवन साथी तुम्हारी राह में है, ध्यान कहाँ है बेटा तुम्हारा?' पापा ने गोविंद की सारी खूबियां मम्मी को भी बताईं। गोविंद में जो अच्छाइयां थीं, जिनके बारे में मैं अनजान थी, मुझे पापा से पता चलीं। यह जानकर मुझे आश्चर्य हुआ कि गोविंद फिल्मों में रुचि रखते हैं, लेकिन करियर नहीं बनाना चाहते हैं। मेरे फिल्मों में करियर बनाने में गोविंद को कोई एतराज नहीं है बल्कि वे मुझे प्रोत्साहित करना चाहते हैं। मेरा टैलेंट तब तक हिडन था, लेकिन मुझमें एक सशक्त लेखक-निर्देशक है, इसका अहसास गोविंद को था, यह जानकर पापा को बड़ी खुशी मिली। मुझे यह हमेशा याद रहेगा कि पापा ने यह पहले ही समझ लिया था कि गोविंद में एक अच्छा पति, अच्छा पिता और उतना ही एक सुलझा हुआ दामाद भी है। गोविंद से मेरी शादी को पंद्रह वर्ष हो गए हैं। हमारी शादी कामयाब रही, इस जीवन साथी को पापा ने ही मुझे भेंट किया है। पापा की अनगिनत खूबियां हैं, जो सबको उनसे बांध कर रखती हैं। जब से होश संभाला, पापा को बेहद सेंसिटिव पर्सन के रूप में देखा। हमारे घर के भीतर भी पापा का इंडीर गार्डन बेहद खूबसूरत बन गया है। बहुत सारी पॉजिटिव एनर्जी घर में आती है। अपनी प्रकृति, पेड़-पौधे से प्यार करने की प्रवृत्ति बचपन से बच्चों में विकसित करनी होगी, यह पापा हमेशा कहते हैं। a

फादर्स-डे पर पापा को दें डिफरेंट डिशेज की ट्रीट



रेसिपी
रक्षिता मेहता, कुकिंग एक्सपर्ट

फादर्स-डे सेलिब्रेशन की आपने प्लानिंग कर ही ली होगी। इस स्पेशल ऑकेशन पर आप पापा को ट्रीट भी जरूर देना चाहेगी। इसीलिए इस बार हम आपको बता रहे हैं, कुछ डिफरेंट टाइट की डिशेज की रेसिपी। इन्हें बनाइए और पापा के संग कीजिए सेलिब्रेट।

पटोड़ की सलजी

सामग्री

बेसन-1 कप, हींग-1 चुटकी, पिसी हल्दी-1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च-1 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, पानी-1 कप (घोल बनाने के लिए), तेल-तलने के लिए (ग्रेवी के लिए) दही-1/2 कप, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च-स्वादानुसार, अदरक, लहसुन पेस्ट-1 छोटा चम्मच, हींग, जीरा, राई-इच्छानुसार, हरा धनिया-आवश्यकतानुसार

विधि

सबसे पहले बेसन, नमक, हींग, हल्दी, मिर्च मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं। इसे एक प्लेट में फैलाकर स्टीम करें। ठंडा होने पर रोल काट लें। इन टुकड़ों को तलकर पटोड़ तैयार कर लें। अब ग्रेवी के लिए मसालों को दही में मिलाकर तड़का लगाएं और भूनें, फिर पानी डालें, उबाल आने पर तले हुए पटोड़ डालें। 5 से 7 मिनट पकाएं। हरा धनिया डालकर परोसें। a

भरवां तोरई

सामग्री

मध्यम आकार की तोरई-4 (भरावन के लिए) मूंगफली पावडर-2 बड़े चम्मच, लाल मिर्च, धनिया पावडर, हल्दी, नमक, गरम मसाला-आवश्यकतानुसार, तेल-2 चम्मच

विधि

सबसे पहले तोरई को छीलकर बीच में चीरा लगाएं। अब मसालों को मूंगफली पावडर में मिलाकर भरावन तैयार करें, फिर इसे तोरई में भरें। अब कड़ाही में तेल गरम करें। भरी हुई तोरई को धीमी आंच पर पकाएं। जब नरम हो जाएं, तब गैस बंद कर दें। गरम-गरम परांठे या रोटी के साथ भरवां तोरई परोसें। a



प्रस्तुति: मुक्ता भावसार



भुनी गिलकी की चटनी

सामग्री

मध्यम आकार की गिलकी (तोरई)-2, लहसुन-4-5 कलियां, हरी मिर्च-1, नमक-स्वादानुसार, नीबू या इमली-स्वादानुसार, तेल-1 छोटा चम्मच

विधि

गिलकी को बगैर छीले सीधे तवे या कड़ाही में बिना पानी डाले भूनें। लहसुन और मिर्च को भी साथ में भूनें। ठंडा होने के बाद इन सभी को पीस लें। नमक और नीबू मिलाएं। चाहें तो तड़का लगाकर गिलकी की चटनी परोसें। a



खोबा रोटी

सामग्री

गेहूं का आटा-2 कप, घी-2 चम्मच, नमक-स्वादानुसार, पिसा मसाला-इच्छानुसार

विधि

आटे में घी और नमक मिलाकर गूंथ लें। मोटी रोटी बेलें। चाकू या चिमटी से ऊपर खोबा (गहरे निशान) बनाएं। तवे पर धीमी आंच पर सेंकें और ऊपर से घी लगाएं। चाहें तो ऊपर से सूखे पीसे मसाले छिड़ककर परोसें। आप बगैर मसाला छिड़के सादा भी परोस सकती हैं। a



बेसन चक्की पूरण पोली

सामग्री

मैश की हुई बेसन की चक्की-1 कप, गेहूं का आटा-2 कप, घी-सेकने के लिए, इलायची पावडर-1/4 छोटा चम्मच, गुड़ या चीनी-स्वादानुसार

विधि

गेहूं के आटे को थोड़ा सख्त गूंथ लें और 10-15 मिनट के लिए ढंककर रख दें। चाहें तो बेसन की चक्की में थोड़ा गुड़ या चीनी मिला सकती हैं। गूंथे आटे की लोइयों में चक्की का मिश्रण भरें और बेल लें। तवे पर दोनों तरफ घी लगाकर सुनहरा होने तक सेंकें। दही या अचार के साथ पूरण पोली परोसें। a



पिठला भाकरी

सामग्री

(पिठला के लिए) बेसन-1/2 कप, हींग-एक चुटकी, पिसी हल्दी-1/4 चम्मच, लाल मिर्च-स्वादानुसार, लहसुन-5 से 6, अदरक-एक छोटा टुकड़ा, हरी मिर्च-4 से 5, करी पत्ता, राई, जीरा-आवश्यकतानुसार, पानी-1/5 कप (भाकरी के लिए) ज्वार या बाजरे का आटा-1 कप, गर्म पानी-आवश्यकतानुसार

विधि

सबसे पहले बेसन को पानी में घोल लें। पिसी हल्दी, लाल मिर्च, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च को मिलाकर पेस्ट बना लें। कड़ाही में तेल गरम करें। राई, जीरा, हींग, करी पत्ता का तड़का लगाएं, फिर तैयार पेस्ट डालकर भूनें। बेसन का घोल डालें और चलाते हुए पकाएं। गाढ़ा होने पर धनिया डालें। पिठला तैयार है। आटा गूंथकर हाथ से भाकरी बेलें और तवे पर सेंकें। पिठला के साथ भाकरी सर्व करें। a



कहानी

आशा शर्मा

पहले तो सुयश मां के बार-बार कहने पर भी शादी के लिए राजी नहीं था, किसी तरह राजी हुआ, शादी हुई तो मां बच्चे के जन्म के लिए जोर देने लगीं। बच्चा भी हो गया, लेकिन सुयश बच्चे से दूर रहता, कोई मोह-माया नहीं। लेकिन एक दिन ऐसा कुछ हुआ कि बच्चे ने अपने पिता को अपने आप मोहपाश में बांध लिया। भावनाओं से भरी बहुत ही प्यारी-सी कहानी।



पा

नई पीढ़ी का सुयश बहुत मुश्किल से तीस की उम्र में शादी के लिए तैयार हुआ था। पत्नी नव्या जो पहले उसकी सहकर्मी थी, उसके साथ विचार मिले तो सोचा इस साल मां की नाराजगी दूर कर ही दी जाए। मां को भी नव्या पसंद आ गई। इसलिए नहीं कि वह सर्वगुण संपन्न थी बल्कि इसलिए कि वह उनके शादी से बिदकने वाले बेटे की लगाम साध पाई थी। सुयश और नव्या की शादी बिना किसी अड़चन के खुशी-खुशी हो गई, लेकिन कुछ माह बाद ही सुयश की मां रंजना, बेटे-बहू को संतान के लिए जोर-शोर से परेशान करने लगीं। एक दिन उन्होंने बेटे से कहा, 'शादी तो हो गई, अब जल्दी से बच्चा हो जाए तो अच्छा है। वरना बाद में परेशानी हो सकती है।' इसे सुनकर हर युवा की तरह सुयश भी भड़क गया, 'बस! इसीलिए मैं शादी से बचने की कोशिश कर रहा था, क्योंकि मुझे पता था कि शादी के साथ ही आप बच्चे की रत पकड़ लेंगी।' सुयश पर कोई असर ना होने पर रंजना का अगला निशाना नव्या हुई। उसने अपनी सास को वास्तविकता समझाने की कोशिश की, 'हम दोनों कितने व्यस्त रहते हैं, आप जानती हैं ना! बच्चे की जिम्मेदारी ठीक से नहीं संभाल सके तो उस नन्ही जान के साथ अन्याय नहीं होगा?' लेकिन रंजना इतनी जल्दी हार नहीं मानने वाली थी।

'उसकी चिंता तुम लोग मत करो, मैं हूँ ना। मेरे पास काम ही क्या है। सुयश को पाला, उसके बच्चे को भी पाल लूँगी।' कहती हुई रंजना ने उसके तर्क काट दिए।

नव्या और सुयश को रंजना बहुत समय तक राजी नहीं कर सकीं। लेकिन कहते हैं ना कि जीव की जन्म और मरण घड़ी कभी टलती नहीं है। यहां भी यही हुआ। लाख सुरक्षा इंतजामों के बावजूद नव्या में मां बनने के लक्षण दिखने लगे तो सुयश घबरा गया। नव्या को लेकर डॉक्टर के पास जाने से पहले उसे मां को यह बताना जरूरी लगा। खबर सुनते ही रंजना ने ऐलान कर दिया कि बच्चा तो दुनिया में आकर ही रहेगा।

सुयश को आखिर झुकना पड़ा और इस शर्त के साथ नन्हा निशु दुनिया में आ गया कि सुयश के हिस्से उसकी कोई जिम्मेदारी नहीं

आएगी। निशु को दिन में घरेलू सहायिका माया की मदद से और रातें अपने दम पर रंजना ने संभाल ली। हारी-बीमारी, मां होने के नाते नव्या के जिम्मे आईं। घर किलकारियों से गूंजने लगा, लेकिन सुयश की रातों को उचटती नींद उसे निशु से जोड़ नहीं पा रही थी। जब भी रात को निशु कुनमुनाता और रंजना उसे नव्या को थमा देती तो सुयश चिड़चिड़ा जाता। नव्या को रोते हुए बच्चे को लेकर बाहर बालकनी या लॉबी में जाना पड़ता। सबको इसी व्यवस्था की आदत भी पड़ गई थी, लेकिन जिंदगी कोई सीधी सड़क तो है नहीं कि मीलों तक एक जैसी ही चलती रहे। इसमें कई अंधे मोड़ भी आते हैं और ऐसा ही एक मोड़ इस परिवार की दिनचर्या में भी आया। हुआ यह कि सुयश की मां रंजना को एक परिवारिक समारोह में दूसरे शहर जाना पड़ा। सुयश ने साफ कह दिया कि निशु की जिम्मेदारी नव्या की रहेगी। वह छुट्टी ले तो वे जा सकती हैं, अन्यथा नहीं। नव्या ने छुट्टी ले ली थी, लेकिन हर योजना सफल ही हो और ऐसा हर बार हो यह भी जरूरी तो नहीं। दो दिन

ठीक से निकले, लेकिन तीसरे दिन सुबह-सुबह ही नव्या के ऑफिस में एक बहुत आवश्यक काम के लिए बुलावा आ गया। जाना केवल तीन-चार घंटे के लिए ही था, इसलिए नव्या ने सुयश से एक दिन वर्क फ्रॉम होम लेने का आग्रह किया, जिसे मजबूरी में ही सही लेकिन सुयश को मानना ही पड़ा।

निशु को नहला-धुलाकर और खिला-पिलाकर सुलाने के बाद नव्या ऑफिस के लिए निकली। दूध की बोतल और निशु का बेबी फूड भी उसने बनाकर रख दिया था।

निशु की देखभाल करने के लिए माया भी अपने बाकी घरों का काम निपटा कर आने वाली थी, लेकिन तब तक सुयश को ही बच्चे को संभालना था।

'दो घंटे की बात है। तब तक तो निशु सोता ही रहेगा।' सोचकर सुयश ने चैन की सांस ली और अपना लैपटॉप खोलकर बैठ गया। नव्या को गए अभी आधा घंटा भी नहीं हुआ था कि निशु उठ गया। वह बिस्तर में पांव पटक-पटक कर किलकारी भर रहा था। सुयश ने देखकर अनदेखा कर दिया। निशु भला अपनी अनदेखी कैसे सहन कर लेता। उसने चिल्लाकर अपना विरोध दर्ज करवाया। सुयश ने नजर भरकर देखा और फिर से अपने लैपटॉप में उलझ गया। निशु को यह जरा भी गवारा नहीं हुआ, अबकी बार वह इतना जोर से रोया कि मन मार कर सुयश को उठना ही पड़ा। उसने दूध की बोतल ली और निशु के मुंह में लगा दी। निशु ने गर्दन झटक कर उसे बाहर निकाल दिया और सुयश को देखकर जोर-जोर से पांव पटकने लगा। साथ

ही वह टुकुर-टुकुर उसकी आंखों में झांक भी रहा था। सुयश ने इतनी मासूम आंखें पहले कभी नहीं देखी थीं। वह निशु को एकटक निहारने लगा, तभी निशु रोने लगा। सुयश सम्मोहित सा उस पर झुका और उसे धीरे-धीरे थपकी देने लगा, लेकिन निशु का रोना नहीं थमा तो सुयश को उसे गोद में लेना ही पड़ा। अभी दोनों बाप-बेटे आपस में पहचान करने की कोशिश कर ही रहे थे कि सुयश के हाथ तरल हो गए। कुछ गरम सा अहसास भी हुआ। कुछ ही पलों में कुछ टपकने से फर्श गीला होने लगा तो सुयश समझ गया कि निशु बाबा ने अपने पिता को पहली भेंट दे दी है।

अनुभवहीन हाथों से सुयश ने निशु की नैप्पी बदली। सूखा महसूस होते ही निशु चहकने लगा। सुयश ने बच्चे के कोमल स्पर्श से निष्कर्ष निकाला कि मलमल से नरम और मुलायम भी कुछ हो सकता है। तभी निशु उसकी छाती पर अपना मुंह रगड़ने लगा। सुयश समझ गया कि अब उसे सचमुच भूख लगी है। दूध की बोतल मुंह से लगाते ही निशु चसड़-चसड़ की आवाज निकालता हुआ दूध पीने लगा। आहा! कितना रस था इस ध्वनि में। संसार के किसी भी संगीत से मधुर था यह सुर। सुयश खोता ही चला गया। होश आया तो घर की घंटी बज रही थी। समय देखा तो शाम के चार बज रहे थे।

'अरे! घंटे भर से मैं इसी तरह सो रहा था।' सीने से चिपटे निशु को धीरे से अपने से अलग करते हुए सुयश उठा और दरवाजा खोला तो सामने नव्या खड़ी थी। 'सोरी यार, देर हो गई। माया भी कहीं उलझ गई थी। निशु ने परेशान तो नहीं किया ना?' नव्या ने पूछा तो सुयश केवल मुस्करा दिया। वह निशु को सोते हुए देखकर संतुष्ट हो गई। कुछ ही देर बाद निशु उठ गया। नव्या उसे गोद में लेकर बाहर आ गई। सुयश की तरफ देखते ही निशु उसकी तरफ लपका तो नव्या उसे दूसरी तरफ घुमाने लगी, तभी निशु ने अपने होंठ हिलाए और कुछ बोलने का प्रयास किया। हालांकि उसने क्या बोला, यह समझ से बाहर की बात थी, लेकिन जो स्वर उसके मुंह से निकला वह था- 'पा...आ...आ...' सुनते ही सुयश ने नव्या के हाथों से निशु को लगभग खींच ही लिया और उसके गाल चूम लिए।

'फिर से बोलो, 'पा... पा... पा...' सुयश लगातार बोल रहा था। नव्या अपने पति को पिता बनते हुए देख रही थी। a



कविता/आरती 'आस्था'

पिता का होना

होना पिता का जरूरी होता है ताकि आती रहे रोशनी और हवा बाहर की छन-छन कर घर के अंदर,

ताकि होता रहे बेटों को सुरक्षा-बोध और मिलता रहे प्रोत्साहन भी निरंतर आगे बढ़ने का, तब और जरूरी हो जाता है पिता का होना



अविवाहित हो बेटों जब या होकर विवाहित भी न हो जगह उसके लिए ससुराल में।

● पेज एक का शेष...

अगर उनके बच्चे पारंपरिक करियर से हटकर किसी ऐसे करियर में रुचि दर्शाते हैं, जो अभी तक बहुत सफल और स्पष्ट नहीं, तो आज के पिता उनके इस जोखिम पर भी साथ खड़े होने की हिम्मत दिखाते हैं।

नई तकनीक सीखने में कोई हिचक नहीं: आज के पापा अब डिजिटल दुनिया में बच्चों के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने की कोशिश करते हैं। जबकि कुछ दशक पहले तक बच्चे और उनके पिता तकनीक के मामले में अलग-अलग दौर में जीते थे। कुछ दशक पहले तक पिता बड़ी आसानी से यह बात स्वीकार कर लेते थे कि नए जमाने की तकनीक से उनका क्या लेना-देना है? यह बच्चों की जरूरत है, उन्हें ही इसकी जानकारी रखनी चाहिए। जबकि आज के पापा न सिर्फ नए जमाने की तकनीक पर दिलचस्पी लेते हैं बल्कि वे इस पर दक्षता भी हासिल करते हैं ताकि अपने बच्चों को भी इसमें दक्ष बना सकें या उनके साथ उनके स्तर पर बर्ताव कर सकें। यही कारण है कि सोशल मीडिया, गेम्स और इंटरनेट से जुड़ी

नए दौर के केयरिंग-लविंग पापा

आज की अभिरुचियां बच्चों और उनके पापाओं में किसी हद तक साझी हो चली हैं। आज के पापा अपने बच्चों को रिस्पॉन्सिबल डिजिटल सिटीजन बनने में उनको अपनी गाइडेंस देते हैं।

को-पैरेंटिंग में यकीन: आज के पिता पालन-पोषण को सिर्फ बच्चों की मांओं की जिम्मेदारी नहीं समझते बल्कि को-पैरेंटिंग के विचार पर यकीन रखते हैं। इसलिए आज माता-पिता दोनों मिलकर बच्चों की जिम्मेदारी उठाते हैं। यही कारण है कि पिता अब समान रूप से एक जिम्मेदार अभिभावक बन चुके हैं। विशेष रूप से सिंगल फादर या स्टे एट होम डैड की संज्ञा दिनों दिन बढ़ रही है। इसलिए माना जाता है कि भारत में पिता की भूमिकाएं कुछ दशक



पहले तक के पिता की भूमिकाओं से काफी हद तक बदल गई हैं।

पापा और बच्चे दोनों जाहिर कर रहे हैं अपनी फीलिंग्स: भारत में पिताओं के स्वभाव और उनकी इस सोच में परिवर्तन लाने में किसी हद तक फादर्स-डे की भी अपनी भूमिका है।

हालांकि पश्चिम की तरह भारत में फादर्स-डे कोई त्योहार नहीं है, लेकिन यह मानने में कतई गुरेज नहीं करना चाहिए कि आज के शहरी भारत में फादर्स-डे जैसे स्पेशल डे की अपनी एक संवेदनशीलता है। यही वजह है कि हमारी पारंपरिक संस्कृति में फादर्स-डे न होते हुए भी आज के भारत में यह बड़ी तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। बच्चे आजकल फदर्स-डे का बड़े उत्साह के साथ इंतजार करते

हैं। हमारे देश के बच्चे भी पश्चिमी देशों के बच्चों की तरह अपने पापाओं को इस दिन कार्ड देते हैं, उन्हें व्यक्तिगत रूप से संदेश देते हैं, शुभकामनाएं देते हैं और पापाओं के प्रति अपने प्रेम-स्नेह को प्रकट करते हैं। जबकि पहले हमारे यहां का चलन यह था कि न तो पिता, इस बात को जाहिर होने देते थे कि वे अपने बच्चों को बहुत प्यार करते हैं और न ही बच्चे सार्वजनिक रूप से यह दिखाते थे कि वे अपने पिता का बहुत आदर-सम्मान करते हैं।

फादर्स-डे की उपयोगिता: पिछले एक-दो दशक में सिर्फ शहरी भारत की लाइफस्टाइल ही तेजी से नहीं बदली, न ही सोशल मीडिया और इंटरनेट के आने के बाद भारत के लोग धीरे-धीरे ग्लोबल किचन में परिवर्तित होने लगे हैं बल्कि समग्रता में बहुत-सी नई और अनुकरणीय पश्चिमी बातों को भी हमारा शहरी समाज खुले दिल से स्वीकार कर रहा है। यही कारण है कि अब फादर्स-डे कम से कम भारत के शहरों में एक सम्माननीय दिन और संवेदनशीलता के साथ सोचने वाला विषय बन चुका है और यह हमारे बच्चों के समग्र विकास के लिए बेहद लाभकारी भी साबित हुआ है। a

बहुत प्यारा-न्यारा होता है पिता-बेटी का रिश्ता

बहुत अनमोल होता है, पिता-बेटी का रिश्ता। जहां बेटी के लिए पिता शीतल छाया, उसके जीने की राह होते हैं, वहीं लाडली बेटियां भी अपने पिता की मुस्कान, अभिमान होती हैं। पिता के लिए बेटियां ईश्वर की सबसे बड़ी न्यायमत, उनके जीवन की सुगंध होती हैं। पिता-बेटी के सलोने रिश्ते को रेखांकित करती तीन रचनाएं।



मीने-मीटे एहसास

श्रुति आर्यगर

बहुत प्यारा, बहुत न्यारा होता है पिता-बेटी का रिश्ता, जिसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता, बस एहसास किया जा सकता है। जब पहली बार नन्ही-सी परी अपने पिता की गोद में

आती है, तो एक नासमझ-सा युवा अचानक बहुत समझदार-जिम्मेदार हो जाता है। जब वह अपनी नन्ही बिटिया को गोद में लेता है तो उसे इस बात का बोध होता है, जिंदगी के हर मोड़ पर उसे अपनी गुड़िया के साथ खड़े रहना है, साथ निभाना है। उसकी हर खुशी का ख्याल रखना है। हर लड़की अपने पापा की प्यारी-प्रिंसेस होती है। पिता-बेटी के अनमोल रिश्तों के एक नहीं कई पहलू हैं।

बहुत अलग है केमिस्ट्री-बॉन्डिंग: पिता-बेटी के बीच ऐसी खूबसूरत केमिस्ट्री-बॉन्डिंग होती है, जिसे और कोई नहीं समझ सकता है, बस वे दोनों ही समझ सकते हैं। एक बेटी अपने पिता की बात जितनी जल्दी

जान पाती है, उतना दूसरा कोई नहीं। तभी तो सब कहते हैं कि पापा के दिल के सबसे करीब होती है उनकी प्यारी बिटिया। हर लड़की अपने पिता की छत्रछाया में खुद को सुरक्षित महसूस करती है।

बेस्ट फ्रेंड होते हैं पापा: बेटी जब धीरे-धीरे बड़ी होती है, पापा उसके लिए सिर्फ पिता नहीं होते, बेस्ट फ्रेंड हो जाते हैं। जब तब आराम से बैठकर घंटों बातें करते हैं,



स्कूल-कॉलेज के किस्से सुनते हैं। अपने डर और सपने बताना है या या कोई खुशी या दुख जाहिर करना है, ये सब बातें बेटियां बेझिझक अपने पापा से ही शेयर करती हैं। उनका सच्चा बेस्ट फ्रेंड अगर कोई है तो वो पापा ही होते हैं। वे ऐसे फ्रेंड होते हैं, जो ना जज

करते हैं, ना नाराज होते हैं, ना कभी धोखा देते हैं। पापा अपनी बेटी के मन की बातें बिना कहे की समझ जाते हैं। पापा हर बात सुनते हैं, सही सलाह भी देते हैं। पापा की सलाहें जिंदगी की राहें आसान कर देती हैं।

प्रेरणास्रोत हैं पापा: बचपन में जब बेटी चलना सीखती है, तो पापा उसकी अंगुली थामे रहते हैं, चलना

पापा हैं सुपरमैन



बिटिया के गिरने पर उसे चोट लगती है, तो वह यही सोचती है, 'डॉट वरी, पापा हैं ना, फूंक मार देंगे, तो सब ठीक हो जाएगा।' और वाकई पापा के ऐसा करने पर बिटिया अपनी चोट भूल जाती है, दर्द उड़न-छू हो जाता है।



पिता के नाम एक बेटी की पाती

'भगवद्गीता' के श्लोक आपके कंठहार हमारे मार्गदर्शक हैं। पिता जी, आपने अपने अंतरघट में निहित प्रेम और स्नेह को बाह्य अभिव्यक्ति नहीं दी, कभी अपने प्रेम का प्रदर्शन गोद में बैठा या

गले लगाकर किया हो, मुझे याद नहीं। परंतु आपकी स्नेह ऊष्मा का प्रसार अधांत अनुभवगम्य है। याद आता है वह गौरवपूर्ण तेजस्वी मुख, जो हमसे दूर होने पर गहरा रक्ताभ हो आपके प्रेम, वेदना और विरह पीड़ा को उजागर कर ही देता था।

एक फौजी पिता होने के कारण आपने हमें बड़े होते नहीं देखा, कभी हमारे साथ हमारा जन्मदिन नहीं मनाया, कभी हमारे स्कूल आकर हमारे रिपोर्ट कार्ड साइन नहीं किए। अकसर ही आप परिवार से दूर रहे। पर मुझे याद हैं वे पत्र, जो हम नब्बे हाथों से लिखते थे और बाल सुलभ पीड़ा 'पापा जल्दी आ जाना, अच्छी सी गुड़िया लाना, चारों गुड़िया न लाना, पापा जल्दी आ जाना।' पंक्तियों के माध्यम से व्यक्त करते। शायद इससे ज्यादा कर देने का सामर्थ्य हमें न

तो तब था, न आज है। उस पीड़ा का सेलाब आज भी घरम पर है। और प्रत्युत्तर में पाते आपकी धवला, उज्ज्वल, मौक्तिक दंतपंक्ति सम मोती से सुंदर अक्षरों से सजा पत्र, जिसमें हमारी पढ़ाई-लिखाई की पूछ-ताछ ही ज्यादा होती। हमारे लिए किसी उत्सव से कम न होता वह पल, जब आप छुट्टियों में घर आते। फिर प्रतीक्षित प्रतीक्षा में एक-एक पल कल्प सम प्रतीत होता था। बढ़ती हुई घड़ी की सुइयों भी धमी-धमी सी प्रतीत होती थी। तभी तांगे की टिक-टिक का स्वर मधुर संगीत सा कानों में मिश्री घोल देता। हम बेतलाशा दरवाजे की ओर दौड़ पड़ते। आप आते, भव्य मुख मुद्रा और

निश्चल मुस्कान से ही स्नेह वृष्टि होती, हम उससे भीग जाते। विवाह उपरांत विदाई पर भी तो मैं ही आपसे लिपट, गले लग कर फूट-फूट कर रोई थी। आपने तो बस, तपस्वी सम, रक्तिम हुए मुख से, कठोर गौन तोड़ कर, सिर पर आशीष रुस्त रख, 'सदा सुखी रहो।' कह विदा कर दिया था। पितृ जी कैसे समेट लेते थे आप अपने अंदर के तूफान को? हमें भी वो मंत्र दे जाते, आज अकसर ही उसकी ज़रूरत पड़ जाती है। अब बस! अक्षर धुंधला रहे हैं, कागज भीग गया है। लेखनी अशक्त हो गई है। अब लिख पाना संभव नहीं है...

-आपकी बेटी



यादें

सविता सिंह चौहान

पापा और उनकी पोटली

अपने पापा से जुड़ी यादें एक बेटी के दिल में हमेशा बसी रहती हैं। जब तब याद आती हैं। मैं घर में सबसे छोटी थी। पापा हमेशा मुझे अपने साथ बैठाकर खाना खिलाते थे- भले ही मैं खा चुकी होती। पापा मुझे 'बिट्टी' कहकर बुलाते थे। उनकी आवाज में ऐसा जादू होता था कि कितनी भी थकी रही होऊँ, उनकी आवाज सुनकर सब भूल जाती थी।

याद है मुझे, मिर्च वाली सब्जी मुझे पसंद नहीं थी, पापा परांठे के बीच में थोड़ी चटनी लगा कर मुझे खिलाते थे। अगर कभी मिर्च वाली सब्जी से मुंह जलता भी तो दूसरे हाथ में पहले से पानी का गिलास होता- बिना कहे, बिना मांगे, पिला देते थे। खूब अच्छी तरह याद है, पापा का ऑफिस से घर आना एक त्योहार जैसा लगता था। एक भी दिन ऐसा नहीं देखा, जब वह खाली हाथ आए हों। गोंद के लड्डू, कढ़ी, फाफड़ा, भेल, मिल्क केक, गर्मागर्म सेव-गाठिया, लहसुन की सेव, जामुन, आम, कैरी, कचौरी, मावा बाटी, और न जाने क्या-क्या लेकर वह आते थे। हम सब उनका इंतजार करते थे। वह ऑफिस से लौटते तो उत्सुकता रहती, 'आज पापा की पोटली से क्या निकलेगा?'

और फिर एक दिन पापा हमेशा के लिए हमसे दूर.. बहुत दूर चले गए। हमारी दुनिया सूनी कर गए। रह-रह कर उनकी बातें याद आती हैं। पापा का भाभियों से ऐसा अपनापन दिखता था कि लगता हम शायद सगी नहीं हैं। बड़ी भाभी से दवा, छोटी से दाल, पोता-बहू से मिठाई और परपोतों पर तो जैसे दिल ही निछावर कर देते थे। उनका प्यार किसी रिश्ते में बंधा नहीं था, पापा सबके लिए एक जैसे थे... पर मेरे लिए सबसे अलग। अब न उनकी पोटली खुलती है, न प्यार स्नेह से पगी पुकार 'बिट्टी' सुनाई देती है।

मिस यू सो मच पापा...!

पापा की पोटली की सीख: आज की इस भागम-भाग भरी जिंदगी में पापा की पोटली यही सीख देती है कि हर पापा को रोज एक पोटली तो जरूर घर लेकर आना चाहिए, ये वो पोटली है, जो पापा को अपने बच्चे से जोड़ती है। पापा के इंतजार में घर पर राह तकते बच्चे पापा को घर जल्दी आने के लिए मजबूर करते हैं। तो आज से ही ले आइए एक पोटली अपने बच्चों के लिए। अपने पापा के जाने के बाद मुझे लगता है- हर घर में हर बच्चे का हक है पापा की पोटली खोलने का, उनका प्यार पाने का।

आज फिर खुल गया है यादों का झरोखा, इसमें से झांक रहे हैं हंसते-मुस्कुराते, स्नेह से पगे चेहरे। मां-पिता के सुनहरे सजीव, जीवंत आशीष-वृष्टि करते चेहरे। बहुत याद आ रहे हैं पिता...

पूजनीय पिता जी सादर प्रणाम

पापा, जीवन के इस मोड़ पर भी आपके बिना सर्वत्र स्नेह विहीन, प्रेमार्द्रता विहीन शुष्कता का अनुभव होता है। मानो चंद्रांशु विस्तृत विशाल वृहद मरुभूमि फैली हुई है। प्रेम की स्निग्ध बूंदों की लालसा, अतृप्त हृदय की वांछा तीव्र हो जाती है।

बहुत याद आते हैं आप पिता जी! ईश्वर को बहुत-बहुत धन्यवाद, जिसने



अभिव्यक्ति / डॉ. यशोधरा भटनागर