पहेली की सहेली
महीने की पहेली, समझो सहेली

© संयुक्त राष्ट्र बाल कोष, नई दिल्ली, 2013

इस पुस्तिका का उपयोग, प्रकाशक से अनुमति के बिना, शिक्षात्मक या गैर–लाभान्वित उद्देश्य के लिए किया जा सकता है। ऐसा करते समय इस पुस्तिका को श्रेय दिया जाना चाहिए। कृपया उस प्रकाशन की एक प्रति युनिसेफ को भेज दें।

इस पुस्तिका का व्यवसायिक उपयोग करने के लिए लिखित अनुमती जरूरी है।

अनुमति के लिए युनिसेफ के कम्यूनिकेशन फॉर डेवेलपमेन्ट सैक्शन से सम्पर्क करें।
ईमेल: amalhotra@unicef.org

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (युनिसेफ)
73 लोधी एस्टेट,
नई दिल्ली – 110003
भारत

वेबसाइट: www.unicef.in
अधिक जानकारी के लिए कृपया amalhotra@unicef.org पर सम्पर्क करें।

तीन सहेलियाँ, खूब पहेलियाँ

'तीन सहेलियाँ, खूब पहेलियाँ' ऐसी कहानियों का संग्रह है जो महीने से जुड़ा है। महीना हर लड़की की ज़िन्दगी का एक हिस्सा है, जो 9 से लेकर 14 साल की उम्र में कभी भी आ सकता है। और जब आता है तो एक पहेली बनकर आता है, यानि सारे प्रश्न लेकर।

सामान्यतः यह देखा जाता है कि माँ या बड़ी बहन लड़कियों को पहले से महीने के बारे में नहीं बताती हैं। इसी वजह से पहला महीना लड़कियों को भौचक्का कर देता है, चिंता में डाल देता है।

ठीक यही बात रीता के साथ होती है। रीता तीनों सहेलियों में सबसे कमज़ोर है, शरीर से भी और मनोबल से भी। लेकिन अगर खुशी और रुख़सार जैसी सहेलियाँ हों तो रीता ज़्यादा दिन तक कमजोर थोड़ी रह सकती है। इन कहानियों में, महीने से जुड़े सारे सवाल जब पहेली के रुप में पूछे जाते हैं, तो हल भी निकलने लगते हैं। और धीरे–धीरे रीता का मनोबल भी मज़बूत होने लगता है। अंततः तीनों सहेलियाँ महीने की पहेली को भली–भाँती समझ जाती हैं और सही मायने में पहेली की सहेली बन जाती हैं।

रीता

तीनों सहेलियों में सबसे छोटी। क़द और उम्र दोनों में। 10 साल की रीता चुप–चाप सहमी सी रहती है। रीता की ठहाकेदार हँसी अपनी दो सहेलियाँ के बीच ही सुनाई देती है। दिमाग तो काफी है और करने की क्षमता भी, पर कम आत्मविश्वास की वजह से दोनों में चूक जाती है।

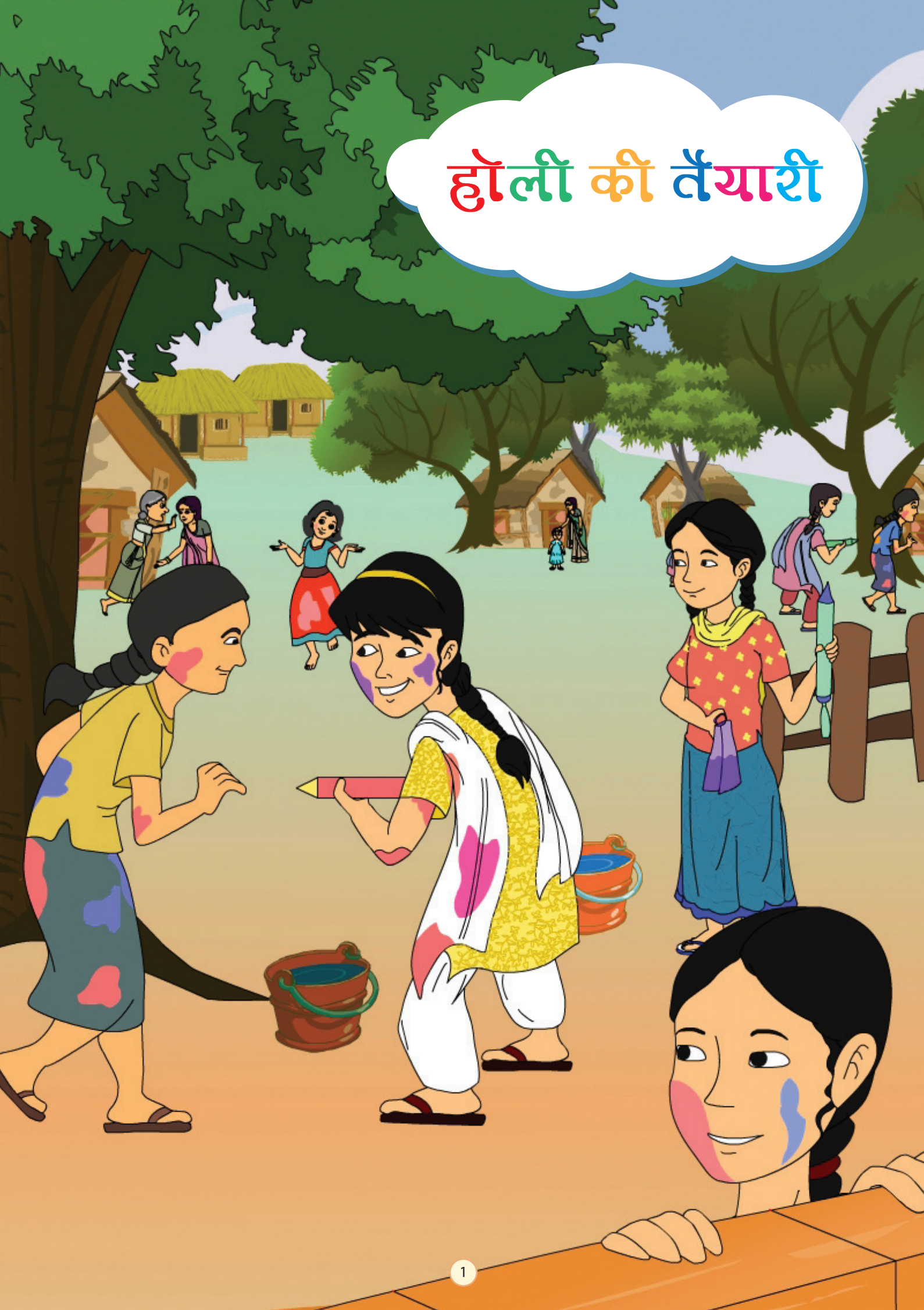
खुशी

रीता से बिल्कुल उल्टी। लम्बी, साहसी, चुलबुली और बातूनी। जितना रीता से कुछ बुलवाना मुश्किल है, उससे ज़्यादा इसे चुप कराना। रीता की गिनती के अनुसार, इसके मुख से निकले पाँच वाक्य में एक मज़ाक का होता है। हंसती–गाती, खेलती–कूदती, मज़ाक करती खुशी किसी भी चेहरे पे खुशी ला ही देती है।

रुख़सार

रुख़सार की तो जितनी बड़ाई की जाए कम है। रुख़सार बोलती तो है, पर सिर्फ काम की बात। उसकी बातों से लगता है कि वह अपनी उम्र से ज़्यादा बड़ी है। रुख़सार ही तो है जो रीता को खुशी की शरारतों से बचाती रहती है, जो निस्वार्थ किसी की भी मदद करने के लिए तैयार रहती है।

होली की तैयारी



होली की तैयारी

"रुख़सार, इस बार किसी को नहीं छोड़ना है।"

"हाँ, खुशी, सबको दौड़ा–दौड़ा के पिचकारी मारनी है।"

"छत से रंग फेकेंगे तो खुद बचेंगे भी, क्यों?"

"आइडिया अच्छा है। पर रीता बोल रही थी की दूसरे मोहल्लों में भी जाकर लड़कियों को रंग लगाएंगे!"

"अरे कब तक आएगी रीता की बच्ची?"

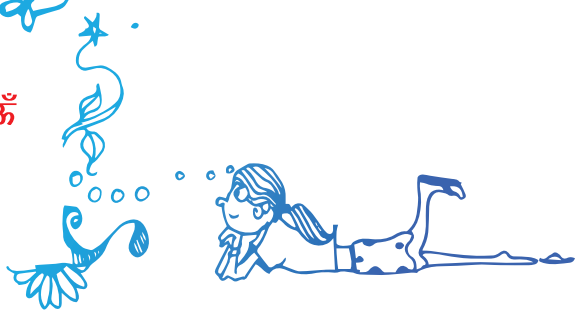
मंदिर से सटे बरगद की छाया में खुशी और रुख़सार, रीता का इंतजार कर रही हैं। रीता की बातों में आकर उन्होंने निर्णय लिया है कि इस बार होली अलग तरीके से खेली जाएगी। यही प्लान करने के लिए रीता उन्हें वहाँ बुलाती है, पर खुद गायब है। उसे ढूँढने के लिए रुख़सार और खुशी उसके घर जाते हैं।

रीता अकेले अपने कमरे में बैठी है। रुख़सार और खुशी के आने पर जब रीता सर ऊपर करती है तो आँसू ना रुकते हैं। रुख़सार उसको गले लगा लेती है और पूछती है, "क्या हुआ रीता?", रीता कुर्ती के पीछे वाले हिस्से पर खून का धब्बा दिखाते हुए, डरते हुए पूछती है, "मैं मर तो नहीं जाऊँगी?"

रुख़सार उसका गाल सहलाते हुए कहती है, "अरे, इसमें चिंता की क्या बात है? जो हमारे साथ कुछ महीने पहले शुरु हुआ वही तो है यह!"

रीता समझ नहीं पाती। रुख़सार को एक आइडिया आता है। रीता के साथ जो हुआ है वह उसके लिए एक पहेली है, जिसको वह समझने की कोशिश करती है। तो क्यों ना इस बात को एक पहेली के ज़रिए समझाएं और सुना देती है रीता को एक पहेली–

महीने में एक बार आऊँ
पहेली बनकर सबको उलझाऊँ
जो मुझे समझ जाए
पहेली की सहेली कहलाए



रीता पहेली सुलझाने की कोशिश करती है, "इस खून ने भी तो मुझे उलझाया है! लेकिन हर महीने थोड़े ही आता है।"
रुख़सार मदद करती है, "हाँ...लेकिन इस लाइन पर तो ग़ौर करो 'पहेली बनकर सबको उलझाऊँ'। सबको यानि हर लड़की को उलझाती है यह। हमारे साथ भी तो यही हुआ।"

रीता पूछती है, "ओह...तो कुछ महीनों पहले जो खून आने के बारे में बोल रही थी, वह यही है? महीना?"
रुख़सार उसकी पीठ थपथपाकर बोलती है, "बन गई तू पहेली की सहेली। पहेली का जवाब महीना ही तो है।"
फिर रुख़सार समझाती है कि महीना लड़कियों में 9 से 14 साल के बीच कभी भी शुरु हो सकता है। रुख़सार एक गाना गाती है।

देखो सखी खुद को देखो
बढ़ते कद का हाल देखो
बगल में बढ़ते बाल देखो
देखो यह सब बदलाव देखो

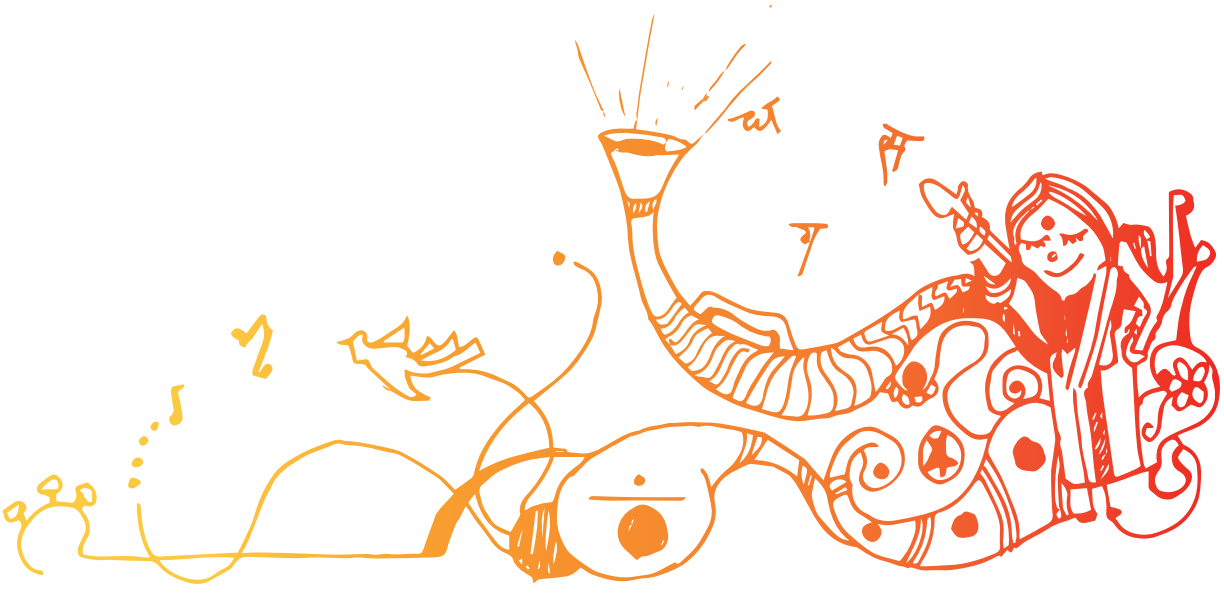
गाने के बाद वह कहती है कि महीने के साथ–साथ यह सब शारीरिक बदलाव भी होते हैं।

"अच्छा? लेकिन ऐसा क्यों होता है?", रीता पूछती है।

खुशी कहती है, "मेरी भाभी से पूछते हैं ना...आँगनवाड़ी वाली भाभी. लेकिन थोड़ा रुको, मैं आती हूँ।"

दस मिनट बाद खुशी हाँफते–हाँफते वापस आती है। वह रीता को एक साफ़ सूती कपड़ा दिखाते हुए बोलती है, "यह खून सोखने में मदद करेगा। इसको ऐसे मोड़कर लगा लो।" रीता कपड़ा लिए बगल वाले कमरे में जाती है। जब वह बाहर निकलती है तो थोड़ी दिक्कत में दिखती है, लेकिन खुश है कि उसके साथ उसकी सहेलियाँ हैं। वह उनसे कहती है, "चलो आँगनवाड़ी भाभी से मिलने!"

जैसे ही तीनों सहेलियाँ आँगनवाड़ी पहुँचती हैं, रीता तुरंत भाभी से पूछती है, "भाभी, रुख़सार कह रही है कि बाहरी बदलाव के साथ–साथ अंदरुनी बदलाव भी होते हैं, जिसकी वजह से महीना आता है, ऐसा कैसे?"



तेज़ी से क़द बढ़ना

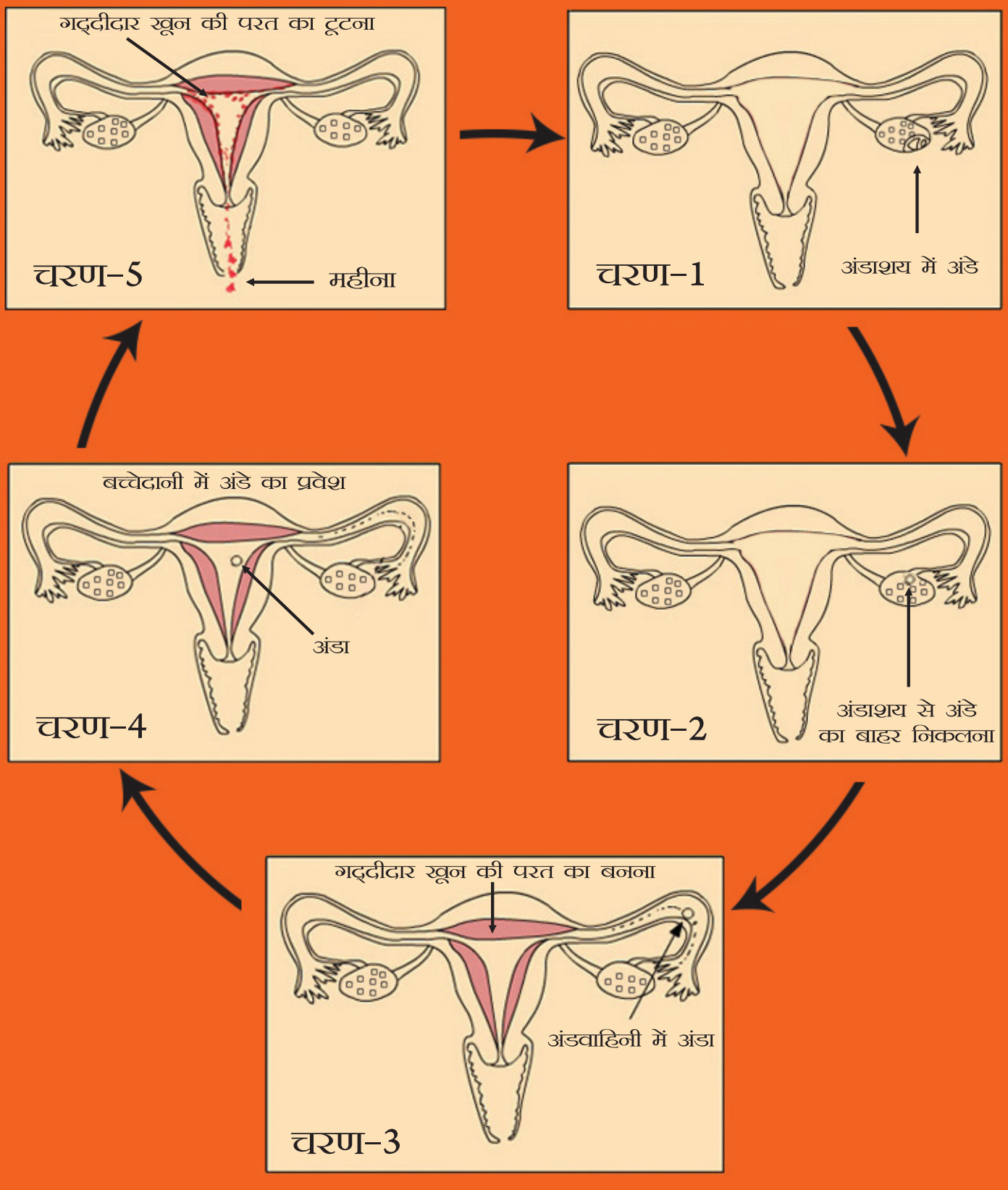
बगल और जाँघों में बाल

चेहरे पे मुहासे

भाभी समझाने लगती हैं, "जब लड़की किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसके शरीर में बहुत सारे बदलाव आते हैं, जैसे कि तेज़ी से कद का बढ़ना, बगल में और जाँघों में बाल आना, कूल्हे की हड्डी का चौड़ा होना एवं स्तनों का विकास। इन बदलावों के साथ शरीर के भीतर भी एक बदलाव होता है जिससे महीना आता है।"

रीता पूछती है, "अंदर क्या बदलाव होते हैं?"

भाभी समझाती हैं, "जन्म से ही हर लड़की में कुछ अंग होते हैं, जिन्हें स्त्री प्रजनन अंग कहते हैं। इनमें से दो अंग थैलियों जैसे होते हैं और लाखों छोटे–छोटे अंडों से भरे होते हैं। इन थैलियों को अंडाशय कहते हैं। जब लड़की 9 से 14 साल की हो जाती है तो जैसे तुम लोगों को घूमने का मन करता है वैसे इन अंडों को भी। बस हर महीने एक अंडा किसी एक थैली से निकल पड़ता है और नलिका के रास्ते बच्चेदानी में पहुँच जाता है, जो नाशपाती के आकार का होता है। बच्चेदानी वो अंग है जिसमें गर्भधारण होने पर बच्चा पलता है। बच्चेदानी के अंदर एक मोटी गुदगुदी परत बनती है, ताकि अगर बच्चा ठहर जाए तो इस परत में सुरक्षित रहे। यदि बच्चेदानी से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाए तो गर्भधारण हो सकता है। पर ज़्यादातर ऐसा नहीं होता।"


गद्दीदार खून की परत का टूटना
चरण–5
महीना
चरण–1
अंडाशय में अंडे
बच्चेदानी में अंडे का प्रवेश
अंडा
चरण–4
चरण–2
अंडाशय से अंडे
का बाहर निकलना
गद्दीदार खून की परत का बनना
अंडवाहिनी में अंडा
चरण–3

तभी रीता टपाक से बोलती है, "क्योंकि मैं अभी छोटी हूँ और स्कूल जाती हूँ, इसलिए ना?"

"बिल्कुल सही!" यह बोलकर भाभी आगे समझाती हैं। "जब अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से नहीं होता तो वह बाहर निकल जाता है। ऐसे में परत की क्या ज़रूरत! इसलिए परत धीरे–धीरे टूट के योनि के रास्ते बाहर निकलने लगती है। इस प्रक्रिया को महीना कहते हैं और यह हर महीने होता है।" रीता खुश होकर बोलती है, "भाभी, समझ में आ गया कि यह आता क्यों है और हर महीने क्यों!"

खुशी से रहा नहीं जाता, वो बोलती है, "आखिर भाभी किसकी हैं!!"

भाभी खुशी को चिढ़ाती हैं, "भाभी तो तुम्हे अच्छी मिली, काश मुझे ननद भी वैसी ही मिली होती!"

रीता थोड़ी चिंता में पूछती है, "भाभी, महीना कितने दिन तक रहता है? होली तक रहा तो हमारी इतनी तैयारी हुई है उसका क्या होगा?"

भाभी बड़े प्यार से समझाती हैं, "होली एक हफ़्ते बाद है और महीना लगभग 5 से 7 दिन तक ही रहता है। तब तक तो चला जाएगा! और अगर कोई परेशानी हुई तो माँ या ए०एन०एम० के पास चली जाना। मुझे भी याद कर सकती हो, यानि की तुम्हारी आँगनवाड़ी भाभी। अब जाओ, होली की तैयारी करनी है ना!"

जाते–जाते खुशी बोलती है, "भाभी, आपके लिए भी तैयारी करनी है, बच के रहना!"

बेमौसम बारिश

बेमौसम बारिश

"इस महीने में घने बादल?", रुख़सार आसमान को देखते हुए पूछती है।

"पहले तो कभी ऐसा नहीं हुआ, है ना?", रीता पूछती है।

"आजकल तो कुछ भी हो सकता है...", रुख़सार बोलती है।

खुशी भला कैसे चुप रहती, "हाँ, कुछ भी। इस मौसम में बारिश, तो क्या पतझड़ में बर्फ भी पड़ने लगेगी? कितना मज़ा आएगा। हमने तो कभी बर्फ़ देखी ही नहीं।"

"अरे...भागो बारिश शुरु हो गई...जल्दी भागो", रीता भागते हुए बोलती है। बेमौसम बारिश में भीगते हुए तीनों सहेलियाँ घर की तरफ भागती हैं, पर पहुँचते–पहुँचते पूरी तरह भीग जाती हैं। रीता का घर सबसे पहले पड़ता है तो तीनों उसी में घुस जाती हैं। रीता कपड़े बदलने के लिए जाती है और जब वापस आती है तो घबराई हुई है। वह बोलती है, ''दो ही हफ़्ते तो हुए, फिर इतनी जल्दी महीना कैसे आ सकता है?"

"कभी–कभी ऐसा हो सकता है। मेरे साथ भी हो चुका है।", रुख़सार बोलती है।

"क्या?", खुशी चौंक के बोलती है। "तुम दोनों के साथ दो–तीन हफ़्तों में और मेरे साथ दो महीने बाद?"

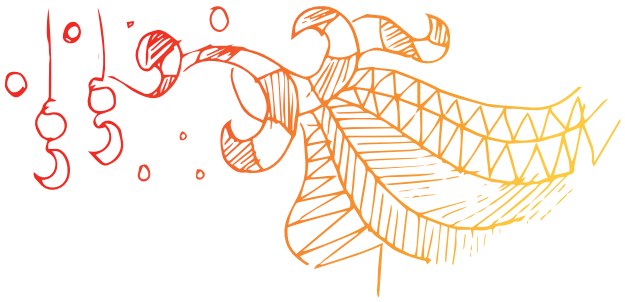
रुख़सार चिंतित होकर बोलती है, "दो महीने बाद?"

खुशी पूछती है, "ज़रा यह तो बताओ, ऐसा भी होता है क्या कि कभी दो–तीन दिन में ही महीना चला जाए? पिछली बार मेरे साथ ऐसा ही हुआ था।"

रुख़सार बोलती है, "यह सब तो आँगनवाड़ी भाभी ही अच्छी तरह से समझा सकती हैं।"
बारिश रुकने के बाद जब धूप निकलती है तो तीनों सहेलियाँ भाभी के पास जाती हैं।

भाभी एक पहेली देती हैं।

कभी 2–3 हफ़्ते में आता
कभी दो महीने लगाता
कभी दो–तीन दिन ही रहता
और कभी हफ़्ता
तो अनुमान लगाओ अगली बार कब आता?
जो जवाब बताएगी
पहेली की सहेली कहलाएगी



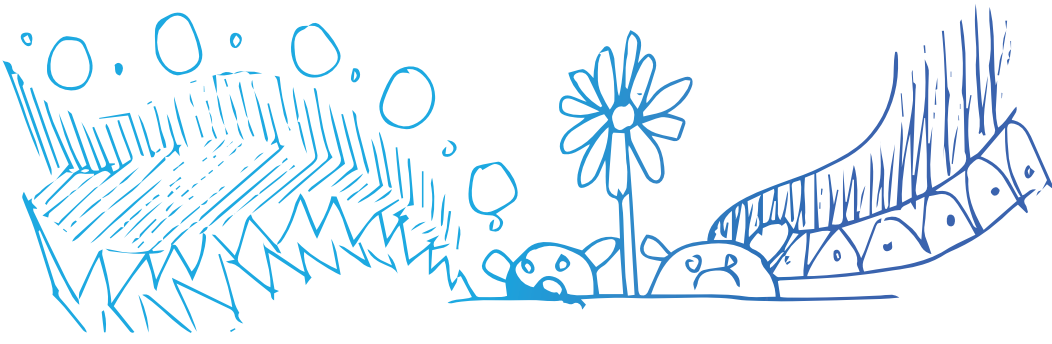
खुशी जवाब देती है, "दो जन्मों के बाद?" इस पर सब हँसने लगते हैं। रुख़सार बोलती है, "नियमित आता तो हम बता पाते...लेकिन ऐसा तो है नहीं।"

"बिल्कुल सही, पहेली की सहेली। महीना शुरु होने के 2–3 साल तक यह अनियमित हो सकता है।", भाभी समझाती हैं। "मतलब, 2–3 साल तक आजकल की बारिश की तरह कभी भी आ सकता है। कम से कम 2–3 हफ़्ते में और ज़्यादा से ज़्यादा 2 महीने भी लग सकते हैं। इन 2–3 सालों में महीना कम से कम 2 दिन और ज़्यादा से ज़्यादा 7 दिन तक रह सकता है। ऐसा होना आम बात है, कई लड़कियों के साथ होता है।"

"हे भगवान...तो क्या करना चाहिए? ऐसे ही रहा तो इसके आने की तैयारी कैसे करेंगे?", रीता चिंतित होकर पूछती है।

भाभी जवाब देती हैं, "जैसे आजकल लोग बारिश के लिए करते हैं! धूप रहती है तब भी छाता लेकर निकलते हैं। ठीक वैसे ही जब तक महीना नियमित नहीं हो जाता, तुम सबको अपने साथ साफ़ सूती कपड़ा रखना चाहिए।"

रुख़सार बोलती है, "देखो भाभी, बारिश होने से पहले बादल तो घिरते हैं ना? तो, हमें भी कुछ ऐसा संकेत मिलता तो तैयारी और ठीक से हो पाती, क्यों?"
इस बात पर भाभी खिड़की से आसमान दिखाते हुए बोलती हैं, "देखो, फिर बादल घिरने लगे।"
रीता व्याकुल होकर बोलती है, "भाभी, छत से कपड़े बटोरने हैं, जल्दी बताओ।"



पीठ में दर्द

मायूसी या चिढ़चिढ़ापन

भाभी हँसते हुए बोलती हैं, "वाह, बारिश का संकेत मिला और तैयारी शुरु? तो महीने के आने की निशानियों का भी ध्यान रखो। देखो, जैसे गाने की धुन होती है ना, ठीक वैसे ही शरीर की भी। जब महीना आने वाला होता है तो शरीर की धुन बदल जाती है।

जब पीठ में हल्का दर्द सताये
मायूसी आए या जी मिचलाए
या छाती में हल्की सूजन लगे
समझ लो वे दिन आने लगे।"

खुशी गाती है, "वाह वाह वाह भाभी,
अब क्यों सुनें फ़िल्मों के गानें
जब शरीर से धुन लगे आने।"
रुख़सार भी गाती है, "हां, जब दिखने लगे यह सब निशानियाँ
तैयार रहो, नहीं होंगी परेशानियाँ।"

तभी बारिश की बूँदें छत पर अपनी टपक–टपक वाली धुन बजाने लगती हैं। और कुछ ही मिनटों में इनका गाना–बजाना काफी तेज़ हो जाता है। "हे भगवान, मेरे कपड़े!", रीता चिल्लाते हुए अपने घर की तरफ भागती है।

मोटरसाइकिल

विषय सूची

1.	होली की तैयारी	1 - 11
2.	बेमौसम बारिश	12 - 19
3.	मोटरसाइकिल	20 - 29
4.	यह क्या है?	30 - 37
5.	गर्मी की छुट्टी	38 - 45
6.	मेला	46 - 53
7.	पापा बने सहेली	54 - 61
8.	कंगन का कमाल	62 - 73
9.	अनोख़ी शादी	74 - 85
10.	फ़रज़ाना का राज़	86 - 95
11.	अंधेर नगरी चौपट राजा	96 - 105

73, लोदी एस्टेट, नई दिल्ली – 110003

वेबसाईट – www.unicef.in | www.unicefiec.org

जून 2014 में प्रकाशित

ई-मेल – bshelly@unicef.org, skmarwa@unicef.org, ashukla@unicef.org, smukherjee@unicef.org, amalhotra@unicef.org