चाची की बातें

निशात फारूक

विज्ञान कथामाला

चाची की बातें

प्राकृतिक और घरेलू चिकित्सा पर
आधारित उपयोगी रोचक कथा

भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
नयी दिल्ली-110002

चाची की बातें

निशात फारूक

इस पुस्तक के प्रकाशन में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार हेतु राष्ट्रीय परिषद्, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से मिली सहायता के लिए हम आभारी हैं ।

प्रकाशक :
भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
शफीक मैमोरियल
17-बी, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
नयी दिल्ली-110002
टेलीफोन : 3319282

ग्रन्थांक : 161
© भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ : मूल्य : 3.50
पहला संस्करण 1987

मुद्रक :
त्यागी प्रिंटिंग प्रेस
त्रिलोकपुरी
दिल्ली-110091

निवेदन

भारत जैसे देश में, जहां आज भी गरीबी और निरक्षरता बड़े पैमाने पर फैली हुई है, विज्ञान का एक काम यह भी है कि वह आम लोगों के तर्कपूर्ण ढंग से सोचने तथा काम करने की, और समय के साथ चलते हुए एक सही फैसले पर पहुंचने की, शक्ति को बढ़ावा दे। कहने की जरूरत नहीं कि विज्ञान महज उद्देश्य नहीं है, बल्कि वह एक दृष्टिकोण है। इसीलिए यह जरूरी है कि लोगों के सोचने-समझने के दृष्टिकोण में आधुनिकता लायी जाए, ताकि वे अपने और अपने आसपास के विकास से जुड़े हुए सवालों पर तर्कपूर्ण नजरिये से विचार करें और खेती तथा उद्योग-धन्धों में विज्ञान एवं तकनीकी से भरपूर लाभ उठा सकें। दरअसल, वैज्ञानिक मिजाज को सही तरीके से समझना और उसे कारगर बनाना आज हमारे देश की एक बड़ी जरूरत है। अगर देश में उन्नति की रफ्तार को तेजी से आगे ले जाना है तो अब विज्ञान और तकनीकी को हर भारतीय के जीवन का एक हिस्सा बनना होगा।

प्रधान मंत्री श्री राजीव गांधी ने भी भारत के वैज्ञानिकों से कहा है कि "देश को 21वीं शताब्दी में ले जाने के लिए हमें आज की जरूरतों के हिसाब से ही नहीं बल्कि उस समय की जरूरतों को सोचकर अभी से काम शुरू करना होगा। यह बात किसी एक क्षेत्र में नहीं बल्कि

कृषि, उद्योग, रक्षा और अन्य सभी क्षेत्रों के अनुसन्धान और विकास योजनाओं पर लागू होती है।" प्रधान मंत्री ने वैज्ञानिकों को इस बात के लिए भी आगाह किया है कि "वे नये उत्पादन तैयार करते समय इस बात का पूरा ध्यान रखें कि उसके कारण पर्यावरण खराब न हो।"

विज्ञान और प्रौद्योगिकी की इसी महत्वपूर्ण भूमिका को ध्यान में रखते हुए भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ ने नवसाक्षर प्रौढ़ पाठकों के लिए विज्ञान एवं तकनीकी विषयों से जुड़े सन्दर्भों पर उपयोगी पुस्तकें प्रकाशित करने की दिशा में पहल किया है। इसी दृष्टि से 'संघ' के कार्यालय में एक लेखक-कार्यशाला का आयोजन किया गया था, जिसमें विद्वान् लेखकों ने सक्रिय रूप से हिस्सा लिया और नवसाक्षरों के लिए महत्वपूर्ण पुस्तकें तैयार कीं। यह पुस्तक भी उसी लेखक कार्यशाला की एक सुखद उपलब्धि है। बड़ी सरल और रोचक भाषा-शैली में अपने विषय को प्रस्तुत करने वाली ये पुस्तकें, निस्सन्देह, अद्वितीय हैं।

कार्यशाला को सफल बनाने और अपनी पुस्तक को प्रकाशित करने का अवसर देने के लिए भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ की ओर से हम सभी सहयोगी लेखकों के प्रति आभारी हैं।

संघ द्वारा विज्ञान एवं तकनीकी विषयक लेखक-कार्यशाला के आयोजन और उसमें तैयार हुई पुस्तकों के प्रकाशन में विज्ञान और प्रौद्योगिकी संचार हेतु राष्ट्रीय परिषद्, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से मिली सहायता के प्रति हम विनम्र आभारी हैं।

—जे० सी० सक्सेना
(महासचिव)

भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
नई दिल्ली-110002
15 मई, 1987

चाची की बातें

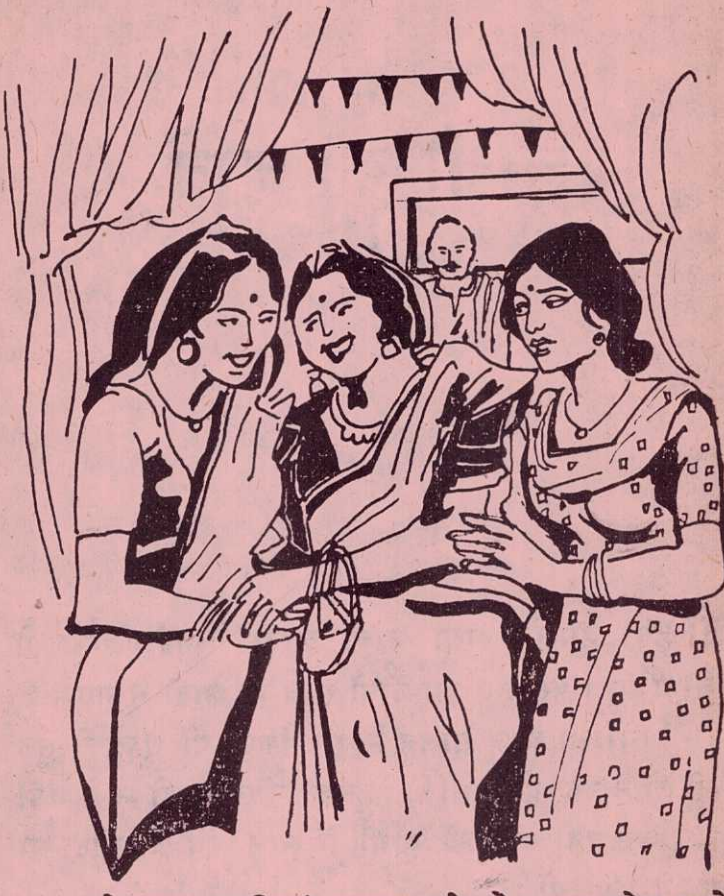
चाची की बातें

जी हां। हमारी राधा चाची शादी में गईं। मेरा भी बुलावा था। इसलिए हम दोनों साथ ही शादी में गए।

चाची जी आज सोलह सिंगार किए थीं (चाची सुन लेतीं तो नाराज हो जातीं!)। हलकी नीली साड़ी में वे बड़ी सुन्दर लग रही थीं। वे हाथों में लाल रंग का छोटा-सा पर्स भी लिए थीं।

रास्ते भर मैं भगवान से प्रार्थना करती रही कि वे वहां ज्यादा न बोलें। पर मुझे आशा कम थी कि वे ऐसा करेंगी। चाची के बोलने से मैं बहुत डरती थी। वे किसी को भी तो नहीं छोड़ती थीं। जो मुंह में आता था, वह बोल ही देती थीं।

शादी के घर में चाची का बड़े प्रेम से स्वागत हुआ। छोटा-सा घर मेहमानों से भरा था।



मर्द बाहर कुरसियां लगवा रहे थे। कुछ लोग खाने के इन्तजाम में लगे थे। घर के अन्दर औरतें भरी थीं। नए-नए फैशन और तरह-तरह की शक्लें नजर आ रही थीं।

चाची आंखें फाड़े सबको देख रहीं थीं। पर वे चुप थीं—इसकी मुझे खुशी थी। इतने में दुलहन की मां ने

आकर चाची के पैर छुए। ढेरों दुआएं देकर चाची ने उससे पूछा, "बिटिया कहां है? जरा उससे भी तो मिल लूं।"

दुल्हन की मां हंस कर बोलीं, "वह तो मेकअप करवाने गई है।"

'पैकअप' करवाने गई है?" चाची आश्चर्य से बेहोश होने लगीं, "घर में इतने लोग हैं फिर भी दुल्हन 'पैकअप' करवाने गई है?"

"पैकअप नहीं 'मेकअप'—यानी शादी के लिए सजने गई है।" दुल्हन की मां डरते-डरते बोलीं।

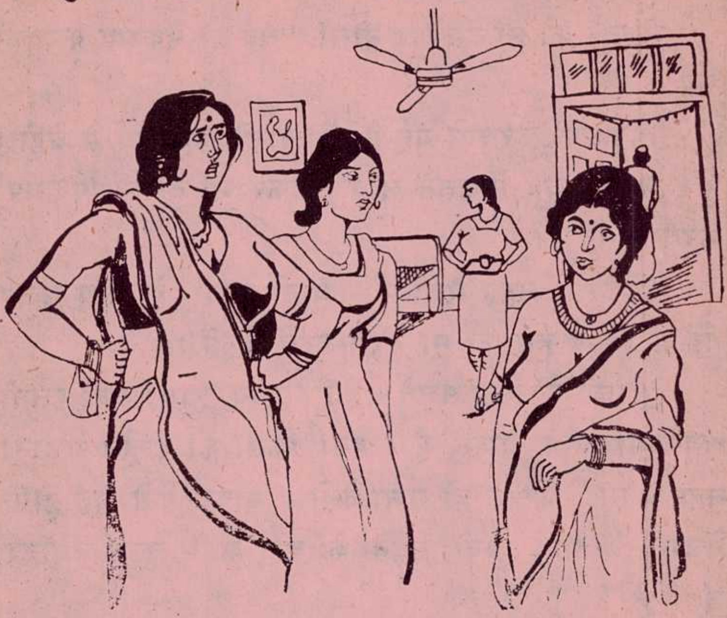
"शादी के लिए सजने गई है? हाय, हाय! यहां इतनी लड़कियां और औरतें हैं। क्या किसी को दुल्हन सजाना नहीं आता? अरे मैं ही सजा देती। बाहर कैसे गई होगी बेचारी! अरे, हल्दी चढ़ने के बाद कहीं लड़की बाहर जाती है?"

दुल्हन की मां घबरा कर बोली, "चाची, उसने तो हल्दी चढ़वाई ही नहीं। उसे यह सब अच्छा नहीं लगता।"

"हल्दी नहीं चढ़वाई?" चाची ने आश्चर्य से पूछा, फिर छाती पर हाथ रख लिया। मैंने जल्दी से चाची का हाथ दबाया। पर चाची ने उस दबाव की परवाह नहीं की। उसी तरह हांफती कांपती बोलीं—

"हाय, हाय एक हमारा जमाना था। शादी से पन्द्रह दिन पहले ही दुल्हन के हल्दी चढ़ाई जाती थी। दुल्हन की हल्दी के उबटन और मलाई से मालिश की जाती थी। दुल्हन का जिस्म खुशबू से महक उठता था। चमड़ी रेशम की तरह मुलायम हो जाती थी।" इतने में दुल्हन की बहन

चाय लेकर आ गई । चाय देखकर चाची की हालत कुछ ठीक हुई ।



कुछ महिलाएं चाची की हां में हां मिला रही थीं । सुन्दरता की बात सुनकर लड़कियां भी चौकन्नी हो गई थीं ।

एक लड़की बोली, "चाची, आजकल तो हल्दी वाली क्रीम बाजार में ही मिल जाती है । फिर घर पर उबटन बनाने की क्या जरूरत है ?"

लड़की सुन्दर थी, पर उसका चेहरा मुंहासों से भरा था । खूब मेकअप किए थी । चाची ने उसे घूर कर देखा, फिर चिढ़ कर बोलीं, "अगर उबटन लगातीं तो इस थोपा-थापी की जरूरत न पड़ती । हम लोग हल्दी को दूध में पीस कर चेहरे पर लगाते थे । मेरी मां तो दूध की जगह मलाई इस्तेमाल करती थीं । बुढ़ापे में भी उनका चेहरा चमकता

था। तुम लोग जो क्रीम पौडर लगाते हो उसी से मुंहासे निकलते हैं।"

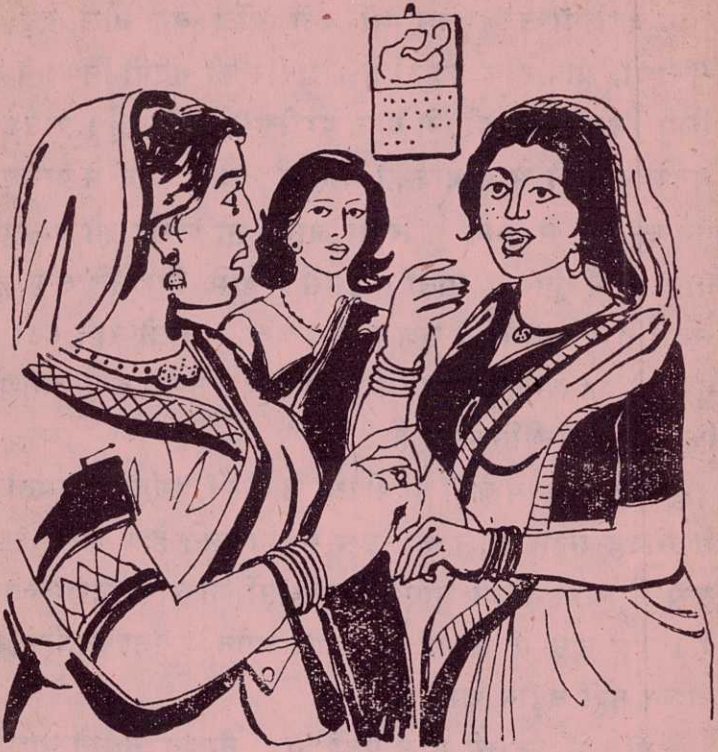
वहां डाक्टर पूनम भी बैठी थीं। वह बोल पड़ीं–"चाची, आप ठीक कहती हैं। शरीर की गंदगी निकलने के लिए जिल्द (चमड़ी) में बहुत बारीक छेद होते हैं। पाउडर वगैरह लगाने से वे बन्द हो जाते हैं। अगर बाद में पाउडर वगैरह ठीक से साफ न किया जाए, तो शरीर की गन्दगी बाहर नहीं निकल पाती। इससे मुंहासे निकलने शुरू हो सकते हैं।" चाची ने खुश होकर कहा, "जीती रहो बेटी ! मुझे तो यह लोग कुछ समझती ही नहीं। तुम्हीं इन्हें बताओ कि मुंहासे कब निकलते हैं ?"

डाक्टरपूनम बड़ी गम्भीरता से बोलीं, "मुंहासे आमतौर से चौदह-पन्द्रह साल की उम्र में निकलते हैं। अगर इस उम्र में ध्यान दिया जाए तो मुंहासों को रोका जा सकता है। इस उम्र में सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। नाखून नहीं बढ़ाने चाहिए।"

बीच में चाची बोल पड़ीं, "यह नाखून बढ़ाने वाला फैशन तो मुझे जहर लगता है। कितनी गन्दगी भरी रहती है इनमें। हां, बेटी और बताओ ....।"

डाक्टर पूनम ने आगे कहना शुरू किया, "चेहरे पर बार-बार हाथ लगाना ठीक नहीं होता। अगर मुंहासे निकल आये हों तो उन्हें नोचना या नाखूनों से कुरेदना नहीं चाहिए। मुंहासे या कील को दबाकर निकालना बहुत गलत है। यों समझिए जैसे आपने मखमल को ब्लेड से काट दिया हो। अगर गन्दे नाखूनों से कीलें निकाली जाएं तो जहरबाद का

डर होता है। सफाई का खास ख्याल रखना चाहिए। रोज नहाना चाहिए। कपड़े साफ पहनने चाहिए।



कभी कभी प्रौढ़ावस्था में भी मुंहासे निकल आते हैं। जच्चगी के जमाने में भी दो-चार दाने निकल आते हैं। औरतों के शरीर में चालीस साल की उम्र के बाद कुछ बदलाव आते हैं। उससे भी चेहरे पर दाने निकल सकते हैं। इसके अलावा मानसिक तनाव से भी दाने निकल सकते हैं।"

चाची बोलीं, "बेटी ! यह तो तुमने बताया कि मुंहासे कब-कब निकलते हैं। लेकिन इनसे बचने के उपाय भी

बताओ। अब इसका इलाज भी बताओ ताकि यह इन मुंहासों से छुटकारा पा सकें।"

डाक्टर पूनम ने कहा–"हां जरूर बताऊंगी। चाची, यह तो मैं पहले ही बता चुकी हूं कि जिल्द पर नन्हे-नन्हे छेद होते हैं। इन छेदों से शरीर की गन्दगी बाहर निकलती है। चेहरे की जिल्द बहुत नाजुक होती है। ज्यादा गर्मी, तेज धूप, तेज हवा और गर्द-गुबार से यह खराब हो जाती है। गर्द जमा होने से जिल्द की चिकनाई नहीं निकल पाती। छेद बन्द हो जाते हैं। शरीर की सफाई रुक जाती है। इससे मुंहासे निकलने लगते हैं। इसलिए सबसे जरूरी चीज सफाई है।

चेहरे की सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। मुंह धोने से पहले हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए। चेहरा धोने के लिए कोई 'मेडीकेटेड साबुन' इस्तेमाल करना चाहिए—।"

चाची चौंक कर बोलीं, "कौन सा साबुन ?"

"मेडिकेटेड साबुन—यानी दवाओं वाला साबुन।"

"अच्छा जैसे नीम का साबुन",—चाची गर्दन हिला कर बोलीं।

डाक्टर पूनम ने कहा, "जी, सफाई के साथ ही खाने-पीने में भी सावधानी बरतनी जरूरी है। क्योंकि कब्ज होने पर भी दाने निकल आते हैं। तली चीजें खाने से परहेज करना चाहिए। मिठाई और चाकलेट नहीं खाना चाहिए।"

चाची ने फिर टोंका, "ऐ बेटी, फिर यह क्या खायेगी ? क्या भूखों मरे ?"

सब लोग हंस पड़े । वह लड़की भी मुस्करा पड़ी ।

डाक्टर पूनम हंसकर बोलीं,

"यह रोज ग्राधा लीटर दूध पिये । ताजा सब्जी ग्रौर फल खाये । पपीता खूब खाये । पपीता पेट साफ करता है । हां, पानी भी खूब पियें ।"

चाची तुनक कर बोलीं, "जितनी प्यास लगेगी उतना ही तो पियेगी ?"

डाक्टर पूनम मुस्करा कर बोलीं, "रोज कम से कम ग्राठ गिलास पानी पियें । क्योंकि कब्ज से बचना जरूरी हैं । चाहें तो पानी में नींबू डालकर पियें ।

उस लड़की ने पूछा, "ग्रौर ?"

डाक्टर पूनम सोचकर बोलीं, "जब चेहरे पर मुंहासे हों तो क्रीम या उबटन न लगाना वरना दाने सारे चेहरे पर फैल जाएंगे । चेहरे को तौलिए से ज्यादा मत रगड़ना । हां, ग्रपना तौलिया भी रोज धो लिया करो । सोते वक्त चेहरे को ग्रच्छी तरह धोकर कोई ग्रच्छी क्रीम लगाग्रो । तुम्हारा बिस्तर साफ होना चाहिए । खिड़की खोलकर सोया करो ताकि साफ हवा कमरे में ग्राये । सुबह-शाम खुली हवा में टहला करो । ग्रगर इन बातों पर छह महीने तक ग्रमल करोगी तो मुंहासे ठीक हो जाएंगे ।"

चाची बड़े गौर से डाक्टर पूनम की बातें सुन रही थीं । यह मैंने चाची से कहा, "ग्रब तो ग्रापको मुंहासों का इलाज

मालूम हो गया है। सारे मुहल्ले की लड़कियों का इलाज कर डालिएगा।"

चाची के कुछ कहने से पहले डाक्टर पूनम बोल पड़ीं, "हां मामूली मुंहासों का तो चाची अब खुद इलाज कर सकती हैं पर कभी-कभी दानों में पीप हो जाता है। उस पीप से और भी दाने निकल आते हैं। ऐसे दाने बहुत खतरनाक होते हैं। यह बड़ी मुश्किल से खत्म होते हैं। लापरवाही करने पर फुंसियां भी निकल आती हैं। वे चेहरे पर गड्ढे छोड़ जाती हैं। ऐसे समय डाक्टर से राय लेना जरूरी है। घरेलू इलाज से फायदा न होगा।"

चाची मुंहासों का जिक्र बड़े ध्यान से सुन रही थीं। मैंने भगवान का शुक्र अदा किया। वरना उन्हें फिर दुल्हन की याद आ जाती तो शोर मचा देतीं।

इतने में एक महिला, जो शायद मुंहासों के जिक्र से तंग आ चुकी थी, बोल पड़ी- "अरे बहन ! आपको मुंहासों के बारे में जानने की क्या जरूरत है ? आपकी जिल्द तो बहुत अच्छी है। आज भी जो चमक आपके मुखड़े पर है किसी और के चेहरे पर कहां ? आज न हुए भाई साहब ...." चाची ने तड़प कर कुछ कहना चाहा। पर बात पर गौर किया तो शरमा कर मुस्कराईं। स्वर्गवासी

पति का नाम आया तो अचानक उनके चेहरे पर भूचाल आ गया। आंखें फड़कने लगीं। होठ कांपने लगे। मैं डरी कि कहीं चाची रोना न शुरू कर दें।

इतने में शोर हुआ, "दुल्हन आ गई—दुल्हन आ गई ....।" लड़कियां एक दूसरे पर गिरती हुई भागीं।

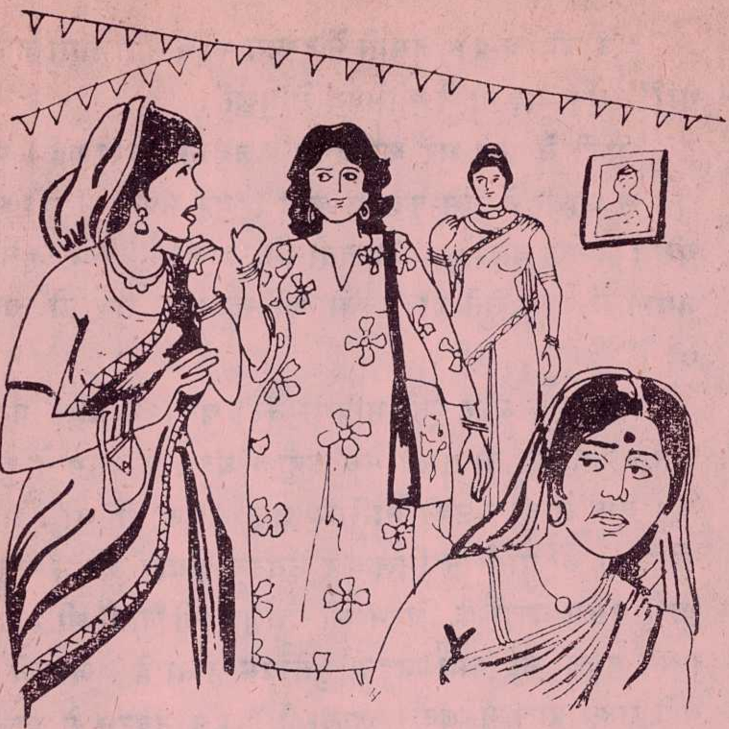
चाची ने भी रोने का इरादा छोड़ दिया। मुझसे बोलीं, "बेटी, देखो तो मेरी चप्पल कहां है। चलो हम भी दुल्हन को देख आएं।"

दुल्हन का छोटा-सा कमरा दूसरे दर्जे का डिब्बा बना हुआ था। तले ऊपर लड़कियां भरी थीं। शोर हो रहा था। चाची जैसे-तैसे अन्दर घुसीं। चारों ओर घूर कर देखा, फिर बोलीं–"दुल्हन कहां है ?"

"वह क्या है चाची !" मैंने चुपके से उन्हें बताया। पलंग पर दुल्हन कई लड़कियों के बीच फंसी बैठी थी। लड़कियां हंसी मजाक कर रही थीं। वह भी जवाब दे रही थी। खूब सजी थी। सिर पर ऊंचा सा जूड़ा था।

"उई, यह दुल्हन है ?"—चाची की आवाज धमाका बन कर गिरी, "न सेहरा न घूंघट। सबसे हंसी-मजाक कर रही है। ऐ लो हंस भी रही है।"

मैं जल्दी से चाची को घसीट कर बाहर ले आई। शामत की मारी दुल्हन की मां सामने नजर आ गई। उन्हें देखते ही चाची हाथ नचा कर बोलीं, "तुम तो कह रही थीं कि दुल्हन सजने गई है। पर मुझे तो सजी हुई न लगी। न जेवर न कपड़ा ?"



"चाची, जेवर कपड़ा तो वह घर पर ही पहनेगी । वह तो सिर्फ मेकअप कराने और बाल बनवाने गई थी । वह ......वह !" दुल्हन की मां हकलाने लगीं । वह चाची को ठीक से समझा नहीं पा रही थीं ।

"हां-हां मैं समझ गई । उसी पौडर (पाउडर) को सजाना कह रही हो ! मुंह पर चूने जैसा पौडर थोप दिया है । उसकी शकल ही बिगड़ गई है । और जब मुंह धुलेगा तब......?" चाची हाथ नचा कर बोलीं ।

"चाची......चाची......" मैंने उन्हें चुप कराना चाहा ।

"एक हमारा जमाना था कि दुल्हन के चेहरे पर नूर होता था—नूर!" चाची ठंडी आह भर कर बोली ।

"चाची, आपके जमाने में दुल्हन को कैसे सजाया जाता था?" एक लड़की ने भोलेपन से पूछा।

चाची ने उसे घूर कर देखा। लड़की घबरा गई। पर शुक्र से चाची ने उसे कुछ न कहा। वह सपनों में खो गई थी। फिर वह कुछ सोचती-सी बोली,—"बेटी, हमारे जमाने में जन्म लेते ही बच्चों की सजावट शुरू हो जाती थी।"

वहां एक और बूढ़ी महिला बैठी थीं। वे बोल पड़ीं, "हां बहन, यह तो तुमने सच कहा। बच्चे के जन्म के कुछ दिन बाद से ही उसकी मालिश शुरू हो जाती थी। आटे की भूसी को पानी में मिलाकर उबटन तैयार किया जाता था। उससे बच्चे के जिस्म की मालिश की जाती थी। उस समय बच्चे का रुंआ बहुत मुलायम होता है। जवानी में वही सख्त बाल में बदल जाता है। इस उबटन से कच्चा रुंआ उतर जाता था और जिस्म सुन्दर लगने लगता था।"

"बहन सुना है कि आजकल तो लड़कियां मोम लगवा बालों को नुचवाती हैं।" एक और महिला बोली।

चाची सीने पर हाथ रख कर बोलीं, "हाय राम, कितना दर्द होता होगा?"

वही लड़की बोल पड़ी, "चाची! शुरू में दर्द होता है, फिर तो आदत हो जाती है। अब हम क्या करें? अगर हमारी मां ने हमारी चिन्ता की होती तो शायद हमें यह न करना पड़ता।"

चाची ने डाक्टर पूनम से पूछा, "क्यों बेटी, तुम्हारा क्या ख्याल है? खूबसूरती का ख्याल बचपन से ही करना

चाहिए या बड़े होने पर ?"

डाक्टर पूनम मुसकरा पड़ीं, "चाची आप की बात सोलहो आने सच हैं। चमड़ी के डाक्टरों का तो कहना है कि बुढ़ापा 25 साल की उम्र से ही शुरू हो जाता है। 35-40 साल की उम्र के बाद बुढ़ापा बहुत तेजी से आता है। अक्सर लड़कियां सोचती हैं कि हम नौजवान हैं, हमें अभी से देखभाल की क्या जरूरत ? जब बुढ़ापा शुरू होगा तो देखा जाएगा। लेकिन परहेज इलाज से बेहतर है। इसलिए आप की बात बिलकुल ठीक है। लड़कियों को शुरू से ही चमड़ी की देखभाल करनी चाहिए।"

चाची खुश हो गई–"जीती रहो बेटी। तुम्हारा सुहाग बना रहे ! तुम तो डाक्टर हो पर कितनी प्यारी बातें करती हो ! आजकल तो लड़कियां थोड़ा-बहुत पढ़ क्या जाती हैं कि किसी को कुछ समझती ही नहीं। हां, बेटी कुछ और बताओ चमड़ी के बारे में।"

"चाची, आपको मैं क्या बताऊं? आप तो खुद ही बहुत-कुछ जानती हैं।" डाक्टर पूनम ने कहा। फिर लड़कियों की तरफ देखकर बोलीं, "हां आप लोगों को चमड़ी की देखभाल के बारे में जरूर जानना चाहिए। चमड़ी दो तरह की होती है। खुश्क चमड़ी और चिकनी चमड़ी। खुश्क चमड़ी जवानी में बहुत साफ और ताजी होती है। लेकिन कसी चमड़ी पर बुढ़ापा जल्दी आता है। ऐसी चमड़ी वालों को साबुन कम इस्तेमाल करना चाहिए।"

चाची बीच में ही बोल पड़ीं, "मैं तो कभी भी साबुन का इस्तेमाल नहीं करती। खली या उबटन से ही मुंह धोती

हूं। जाड़ों में दूध में बेसन मिलाकर मुंह धोने से भी चेहरा मुलायम रहता है।" डाक्टर पूनम ने मुस्करा कर कहा, "इसीलिए अभी तक आपकी चमड़ी सुरक्षित है।"

एक लड़की बोली, "डाक्टर दीदी, मेरे मुंह पर हर समय तेल आ जाता है।"

"ऐसी चमड़ी को चिकनी चमड़ी कहते हैं। चिकनी चमड़ी कहते हैं। चिकनी चमड़ी पर अक्सर कील मुंहासे हो जाते हैं। लेकिन ऐसी चमड़ी देर से खराब होती है। ऐसी चमड़ी को साबुन से धोना जरूरी होता है। इसकी चिकनाई को कम करने के लिए नीम या साबुन से धोना चाहिए। इसके बाद रूई से यूडीक्लोन लगाना चाहिए। चिकनी चमड़ी की सफाई ज्यादा जरूरी होती है।"

चाची बोली, "क्या मतलब ?"

इसका मतलब है कि अगर खुश्क चमड़ी वाली औरतें अपना मुंह दिन में दो बार धोती हैं, तो चिकनी चमड़ी वाली को दिन में चार बार धोना चाहिए। यूडीक्लोन से चमड़ी की चिकनाई फैली हुई नहीं दिखाई देती। चमड़ी से तेल निकलना भी कम हो जाता है।"

चाची को डाक्टर पूनम के नुस्खे कुछ ज्यादा पसन्द नहीं आ रहे थे। उनको यह भी नहीं मालूम था कि यूडी-क्लोन दवाओं की दूकान में मिल जाता है। इसलिए उनकी बात काट कर बोलीं, "हम तो शहद में खीरे का रस मिला कर चेहरे पर लगाते हैं।"

डाक्टर पूनम खुश होकर बोलीं, "चाची, आपने तो मेरे मुंह की बात छीन ली। खीरे का रस तो बहुत मस-

चुराइजर है......।"

चाची चिहुंक पड़ीं–"मुस......मस ऐ बेटी यह क्या बला होती है? "

डाक्टर पूनम बोलीं, "चाची खुश्क चमड़ी के लिए मसचुराइजर की बहुत जरूरत होती है। इससे चमड़ी की नमी बनी रहती है। चमड़ी के नीचे नमी न रहे तो उस पर बड़ी तेजी से झुर्रियां पड़ती हैं। खीरे का रस तो बहुत अच्छी चीज है। रस न निकाल सकें तो खीरे की फांक ही चेहरे पर रगड़ लें। इससे भी फायदा होता है। इसके लगाने से जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती हैं।

चाची मुस्कराकर बोलीं, "मुझे ऐसी बहुत-सी चीजें मालूम हैं।"

सब लड़कियां एक साथ बोल पड़ीं–"चाची, हमें भी बताइए न!" प्रौढ़ महिलाएं भी चाची के पास खिसक आयीं। चाची चुपचाप मुस्कराती रहीं। फिर हंसकर बोलीं, "जुही के फूलों को बादाम के साथ पीसकर चेहरे पर लगाने से झुर्रियां खत्म हो जाती हैं। आधी कटोरी दूध में दो चाय के चम्मच बेसन घोल लो। उससे मुंह धोओ तो चेहरा चमक जायेगा। हफ्ते में एक दिन अण्डे की सफेदी और शहद का लेप लगाओ। चेहरा कुन्दन की तरह चमकने लगेगा।"

मैंने पूछा, "चाची, यह लेप बनेगा कैसे ?"

चाची ने कुछ सोचकर कहा, अंडे की सफेदी फेंट लो। फिर उसमें शहद मिलाकर फेंटो। इस लेप को चेहरे पर मोटा-मोटा बराबर से लगा लो। जब सूखकर कड़ा हो

जाए तो ताजा पानी से धो डालो। अरे कुछ न करो, तो मुंह धोने के बाद नींबू का रस ही पानी में मिलाकर चेहरा धो लो। रंग निखर जाएगा। और हां, आधा नींबू काट कर चेहरे पर रगड़ लो। गर्मी में ज्यादा पसीना निकलना बन्द हो जाएगा।

नींबू और संतर का छिलका सुखा लो। उसे पीस कर पानी में धो लो। इस घोल को चेहरे पर मलो तो रंग निखर आता है। चेहरे पर सुनहरी चमक आ जाती है। गुलाब जल में गुलाब को पंखड़ियां पीस लो। इस लेप को चेहरे पर लगाने से चेहरे में सुर्खी पैदा होती है।

डाक्टर पूनम ने आश्चर्य से कहा, "चाची, आपके पास तो बहुत से नुस्खे हैं।" इतने में एक और महिला बोल पड़ीं, "झुरियां कम करने और चमड़ी को सुन्दर रखने का एक और उपाय है।"

मैंने पूछा, "वह क्या ?"

"मुलतानी मिट्टी में गुलाबजल मिलाकर लेप बना लो। इस लेप को चेहरे पर बराबर से लगा लं। जब लेप सूख जाए तो धो लो। चेहरा फूल सा खिल जाएगा। इससे लटकी चमड़ी सिकुड़ जाती है। पर एक बात याद रखना। लेप लगाकर हंसना-बोलना नहीं। चुपचाप बैठना। नहीं तो चेहरे पर और झुरियां पड़ जाएंगी।" उन महिला ने समझाया।

डाक्टर पूनम ने भी चेतावनी दी—"हां, उबटन और क्रीम वगैरह लगाते समय भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए। चेहरे की मालिश हमेशा नीचे से ऊपर की ओर

करना चाहिए। इससे चमड़ी लटकने नहीं पाती। पर सुन्दर दिखने के लिए एक चीज और जरूरी है।"

सब लोगों ने पूछा, "वह क्या ?"

डाक्टर पूनम ने कहा, "सही खानपान। केवल ऊपर से चेहरे पर कुछ लगाने से लाभ न होगा। पौष्टिक खुराक भी जरूरी है।

"पौष्टिक खाना..........? चाची ने टोंका।

"हां, चाची। भर पेट और सादा खाना। हर रोज फल, सब्जी, दालें, अनाज सभी कुछ थोड़ा-थोड़ा जरूर खाना चाहिए। जरूरी नहीं कि मंहगे फल खाये जाएं। मौसमी फल और सस्ती हरी सब्जियां खाने से भी शरीर तन्दुरुस्त रहता है। सुन्दर दिखने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति स्वस्थ रहे। क्योंकि अगर शरीर स्वस्थ न होगा, तो चमड़ी कैसे स्वस्थ होगी ?"

इतने में दुल्हन की मां आ गई। वे बोलीं, "अरे लड़कियों की शादी से ज्यादा तुम लोगों को चाची की बातों में मजा आ रहा है। बारात आने का समय हो रहा है। अरे कुछ गीत-वीत गाओ !"

चाची चौंक कर बोलीं, "सच कहती हो बेटी ! अरे लड़कियो, ढोलक लाओ।"

एक लड़की दौड़कर ढोलक ले आई, "चाची गाइए न !"

एक और लड़की बोली, "प्लीज चाची !"

"प्लीद..........प्लीद—ए, प्लीद किसी और को बनाना। लो सुनो........प्लीद।" चाची कड़ककर बोलीं।

उनका मूड खराब हो गया था।

जिस लड़की ने प्लीज कहा था, वह सन्नाटे में थी। हां, दूसरे लोग हंसी के मारे लोटने लगे थे।

"प्लीद ....नहीं चाची, प्लीज ....।" डाक्टर पूनम ने डरते-डरते कहा।

"इसका क्या मतलब हुआ ?"

"चाची, इसका मतलब हुआ है मेहरबानी करके," मैंने कहा।

चाची ने सिर खुजाया। बटुए से सौंफ निकालकर फांका। फिर ढोलक घुटने के नीचे दबाकर मुस्कराईं। सब लड़कियां एक साथ बोल पड़ीं, "............।"

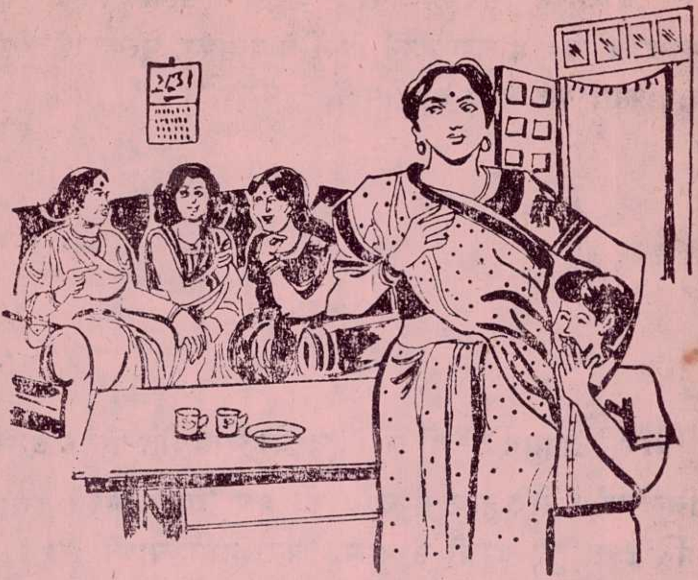
"अरे बेटा हाथ तो धो लो।" चाची चाय पीते-पीते अचानक चिल्लाईं। मेरे हाथ से चाय का कप गिरते गिरते बचा। मैंने डरते हुए चाची से पूछा, "क्या हुआ चाची ?"

"पूछती हो क्या हुआ ? तुम्हारे सुपुत्र बाहर से खेलकर आये हैं। पता नहीं कहां कहां गए होंगे ? घर में आकर न हाथ धोया और न मुंह, लगे पकौड़े खाने !" चाची तेवरी चढ़ाकर बोलीं।

मैंने मुड़कर देखा। मेरे पीछे मेरा बेटा खड़ा था। उसके हाथ में एक पकौड़ा था। वह अभी बाहर से आया था।

मैंने राजू को प्यार से समझाया, "राजू बेटे, बाहर से आकर हाथ, मुंह और पैर जरूर धोया करो। बहुत सी गन्दगी हाथों पर लगी होती है। इसलिए खाने से पहले तो हाथों को जरूर धोया करो, वरना सारी गन्दगी खाने के साथ पेट में चली जाएगी और तुम बीमार हो जाओगे।"

"पर मां, मेरे हाथ तो बिलकुल साफ हैं।" आठ साल



का राजू भोलेपन से बोला।

"बेटे ! अक्सर गन्दगी नजर नहीं आती।" मैं राजू को समझा ही रही थी कि चाची कुछ बड़बड़ाने लगी।

"क्या बात है चाची ?" मैंने रुककर पूछा।

"अब क्या कहूं ?" वे मुंह बनाकर बोलीं। मैंने जिद की—"चाची बताइए न।"

चाची चुप रहीं। मैंने फिर कहा, "चाची, अब बता भी दीजिए न।"

उन्होंने एक पकौड़ा मुंह में रखा। चाय का घूंट लिया, फिर कुछ सोचकर बोलीं, "बेटा बुरा मत मानना। बच्चे को समझाने से पहले खुद भी उस पर अमल करना चाहिए। बच्चे को तो समझा रही हो कि हाथ साफ रखा करें। मगर अपने नाखून देखो। कितने बड़े-बड़े हैं !"

मैंने शर्मिन्दा होकर अपने हाथ आंचल में छिपा लिए।

"ऐ बेटी, यह फैशन देखकर मेरी तो जान जलती है। बड़े-बड़े नाखून और ऊपर से नील पालिश (नैल पालिश)! एक हमारा जमाना था। नाखून खूबसूरती से कटे होते थे।"

वह कुछ रुककर फिर बोलीं, "हर हफ्ते नाइन आती थी नाखून काटने। हमारे साफ-सुथरे नाखून मोतियों की तरह चमकते थे। औरतें हाथ-पैरों में मेंहदी रचाती थीं। इससे हाथ-पैर सुन्दर लगते थे। मेंहदी से उनमें ठंडक भी रहती थी।"

"वाह-वाह चाची ! देखिए मेरे नाखून बड़े तो हैं पर कितने साफ हैं ! मैं इन्हें रोज ब्रुश से साफ करती हूं।" —मैंने अपना हाथ उनके आगे फैला दिया।

मेरे हाथ देखकर उन्होंने मुंह बनाया, "ठीक है बेटी, करती होगी। पर कभी-कभी काम में फंस कर इन्हें साफ करना भूल ही जाती होगी। मैंने बहुत सी लड़कियों को देखा है। उनके बड़े-बड़े नाखूनों में ढेरों मैल जमा होता है। सारा मैल खाने के साथ पेट में जाता होगा। छीः........ छीः........!" उन्हें उबकाइयां आने लगीं।

चाची ठीक ही कह रही थीं। उनकी बात में वजन था। वे अक्सर हमें इसी तरह लाजवाब कर देती थीं।

बात बदलने के लिए मैंने पूछा—"चाची, आप तो कुछ लेने आई थीं न ?"

चाची चौंककर बोलीं, "ऐ लो, बातों में भूल ही गई। इस शीशी में जरा सी 'गिलसीन दे दो।"

उन्होंने अपनी टोकरी में से एक बोतल उठाकर मेरी

तरफ बढ़ा दिया।

"गिलसीन ?"

"अरे वही जो तुम रोज हाथ-मुंह पर लगाती हो।'

"ओह–गिलिसरीन !.........." मैं हंस पड़ी।

"होगी इलिसरीन गिलिसरीन। अब तुम मुझे इस बुढ़ापे में न पढ़ाओ ....।" चाची नाराज होने लगीं।

"अरे चाची, आप और बुढ़ापा ? बूढ़े होंगे आपके दुश्मन। पर यह बताइए—आप क्या करेंगी गिलिसरीन का?" मैंने तुरन्त बात संभाली।

"बेटी तुम्हीं ने तो बताया था कि इसे लगाने से चमड़ी नहीं फटती। जाड़ों में कभी-कभी मेरे हाथ-पैर फटने लगते हैं। सोचा, इस बार तुम्हारा नुस्खा आजमाऊं।" चाची अपनी एड़ी पर हाथ फेरती हुई बोलीं।

"हां, इससे खाल मुलायम रहती है और फटती भी नहीं।" मैंने चाय के बरतन समेटते हुए कहा।

"तुम इसमें गुलाबजल और नींबू का रस भी तो मिलाती हो। जरा बताओ तो गुलाबजल और नींबू का रस कितना मिलाना चाहिए ?" चाची ने आराम से बैठते हुए पूछा।

"एक कप गिलिसरीन में आधा कप गुलाबजल और आधा कप नींबू का रस मिलाइएगा। हां, लेकिन इसे लगाने से पहले हाथ-पैर अच्छी तरह से धो लीजिएगा। एक बात और–इसे रात को सोते समय लगाना चाहिए और सुबह को धो देना चाहिए। अगर गिलिसरीन साफ न की जाए

तो उसमें धूल जम जाती है। इससे चमड़ी के फटने का डर होता है।" चाची बड़े ध्यान से सब बातें सुन रही थीं।

मैंने चाची का गोरा-गोरा हाथ अपने हाथों में ले लिया।

"चाची आपके हाथ तो वैसे ही सुन्दर हैं !"

चाची मुस्करा कर बोलीं, "वैसे ही नहीं। मैं इनकी देखभाल अच्छी तरह करती हूं। हर हफ्ते नाखून काटती हूं। रोज पचीसों बार इन्हें धोती हूं।"

मैंने आश्चर्य से पूछा–"पचीसों बार.........?"

चाची बुरा मानकर बोलीं, "हां, हां, पचीसों बार। इसमें ताज्जुब की क्या बात है ! खाना खाने से पहले, खाना खाने के बाद, टट्टी जाने के बाद, खाना पकाने से पहले, कहीं बाहर से आकर.........।"

उन्हें पान देते हुए मैंने कहा, "बस-बस, चाची मैं मान गई। यह लीजिए पान खाइए।"

पान देखकर चाची का गुस्सा ठंडा हो गया। बीड़ा मुंह में रखकर बोलीं, "जब दूध का बर्तन धोती हूं तो बर्तन में चिपकी मलाई खुरच लेती हूं। उस मलाई को हाथ-मुंह पर मलती हूं। इसलिए मेरे हाथ मुलायम हैं। अरे भगवान झूठ न बुलवाए–जवानी में जब मैं मेंहदी लगाती थी और भर-भर रेशमी चूड़ियां पहनती थी, तो तुम्हारे चाचा दीवाने हो जाते थे। नजर उतरवाते थे.........।"

मेरे गले में हंसी के फव्वारे मचल रहे थे। पर चाची के डर से मुसकरा भी न सकती थी। मैंने जल्दी से उनके हाथ से बोतल ले ली और दूसरे कमरे में चली गई। वहां

बिस्तर पर गिरकर खूब हंसी।

बाहर चाची आवाजें दे रही थीं—

"बेटी, जल्दी आओ। मैं अब चलूं। अभी गिलिसरीन के लिए नींबू और गुलाब जल भी लाना है............।"

□□□

भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
शफीक मेमोरियल
17-बी इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
नई दिल्ली-110002