

श्रीमोई पीयू
कुंडु
लेखिका
पत्रकार। जेंडर

पर कॉलमस का नियमित
लेखन।

पूर्व में चार पुस्तकें फिक्शन
की लिख चुकी हैं। चालीस
साल की उम्र तक सिंगलहुड
यानी अनब्याहे रहने के अपने
अनुभवों को कलमबद्ध किया
है श्रीमोई ने।

‘स्टेटस सिंगल’ इसी मुद्दे पर
उनके दमदार लेखन की पहली
नॉन फिक्शन किताब है।
पुरुषसत्ता की सबसे बड़ी
मुहाफिज़ स्त्री है। स्थिति
बदलने के लिए उसे सोच में
बदलाव लाना होगा। खुद को
मान देगी, तभी पुरुष मान
देगा। खुद को तरजीह देना
सीखें। यह विद्रोह के सुर नहीं,
मूवमेंट का आगाज़ है।

-श्रीमोई पीयू कुंडु

महिलाएं खुद को मान देना सीखें

निगाहों का केन्द्र बनी। तीस की हो गई स्त्री,
तो बहुत देर हो गई। किसी के साथ होना क्यों
ज़रूरी है? मेरे सिंगल रहने के फैसले ने हज़ारों
सवाल खड़े किये।

बच्चा नहीं, तो क्या अर्थ?

महिला और उर्वरता जैसे समानार्थी हैं। अगर
उम्र निकल गई, तो माँ नहीं बन सकेंगी, और
यह किसी भी पुरुष को स्वीकार्य नहीं होगा।
पचास साल का आदमी भी 25-26 साल की



अकेलापन आया था। विधवा, परित्यक्ता,
तलाकशुदा, अनब्याही, दिव्यांग, विकलांग
सब शामिल हैं। इनके पास किराए का घर
ढूँढ़ने से लेकर, समाज में बदनाम किए जाने
तक के अनुभव थे। अकेली लड़की/महिला
कई इलज़ामों का निशाना बनती है। सच तो
यह है कि भले ही कितने बड़े परिवार में रहती
हो, हर स्त्री अकेली ही है - कम से कम
भावनात्मक रूप से तो ऐसा कहा ही
जा सकता है।

हर समय गुलाम बने रहना है?

पुरुष को हर मामले में तरजीह देना
स्त्रियों की आदत बन चुकी है। स्त्री
पुरुष की इच्छाओं, पसंद-नापसंद,
उसकी मर्ज़ी के मुताबिक ही हर काम
को करना अपना अलिखित नियम
बना लेती है। आदमियों को कभी
आपने किसी के नाम के सहारे जीते
नहीं देखा होगा। तो क्या स्त्रियों के
लिए ऐसा करना आवश्यक है? अब
स्त्रियों को चाहिए कि जैसा सदियों से

वे पुरुष के लिए करती आई हैं, वैसा पुरुषों से
अपने लिए करने को कहें।

औरत ही स्थिति को सुधार सकती है

वह माँ है, बेटे की तो बेटे की भी। हमेशा
कहा जाता है कि बेटों की परवरिश में माँ को
थोड़ा स्नेह, दूसरों के लिए परवाह और नर्म
का व्यवहार डालना चाहिए। बेटों को सिखाएं
कि हर स्त्री के साथ सम्मानजनक व्यवहार
करे। वह सभ्य, ज़िम्मेदार और समर्पित बने।
लड़कियाँ तमीज़दार, महिलाओं की इज़्जत
करने वाले और उनको मान देने वाले लड़कों
को ही पसंद करती हैं। बेटियों की परवरिश
में भी बदलाव लाने की ज़रूरत है।

स्रोत - मधुरिमा

हमारे समाज द्वारा सदियों से तिरस्कृत स्त्री का
तमाम अत्याचार सहने के बावजूद पुरुष को
नकारना सम्भव नहीं है। वजह है अकेले रह
जाने का भय। अपने अस्तित्व की गरिमा की
अस्वीकार्यता ही इसके मूल में है। मुद्दा किसी
और को नकारने का भी नहीं है, खुद की
स्वीकार का है। समस्या का यह मूल पहला
आधार है।

अकेला रहना गुनाह है

मैंने तीस साल की आयु पर पहुँचने पर क्या-
क्या नहीं सुना। मेरे अपने रिश्तेदारों ने शक
ज़ाहिर किया। अस्पताल में, रेस्तरां में मेरी
अकेली मौजूदगी लोगों की प्रश्नवाचक

लड़की का साथ ढूँढ़ता है, इसका विज्ञापन
करता है ताकि वह बाप बन सके। भारत में
पुरुष कम्पैनिशन यानी साथी नहीं, पत्नी ही
ढूँढ़ते हैं। भावनात्मक लगाव उनकी तलाश
का ही नहीं, उनकी सोच का हिस्सा भी नहीं
है। समस्या का यह दूसरा आधार है।

महिलायें क्या वस्तु हैं?

दरअसल, शादी के मार्केट में लड़की की
शक्ल, रंग, कद-काठी, गोत्र, ग्रहों की
स्थिति, सबकुछ बहुत मायने रखता है। और
फिर उम्र। जैसे लड़की कोई वस्तु है, इंसान
नहीं।

अकेला कौन नहीं है?

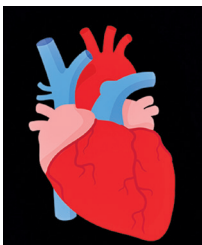
दिलवालों ने सीखे... -पेज 3 का शेष

रह सकें।

ऐसे कार्य करता है हमारा हृदय: प्रशिक्षण
में विशेषज्ञों ने बताया कि हमारा हृदय पंप की
तरह है, जो एक मिनट में 70-80 बार और
एक दिन में लगभग एक लाख बार धड़कता
है। शरीर में एक मिनट में लगभग 60 हज़ार
मील (पूरी पृथ्वी का दो बार चक्कर लगाने के
बराबर) लंबी रक्तवाहिनियों में खून पहुँचाता
है। इसका वज़न 250 ग्राम होता है। हृदय को
प्रत्येक मिनट में काम करने के लिए 250 ग्राम
खून की ज़रूरत होती है। इसके दो भाग होते
हैं- बायां भाग और दायां भाग। खून के द्वारा ही
शरीर के प्रत्येक अंग को कैल्शियम, मिनरल्स,
विटामिन्स और सभी पोषक तत्व मिलते हैं।
एक सेकंड के अंदर ही हार्ट फैलता और
सिकुड़ता है। इसमें कुछ सेकंड के लिए हृदय
आराम करता है, वहीं जब हम तनाव में हों तो
वह आराम हृदय को नहीं मिल पाता है जो हार्ट
अटैक का कारण है। दिल (हृदय) प्यार और
शरीर के सुरक्षा का केंद्रबिंदु है।

आज 15 फीसदी लोगों को हार्ट की
बीमारी : देश के चार महानगर दिल्ली,
कोलकाता, चेन्नई और मुंबई में वर्ष 2015 में

किए गए सर्वे में पाया गया कि 100 में से 15
लोगों को हार्ट की बीमारी है, जबकि 1960 में
सौ लोगों में से सिर्फ एक व्यक्ति को ही हार्ट की
बीमारी थी। वहीं 10 फीसदी को डायबिटीज,
20 फीसदी को हड्डियों की तकलीफ, 5
फीसदी को कैंसर, 5 फीसदी थॉयराइड, 40
फीसदी लोग ओवरवेट, 30 फीसदी को हाई
ब्लडप्रेसर, 20 फीसदी को तनाव है तो 10
फीसदी नींद की दवाई लेते हैं। इस तरह 100
लोगों को 200 बीमारियाँ हैं। एक
आदमी को कम से कम दो बीमारी है।
ये है बीमारियों का मुख्य कारण...



शारीरिक और मानसिक बीमारियों की जड़
तनाव है। इसके अलावा गलत खानपान, देर से
सोना और देर से उठना, नशे की लत, चाय-
कॉफी, अनियमित दिनचर्या, वर्क लोड, चिंता,
डर, दुःख आदि कारण भी सामने आए हैं।
इन मरीजों का हृदय फिर से धड़कने
लगा...सभी ब्लॉकेज हो गए सामान्य :

► वर्ष 2002 में पहली बार अटैक आया।
दिल्ली में एंजियोग्राफी कराई तो हार्ट में दो
ब्लॉकेज 90 फीसदी, एक
70 फीसदी और एक 50
फीसदी पाया गया। डॉक्टर्स
ने बायपास कराने की सलाह
दी। इस दौरान श्री.डी. ट्रेनिंग
प्रोग्राम का पता चला तो यहां ट्रेनिंग ली। यहां
के अनुसार नियमित मेडिटेशन, सात्विक
भोजन, व्यायाम और दवाई से सभी ब्लॉकेज
सामान्य हो गए हैं। आज सामान्य लोगों की
तरह ज़िंदगी जी रहा हूँ।

- किशोरलाल (55), रेवाड़ी, हरियाणा।
► वर्ष 2010 में पहली बार अटैक आया।
एंजियोग्राफी कराई तो 80 फीसदी ब्लॉकेज पाए
गए। नवंबर 2010 में पहली बार इस प्रोग्राम में
भाग लिया। यहां पता चला की
नियमित दिनचर्या और शांत
मन रहने से सभी बीमारियों
का इलाज संभव है। आज
मात्र 60 फीसदी ही ब्लॉकेज
बचे हैं। मेडिटेशन से हमें अपनी भावनाओं पर
नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

- पूरन मखीजा (53), गुरुग्राम, हरियाणा।

लॉकराज (55), रेवाड़ी, हरियाणा।
► वर्ष 2010 में पहली बार अटैक आया।
एंजियोग्राफी कराई तो 80 फीसदी ब्लॉकेज पाए
गए। नवंबर 2010 में पहली बार इस प्रोग्राम में
भाग लिया। यहां पता चला की
नियमित दिनचर्या और शांत
मन रहने से सभी बीमारियों
का इलाज संभव है। आज
मात्र 60 फीसदी ही ब्लॉकेज
बचे हैं। मेडिटेशन से हमें अपनी भावनाओं पर
नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

- पूरन मखीजा (53), गुरुग्राम, हरियाणा।

मैंने अपनी किताब
के लिए हज़ारों
स्त्रियों से मुलाकात
की। बिना चुने भी
सबके हिस्से में



खरगोन-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर रोटरी क्लब द्वारा आयोजित महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. किरण, डॉ. मिनाक्षी सराफ, रोटरियन डॉ. कीर्ति जैन तथा अन्य अतिथिगण।



खिलचोपुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में महिला बाल विकास की सुपर वाइजर संतोष चौहान, लक्ष्मी दांगी, ताजवारी खान, महिला मोर्चा अध्यक्ष संगीता सराफ, अध्यापिका ज्योति शर्मा, आत्मिका शर्मा, मधुबाला आदि महिलाओं को सम्मानित करने के बाद उनके साथ ब्र.कु. नीलम।



राजगढ़-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नवयुग की सृजनकर्ता-नारी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर की धर्मपत्नी अपूर्वा शर्मा, नगरपालिका अध्यक्ष मंगला शैलेश गुप्ता, अधिवक्ता शाहिदा कुरेशी, ब्र.कु. मधु तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



लोहरदगा-झारखण्ड। महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एम.एल.ए. कॉलेज लोहरदगा की प्रिन्सिपल शमीमा खातून, रामकली स्कूल लोहरदगा की डायरेक्टर तथा टीचर्स के साथ ब्र.कु. आशामणि।



नज़रबाग कॉलोनी-म.प्र.। नाहर कॉन्वेंट स्कूल में शिक्षिकाओं को राजयोग द्वारा अष्ट शक्तियों की प्राप्ति के बारे में बताते हुए ब्र.कु. सीमा। साथ ही टीचर्स इंचार्ज शिल्पा नायडू।



चिंतामणि-कर्नाटक। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शिक्षिकाओं को प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.क. श्यामला।