उपसंहार

उपसंहार

शशिप्रभा शास्त्रीजी के 'सीढियाँ', 'परछाइयों के पीछे', 'उम्र एक गलियारे की' ओर 'कर्करेखा' उपन्यासों का समग्र अध्ययन करने के उपरांत मेरे लघुशोध-प्रबंध का निचोड प्रस्तुत उपसंहार में देने का हमारा प्रयास है।

प्रस्तुत लघुशोध- प्रबंध में प्रथम अध्याय के अंतर्गत शशिप्रभा शास्त्रीजी के व्यक्तित्व एवं कृतित्व का संक्षेप में परिचय दिया है। उपन्यास, कहानी, नाटक, बाल साहित्य, यात्रा साहित्य, तथा विविध भाषाओं में अनुदित किताबें आदि अनेक विधाओं में शशिप्रभा शास्त्रीजी का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। इस कलामर्मज्ञ, बहुभाषा विद, प्रतिभा संपन्न लेखिका का जन्म एक प्रतिष्ठित सुसंस्कृत परिवार में हुआ है। लेखिका ने अपनी प्रखर बुद्धि एवं अथक परिश्रम से अपनी प्रतिभा को बहुमुखी बना दिया है। उनके साहित्य के विषय पारिवारिक जीवन, नारी-जीवन एवं समस्याएँ, बदलते सामाजिक मूल्यों का चित्रण आदि रहें है। उनका साहित्य उनके जीवनानुभवसे जुडा हुआ है। उनके समग्र साहित्य में उन्होने जो देखा, अनुभव किया उसीका का ईमानदारी के साथ यथार्थवादी अंकन किया है। वास्तव में उनका साहित्य कल्पना के वायू मंडल में विचरन न होकर ठोस मिट्टी के साथ जुडा हुआ है। उनके उपन्यासों में वातावरण की सत्यता, अनुभव का अपनापन और लेखकीय तटस्थता को सत्यता के साथ चित्रितकर देने की क्षमता है। उनके साहित्य में मानवीयता का स्वर दिखाई देता है। इसी कारण उनका साहित्य देश की सीमाओं में बँधा न होकर सार्वकालीक और सार्वदेशिक बन गया है। उनका अधिकांश साहित्य अन्य भाषाओं में अनूदित हुआ है। अपनी सूक्ष्म निरीक्षण दृष्टि और गहन अध्ययन से वे मानव मन की गहराई तक पहुँचकर समस्याओं के मूल रूप को उजाकर करती हैं। वे जिंदगी में आदर्शवादी और लेखन में यथार्थवादी रही है।

द्वितीय अध्याय में शशिप्रभा शास्त्री के आलोच्च उपन्यासों का तात्त्विक परिचय दिया है। शशिप्रभा शास्त्री के उपन्यासों की कथावस्तु रोचक, प्रभावी एवं वास्तव है। कथावस्तू का गठन सुनियोजित, क्रमबद्ध हुआ है। लेखिका की अनुभूति एवं कलात्मक का यह आविष्कार है उनके प्राय: सभी उपन्यासों की कथावस्तुओं का आधार पारिवारिक जीवन हैं।

आलोच्च उपन्यासों में जीवन की छोटी-मोटी घटनाओं प्रसंगो के आधारपर बनाकर किसी न किसी परिवेशगत समस्या पर प्रकाश डाला है। उन्होंने कथानक में पात्रों को अनेक परिस्थितियों में डालकर उनकी आन्तरिक वृत्तियों का चित्रण बडी मार्मिकता से किया है। उनके उपन्यासों में धर्म, संस्कृति, मनोविज्ञान की विभिन्न धाराओं का समन्वय हुआ है। उनके हर उपन्यास में किसी न किसी रूप में सामाजिक जीवन, पारिवारिक जीवन एवं समस्याओं को उजागर किया है। जन साधारण के बीच के त्रास, मूल्यहीनता, आत्मसंघर्ष उत्पीडन का यथार्थ चित्रण उन्होने अपने उपन्यासों में किया है।

शशिप्रभा शास्त्री के उपन्यासों के सभी पात्र वर्तमान समाज के प्रतिनिधी हैं। उन्होने पात्रों को मानवीय भूमि पर उतारने का प्रयास किया है। इससे चरित्र-चित्रण में स्वाभाविकता एवं यथार्थता आयी है। उन्होने कुछ वर्गीय और विभिन्न पेशे के लोगों को उनकी विशेषताओं एवं विकृतियों के साथ अत्यंत स्पष्ट ढंग से चित्रित करके उपन्यास में सजीवता लाने का प्रयत्न किया है। शशिप्रभा शास्त्री की उपन्यासों की विषय की परिधि विस्तृत होने के कारण पात्रों का चयन समाज के विस्तृत क्षेत्र से हुआ है। उपन्यास में भिन्न-भिन्न श्रेणियों के पात्रों को स्थान मिला है। उन्होंने मानव जीवन की सहज अनुभूतियों का यथार्थ एवं सूक्ष्म चित्रण अत्यंत कलात्मक ढंग से दिया है।

शशिप्रभा शास्त्रीजी के उपन्यासों में प्रयुक्त संवादों का अध्ययन करने पर ज्ञात होता है कि आपने पात्रोंकी प्रकृति, मनोवृत्ति एवं आन्तरिक हलचल का निरूपण संवादों द्वारा बडी सफलतापूर्वक किया है। सरल संक्षिप्त, स्वाभाविक संवादों द्वारा पात्रों के विचार एवं व्यवहार का चित्रण किया है। पात्रों के स्वभाव उनकी शिक्षा-दीक्षा एवं स्थिति के अनुकूल ही संवादों की निर्मिति हुई है। दैनंदिन जीवन में प्रयुक्त वार्तालाप करके संवदों को रोचक एवं स्वाभाविक तथा आकर्षक बनाया है। संवादों द्वारा पात्रों की चारित्रिक विशेषताओं को उजागर किया है। का प्रयोग की चारित्रिक विशेषताओं को उजाकर किया है। पात्रों के अनुकूल कहीं लम्बे तो कही छोटे संवाद लिखे हैं। संवाद सरल, स्वाभाविक सार्थक एवं सशक्त है।

शशिप्रभा शास्त्री के उपन्यासों में कथ्य के अनुकूल सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, पारिवारिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक वातावरण की निर्मिति की है। उपन्यासकार ने सजीव एवं मार्मिक वातावरण की सृष्टि के लिए परिवेश का चित्रण किया है। कहीं उपन्यासों को यथार्थ रूप देने के लिए और उनमें सजीवता एवं स्वाभाविकता लाने के लिए प्रकृति चित्रण के अंतर्गत प्राकृतिक विपदाओं का जीता जागता

चित्रण किया है। विविध घटनाओं विवरणों एवं प्राकृतिक दृश्यों के चित्रांकनद्वारा अपने उपन्यासों में कथ्यानुकूल वातावरण की सृष्टि की है।

शशिप्रभा शास्त्रीजी की भाषापर असाधारण अधिकार है। शब्दों के विभिन्न प्रयोगों से उनकी भाषा में निखार आया है। उन्होने उपन्यासों में पात्रानुकूल भाषा का प्रयोग किया है। पात्रों की मानसिकता, टूटन और बिखराव के अनुसार अलग-अलग प्रकार के वाक्यों का प्रयोग किया है। उर्दू, पंजाबी, संस्कृत, अंग्रेजी भाषा का प्राय: प्रयोग देखने को मिलता है। छोटे-छोटे सरल वाक्यों के साथ भाषा में नाटकीयता, संवेदनशीलता होने के कारण उनके उपन्यासों की भाषा सार्थक बन गयी है।

शशिप्रभा शास्त्रीजी ने आलोच्च उपन्यासों में यथार्थता लाने के लिए विविध शैलियों का प्रयोग किया है जैसे विवरणात्मक शैली, आत्मकथात्मक शैली, नाटकी वं संवाद शैली, प्रतीकात्मक शैली आदि।

परिवार समाज और राष्ट्र की दृष्टि से एक महत्त्वपूर्ण संस्था है। परिवार के आलावा इन दोनों का अस्तित्व असंभव है। मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्तियों एवं आवश्यकताओं ने इसे जन्म दिया है। खाना-पीना साँस लेना मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताएँ हैं, जिनके कारण वह जीवित रहता है। इसके अतिरिक्त कामभाव उसकी एक ऐसी प्राकृतिक आवश्यकता है, जो वह अकेले पुरी नहीं कर सकता। इसकी पूर्ति के लिए स्त्री और पुरुष को एक-दूसरे पर निर्भर रहना पडता है। परिवार तथा विवाह का प्रयोजन केवल कामेच्छा की पूर्ति या भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति न होकर संतानोत्पत्ति करके सृष्टिक्रम को बनाए रखना इसका प्रमुख उद्देश्य रहा है। अत: मृत्यु और अमरत्व इन दो विरोधी अवस्थाओं का सुंदर समन्वय परिवार में होता है। क्योंक परिवार बच्चों को उत्पन्न करता है, जो मृत लोगों के रिक्त स्थान भर देते है।

राष्ट्र, समाज एवं मनुष्य जीवन को सुनियोजित तथा संगठित बनाने के लिए परिवार अनेक मौलिक एवं परंपरागत कार्य करता है, जिसमें सामाजिक जीवन की कल्याणकारी भावना निहित होती है। सभ्यता एवं संस्कृति का ज्ञान परिवार में ही प्राप्त होता है। वात्सल्य, प्रेम, स्नेह की भावना से परिवार के सदस्य एक-दूसरे से जुडे रहते हैं।

शशिप्रभा शास्त्रीजी के उपन्यासों में चित्रित पारिवारिक जीवन परस्पर संबंधों पर आधारित एवं विकसित हुआ है। इससे स्पष्ट होता है कि पारिवारिक जीवन में पहले जैसा स्थायित्व नहीं रहा है।

परिवर्तन के परिणाम स्वरूप संबंध भी सिमट रहे हैं। फल स्वरूप विवेच्च उपन्यासों में पति-पत्नी तथा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संबंधों में दूरियाँ उत्पन्न हुई चित्रित की है।

सामाजिक परिवर्तित मूल्यों के इस युग में मानव संबंधी दृष्टिकोन में भी तेजी से परिवर्तन आया है। पारस्पारिक संबंधों का आधार अब मानवीय भावना न होकर स्वार्थ एवं आर्थिक धरातल रह गया है। अर्थ लोलुपता, आर्थिक विपन्नता, स्वार्थीधता, भौतिकता एवं व्यक्ति स्वातंत्र्य की भावना ने पारिवारिक जीवन की मधुरता को खत्म कर दिया है। व्यक्ति आत्मकेंद्रित होकर अपने आप में सिमटता जा रहा है। परिवार के अन्य सदस्यों के लिए त्याग, बलिदान, दायित्व आदि बाते उसके लिए कोई मायने नहीं रखती हैं। पारिवारिक जीवन में सारे सदस्य एक-दूसरे से औपचारिक बंधनों से बंधे है। उनका घर की चहारदीवारे से जुडे रहना ही उनके संबंधों का दयोतक माना जा सकता है, अन्यथा, वे एकदम अलग-अलग सिर्फ अपने आप तक सीमित दिखाई देते हैं। आज पारिवारिक जीवन में परंपरागत मर्यादा का अंत एवं स्वतंत्र्यता का प्रादुर्भाव हो चुका है। इसी कारण पारिवारिक जीवन परस्पर संबंधों में स्नेह और सामंजस्य की जगह परस्पर देवष, तनाव एवं पीढी संघर्ष दिखाई देता है। कुछ उपन्यासों में पारिवारिक जीवन संबंधों में स्नेह, सौहार्दता, एवं सामंजस्य हाशिए पर है। वर्तमान युग में पारिवारिक जीवन का यह उत्तरदायित्व बनता है कि पारिवारिक जीवन की भीतर तहों में प्रवेश कर उनका स्थायी समाधान एवं आदर्श प्रस्तुत कर समाज को पारिवारिक जीवन संगठन तथा संस्थाओं के लिए प्रेरित करें।

इस तरह पारिवारिक जीवन का चित्रण डॉ.शशिप्रभा शास्त्री ने किया है। तृतीय अध्याय का विषय यही है।

चतछर्थ अध्यायमें पारिवारिक जीवन में पति-पत्नी संबंधों या दाम्पत्य जीवन का अलग ही महत्त्व होता है। दाम्पयत जीवन से पारिवारिक जीवन की स्थापना होती है। पारिवारिक जीवन के समस्त कर्तव्यों, रिश्तों का सम्बन्ध दाम्पत्य जीवन से होता है।

युगीन परिवेश और पति-पत्नी की मानसिकता के कारण परम्परागत दाम्पत्य जीवन में परिवर्तन उपस्थित हो रहा है। अहंभाव, स्वार्थंधता, आत्मकेंद्री प्रवृत्ति, बढता भोगवाद, व्यक्तिवादी विचार प्रणाली आदि के कारण दाम्पत्य जीवन टूटने लगा है। प्रेम, स्नेह, अपनापन, त्याग के स्थान पर उदित शत्रुता, द्वेष, अलगाव की भावना से दाम्पत्य जीवन की नींव ही खोखली बन गई है।

दाम्पत्येत्तर संबंधों के कारण पति-पत्नी में दरारें निर्माण हो रही है। दाम्पत्येत्तर संबंधों के कई एक कारण उपन्यासकार शशिप्रभा शास्त्रीने स्पष्ट किए है जिनका विवेचन चतुर्थ अध्याय का विषय है।

पंचम अध्याय विवेचित उपन्यासों में आर्या पारिवारिक जीवन से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करते समय 'समस्या' शब्द का अर्थ और परिभाषाएँ दी हैं। साधारणत: मनुष्य के जीवन में आनेवाली उलझनात्मक कठिनाई को समस्या के नाम से अभिहित किया है। वैसे सभी प्रणियों की अपनी-अपनी समसएँ होती हैं। परंतु उसमें जीवन-यापन कर रहे आदमी की तकलीफ, उनका संघर्ष पुरी ईमानदारी के साथ अपनी रचनाओं में उतारने का प्रयास शास्त्रीजी ने किया है। शशिप्रभा शास्त्रीने आलोच्च उपन्यासों में सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक, सांस्कृतिक समस्याओं का चित्रण किया है। सामाजिक समस्या के अंतर्गत विविध समस्याओं का चित्रण किया है। वर्तमान जीवन अवैध संबंधों की समस्याओं से घिरा है। शास्त्रीजी की उपन्यासों में प्रधान रूप में इस समस्या को महत्त्व देकर विवाहपूर्व अवैध यौन संबंध, विवाहोपत्नरात यौन संबंध का चित्रण हुआ है। दहेज समस्या, अर्थाभाव की समस्या, हीन और वासना के कारण उत्पन्न समस्या तथा सौंदर्य की कमी की समस्या, व्यसनाधीनता, निर्धनता, स्त्री की आर्थिक स्वतंत्रता से उत्पन्न स्थिति मूल्यों मे टकराव, सांस्कृतिक पृष्ठभूमिक में असमानता दोनों के आयु के अन्तर की समस्या, महत्त्वकांक्षा आदि के कारण समकालीन जीवन ग्रस्त है। शशिप्रभा शास्त्रीजीने सामान्य आदमी के जीवन में अर्थाभाव के कारण निर्माण होनेवाली, उपर्युक्त समस्याएँ तथा दाम्पत्येत्तर सम्बन्धों की स्थिति को चित्रित किया है। शास्त्रीजीने सभी उपन्यासों में किसी न किसी समस्याओं को उजागर कर यथासंभव समाधान देने का प्रयास किया है।

निष्कर्ष यह है कि शशिप्रभा शास्त्रीजी वर्तमान युग की श्रेष्ठ उपन्यासकारों में से एक है।उनमें अनुभव को भाषा से उकेरने की क्षमता है। इसी विशेषता के कारण वे साठोत्तरी उपन्यासकारों सें अलग पहचान बनाने में सिद्ध हो गई है।

अध्ययन की नई दिशाएँ :

शशिप्रभा शास्त्रीजी के साहित्य पर स्वतंत्र रूप से निम्नलिखित विषयोंपर अनुसंधान किया जा सकता है।-

1) शशिप्रभा शास्त्री के साहित्य में चित्रित पारिवारिक जीवन

2) शशिप्रभा शास्त्री के उपन्यासों गें चित्रित दाम्पत्य जीवन।

3) शशिप्रभा शास्त्री के साहित्य में नारी विमर्श।

4) साठोत्तरी उपन्यास और शशिप्रभा शास्त्री।

5) शशिप्रभा शास्त्री के साहित्य का मनोवैज्ञानिक अध्ययन।

संदर्भग्रंथ सूची

संदर्भ-ग्रंथ सूची

अ. क्र.	लेखक का नाम	किताब का नाम	प्रकाशन	संस्करण
		अ) आधार ग्रंथ :-		
1.	शशिप्रभा शास्त्री	सीढियाँ	नेशनल पब्लिशिंग हाउस, 2/35, अंसारी रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली-11002	प्रथम संस्करण 1976
2.	शशिप्रभा शास्त्री	परछाइयों के पीछे	नेशनल पब्लिशिंग हाउस 23, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002	संस्करण 1979
3.	शशिप्रभा शास्त्री	कर्करेखा	वाणी प्रकाशन, 21 ए, दड़ियागंज, नयी दिल्ली-110002	संस्करण 1998
4.	शशिप्रभा शास्त्री	उग्र एक गलियारे की	नेशनल पब्लिशिंग हाउस, 2/35, अंसारी रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली-11002	संस्करण 1989
		आ) आधार ग्रंथ :-		
1.	अग्रवाल श्री वासुदेव शरण	समकालीन हिंदी कहानियों में नार्ि के विविधरुप	अतुल प्रकाशन, कानपुर	संस्करण 1993
2.	अग्निहोत्रि नारायण	उपन्यास तत्व एवं विधान	आचार्य शुक्ल साधना सदन, कानपुर।	प्रथम संस्करण 1962
3.	आरोडा किरणबाल	साठोत्तर हिंदी उपन्यासों मे नारी	अन्नपूर्णा प्रकाशन 127/100 डब्ल्यू वन साकेत नगर, कानपुरा 208014	प्रथम संस्करण 1990
4.	आहुजा राम	समाजिक समस्यांएँ	रावत पब्लिशिंग जयपुर एवं दिल्ली	प्रथम संस्करण 1994
5.	बागडी आशा	साहित्य पारिवारिक जीवन	शोध-प्रबन्ध प्रकाशन, दिल्ली	संस्करण 1974
6.	डॉ. बच्चन हरिवंशराय	नीड का निर्माण फिर	राजपाल एण्ड सन्स, दिल्ली	---
7.	भुतडा घनश्याम	समकालीन हिंदी कहानियों में नारी के विविध रूप	अतुल प्रकाशन, कानपुर	प्रथम संस्करण 1993
8.	चव्हाण शकुंतला	यशपाल साहित्य में काम चेतना	अतुल प्रकाशन, कानपुर	प्रथम संस्करण 1996
9.	मजुमदार डी. एन.	सामाजिक मानवशास्त्र परिचय	नेशनल पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली	प्रथम संस्करण 1971
10.	डॉ. माथुर एस. माथुर	सामान्य मनोविज्ञान	विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा कार्यालय, रांगेय राघव मार्ग, आगरा-2	पंचम संस्करण 1972

11.	मिश्रदुर्गा शंकर	साहित्यिक निबंध	न्यू बिल्डिंगस्, अमीनाबाद, लखनऊ	संस्करण 1974
12.	धर्मपाल	नारी एक विवेचन	भावना प्रकाशन, पटपडगंज, दिल्ली	प्रथम संस्करण 1996
13.	डॉ. जोशी चंडीप्रसाद	हिंदी उपन्यास समाज शास्त्रीय विवेचन	अनुसंधान प्रकाशन, कानपुर	---
14.	डॉ. कपूर प्रमिला	विवाह, सेक्स और प्रेम (अनु मनीश नारायण सक्सेना)	राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली	प्रथम संस्करण 1977
15.	डॉ. कपूर प्रमिला	भारत में विवाह और कामकाजी महिलाये	राजकमल प्रकाशन, दिल्ली	प्रथम संस्करण 1976
16.	कौर सुनंत	समकालीन हिंदी कहानी स्त्री-पुरूष संबंध	अभिव्यंजना प्रकाशन, नई दिल्ली	प्रथम संस्करण 1991
17.	डॉ. मुहम्मद फरीदुद्दीन	उपन्यासोंका समाज शास्त्रीय अध्ययन	ऋषभ चरण जैन एवम् सन्तति 4662/21, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002	प्रथम संस्करण 1884
18.	नायक प्रवीण	यशपाल का औपान्यासिक शिल्प	प्रतापचंद जैसवाल संचालक, सरस्वती पुस्तक सदन, आगरा	प्रथम संस्करण 1963
19.	डॉ. त्रिपाठी नरेंद्रनाथ	साठोत्तर हिंदी नाटको में स्त्री-पुरूष सम्बन्ध	सारस्वत प्रकाशन बी-ए/3 ए जनकपुरी, नयी दिल्ली - 110058	प्रथम संस्करण 1985
20.	डॉ. त्रिपाठी सत्येंद्र	सामाजिक विघटन	उत्तर प्रदेश, हिन्दी संस्थान, लखनऊ	द्वितीय संस्कारण 1979
21.	वर्मा महादेवी	श्रृंखला की कडियां	लोकभारती प्रकाशन इलाहाबाद	संस्करण 2001
22.	वेदालंकार हरिदास	हिंदू परिवार मीमांसा	बंगला हिंदी मण्डल, कलकत्ता	प्रथम सं. 2021
23.	डॉ. शर्मा मंजू	साठोत्तरी महिला कहानीकार	राधा पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली	---
24	सिन्हा सुरेश	हिंदी उपन्यास उद्भव और विकास	अशोक प्रकाशन, दिल्ली	संस्करण 1975
25.	डॉ. सिंहल शशिभूषण	हिंदी उपन्यास की प्रवृत्तियाँ	विनोद प्रकाशन, मंन्दिर आगरा	संस्करण 1970

इ) अंग्रेजी किताबे

1.	आगबर्न और निमकाफ	ए हैंडबुक ऑफ सोशियोलोजी	नई दिल्ली, युरोशिया पब्लिशिंग हाउस, प्रा. लि.	संस्करण 1979
2.	मैकाइवर तथा पेज	अनुवादक - जी विश्वेश्वरय्या	आगरा, रतन प्रकाशन मन्दिर	संस्करण 1964
3.	हवेलाक एलिस	यौन मनोविज्ञान (अनु) (मन्मथनाथ गुप्त)	राजपाल एण्ड सन्स, दिल्ली	पाँचवा संस्करण 1975

ई) कोश

1.	दास शामसुंदर	हिंदी शब्द सागर भाग 8,9,10	काशी नागरी प्रचारिणी सभा, वाराणसी	नवीन 1971
2.	सं. श्री. नवलजी	नालंदा विशाल शब्द सागर	अदीश बुक डेपो, दिल्ली	प्रथम 1988
3.	शुक्ल रामशंकर 'रसाल'	भाषा शब्द कोश	रामनारायण लाल बेनीप्रसाद, इलाहाबाद	चतुर्थ 1996
4.	वर्मा रामचंद्र	मानक हिंदी कोश भाग-5	हिंदी साहित्य सम्मेलन प्रयाग	प्रथम 1966
5.	वसु नरेंद्र	हिंदी विश्वकोश, भाग 22, 23	बी.आर.प्रकाशन कंपनी	प्रामि 1919

ऊ) पत्र एवं पत्रिकाएँ

1.	कमलेश्वर	सारिका	आज का यथार्थ : समान्तर संसार	अक्टूबर 1974
2.	संपादक/लेखक कुमार प्रशांत	धर्मयुग	मासूम छेडछाड या वासना की आड.	22 नवम्बर 1981
3.	उर्मिला रुंगटा	रविवार्ता	हमारी शराफत को कमजोर मत समझो	
4.	लेख	'नवभारत टाइम्स' नयी दिल्ली	प्रकाशित लेख	14 सितम्बर 1980
5.	योगेन्द्र दत्त शर्मा	सारिका 1	लेख दहेज कैसा कितना परहेज	दिसंबर 1982