नया संस्करण

गर्ल्स आर्मर

अंक ०३

10

फातिमा बीबी : महिला न्यायाधीश

फातिमा बीबी, हमारे बीच नहीं रहीं, पर न्यायलय के जिन बंद दरवाजों को उन्होंने औरतों के लिए खोला, उनसे गुज़रते वक़्त, उनकी मौजूदगी सदैव महसूस होती रहेगी|

गर्ल्स आर्मर

गैंगरेप

लिंग का सामूहिक प्रदर्शन
जिसे हम गैंगरेप कहते हैं
बाक़ायदा टीम बनाकर
टीम भावना के साथ अंजाम दिया जाता है
एकांत में स्त्री के साथ
ज़ोर-ज़बरदस्ती तो ख़ैर
सभ्यता का हिस्सा रहा है
युद्धों और दुश्मनियों के संदर्भ में
वीरता दिखाने के लिए भी
बलात्कार एक हथियार रहा है
मगर यह नई बात है
लगभग बिना बात
लिंग का हिंसक प्रदर्शन
लिंगधारी जब उठते-बैठते हैं
तो भी ऐसा लगता है
जैसे वे लिंग का प्रदर्शन करना चाहते हैं
खुजली जैसे बहानों के साथ भी
वे ऐसा व्यापक पैमाने पर करते हैं
माँ-बहन की गालियाँ देते हुए भी
वे लिंग पर इतरा रहे होते हैं
आख़िर लिंग देखकर ही
माता-पिता थाली बजाने लगते हैं
दाइयाँ नाचने लगती हैं
लोग मिठाई के लिए मुँह फाड़े आने लगते हैं
ये ज़्यादा पुरानी बात नहीं है
जब फ्रायड महाशय
लिंग पर इतने मुग्ध हुए
कि वे एक पेचीदा संरचना को
समझ नहीं सके
वे उसी तरह नाचने लगे
जैसे हमारी दाइयाँ नाचती हैं
पूँजी और सर्वसत्ताओं के मेल से
परिमाण और ताक़त में गठजोड़ हो गया
ज़ाहिर है गुणवत्ता का मेल
सत्ताविहीन और वंचित से होना था
हमारे शास्त्र, पुराण, महान धार्मिक
कर्मकांड,
मनोविज्ञान, मिठाई और नाते रिश्तों के योग
से
लिंग इस तरह स्थापित हुआ
जैसे सर्वशक्तिमान सृष्टिकर्ता
आश्चर्य नहीं कि माँ की स्तुतियाँ
कई बार लिंग के यशोगान की तरह सुनाई
पड़ती है
लिंग का हिंसक प्रदर्शन
उस समय ज़रूरी हो जाता है
जब लिंगधारी का प्रभामंडल ध्वस्त हो रहा
हो
योनि, गर्भाशय-अंडाशय, स्तन, दूध की
ग्रंथियों
और विवेकसम्मत शरीर के साथ
गुणात्मक रूप से अलग मनुष्य
जब नागरिक समाज में प्रवेश करता है
तो वह एक चुनौती है
लिंग की आकृति पर मुग्ध
विवेकहीन लिंगधारी सामूहिक रूप में
अपना डगमगाता वर्चस्व जमाना चाहता है।

– शुभा

अस्वीकरण

गर्ल्स आर्मर पत्रिका ने यह सुनिश्चित करने के लिए एक निरंतर देखभाल की है कि सामग्री प्रकाशन की तारीख पर सटीक है। लेखों में व्यक्त विचार लेखक के विचारों को दर्शाते हैं और जरूरी नहीं कि प्रकाशक और संपादक के विचार भी हों। प्रकाशित सामग्री, विज्ञापन, संपादकीय और अन्य सभी सामग्री एक अच्छे विश्वास में प्रकाशित किए गए है। गर्ल्स आर्मर पत्रिका इन लेखों के कारण होने वाली किसी भी तरह की हानि या क्षति के लिए किसी भी दायित्व की गारंटी और उसे स्वीकार नहीं करता है।

गर्ल्स आर्मर की पत्रिका बिक्री के लिए नहीं है

विषय

पृष्ठ 6

मीराबाई : भारतीय नारीवाद की गरिमा और विद्रोहिणी स्वाभाव की प्रियासी

पृष्ठ 8

नरगिस मोहम्मदी : नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित ईरानी महिला अधिकार कार्यकर्ता

पृष्ठ 12

यूटरिन कैंसर : ऐसी समस्या, जिसके 2 लाख मामले भारत में प्रति वर्ष दर्ज होते हैं

पृष्ठ 16

साइबर बुलिंग : बुलिंग प्रवृत्ति का एक नया रूप

गर्ल्स आर्मर टीम

संस्थापक और निदेशक
अभिषेक यादव

निदेशक
आलिया खान

मुख्य संचार अधिकारी
भानु प्रताप सिंह लोधी

प्रधान संपादक
अभिषेक श्रीवास्तव

मुख्य प्रशासनिक अधिकारी
जीतेन्द्र सिंह यादव

मुख्य जनसंपर्क अधिकारी
अदीबा शेख

मुख्य संचार अधिकारी
शुभ जैन

चार्टर्ड एकाउंटेंट
पारस नाथ चौहान

सेक्रेटरी कंपनी
दीपक सेठ

सदस्य, किर्गिज़स्तान
सुयश शर्मा

सदस्य, हरदा
अन्वेषा शर्मा

सदस्य, दिल्ली
नम्रता लोधी

सदस्य, बूंदी
आर्या सैनी

सदस्य, गुना
अंशिका परमार

प्रधान संपादक की कलम से

प्रिय पाठक,
यह गर्ल्स आर्मर मैगजीन का तीसरा संस्करण हैं| हिमा दास और अंकिता बोस की प्रेरणादायक जीवनगाथा आपने पिछले संस्करणों में पढ़ी| इस दफा हम आपको सुनाने जा रहे हैं फातिमा बीबी की कहानी| जब महिला आरक्षण की चर्चा दसो दिशाओं में छिड़ी हो, तब फातिमा बीबी की दलीलों को सुनना अपरिहार्य हो जाता है| फातिमा बीबी वकालत के क्षेत्र में महिला आरक्षण की पक्षधर लम्बे समय से रहीं हैं| सारी बातें यहाँ हीं कर लीं तो फिर अन्दर क्या करेंगे, चलिए आंगे की बातें फातिमा बीबी के पन्ने तक उधार रहीं|

फातिमा बीबी के संग नोबेल शांति पुरस्कार विजयता नरगिस मोहम्मदी और भारतीय नारीवादियों या फेमिनिस्टों की सूची में पहले स्थान पर लिखी जाने वाली मीरा की कहानी भी हम आपको इस संस्करण में बाचेंगे| किस्से-कहानियों से आगे कुछ इनोवेटिव, कुछ सेहतमंद बातें भी इस बार सुनाई गईं हैं|

तो पन्ने को पलटिये और शब्दों के माध्यम से औरतों की दुनिया को भी थोड़ा जान लीजिये| आप नाम के साथ "कुमार" लगाते हैं या "कुमारी" यह मायने नहीं रखता, जिस बात से हमें फर्क पड़ता है वो यह है कि आप उत्सुक हैं जानने उनको जिनके हिस्से की कहानी शायद कभी कही ही नहीं गई|

अभिषेक श्रीवास्तव
प्रधान संपादक

विशेष धन्यवाद

लेखक
सुयश नगाइच

लेखक
जयदीप दिनकर

लेखक
गोविंद राज

लेखक
योगेश शर्मा

इन'वे़शन् : नवाचार

हीटिंग पैड

| जयदीप दिनकर |

हीटिंग पैड यह सभी युवतियों के लिए पीरियड्स के असहनीय दर्द को आसान बनाता है। पीरियड्स में अक्सर महिलाओं को पेट में दर्द और ऐंठन की समस्या होती है, कई महिलाओं को पेट के साथ ही कमर, पेट के निचले हिस्से और पैरों में भी दर्द होता है

यह आपके पेट और पीठ को तुरंत सुकूनदेह गर्माहट महसूस कराता है ताकि दर्द या ऐंठन से राहत मिल सके,यह न केवल आपको दर्द से राहत देता है ब्लकि, इस बेली वार्मर का उपयोग कर अक्सर पीरियड्स के कारण होने वाले दर्द को प्रभावी ढंग से रोका जा सकता है|

सेफ्टी टॉर्च

बाजारों में इन दिनों महिलाओं की सुरक्षा के लिए इलेक्ट्रिक सेफ्टी टार्च मौजूद है। यह एलईडी टॉर्च किसी भी व्यक्ति को बुरी तरह शॉक देने में सक्षम है। इसे विशेष रूप से महिलाओं की सुरक्षा के लिए ही तैयार किया गया है। इसमें आगे की तरफ मुहाने पर एक लोहे की पतली सी परत है, जोकि टॉर्च में मौजूद बैटरी युक्त इलेक्ट्रिक सर्किट से जुड़ी है।

यदि महिलाएं अपने आसपास किसी तरह का खतरा महसूस करतीं हैं तो वे आपात स्थिति में टॉर्च में मौजूद बटन को चालू कर अपनी सुरक्षा कर सकतीं हैं। बटन के ऑन करते ही इसमें लगी परत से जोरदार करंट पैदा होगा, जो की मनचलों को शॉक देने के लिए काफी है। गर्ल्स आर्मर, आपको इन तकनीकी उपकरण के बारे में जानकारी देने के साथ साथ कुछ सुझाव देना चाहता है जो खतरे में आपकी रक्षा करेगा। दोस्तों, बजाय इसके कि आप अपनी सुरक्षा के लिए कुछ यांत्रिक उपकरणों या किसी और चीज़ पर निर्भर रहें, आपको स्वयं आत्मनिर्भर बनना चाहिए।

इसीलिए मैं आपको मार्शल आर्ट की कक्षाओं में शामिल होने का सुझाव देना चाहूँगा। आप कुछ सामान्य हाथापाई या झड़प के समय स्वयं की आत्मरक्षा के लिए कुछ तरकीब सीखें, ताकि आप आसानी से वक्त आने पर हमलावर का डटकर सामना कर सकें और उसे परास्त कर सकें। इस संक्षिप्त सुझाव का उद्देश्य यांत्रिक उपकरणों की आलोचना करना नहीं है, बल्कि आपको इन उपकरणों के बारे में जागरूक करना है क्योंकि जब आप घबराते हैं तो ये सहायक होते हैं, लेकिन फिर भी आप पूरी तरह किसी भी यंत्र पर निर्भर ना हों।

मीराबाई

| जयदीप दिनकर |

मध्यकालीन भारतीय समाज सामंती मूल्यों को बढ़ावा देता था। परंपरा और शास्त्र, धर्म और संस्कृति उसे समाज को देखने का नजरिया प्रदान करते थे| जो शास्त्रों में लिखित है, परंपरा से चला आ रहा है, धर्मसम्मत है । उसकी वैधता और प्रासंगिकता पर प्रश्नचिन्ह लगाए बगैर ज्यों का त्यों स्वीकार कर लेना मध्ययुगीन स्वभाव था। सांस्कृतिक गौरव का डंका पीटने वाला मध्ययुगीन समाज, स्त्री एवं दलित का शोषण-दमन करने वाली व्यवस्था के स्वरूप पर बात करना और उसे बदलने की जरूरत नहीं समझता। मध्ययुगीन समाज पूर्वनिर्मित व्यवस्थाओं - वर्ण व्यवस्था और पितृसत्तात्मक व्यवस्था को अपनी विरासत और संस्कृति मान कर चलता है। इस पर प्रश्नचिन्ह लगाने का अर्थ है स्वयं को निराधार करना। अतः स्त्रियों का शोषण और तिरस्कार, समानता का स्वप्न और निजी वर्चस्व की प्रतिष्ठा मध्ययुगीन समाज में साथ- साथ चलते हैं।

सामती मूल्यों की जकड़न में जकड़ा मीराकालीन समाज ठहरा हुआ है। यह स्त्री को मनुष्य की गरिमा नहीं देता। उसके लिए स्त्री मात्र देह है जिसका उपयोग करने की विधियाँ अनेक है। उल्लेखनीय है कि मीराकालीन समाज में सती प्रथा को अमानवीय समझने का विवेक नहीं था, ब्लकि सती स्त्री को देवी के समतुल्य मान कर पूजा जाता था। लगभग सभी भक्त कवि स्त्री के सती रूप की प्रशंसा करते दिखाई देते हैं। सती-महिमा असल में पुरुष वर्चस्व को बनाए रखने का जरिया था। समूचा भक्ति साहित्य नारी को 'एक सुंदर स्त्री' के अतिरिक्त किसी अन्य रूप में देख ही नहीं पाया। 'नारी की झांई परत अंधा होत भुजंग' तथा 'ढोल गंवार शूद्र पशु नारी सकल ताड़ना के अधिकारी' आदि के माध्यम से की गई स्त्री प्रताड़ना के मूल में स्त्री के प्रति मध्ययुगीन सामंती समाज के विरोध और भय को एक साथ देखा जा सकता है।

मध्ययुगीन समाज में स्त्रियों की पारिवारिक स्थिति हीन और दोयम दर्जे की ही रही। माँ के रूप में अवश्य उसकी प्रार्थना की जाती रही, लेकिन माँ के व्यक्तित्व में नारीत्व नहीं, बल्कि पारिवारिक परंपराओं, मर्यादा और पुरुषवादी गरिमा को बनाए रखने के दबाव अधिक दिखाई देते हैं। ईश्वर और धर्म, स्त्री-जीवन के केन्द्र में रखे गए, किंतु शास्त्रों का ज्ञान, धर्म-मीमांसा और मोक्ष जैसी अवधारणाएँ उसकी पहुँच से बाहर रखी गई । धर्म के नाम पर वह कर्मकांडों में उलझा दी गई ताकि तोतारटत ज्ञान के सहारे ईश्वर और धर्म के साथ-साथ पति और सामाजिक व्यवस्था को बनाए रख सके।

मीरा के काव्य में पितृसत्तात्मक व्यवस्था के प्रति विद्रोह के स्वर सुनाई पड़ते हैं |

पितृसत्तात्मक व्यवस्था स्त्री को शक्तिहीन करके पुरुष को बलशाली बनाने का जरिया है। एक ओर उसकी महत्ता के डंके पीट कर उसे शील, शक्ति और सौन्दर्य की देवी कहा जाता है तो दूसरी ओर सहिष्णुता, त्याग और क्षमा जैसे ऊँचे आदर्शों में बाँध कर उसकी परिधि को बेहद संकुचित कर दिया जाता है। जन्म से स्त्री और पुरुष दोनों संस्कार रूप में इन सिद्धांतों को चुप-चाप स्वीकार करते हैं और उन्हीं के अनुसार अपनी जीवन-शैली विकसित करते हैं। सामान्यतया कही विवाद या संवाद की कोई गुंजाइश नहीं। किंतु मीरा के साथ ऐसा नहीं हुआ। निःसंदेह पिता के घर में उन्होंने भी पितृसत्तात्मक व्यवस्था का शासन और अनुशासन देखा होगा और स्त्री-पुरुष सम्बन्धों में असमानता की बात उनके रोज के जीवन से होकर गुजरी होगी। किंतु अनुभव के स्तर पर शायद अनुशासन और असमानता को उन्होंने न भोगा हो क्योंकि आम राजपूत कन्याओं से अलग उनकी शिक्षा-दीक्षा चचेरे भाई जयमल के साथ हुई। अंतःपुर से बाहर निकल कर भाई के संग शिक्षा ग्रहण करने के अधिकार ने मीरा में निश्चय ही एक आज़ाद व्यक्तित्व का विकास किया जो विवेक, स्वाभिमान और साहस के सहारे अपनी मानवीय गरिमा को बनाए रखना जानता है। पुरुषों को ये गुण श्रेष्ठ बनाते हैं, स्त्रियों को जिद्दी और अहंकारी। इसलिए पत्नी एवं कुलवधू के रूप में जैसे ही मीरा से पितृसत्तात्मक व्यवस्था द्वारा पोषित संस्कारी छवियों में बँधने की मांग की गई, मीरा की स्वतंत्रता की भावना को गहरी ठेस लगी।

किसी भी स्वाभिमानी पुरुष की भाँति मीरा अपने जीवन में किसी अनायास हस्तक्षेप को स्वीकार नहीं कर सकती। अपने ढंग से जीना उसकी मजबूरी है। इस जीवन शैली में मुँह उघाड़ कर साधुओं की संगति करनी पड़े तो भी ठीक लेकिन मीरा का दुर्भाग्य है कि 'सत्संगति की मामूली सी इच्छा को भी कोई स्वीकृति नहीं दे रहा है। मीरा चकित होकर कहती है-

राजा बरजे राणी बरजे, बरजे सब परिवारी कुवर पाटवी सो भी बरजे और सहेल्यां सारी।"

जिस राणा से विवाह कर मेवाड़ आई, वह भी दुत्कार रहा है -

"राणो जी म्हासू रूस रह्यौ छ, कूड़ा बचन निकास हे माय।"

यहाँ तक कि पितृकुल भी उसके संस्कार, शिक्षा-दीक्षा और निर्णय की अवमानना कर उसी को दोषी ठहरा रहा है।

"मेडतिया रा कागद आया, बाई मीरां ने जा खीज्यो जी बोहत भाति से लिख्या ओलंभा, कुल के दाग मत दीज्यो जी।। साधा को संग परो निवारो पति आज्ञा में राज्यो जी।।"

मीरा बताना चाहती है कि हरि भक्ति में लजाने जैसा कुछ भी नहीं। इससे तो उसके पितृकुल और पतिकुल दोनों का ही उद्धार होगा - एक कुल त्यारा राणा आपणो दूजो बस राठौड़ तीजो त्यारा जी राणा मेडतो, चौथा गढ़ चित्तौड़।"

मीरा परिवार से संवाद बनाए रखने की हर संभव कोशिश करती है लेकिन साधु संगति के प्रलोभन से स्वयं को मुक्त नहीं कर सकती-

"यो मन लाग्यो वैराग से रमस्या साधां री लार, संता री लार, भक्ति न छूटै हरि नाम की।"

इसके लिए भौतिक सुखों का परित्याग करना पड़े तो जरा भी संकोच नहीं करती

"बाई ऊदां छोड्यो में मोत्या को हार, गहणो तो पहरयो सील संतोष को बाई ऊदा चढ़ चौबारा झांक, साधा की मंडली लागे सुहावणी।"

"भाभी सब महलां में थारो सीर ऊदां मीरा को प्रलोभन देना चाहती है लेकिन मीरा अडिग है "राजपाट भोगो तुम्हीं, हमें न तासूं काम।"

वह राणा तक अपना निर्णय पहुँचा देना चाहती है -

"मेरी बात नहीं जग छानी, ऊदाबाई समझो सुघर सयानी साधू मात पिता कुल मेरे, सजन सनेही ज्ञानी संत चरन की सरन रैन दिन, सत्त कहत हूं बानी राणा नैं समझावो जावो, मैं तो बात न मानी।"

चारित्रिक दृढता, ईमानदारी और पारदर्शिता मीरा की पहचान है। वह नहीं समझ सकती कि संतों के पास बैठने से और हरिभक्ति में भावविभोर होकर नाचने से कुल की मर्यादा का हनन कैसे हो सकता है? मीरा पितृसत्तात्मक व्यवस्था के कठोर नियमों को नहीं समझ सकती। व्यवस्था और व्यक्ति के बीच संवाद संभव ही नहीं इसलिए मीरा के ससुराल पक्ष के साथ सम्बन्धों में घुटन और तकरार है-

"सास बुरी म्हारी ननद हठीली / जलबल होय जाय अंगीठी।"

उनके काव्य में युगों-युगों से प्रताड़ित एवं उपेक्षित नारी की मूक व्यथा के साथ-साथ सामाजिक प्रतिरोधों का सामना करने की दृढ़ शक्ति और अटूट संकल्प देखा जा सकता है। मीरा नारी समाज को अपने जीवन मूल्यों के अनुसार जीवन जीने का संदेश देती है और नारी मुक्ति के स्वर के रूप में प्रासंगिक बनी हुई हैं।

किसी इंसान को मारना, कैद करना या उसके अधिकारों को छीनना, किसी एक व्यक्ति के खिलाफ अन्याय नहीं है; बल्कि यह पूरे समाज का दमन है

नरगिस मोहम्मदी

नरगिस मोहम्मदी

नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित ईरानी महिला अधिकार कार्यकर्ता

| गोविंद राज |

ईरानी पत्रकार और मानवाधिकार कार्यकर्ता हैं, जो ईरान में महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ाई लड़ रहीं हैं। उन्होंने ईरान के रूढ़िवादी धर्म के शासन के खिलाफ आवाज उठाने के लिए अपनी स्वतंत्रता और सुरक्षा को दांव पर लगा दिया है। नरगिस का जन्म 21 अप्रैल 1972 ईरान को जंजन शहर में एक ईरानी अजर बैजनी परिवार में हुआ था। जब उन्होंने होश संभाला तब ईरान में 1979 की इस्लामी क्रान्ति हो चुकी थी और सख्त शरिया कानून लागू हो गयाथा। महिलाओं के लिए बुर्का और हिजाब अनिवार्य कर दिया गया| यात्रा, विरासत, तलाक आदि के मुद्दों पर कठोर कानून बनाए गए और रातों रात महिलाओं की पूरी स्वतंत्रता और आजादी छीन ली गई।
नरगिस एक बुद्धिमान और साहसी लड़की थीं। उन्होंने स्कूली पढ़ाई के बाद यूनिवर्सिटी में न्यूक्लियर फिजिक्स में दाखिला लिया। पढ़ाई के दौरान उन्हें यह एहसास हुआ कि जब दुनिया भर में महिलाओं को उनके अधिकार सौंपे जा रहे हैं, तब ईरान में उनका दमन क्यों हो रहा है? उन्होंने महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ने का फैसला किया।

नरगिस ने अखबारों के माध्यम से महिलाओं के अधिकारों के लिए लिखना शुरू किया। उन्होंने अपने लेखों में इस तरह के कई सवाल उठाए कि औरतों के साथ यह ज्यादती क्यों? औरतें अपना दुपट्टा संभालना जानती हैं। अपनी जिम्मेदारी वे खुद उठा सकती हैं।

नरगिस को कई तरफ से आगाह किया गया कि वह दुश्वारियों को मोल ले रही हैं। उन्हें तरह-तरह की धमकियां मिलने लगीं। इस दौरान उन्हें दो बार गिरफ्तार भी किया गया, लेकिन वह अपनी विचारों और लेखनी पर अडिग रहीं।

1995 में नरगिस की मुलाकात तागी रहमानी से हुई| वो भी महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ रहे थे। तागी के साथ मिलकर नरगिस की आवाज और भी बुलंद हो गई। 1999 में दोनों ने शादी कर ली।

नरगिस 2003 में 'डिफेंस ऑफ ह्यूमन राइट सेंटर' से जुड़ गईं। जिसकी स्थापना शीरीन इबादी ने की थी। इबादी को उस वर्ष शांति का नोबेल पुरस्कार दिया गया था| यह पुरस्कार पाने वाली वह इस्लामिक जगत की पहली महिला थीं। इस संगठन से उन्होंने ऐसे लोगों के परिजनों की मदद की, जिनके पारिवारिक सदस्य सरकारी जुल्म के शिकार हुए थे। नरगिस की इस सेवा से शासन के लोग इतने परेशान हुए कि उन्होंने उनके नियोक्ता पर दबाव डालकर उन्हें नौकरी से निकलवा दिया।

नरगिस मोहम्मदी के बच्चे उनका शांति पुरुष्कार लेते हुए, क्योंकि वह इस दौरान इरान की पितृसत्तात्मक सलाखों में कैद हैं

नरगिस को कम से कम 13 बार गिरफ्तार किया गया है। उन्हें पांच बार दोषी ठहराया गया, कुल 31 साल जेल और 154 कोड़े की सजा सुनाई गई।हाल ही में हुए हिजाब विरोधी आंदोलन, जिसमें मॉरलिटी पुलिस के हिरासत में ईरानी कुर्दिस महिला महसा अमीनी की मौत हो गई थी, उसके स्मृति समारोह में शामिल होने के आरोप में राजनीतिक बंदियों के लिए ईरान की सबसे कुख्यात जेल 'एविन' में मोहम्मदी कैद हैं।

ईरानी महिलाओं के अधिकारों हेतु उनके संघर्ष के लिए उन्हें 2023 नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।
उनकी किताब "व्हाइट टॉर्चर: इंटरव्यूज़ विद ईरानी वूमेन प्रिज़नर्स" को अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव और मानवाधिकार फोरम में रिपोर्टर्स विदाउट बॉर्डर्स का पुरस्कार भी मिल चुका है।

नरगिस मोहम्मदी एक साहसी और दृढ़निश्चयी महिला हैं। उन्होंने ईरान में महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ाई लड़ते हुए अपनी स्वतंत्रता और सुरक्षा को दांव पर लगा दिया है। वह एक प्रेरणा हैं और दुनिया भर में महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ने वाली महिलाओं के लिए एक आदर्श हैं।

फातिमा बीबी

| अभिषेक श्रीवास्तव |

1989 में फ़ातिमा बीबी सर्वोच्च न्यायालय में जज की पदवी सँभालने वाली पहली महिला थीं| ढाई दसक बाद कुछ नहीं बदला| आज भी 34 सदस्यों वाले सर्वोच्च न्यायालय में महज 3 महिला न्यायाधीश हैं| कुल 788 हाई कोर्ट जजों में 13% यानी 107 महिला जज हैं| उपर्युक्त आकड़े फ़ातिमा बीबी को और उनकी न्याय व्यवस्था में महिला आरक्षण की मांग को प्रासंगिक बनाते हैं| वकालत में महिला आरक्षण की वकालत करने वाली जस्टिस फातिमा बीबी....

30 अप्रैल 1927 को स्वतंत्रता-पूर्व भारत में केरल के त्रावणकोर की तत्कालीन रियासत के पथानामथिट्टा शहर में फातिमा बीबी का जन्म हुआ था। सरकारी मुलाजिम अन्नवीटिल मीरा साहिब और खदीजा बीबी के घर जन्मी, वह आठ भाई-बहनों में सबसे बड़ी थीं। उनके पिता रजिस्टर ऑफिस में पदस्थ थे| ऑफिस में आते अफसरों के बच्चो की पढाई ने पिता के मन में भी शिक्षा के प्रति सकारात्मक रुझान पैदा किया| पिता ने अपनी तत्कालीन जड़ता से पृथक अपनी 6 बेटियों को शिक्षित किया| फातिमा बीबी ने अपनी प्रारंभिक स्कूली शिक्षा पथनमथिट्टा के कैथोलिकेट हाई स्कूल में की और 1943 में मैट्रिक पास किया और छह साल तक त्रिवेन्द्रम (अब तिरुवनंतपुरम) में विज्ञान की पढ़ाई की, जहाँ उन्होंने स्नातक की उपाधि प्राप्त की| वह केमिस्ट्री में एमएससी करना चाहती थी लेकिन उनके पिता ने उन्हें मना कर दिया। उन्हें लगा कि अगर उन्होंने एमएससी कर ली, तो वह तिरुवनंतपुरम में एक कॉलेज टीचर या प्रोफेसर बन जाएंगी। पिता बेटी को लेकर महत्वाकांक्षी थे और चाहते थे कि वह कानून की पढ़ाई करें। उनकी इच्छा को ध्यान में रखते हुए, वह गवर्नमेंट लॉ कॉलेज, त्रिवेन्द्रम में दाखिल हो गईं। उस समय, अन्ना चांडी त्रावणकोर के नजदीक काम करने वाली पहली महिला न्यायिक अधिकारी थीं। उनके पिता चांडी की उपलब्धियों से बहुत प्रभावित थे और शायद उन्होंने, उन्हें अपनी बेटी को न्यायपालिका में अपनी पहचान बनाने का सपना देखने के लिए प्रेरित किया। यहाँ गौर करने वाली बात ये है कि फातिमा बीबी के पिता ने जिन अन्ना चांदी से प्रेरित हो कर केमिस्ट्री पढ़ने की आकांक्षी को वकालत की पढाई करने भेज दिया वो अन्ना चांडी एक औरत थीं| जिन लीला सेठ और सुजाता मनोहर के नाम फातिमा बीबी गर्व के साथ लेती रहीं, वो भी औरत ही हैं| हमारा समाज नारी एकता में फूट डालने "औरत ही औरत की दुश्मन है" के खुले झूठ से प्रहार करता| फातिमा बीबी की ज़िन्दगी के प्रकरण अपने आप में इस फसाने के बरअक्स जा खड़े होते हैं| जो ये दुश्मनी सच होती तो फातिमा बीबी न्याय व्यवस्था में औरतों के आरक्षण की बात नहीं करतीं वो लॉ कॉलेजों में लड़कियों की बढ़ती संख्या पर फक्र से ये न कहती कि,"ये लड़कियाँ बहुत होशियार और प्रतिभाशाली हैं"|

हमारी नायिका अपनी लॉ कक्षा में कुल पांच छात्राओं में से एक थीं| इसके बाद उन्होंने एक वरिष्ठ वकील के अधीन एक साल तक इंटर्नशिप की। 1950 में फातिमा बीबी के साथ "पहली" की उपाधि लगने का सिलसिला शुरू हुआ। वह बार काउंसिल ऑफ इंडिया की परीक्षा में टॉप करने वाली पहली महिला बनीं और उन्हें 1949-50 के लिए बार काउंसिल स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया। कानून के क्षेत्र में उनका औपचारिक करियर 14 नवंबर 1950 को शुरू हुआ जब वह केरल के कोल्लम शहर में निचली न्यायपालिका की एक वकील के रूप में नामांकित हुईं। परिसर में पुरुषों का वर्चस्व था और महिलाओं को बमुश्किल ही देखा जाता था। जैसा कि कहा गया है, उन्हें अदालत में एकमात्र महिला होने और वो भी सिर पर स्कार्फ पहनने वाली होने के कारण कई लोगों की उठीं भौहों का निशाना बनना पड़ता था| यहां तक कि निंदा का भी सामना करना पड़ता था। न्यायालय के परिसर में महिलाओं की इस नगण्य संख्या को देखते हुए, उन्होंने वकालत के क्षेत्र में महिला आरक्षण की वकालत सदैव की है| THE WEEK को दिए साक्षात्कार में फातिमा बीबी के शब्द थे," जब कोई महिला प्रैक्टिस करना शुरू करती है तो समाज में उसका

काफी विरोध होता है,आम जनता द्वारा महिलाओं को बहुत अधिक प्रोत्साहित नहीं किया गया, वकील के रूप में बहुत कम ही महिला सफल हुईं"|'

1958 में, उन्हें केरल अधीनस्थ न्यायिक सेवा में मुंसिफ के रूप में नियुक्त किया गया था, और एक दशक बाद, 1968 में अधीनस्थ न्यायाधीश के रूप में पदोन्नत किया गया था। उसके बाद वह तेजी से रैंकों में बढ़ी, उन्हें 1972 में मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट और 1974 में जिला एवं सत्र न्यायाधीश बनाया गया। जनवरी 1980 में उन्हें आयकर अपीलीय न्यायाधिकरण का न्यायिक सदस्य नियुक्त किया गया और तीन साल बाद, 4 अगस्त 1983 को, केरल उच्च न्यायालय में एक न्यायाधीश के रूप में नियुक्त किया गया। औरत की कामयाबी को अमूमन "हाँ, पता है कैसे कामयाब हुईं" की उक्ति के साथ ख़ारिज करने की चेष्टा की जाती है, इस वाक्य का निशाना उसके मन नहीं, तन की ओर होता है| पुरुषप्रधान समाज पहले औरत को चारदीवारी में कैद करता है, विफल होने पर अलग अलग पैंतरे अपनाता है, चरित्र के सार्वजनिक चीरहरण से लेकर महिला सफलता को अहसान और राजनीति से प्रेरित बताता है| बहरहाल, अब वह उच्च न्यायपालिका में नियुक्त होने वाली पहली मुस्लिम महिला थीं। एक साल बाद, उन्हें केरल उच्च न्यायालय का स्थायी न्यायाधीश बना दिया गया, जहां से वह अप्रैल 1989 में सेवानिवृत्त हुईं। हालांकि, कुछ महीने बाद, उन्हें अक्टूबर 1989 में सर्वोच्च न्यायालय में न्यायाधीश के रूप में नियुक्त किया गया। वह न्यायालय की पहली महिला न्यायाधीश थीं| काना फूसी के ओंठ हरकत में आ गए, और उस कामयाबी का श्रेय फातिमा बीबी को न दे कर राजनीति को देने लगे| इनका मत था कि, शाह बानो विवाद के मद्देनजर अन्य वरिष्ठ न्यायाधीशों के ऊपर सर्वोच्च न्यायालय में उनकी नियुक्ति तत्कालीन प्रधान मंत्री राजीव गांधी द्वारा लिया गया एक राजनीतिक निर्णय था| इन फ़िज़ूल की चर्चाओं का तनाव कभी फातिमा बीबी ने नहीं लिया और सदैव गर्व से एक ही बात बोली "'मैंने एक बंद दरवाजा खोला"| फातिमा बीबी की योग्यता पर लगे आक्षेप को धराशाही उनके द्वारा सुलझाए गए निम्न मामले करते हैं-

वैधानिक शक्ति की सीमाओं, प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों और कानून के शासन की प्रयोज्यता से संबंधित मामले|

अनुसूचित जाति और कमजोर वर्ग कल्याण एसोसिएशन बनाम कर्नाटक राज्य, (1991) 2 SCC 604, एक राज्य अधिनियम की संवैधानिकता तय करने की अपील|

असम सिलिमेनाइट लिमिटेड बनाम भारत संघ, 1992 पूरक (1) SCC 692 एक सिविल मुकदमा|
रमेश हीराचंद कुंदनमल बनाम ग्रेटर बॉम्बे नगर निगम, (1992) 2 SCC 524|

रतन चंद हीरा चंद बनाम असकर नवाज़, (1991) 3 SCC 67|

वो भारत में ही नहीं एशिया में भी किसी देश की उच्चतम न्यायालय में नियुक्त होने वाली पहली महिला थीं| फातिमा बीबी तमिल नाडु राज्य की पहली महिला राज्यपाल भी रहीं|

मुख्य न्यायाधीश के पद पर आज तक कोई महिला पदासीन नहीं हुई| ना ही वकालत के क्षेत्र में लिंग अनुपात समानता के विशेषण के लायक हुआ है| फातिमा बीबी का 23 नवंबर को देहांत हो गया| उनके द्वारा वकालत में महिलाओं के लिए खोले गए दरवाजो पर उनकी उँगलियों के निशान सदैव के लिए अंकित हो गए हैं...

यूटरिन कैंसर

| योगेश शर्मा |

यूटरिन कैंसर या बच्चेदानी का कैंसर महिलाओं में होने वाली स्वास्थ्य समस्या है। वर्तमान भारत में हर साल 2 लाख से ज्यादा यूटारिन कैंसर के मामले दर्ज होते हैं और हर साल 90 हजार महिलाओं की मृत्यु यूटारिन कैंसर के कारण होती है। इस समस्या को जड़ से खत्म करने के लिए समाज को जागरूक करना होगा अतएव इस रोग के बारे में आपको अवगत कराने की ज़रूरत गर्ल्स आर्मर को लगी|

बच्चादानी में दो समस्याएं मुख्य रूप से देखी जाती हैं। पहली बच्चादानी के अंदर की कोशिकाओं(cell) में सूजन का होना और दूसरा यूटरिन कैंसर। यूटरिन कैंसर बच्चादानी के अंदर अलग अलग हिस्सों में हो सकता है। यह कैंसर मुख्यतः दो प्रकार का होता है। पहले को एंडोमेट्रियल कैंसर और दूसरे को यूटरिन सारकोमा कहते है।

इसकी पहचान

यूटरिन कैंसर की पहचान के लिए सोनोग्राफी की मदद से अंदर की कोशिकाओं की ग्रोथ को समझा जाता है। कई बार सोनोग्राफी से यूटरिन कैंसर पकड़ में नहीं आता तब इसके लिए pap smear विधि की सहायता से यूटरिन के अंदर से कुछ कोशिकाओं के सैंपल्स इकट्ठा करके लैब में टेस्ट करके यूटरिन कैंसर की पहचान की जाती है।

किसको और कब अधिक होने की संभावना है

क) समय से पहले पीरियड शुरू हो जाना और देर से मेनोपॉज होने पर यूटरिन कैंसर का खतरा अधिक रहता है।

ख) जिन महिलाओं का वजन सामान्य से अधिक होता है उनमें यूटरिन कैंसर की संभावना अधिक रहती है।

ग) भोजन में अधिक animal fat का सेवन करने वाली महिलाओं में यह संभावना अधिक रहती है।

घ) अगर ब्लड रिलेशन में किसी को ब्रेस्ट कैंसर, स्टमक कैंसर या यूटरिन कैंसर की समस्या रही है तो भी यह कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।

ड) यह आमतौर पर 35 से अधिक उम्र की महिलाओं में देखा जाता है पर यह किसी भी महिला को हो सकता है। अगर लक्षण पाए जाते है तो अवश्य ही डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और अच्छे से चेकअप करना चाहिए।

च) एक से अधिक फिजिकल पार्टनर होने पर भी यह कैंसर होने की आशंका रहती है।

छ) जिन लोगों को स्तन कैंसर, पेट का कैंसर या हुआ है, उनमें गर्भाशय कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

यूटरिन कैंसर के मुख्य लक्षण निनालिखित है।

i) पीरियड के दौरान असमय रक्तश्राव होना

ii) पीरियड में ज्यादा रक्तश्राव होना

iii) हल्का गुलाबी या असमय फ्लूइड बहना भी यूटरीन कैंसर की ओर संकेत देता है।

iv) रजो निवृत्ति यानी पीरियड के चले जाने के बाद दुबारा पीरियड का शुरू होना

v) पेट के निचले हिस्सों में दर्द होना

vi) पेशाब और पखना करते समय दर्द होना

vii) अचानक वजन में कमी आना

vii) अगर अक्सर viginal सेक्स के बाद कुछ बूंदे खून की आती है तो भी यूटरिन कैंसर होने की संभावना रहती है।

ध्यान देने वाली बात यह भी है कि यूटरिन कैंसर अपने शुरुआती समय में छोटे छोटे लक्षण दिखलाता है जिन्हे नजरंदाज कर दिया जाता है। लेकिन यदि इस प्रकार के कोई लक्षण दिखाई देते है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। तेजी से बढ़ते मामलों को देखते हुए यह आम सलाह है कि वर्ष में कम से कम एक बार गर्भाशय का चेकअप करा लेना चाहिए। यदि इस कैंसर की पहचान शुरुआती स्टेज में कर ली जाती है तो यह कैंसर शुरुआती स्टेज में पूरी तरह ठीक हो जाता है लेकिन यदि यह बढ़ जाए तो सर्जरी की मदद से बच्चेदानी निकलने की नौबत भी आ सकती है।

पीरियड्स सम्बन्धित मिथक और हकीक़त

| अभिषेक श्रीवास्तव |

मिथक 1: पीरियड्स का दर्द सिरदर्द की तरह ही होता है |

पीरियड्स का दर्द एक मेडिकल स्थिति है जिसे डिसमेनोरिया कहा जाता है । लगभग 20% महिलाओं को डिसमेनोरिया होता है जो इतना गंभीर होता है कि यह उनके रोजमर्रा के कामों में बाधा उत्पन्न करता है। शेष 80% के लिए भी, यह "सिर्फ सिरदर्द जैसा" नहीं है। यह ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है अधिक परेशान कर सकता है। इसलिए यदि आप एक दिन की छुट्टी लेकर आराम करना चाहें या दर्द कम होने तक आराम करना चाहें, तो अपने शरीर की बात सुनें!

मिथक 2: पीरियड का खून गंदा खून होता है।

पीरियड्स आपके शरीर से गंदगी को बाहर निकालने का तरीका नहीं है। यदि आप गर्भवती होतीं तो पीरियड्स के खून से आपके बच्चे का पोषण होता। यह उस खून की तरह है जो आपकी रगों में दौड़ता है लेकिन उसमें रक्त कोशिकाएं(blood cells) कम होती हैं। कोई भी चीज़ जिसमें नया जीवन लाने की क्षमता हो वह गंदी कैसे हो सकती है?

मिथक 3: केवल WOMEN को ही पीरियड्स आते हैं।

इस बिंदु को समझने से पहले, women(GENDER) और FEMALE(SEX) में अंतर समझना ज़रूरी हो जाता है| जन्म से मानव के 3 SEX होते MALE, FEMALE और TRANSGENDER जिन्हें हम हिंदी में किन्नर या गाली के रूप में हिजड़े बोलते, इनके पास MALE और FEMALE दोनों के गुप्तांग होते| GENDER तीन से अधिक हो सकते LGBTQ+ GENDER के प्रकार हैं, GENDER मानसिक होता, जो जन्म से नहीं होता बल्कि मानसिक होता| हर WOMEN(GENDER) को मासिक धर्म नहीं आता। मासिक धर्म से गुजरने वाली हर FEMALE(SEX) खुद को women(GENDER)' के रूप में नहीं पहचानती। GENDER एक सामाजिक बनावट है। TRANSGENDER पुरुषों को अभी भी मासिक धर्म हो सकता है जबकि TRANSGENDER महिलाओं को नहीं। एक सामान्य MAN(GENDER) का मासिक धर्म चक्र भी होता है (खून की नहीं बल्कि एक हार्मोनल चक्र)।

मिथक 4: यदि आपके पीरियड्स नहीं आते हैं , तो आप गर्भवती हैं।

पीरियड्स में देरी हो गई या किसी महीने आए नहीं तो ये जरूरी नहीं होता कि आप गर्भवती हैं। पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम, अत्यधिक वजन, उल्टा सीधा खान पान , बीमारी, तनाव जैसे हार्मोनल असंतुलन भी आपके देरी या अनियमितिता का कारण हो सकते हैं। लैब टेस्ट आपकी गर्भावस्था के बारे में जानने का एक प्रमाणिक तरीका है।

मिथक 5: पीरियड्स के दौरान व्यायाम नहीं कर सकतीं।

इस बात का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि पीरियड्स के दौरान व्यायाम करना आपके शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। वास्तव में, व्यायाम स्वस्थ शरीर और दिमाग के लिए अच्छा है और पीरियड्स के कारण होने वाले दर्द को भी कम करने में मदद कर सकता है। पैदल चलने जैसी नियमित शारीरिक गतिविधि में कोई जोखिम नहीं है। कुछ योग आसन आपको पीरियड्स के दर्द के दौरान बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं। पीरियड्स के दौरान कौन से व्यायाम सुरक्षित रूप से किए जा सकते हैं, इसका जिक्र हमने "योग" वाले पन्ने पर किया है|

मिथक 6: आप पीरियड्स के दौरान गर्भवती नहीं हो सकतीं।

पीरियड्स धर्म के दौरान गर्भवती होना असामान्य है, लेकिन यह पूरी तरह से असंभव नहीं है। यदि किसी महिला के पीरियड की अवधि छोटी हो तो वह गर्भवती हो सकती है।

दूसरा कारण गलत अलार्म भी हो सकता है। कुछ महिलाओं को ओव्यूलेशन के दौरान कुछ धब्बे या खून का निकलना दिखाई दे सकता है। ओव्यूलेशन तब होता है जब महिला का अंडाशय एक अंडा छोड़ता है और यह प्रजनन चक्र की सबसे उपजाऊ खिड़की है। यदि इसे पीरियड के रूप में भ्रमित किया जाता है, तो गर्भवती होने की संभावना अधिक होगी।

मिथक 7: आपको पीरियड के दौरान अपने बाल नहीं धोने चाहिए।

आपको अपने पीरियड के कारण अपनी साफ़ सफाई की आदतों से समझौता करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा कोई विज्ञान नहीं है जो कहता हो कि पीरियड के दौरान कोई अपने बाल नहीं धो सकता या नहा नहीं सकता। दरअसल, गर्म पानी से नहाने से आपको पीरियड दर्द से राहत मिल सकती है।

महिलाओं के लिए योग

| गोविन्द राज |

हमने मागज़ीने के पन्ने पर बात की थी कि, पीरियड्स के दौरान मानसिक तनाव और शारीरिक दर्द उठते हैं| इस तनाव और दर्द की दवा योग हो सकता हैं|

महिला का विस्तार पेरेंटिंग(बच्चे संभालने) और पीरियड्स से आगे भी बहुत दूर तक है| अर्थव्यवस्था में लगे कामकाजी हाथों में महिला के हांथ भी शामिल हैं|

नौकरी और दुनिया की भागदौड़ से बने तनाव के काट हेतु भी योग कारगर है| महिलाओं के लिए छः ऐसे योगासन जो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वास्थ्य रहने में मदद कर सकते हैं।

बटरफ्लाई आसन

कैसे करे: अपने पैरों को सामने की ओर फैलाएं और अपने घुटनों को मोड़ें। अपने पैरों के तलवों को एक साथ रखें और अपने पैरों को अपने कूल्हों के पास लाएं। अपने हाथों को अपने पैरों के नीचे रखें और अपने पैरों को अपने पास खींचें। 5 से 10 सांसों के लिए इस स्थिति में रहें।
लाभ: बटरफ्लाई आसन पेल्विक क्षेत्र को खोलने और लचीला बनाने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान के दर्द को कम करने में भी मदद कर सकता है।

उष्ट्रासन

कैसे करें– योग मैट पर घुटने टेकें और हाथों को जांघ पर रखें। सांस भरते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और सिर को नीचे की ओर झुकाएं।
रीढ़ को सीधा रखें और कंधों को आराम दें।
5-10 सेकेंड तक इस स्थिति में रहें।
सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
लाभ: तनाव और चिंता को कम करता है।
पीरियड्स के दौरान होने वाली मूड स्विंग्स को कम करता है।
रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

वज्रासन

कैसे करे: दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाएं, और फिर दाएं पैर को बाएं पैर के ऊपर रखें। दाहिने पैर के अंगूठे को बाएं पैर की जांघ के अंदर रखें। दोनों हाथों को जांघों पर रखें। सांस लें और छोड़ें।
लाभ: पेट, कमर और जांघों को मजबूत बनाता है, और पीरियड्स के दर्द को कम करता है।

लाभ: तनाव और चिंता को कम करता है।मन को शांत करता है। ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। ध्यान लगाने में सुधार करता है।

मलासन

कैसे करे: एक चटाई पर सीधे खड़े होकर शुरुआत करें।
घुटनों को मोड़ें, पेल्विक को नीचे करें और एड़ी के ऊपर रखें।
रीढ़ को सीधा रखें और कंधों को आराम दें। हाथों को सामने रखें। 5-10 सेकेंड तक इस स्थिति में रहें।
सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
लाभ: पीरियड्स के दौरान होने वाले कब्ज व सूजन को कम करता है और दर्द से आराम देता है। पेट के अंगों को आराम देता है और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

कपालभाती

कैसे करें: एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
नाक से सांस लें और धीरे-धीरे मुंह से सांस छोड़ें।
फिर, नाक से सांस लें और धीरे-धीरे मुंह से तेजी से सांस छोड़ें।
इसे 10-15 बार दोहराएं।

अनुलोम-विलोम

कैसे करें: एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं, जैसे कि वज्रासन
अपनी रीढ़ को सीधा रखें और अपने कंधों को आराम दें।
अपनी दाहिनी नाक को अंगूठे से बंद करें और अपनी बाईं नाक से धीरे-धीरे सांस लें।
अपनी बाईं नाक को बंद करें और अपनी दाहिनी नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
इसे 10-15 बार दोहराएं।
लाभ: तनाव और चिंता को कम करता है।मन को शांत करता है। ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। एकाग्रता में सुधार करता है।

कुछ महत्वपूर्ण सुरक्षा उपाय।

अस्थमा की स्थिति वाली महिलाए उपर्युक्त आसनों को कर सकती हैं, लेकिन प्राणायामों / आसनों के अभ्यास के दौरान सांस न रोके।

साइबर बुलिंग

| योगेश शर्मा |

साइबर बुलिंग में क्या क्या शामिल है

मानवीय विकास के साथ साथ तकनीकी विकास भी हुआ है| इस विकास की दौड़ में बुलिंग प्रवृत्ति ने एक नया रूप धारण कर लिया है। आज तकनीक के प्रयोग से विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर मैसेज, memes और विडियोज के माध्यम से बुलिंग प्रवृत्ति के लोग समाज को नुकसान पहुंचा रहे है। इंटरनेट पर विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स और वेबसाइट पर मैसेज के माध्यम से किसी को मानसिक रूप से ठेस पहुंचाने को साइबर बुलिंग कहते है।

कैसे हो जाती है साइबर बुलिंग

यह पाया गया कि जब कोई सोशल मीडिया पर ऊल जुलुल मैसेज करता है कॉमेंट करता है तो उसे स्वयं यह अंदाजा नहीं होता कि उसके द्वारा किए गए मैसेज और कमेंट, रिसीवर को किस हद तक प्रभावित कर सकते हैं। पहले आमतौर पर यह देखा जाता था कि बूलिंग नेचर के व्यक्ति शारीरिक और आर्थिक रूप से मजबूत होते थे जिसके कारण वे अपने से कमतर व्यक्ति को अक्सर परेशान करते थे। पर इंटरनेट ने जहां लोगो को सकारात्मक शक्तियां प्रदान की वहीँ दूसरी ओर इसका दुरुपयोग भी किया जाने लगा। अब हालात यह हो गए है कि इंटरनेट के जरिए कोई भी आसानी से किसी को भी बुलिंग का शिकार बना सकता है। यह ध्यान देने वाली बात है कि ज्यादातर बूलिंग करने वाले को यह पता ही नही होता कि उसके द्वारा किए गए मैसेज और कमेंट्स से किसी को नुकसान भी पहुंच सकता है। इससे जुड़ा जब प्रयोग किया गया तो यह सामने आया कि 70 फीसदी लोगो ने यह माना कि उनके द्वारा किए गए आपत्तिजनक मैसेज और कॉमेंट किसी को नुकसान नहीं पहुंचा रहे। बाकी 30 फीसदी लोगो में वे लोग शामिल है जो सबकुछ जानते बूझते हुए और कई बार एक विशेष साजिश के तहत साइबर बुलिंग करते है।

कैसे की जाती है साइबर बुलिंग

साइबर बुलिंग के मामले आए दिन अखबारों और टीवी समाचार की हेडलाइन में नजर आते है। आज इससे आम जनता के साथ साथ बड़े और लोकप्रिय चेहरे भी अछूते नहीं रहे गए। सिनेमा, राजनीति, देश विदेश आदि स्तरों पर भी लोकप्रिय हस्तियों को साजिश के तहत साइबर बुलिंग का शिकार बनाया जा रहा है। इसमें मुख्य रूप से दो तरीकों से साइबर बुलिंग की जाती है। पहला वो जो आम जनता किसी की फोटोज , विडियोज पर कमेंट या पर्सनल मैसेज के जरिए टीका टिप्पणी करती है तो उससे रिसीवर मानसिक रूप से प्रभावित होता है। दूसरा यह कि किसी व्यक्ति विशेष को टारगेट करके सामूहिक रूप से कमेंट और मैसेज करवाके नुकसान पहुंचाने की कोशिश की जाती है।

महिलाओं को कैसे प्रभावित करती है

महिलाओं को सोशल मीडिया पर अभद्र टिप्पणी से, पर्सनल मैसेज पर ऊल जुलूल बातों से, गंदी और नग्न तशवीरे भेजकर साइबर बुलिंग की जाती है। साइबरबुलिंग का महिलाओं पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है। इसमें अक्सर लिंग-आधारित उत्पीड़न, यौन उत्पीड़न और उनके लिंग के लिए के लिए डिजिटल स्थानों में सुरक्षित महसूस करना चुनौतीपूर्ण बना देती है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है|

डराने वाली बात है

डराने वाली बात यह है कि कई जघन्य अपराध मानसिक और शारीरिक रूप से जितना प्रभावित कर सकते है उतना या उससे भी अधिक प्रभावित करने की क्षमता साइबर बुलिंग में है। यह इस हद तक खतरनाक है कि कई मामलों में यह आत्महत्या का कारण भी बन जाता है। यह चिंतित करने वाली बात है कि लोग इस समस्या को कम आंकते है क्योंकि लोगों में यह धारणा है की इंटरनेट पर जो होता है वास्तविक दुनिया में उसका प्रभाव नही होता। हालांकि साइबर बुलिंग के मामले अधिक गंभीर भी हो सकते है। इसका मुख्य कारण यह भी है कि यह वर्चुअल स्पेस में होता है, जिससे यह पारंपरिक बदमाशी की तुलना में कम दिखाई देता है। इसके अतिरिक्त, इंटरनेट द्वारा प्रदान की गई गुमनामी और दूरी कभी-कभी जवाबदेही की कमी का कारण बनती है, जिससे व्यक्ति ऑनलाइन अपने कार्यों के लिए कम जिम्मेदार महसूस करते हैं।

समस्या का समाधान क्या है

साइबर बुलिंग की समस्या को देखते हुए सरकार ने कुछ कानून बनाए है और एक ऐसा इकोसिस्टम तैयार करने की कोशिश की है जिससे साइबर बुलिंग के मामलों में गिरावट हो और लोग इंटरनेट पर अपने आपको सुरक्षित महसूस करें। राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल पर शिकायत कर सकेत है । भारतीय दंड संहिता में आईपीसी धारा 499, 500, 503, 506 और 509 ने साइबर बुलिंग से जुड़े अपराधों में दंड का प्रावधान किया गया है।

गर्ल्स आर्मर

आइए दुनिया बदलें

सुझाव

हमें सुझाव देने के लिए स्कैन करें

हमारी पत्रिका के माध्यम से हम लोगों को महिलाओं के सामने आने वाली हर समस्या के बारे में जागरूक करने की कोशिश कर रहे है और हम आशा करते हैं कि यह एक सरल काम नहीं है, इसके लिए बहुत धैर्य, कड़ी मेहनत और साहस की आवश्यकता होती है लेकिन हम अभी भी इसे कर रहे हैं क्योंकि यह हमारा जुनून है। हम सुधार में विश्वास करते हैं क्योंकि लोग हमेशा एक-एक चीज से सीखते हैं। इसलिए हम आपके मूल्यवान सुझाव के माध्यम से हमारी सहायता करने के लिए यह QR कोड दे रहे हैं। और हमे बताए की हम अपने आप को और अच्छा कैसे कर सकते है।

आपके लिए अवसर

आपके पास निम्नलिखित विषयों पर एक लेख लिखने का अवसर है, हम आपके सभी लेख पढ़ते हैं और फिर उनमें से सर्वश्रेष्ठ लेखों में से एक का चयन करते हैं और हम निश्चित रूप से आपके नाम का उल्लेख करेगे। हमें लगता है कि गर्ल्स आर्मर पत्रिका में अपना नाम देखना आपके लिए सम्मान की बात है।

विषय

सेहत
- माहवारी मे देरी
- अंडाशयी कैंसर
- एच.ई.वी
- थाइरोइड

समाजिक मुद्दे
- दहेज प्रथा
- घरेलू हिंसा
- बाल विवाह
- लैंगिक असमानता

प्रेरणा स्रोत कहानी
- स्त्री केंद्रित
- स्थानीय कहानी
- जो आपकी प्रेरणा स्रोत हो
- महिला सशक्तिकरण

अन्य
- स्वास्थ्य
- फैशन
- सुंदरता
- आधुनिक सुरक्षा उपकरण

यदि आप इन विषयों पर अपना लेख प्रकाशित करवाना चाहते हैं, जिनका उल्लेख गर्ल्स आर्मर की पत्रिका में होता हैं, तो आप हमें गर्ल्स आर्मर की आधिकारिक ईमेल आईडी पर अपना लेख मेल कर सकते है।

girlsarmour@gmail.com

गर्ल्स आर्मर की पहल

नन्हीं खोज

लड़कियों की शिक्षा के लिए खोज

"शिक्षा को सुलभ बनाने की प्रतिबद्धता के साथ, हम 'नन्ही खोज' पहल शुरू कर रहे हैं - एक कार्यक्रम जिसका उद्देश्य वंचित लड़कियों के लिए मुफ्त शिक्षा के दृष्टिकोण को साकार करना है। हमारा लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि हर लड़की को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अधिकार हो, चाहे कुछ भी हो उसकी पृष्ठभूमि। आपका समर्थन इस सपने को वास्तविकता में बदलने में मदद करेगा। आपका योगदान एक लड़की के जीवन में प्रकाश की किरण होगा, न केवल उसके भविष्य को बल्कि हमारे समाज को भी आकार देगा। आइए एक साथ आएं, इस अद्भुत यात्रा का हिस्सा बनें और बनाएं इन लड़कियों के लिए एक सुरक्षित भविष्य।"

GIRLSARMOUR@GMAIL.COM पर सुझाव भेजें