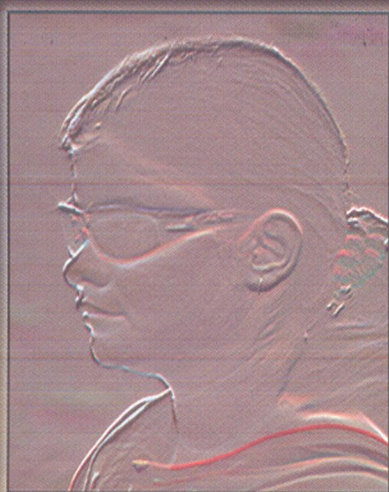


दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए लेखमाला



सम्पादक :
ए.के.मिस्तल

प्रायोजक :
डॉ. एच.ई. शूलजे व मार्गा शूलजे फाउण्डेशन (जर्मनी)

दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए लेखमाला

सम्पादक :

ए.के.मिस्तल

प्रायोजक :

डॉ. एच.ई. शूलजे व मार्गा शूलजे फाउण्डेशन (जर्मनी)

प्रकाशक :

ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड

सै.-5, रोहिणी, दिल्ली-110085

प्राक्कथन

पिछले कई वर्षों से 'ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइण्ड' (ए.आई.सी.बी.) दैनिक रहन-सहन, वेश-भूषा, गृह-प्रबन्धन, अनुस्थिति-ज्ञान व गतिशीलता, नेतृत्व, कम्प्यूटर-प्रयोग, आत्मरक्षा जैसे क्षेत्रों से सम्बन्धित विविध कौशलों से दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए प्रशिक्षण-पाठ्यक्रम आयोजित करता रहा है। इन पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षणार्थियों के लिए महिलाओं से सम्बन्धित विषयों पर ए.आई.सी.बी. विशेष भाषणों का आयोजन भी करता रहा है। प्रस्तुत प्रकाशन में इन पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित विविध विषयों पर विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा तैयार किये गये लेखों को सम्मिलित किया गया है। इनमें से बहुत-से लेखक स्वयं दृष्टिबाधित हैं।

इस तरह के पाठ्यक्रम और प्रस्तुत प्रकाशन एशिया और अफ्रीका में दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं की प्रगति के लिए कार्यरत जर्मनी स्थित 'मार्गा शूलजे फाउण्डेशन' के वित्तीय योगदान से सम्भव हुए हैं। इस फाउण्डेशन की स्थापना एक दृष्टिवान महिला और जर्मन संघीय न्यायालय के अवकाश-प्राप्त न्यायाधीश, उनके दृष्टिबाधित पति, मेरे द्वारा की गयी है। हम दोनों आशा करते हैं कि भविष्य में भी इस फाउण्डेशन द्वारा बहुत-सी दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं की सहायता की जा सकेगी।

भारतीय कानून से सम्बन्धित लेखों के अतिरिक्त यहाँ प्रस्तुत अन्य सभी लेखों का दूसरों देशों की दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए भी अत्यधिक महत्त्व है। हमारा यह प्रयास रहेगा कि उपयुक्त अनुवाद के माध्यम से इस प्रकाशन को विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध कराया जा सके।

यहाँ मैं आपका ध्यान इस प्रकाशन में सम्मिलित 'स्वयं सहायता व अन्य संगठनों में नेतृत्वकारी भूमिकाओं के लिए दृष्टिबाधित महिलाओं की तैयारी' शीर्षक लेख की ओर विशेष रूप से आकर्षित करना चाहता हूँ। 'आपके ध्यान से' से संकेत उनकी तरफ है जो सामर्थ्य रखते हुए भी अब तक नेतृत्वकारी भूमिकाओं का निर्वाह नहीं कर सकी हैं। कृपया सोचिये कि यदि आप नेतृत्व के पदों पर हैं तो सहायता करने का सबसे अच्छा तरीका है - अपने समूह के विशेष हितों को बढ़ावा देना।

© : ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड

सै.-5, रोहिणी, दिल्ली-110085

मुद्रक :

रिलायन्स प्रिंटिंग्स, दिल्ली

प्रायः महिलाएं वह प्राप्त करने में असफल रहती हैं जो वे चाहती हैं। इसका कारण यह है कि उनमें यह विश्वास नहीं होता कि वे सफल हो सकती हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि कम आत्म-गरिमा वाले व्यक्ति अपनी अपेक्षाओं को भी सीमित कर देते हैं और इस प्रकार वे प्रायः अपने ही सबसे बड़े शत्रु बन जाते हैं। यदि महिलाएं स्वयं में आशावादिता और अपनी क्षमताओं में तीव्र विश्वास का संचार कर लें तो वे बहुत-सी स्थितियों में बदलाव ला सकती हैं और बहुत हद तक सफलता प्राप्त कर सकती हैं।

दृष्टिबाधित महिलाओं को कभी भी उच्चतम शिखर तक पहुँचने में डरना नहीं चाहिए। अपनी क्षमताओं को पहचानिये और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्वयं को पूर्ण रूप से समर्पित कीजिये। हालाँकि सामाजिक दृष्टिकोण से बहुत-से मामलों में महिलाओं की स्थिति को हेय मान लिया जाता है, किन्तु अब वह समय आ गया है जब महिलाओं को अपनी नेतृत्व-क्षमताएं प्रदर्शित करने के लिए आगे आना होगा। उन्हें यह सीखना होगा कि वे किस तरह इस अतिरिक्त दूरी को पाटें और प्रभावी नेतृत्व की अपनी खोज में सफलता प्राप्त करें।

यही वह सन्देश है जो हम आप तक इस प्रकाशन के विभिन्न लेखों द्वारा पहुँचाना चाहते हैं, यही वह विधि है जिसके द्वारा हम आपको महत्वपूर्ण निर्णयकारी पदों तक पहुँचाने और अपने लिए समाज में एक निश्चित स्थान बनाने के लिए तैयार करने हेतु प्रयास करना चाहते हैं। हमें आशा है कि इस सूचनाप्रद और ज्ञानवर्धक प्रकाशन का परिणाम होगा - वास्तविक सशक्तिकरण, जो आपको सही निर्णय लेने और सभी क्षेत्रों में सफलतापूर्वक कार्य करने योग्य बनाएगा - चाहे वह घर हो या कार्य-स्थल या आपके संगठन अथवा फिर सामाजिक सम्पर्क।

अन्त में मैं इस अवसर का लाभ उठाते हुए 'ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइण्ड' और 'एशियन ब्लाइण्ड यूनिन' के महासचिव श्री जे.एल. कौल को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाई और उन्हें चला रहे हैं।

(डॉ. हंस यूगिन शूलजे)

आभार

प्रस्तुत लेखमाला का समापन करते हुए, इसमें सम्मिलित विषय-सामग्री को तैयार व संकलित करने में विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सहायता के लिए धन्यवाद ज्ञापित करना हम अपना परम कर्तव्य समझते हैं।

सर्वप्रथम और सर्वप्रमुख हम जर्मनी स्थित 'मार्गा शूलजे फाउण्डेशन' के प्रति विशेष रूप से कृतज्ञ हैं, जिसने स्वेच्छा से आगे आकर इस लेखमाला को प्रायोजित किया। हम विशेष रूप से जर्मनी के संघीय न्यायालय के भूतपूर्व न्यायाधीश डॉ. एच.ई. शूलजे का धन्यवाद करना चाहते हैं जो एशिया और अफ्रीका के विकासशील देशों में महिला-सशक्तिकरण के प्रमुख समर्थक रहे हैं। इस प्रकाशन के आयोजन और नियोजन के पीछे मुख्य प्रेरणा उनकी ही रही है और वे हमेशा ही इस परिसंघ द्वारा संचालित विकास परियोजनाओं की सहायता करते रहे हैं।

हम 'क्रिस्टोफल ब्लिंडनमिशन' के प्रति भी अपना हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित करना चाहते हैं जिनके माध्यम से इस लेखमाला के लिए फाउण्डेशन की आवश्यक धनराशि हमारे परिसंघ तक पहुँची।

यह लेखमाला विभिन्न अध्यायों के रूप में अनेक सुपरिचित विशेषज्ञों के मूल्यवान योगदान के बिना संभव नहीं हो सकती थी। हम इनमें से प्रत्येक के बहुत आभारी हैं और यहाँ निम्न रूप से पाठकों से उनका परिचय करना चाहते हैं जो इस प्रकार है :-

1. डॉ. अनिल अनेजा, रीडर, पत्राचार विद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, उपाध्यक्ष, ऑल इण्डिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइण्ड।
2. सुश्री अनुभा रस्तोगी, सहायक निदेशक, 'वूमेन्स जस्टिस इनिशियेटिव, ह्यूमन राइट्स लॉ नेटवर्क', नई दिल्ली।
3. डॉ. अनुभा राजेश, सीनियर एसोसिएट, आई.सी. एक्ट इंटरनैशनल, नयी दिल्ली।
4. सुश्री गीता शमन्ना, जर्मन अनुवादक, सैप लैब्स इण्डिया, बंगलूर।
5. डॉ. कुसुमलता मलिक, प्रवक्ता (हिन्दी), के.एम. कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।

6. सुश्री मीरा मित्तल, सामाजिक कार्यकर्त्री, दिल्ली।
7. सुश्री प्रीति मूंगा, मुख्य अधिकारी जनसम्पर्क विभाग, डॉ. श्रॉफ चैरिटी आई अस्पताल तथा निदेशक, सिल्वर लाइनिंग्स, नई दिल्ली।
8. सुश्री रचिता बिष्ट, शोधार्थी तथा सामाजिक कार्यकर्त्री, लखनऊ।
9. डॉ. रेनू अदलखा, सीनियर फेलो, सेंटर फॉर वूमेन डवलेपमेंट स्टडीज, नई दिल्ली।
10. सुश्री रोमा भगत, वरिष्ठ अधिवक्ता, नई दिल्ली।
11. सुश्री शिवाली कथूरिया, सामाजिक कार्यकर्त्री, दिल्ली।
12. सुश्री टीना सुतारिया, इमेज, कन्सलटेंट, मुम्बई।

(ए.के. मित्तल)
सम्पादक

अनुक्रमणिका :

क्रम.	लेख	पृष्ठ
1.	स्वयं-सहायता व अन्य संगठनों में नेतृत्वकारी भूमिकाओं के लिए दृष्टिबाधित महिलाओं की तैयारी - ए.के. मित्तल और जे.एल. कौल	1
2.	विकलांगों के बारे में राष्ट्रीय नीति और निःशक्त व्यक्ति अधिनियम - रोमा भगत	9
3.	महिलाएं, विकलांगता और कानून - अनुभा रस्तोगी	15
4.	महिलाओं के लिए व्यक्तित्व-परिष्कार : दृष्टिबाधा कोई अड़चन नहीं - शिवाली कथूरिया और रचिता बिष्ट	29
5.	संचार-कौशल और दृष्टिबाधित महिलाएं - ए.के. मित्तल और डॉ. अनिल अनेजा	39
6.	दृष्टिबाधितों के लिए रोजगार के नए अवसर - गीता शमत्रा	49

7.	स्वस्थ यौन जीवन व दृष्टिबाधित महिलाएँ - डॉ. रेनू अदलखा	65
8.	शिशु और बच्चे की देखभाल -अनुभा राजेश और मीरा मित्तल	73
9.	निजी स्वच्छता -प्रीति मूंगा और टीना सुतारिया	85
10.	श्रृंगार की अवधारणा : सजना-सँवरना - प्रीति मूंगा	95
11.	गृह प्रबन्धन तथा खरीददारी - डॉ. कुसुम मलिक	105

7.	स्वस्थ यौन जीवन व दृष्टिबाधित महिलाएँ - डॉ. रेनू अदलखा	65
8.	शिशु और बच्चे की देखभाल -अनुभा राजेश और मीरा मित्तल	73
9.	निजी स्वच्छता -प्रीति मूंगा और टीना सुतारिया	85
10.	शृंगार की अवधारणा : सजना-सँवरना - प्रीति मूंगा	95
11.	गृह प्रबन्धन तथा खरीददारी - डॉ. कुसुम मलिक	105

स्वयं-सहायता व अन्य संगठनों में नेतृत्वकारी भूमिकाओं के लिए दृष्टिबाधित महिलाओं की तैयारी

- ए.के. मित्तल और जे.एल. कौल

स्वयं-सहायता संगठन - एक परिचय :

एक स्वयं-सहायता संगठन समान हितों और उद्देश्यों के लिए कार्य करने वाले लोगों का ऐसा समूह होता है जो आर्थिक परिस्थिति, सामाजिक हैसियत, लिंग या अपंगता आदि के आधार पर स्वयं उनके द्वारा संगठित किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य समान विचारधारा वाले व्यक्तियों के हितों का, उनके अपने संयुक्त अनुभव, उद्देश्य की एकरूपता और निरंतर प्रयास द्वारा संवर्धन करना होता है। सामान्यतः एक स्वयं-सहायता संगठन अपने सहयोगी सदस्यों की सामूहिक ऊर्जा, दूसरों को समझाने-बुझाने की क्षमता और आवश्यकता पड़ने पर आंदोलन से भी बल प्राप्त करता रहता है।

दृष्टिबाधित व्यक्तियों के स्वयं-सहायता संगठनों की शुरुआत 19वीं शताब्दी के अंत व 20वीं शताब्दी के प्रारंभिक वर्षों से मानी जा सकती है, जब स्कैंडिनेवियन देशों और ब्रिटेन में ऐसे छोटे-छोटे संगठनों की स्थापना हुई। 1940 के दशक में अमेरिका में 'नेशनल फ़ेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' की स्थापना होने से इस अभियान को एक नई गति मिली।

भारत में, 1947 में कुछ दृष्टिबाधित व्यक्तियों ने सूरत (गुजरात) में 'ब्लाइंड

मेन्स ऐसोसिएशन' की स्थापना की, जिसका पहला अधिवेशन उसके अगले वर्ष मुंबई में हुआ। इस अधिवेशन ने दृष्टिबाधितार्थ राष्ट्रीय संगठन अर्थात् 'नेशनल ऐसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड' की स्थापना का मार्ग प्रशस्त किया और आखिरकार 1952 में यह संगठन अस्तित्व में आ गया।

दरअसल भारत में दृष्टिबाधितों के एक वास्तविक स्वयं-सहायता संगठन की शुरुआत 'नेशनल फैडरेशन ऑफ द ब्लाइंड ग्रेजुएट' नामक संगठन की स्थापना के साथ होती है, जिसे 1972 में 'नेशनल फैडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' का नया नाम दिया गया। तत्पश्चात्, 1980 में 'ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' की स्थापना हुई।

पिछले लगभग दो दशकों से अधिक समय से दृष्टिबाधित महिलाओं की स्वयं-सहायता अभियान में अधिक सक्रिय भागीदारी की माँग बढ़ती रही है, फलतः दृष्टिबाधितों के साथ कार्यरत तीन प्रमुख संगठनों - 'नेशनल ऐसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड', 'नेशनल फैडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' और 'ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' के तत्वावधान में दृष्टिबाधित महिलाओं की राष्ट्रीय समितियाँ व मंच गठित किए गए हैं।

इस दिशा में 'ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' ने एक बड़ी पहल करते हुए वर्ष 1985 में अपने राष्ट्रीय दृष्टिबाधित महिला मंच का गठन किया। तबसे यह कन्फेडरेशन देश भर में दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए 50 से अधिक नेतृत्व प्रशिक्षण संगोष्ठियाँ और व्यक्तित्व विकास पाठ्यक्रम आयोजित कर चुका है। इस कन्फेडरेशन ने सबसे पहले 1996 में अखिल भारतीय दृष्टिबाधित महिला सम्मेलन दिल्ली में आयोजित किया। अब तक ऐसे पाँच अन्य सम्मेलन हो चुके हैं, जिनमें दूसरे राष्ट्रीय संगठनों और विभिन्न राज्यों के संघों की महिला प्रतिनिधियों ने भी भाग लिया।

नेतृत्वकारी भूमिका की आवश्यकता :

इन सभी संगोष्ठियों और सम्मेलनों में यह सर्वसम्मत राय उभरकर आई कि दृष्टिबाधित महिलाओं को अपनी बेहतरी के लिए नीतियाँ और कार्यक्रम तैयार करने, उनका दिशा-निर्देशन करने और उन्हें लागू करने के लिए स्वयं आगे आना चाहिए और अपने दृष्टिबाधित व दृष्टिवान पुरुष व महिला साथियों और शुभचिंतकों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करना चाहिए। भारत में विकलांगता की स्थिति के बारे में राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण संगठन की वर्ष 2002 की रिपोर्ट के

अनुसार देश में दृष्टिबाधितों की कुल आबादी का लगभग 54 प्रतिशत महिलाएं हैं। वर्ष 2001 की जनगणना रिपोर्ट में भी बताया गया है कि देश में दृष्टिबाधितों की कुल जनसंख्या में महिलाओं का हिस्सा लगभग आधा है। जाहिर है कि जब तक देश की दृष्टिबाधित आबादी के इस बहुत बड़े हिस्से यानी दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं को शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक उन्नति के पर्याप्त अवसर नहीं मिलते, तब तक दृष्टिबाधितों के सशक्तीकरण और उन्हें मुख्यधारा में लाने का लक्ष्य हासिल करना संभव नहीं है। ऐसा तभी हो सकता है जब दृष्टिबाधित बालिकाएं और महिलाएं स्वयं फैसला करने और दूसरों को यह बताने की स्थिति में हों कि वे क्या चाहती हैं और उनकी जरूरतों की पूर्ति किस प्रकार होनी चाहिए। यह भी कि उनकी बेहतरी के लिए बनाई गई योजनाओं व परियोजनाओं को लागू करने में वे स्वयं क्या और कितना योगदान कर सकती हैं।

यहां पर दक्षिण एशिया के तीन देशों - भारत, नेपाल और श्रीलंका में कार्यरत दृष्टिबाधितों के संगठनों में दृष्टिबाधित महिलाओं की स्थिति के बारे में 'ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड' और 'एशियन ब्लाइंड यूनियन' द्वारा संयुक्त रूप से किये गये अध्ययन की एक शोध परियोजना के महत्वपूर्ण निष्कर्षों की चर्चा करना उचित होगा। इस परियोजना में उक्त तीन देशों में दृष्टिबाधितों के या उनके लिए कार्यरत 26 संगठनों का अध्ययन किया गया और 203 दृष्टिबाधित महिलाओं से साक्षात्कार किया गया। परियोजना के निष्कर्ष बताते हैं कि इन संगठनों की साधारण सभाओं में महिला प्रतिनिधियों की संख्या 16.39 प्रतिशत है जबकि उनकी कार्यकारिणी समितियों में वे केवल 12 प्रतिशत हैं। इन संगठनों में दृष्टिबाधित पदाधिकारियों की संख्या महज 8.4 प्रतिशत है।

उपर्युक्त निष्कर्षों से स्पष्ट है कि भारत और पड़ोसी देशों में दृष्टिबाधितों के संगठनों में निर्णय लेने के स्तरों पर दृष्टिबाधित महिलाओं का प्रतिनिधित्व बहुत कम है। ऐसा मुख्य रूप से इसलिए है कि उन्हें ऐसे महत्वपूर्ण कार्यों और उत्तरदायित्वों को निभाने के लिए पर्याप्त अवसर और सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं। अतः यह बहुत जरूरी हो जाता है कि इस कार्य में महिलाओं को आगे आने के लिए प्रेरित किया जाए और उन्हें नेतृत्व के उत्तरदायित्व संभालने के लिए तैयार किया जाए। आखिरकार 'द ब्लाइंड लीडिंग द ब्लाइंड' (दृष्टिबाधितों का नेतृत्व दृष्टिबाधितों के हाथ) का नारा तभी सार्थक होगा जब दृष्टिबाधित महिलाएं भी आगे बढ़कर अपनी अब तक अलग-थलग पड़ों व उपेक्षित अन्य बहनों को मार्ग दिखाने में समर्थ बनें।

दृष्टिबाधित महिलाओं को नेतृत्वकारी भूमिकाएं निभाने के लिए प्रेरित करना :

सर्वप्रथम आवश्यकता इस बात की है कि दृष्टिबाधित महिलाओं के आत्मविश्वास को जगाने में मदद की जाए। जब उनमें आत्मविश्वास होगा, तभी वे स्वयं आगे आएंगी। उन्हें उन जैसे तमाम विकलांग लोगों की वर्तमान सामाजिक-आर्थिक स्थिति के बारे में वास्तविकता से अवगत कराया जाए और उन्हें बताया जाए कि वे अपनी विकलांगता और समाज में सदियों पुराने पूर्वाग्रहों तथा भेदभाव का मुकाबला कर रहे हैं।

इस प्रयोजन के लिए हमें संबंधित दृष्टिबाधित महिलाओं के पारिवारिक वातावरण पर ध्यान केंद्रित करना होगा और उनके माता-पिता, भाई-बहनों और पतियों को समझाना-बुझाना होगा। इस कार्य में स्वयं-सहायता संगठनों, सुलझे हुए सामाजिक कार्यकर्ताओं और स्वयं-सेवकों को एकजुट होकर अपना योगदान देना होगा। यदि एक बार दृष्टिबाधित महिला के परिवार वालों को उसकी नेतृत्वकारी क्षमताओं का विश्वास हो जाएगा तो फिर वे धीरे-धीरे ऐसी अन्य दृष्टिबाधित महिलाओं को आगे आने के लिए तैयार करने में उत्प्रेरक के तौर पर काम करने लग जाएंगे।

दृष्टिबाधित महिला के परिवारवालों के अलावा स्वयं उसे भी यह बात अच्छी तरह से समझाई जानी चाहिए कि वह अपनी विकलांगता को महज एक ऐसी बाधा के रूप में देखे, जिसे आवश्यक प्रशिक्षण और अवसरों के बलबूते आसानी से पार किया जा सकता है। अपने स्वयं के आत्मविश्वास को जगाया जाना चाहिए। अपने आप में भरोसा ही वह मजबूत आधार है, जिस पर भविष्य के विश्वसनीय नेतृत्व की इमारत खड़ी होती है। अडिग विश्वास, अदम्य साहस और दृढ़ संकल्प अर्थात् नेतृत्व के सभी गुण दृष्टिबाधित बालिका में बचपन से ही कूट-कूट कर भर दिए जाने चाहिए। उसे अपने आस-पास की चीजों को अपनी सुविधा के अनुसार व्यवस्थित करने और स्वतंत्रतापूर्वक चलने-फिरने, उसके लिए अपेक्षित संचार कौशल और वैयक्तिक प्रबंध कौशल सीखने तथा अपने आप करने या निभाने के लिए तैयार करना होगा। व्यक्तित्व विकास के प्रथम चरण में उसके मन में अपनी स्वतंत्रता और अपने निर्णय स्वयं करने की भावना भरी जानी चाहिए ताकि दृष्टिबाधित महिलाएं निर्णयकर्ता संस्थाओं और प्रक्रियाओं में अपने उचित अधिकार का दावा करना शुरू कर सकें।

शिक्षा संस्थाओं और प्रशिक्षण संस्थाओं को दृष्टिबाधितों के लिए कार्य

करने वाले विभिन्न संगठनों की गतिविधियों में दृष्टिबाधित बालिकाओं, महिलाओं के शामिल होने के बारे में अपनी वर्तमान हिचक को छोड़ना होगा। नकली संसद, भाषण प्रतियोगिता, पाठ्यक्रम से जुड़ी गतिविधियों का आयोजन व प्रबंध तथा लीडरशिप क्लबों की स्थापना जैसे कार्यक्रमों को हर स्तर पर बढ़ावा दिया जाना चाहिए ताकि दृष्टिबाधित महिला प्रशिक्षणार्थी/विद्यार्थी अपने स्वाभाविक नेतृत्वकारी संभावनाओं का प्रदर्शन कर सकें और सही समय पर सफल नेतृत्व प्रदान कर सकें। इन संस्थाओं को विभिन्न तरीकों और साधनों से दृष्टिबाधित महिला प्रशिक्षणार्थियों व विद्यार्थियों में भरोसेमंद मौखिक और लिखित संचार-कौशल की ठोस आधारशिला भी रखनी चाहिए। उन्हें बाहर की दुनिया के साथ अधिक से अधिक सम्पर्क में आने और मुक्त रूप से विचारों का आदान-प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि वे समाज से कटकर एक सीमित दायरे में ही बंद रहने को अभिशप्त न हों और अपने लिए वृहत्तर अवसरों के सृजन के लिए कारगर प्रयास कर सकें।

दृष्टिबाधित महिलाओं को न केवल शिक्षा और प्रशिक्षण के उपलब्ध अवसरों का अधिकतम लाभ उठाने की जरूरत है बल्कि उन्हें अपने सफल और लब्ध प्रतिष्ठित दृष्टिबाधित बहनों से प्रेरणा ग्रहण करने की भी आवश्यकता है। उन्हें अपनी इन कामयाब बहनों को अपना आदर्श मानना चाहिए और उनका अनुकरण करना चाहिए। जाहिर है कि किसी को भी रातों-रात नेता नहीं बनाया जा सकता है। ऐसी कोई जादू की छड़ी नहीं है और न ही एकाकीपन और अलगाव की वर्तमान समस्याओं का तत्काल कोई हल मौजूद है।

हमारे लक्ष्य-समूह अर्थात् दृष्टिबाधित महिलाओं को पहले अपने पास-पड़ोस में महिलाओं के बीच नेतृत्वकारी भूमिकाएं निभानी शुरू करने के लिए तैयार होना चाहिए और इस तरह छोटे पैमाने से शुरू करके बड़े पैमाने पर सभी स्त्री-पुरुषों के बीच आगे बढ़ना चाहिए। दृष्टिबाधित महिला नेताओं का सारा कार्य उत्साह और प्रतियोगिता की भावना से ओत-प्रोत होना चाहिए। उन्हें दृढ़ निश्चयी और परिश्रमी होना चाहिए। उनमें शुरुआती कठिनाइयों व समाज में व्याप्त पूर्वाग्रहों की परवाह न करते हुए हर क्षेत्र में, जहां भी संभव हो, नेतृत्वकारी भूमिका का दावा करने और उसे निभाने का दृढ़ संकल्प भी होना चाहिए।

दृष्टिबाधितों के लिए कार्य करने वाले संगठन भी दृष्टिबाधित महिलाओं के प्रति अपने उत्तरदायित्वों से मुंह नहीं मोड़ सकते। उन्हें अपने दृष्टिबाधित महिला सदस्यों को समान आधार पर अपने संसाधन उपलब्ध कराने के लिए तत्पर रहना

होगा और उन्हें आवश्यक कौशलों का प्रशिक्षण दिलाने, निर्णय लेने की प्रक्रियाओं में उन्हें स्थान दिलाने तथा कार्यकारी समितियों व पदाधिकारी-मंडलों में आरक्षण के जरिये उचित लाभ दिलाने में उनकी मदद करनी होगी। राष्ट्रीय महिला समितियों के आधार को और फैलाकर जमीनी स्तर तक ले जाना होगा ताकि दृष्टिबाधित महिलाओं को आगे आने में मदद मिले और वे शहर, जिला तथा उससे आगे विभिन्न स्तरों पर संगठन के कार्य में भाग ले सकें।

इस दिशा में राष्ट्रीय संगठन इस तरह शुरुआत कर सकते हैं कि वे पहले विभिन्न परियोजनाओं से संबंधित कुछ विशेष उत्तरदायित्वों को सुयोग्य दृष्टिबाधित महिलाओं को सौंप सकते हैं। बाद में, उन्हें कुछ और बड़े और अधिक चुनौतीपूर्ण प्रशासनिक, प्रबंधकीय कार्य सौंपे जा सकते हैं। इसका उद्देश्य यह है कि दृष्टिबाधित महिलाओं की अकृत जन्मजात क्षमताओं की उचित पहचान की जाए और उनकी बेहतरी के लिए उनका पूरा-पूरा उपयोग किया जाए। दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए व्यक्तित्व-विकास पाठ्यक्रम, नेतृत्व व संचार कौशल से संबंधित प्रशिक्षण संगोष्ठियां, अनुस्थितिज्ञान व गतिशीलता प्रशिक्षण (Orientation & Mobility Training), भाषणकला की तैयारी और सम्मेलनों, बैठकों का आयोजन आदि कुछ ऐसी अन्य गतिविधियां हैं जिन्हें स्वयं-सहायता संगठन इन महिलाओं के लिए सुव्यवस्थित ढंग से संचालित कर सकते हैं।

मुख्यधारा के महिला संगठन :

आज की दुनिया में जहां समन्वय और भागीदारी पर इतना अधिक जोर दिया जाता है, वहां दृष्टिबाधित महिलाओं की भागीदारी को केवल दृष्टिबाधितों के संगठनों तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए। उनमें सामान्य महिला संगठनों में भी नेतृत्वकारी भूमिकाएं निभाने की पूरी क्षमता है और इसका उन्हें अधिकार भी है। सामुदायिक जीवन में पूर्ण भागीदारी और उसके लिए समान अवसरों का तकाजा है कि मुख्यधारा के संगठन कार्य के लिए ये दृष्टिबाधित महिलाएं भी उन्हीं सुविधाओं और अवसरों का लाभ उठा सकें जो उनकी अन्य सामान्य बहनों को उपलब्ध हैं। भारत में और विदेशों में ऐसे कई उदाहरण हैं कि दृष्टिबाधित महिलाओं ने न केवल महिला संगठनों में बल्कि रोटरी और लायन्स क्लब जैसे सेवा के संगठनों में भी महत्वपूर्ण पदों पर सफलतापूर्वक कार्य किया है। इन उदाहरणों को आगे बढ़ाए जाने की आवश्यकता है। इस प्रयोजन के लिए, हमारा सुझाव है कि दृष्टिबाधितों के लिए कार्य करने वाले संगठन ही नहीं बल्कि मुख्यधारा के महिला संगठन भी अपने प्रशिक्षण कार्यक्रम में इस विषय को भी शामिल करें

कि दृष्टिबाधित नेतृत्व की तैयारी कैसे करें। इसमें इस बात पर विशेष जोर होना चाहिए कि दृष्टिबाधित महिलाएं कितने बेहतरीन ढंग से सामान्य वर्ग की अन्य महिला नेताओं के साथ संवाद कर सकती हैं या किस तरह उनके साथ महत्वपूर्ण पदों के लिए प्रतिस्पर्धा कर सकती हैं। प्रशिक्षण में उन्हें सभी आवश्यक कौशलों से लैस किया जाना चाहिए ताकि उन पदों के लिए चुन लिए जाने पर वे नेतृत्व की अपनी सभी जिम्मेदारियों को कारगर ढंग से निभा सकें।

निष्कर्ष :

नेतृत्व की क्षमताओं के मामले में दृष्टिबाधित महिलाएं दृष्टिबाधित पुरुषों के मुकाबले कहीं भी कमतर नहीं हैं। जबकि भारत में दृष्टिबाधितों की कुल आबादी में बालिकाओं और महिलाओं की संख्या 50 प्रतिशत से अधिक है, तब यही निष्कर्ष निकालना उचित होगा कि उन्हें अपने भाग्य का फैसला स्वयं करने के लिए अवश्य तैयार होना चाहिए। उन्हें हर हाल में यह तय करने की स्थिति में होना चाहिए कि उनकी प्राथमिकताएं क्या हैं और उन पर काम कैसे शुरू किया जाए। उन्हें दृष्टिबाधितों के स्वयं-सहायता संगठनों में नेतृत्व के महत्वपूर्ण पदों को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन और अवसर भी प्रदान किए जाने चाहिए। इस प्रयोजन के लिए, उन्हें और उनके परिवार को उपयुक्त सलाह-मशवरे और तैयारी की आवश्यकता होगी। शिक्षण और प्रशिक्षण संस्थाओं को दृष्टिबाधित बालिकाओं में छिपी उनके जन्मजात व्यक्तित्व और नेतृत्व के गुणों का विकास करने तथा संचार-कौशल व सार्वजनिक भाषण की कला में दक्षता हासिल करने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण देने के चुनौतीपूर्ण कार्य में आगे आना चाहिए।

अंत में, हमारा लक्ष्य यही होना चाहिए कि दृष्टिबाधित महिलाओं का न केवल कुछ विशेष संगठनों बल्कि मुख्यधारा के विभिन्न समूहों और संघों के साथ भी परस्पर घनिष्ठ संबंध स्थापित हो जाए।

विकलांगों के बारे में राष्ट्रीय नीति और निःशक्त व्यक्ति अधिनियम

- रोमा भगत

सरकार द्वारा पिछले दिनों विकलांगों के बारे में एक राष्ट्रीय नीति घोषित किये जाने से ऐसी परिस्थिति उत्पन्न हो गयी है कि इस नीति के संदर्भ में निःशक्त व्यक्ति अधिनियम का फिर से विश्लेषण करना आवश्यक हो गया है। इन्हीं दिनों संयुक्त राष्ट्र ने भी विकलांगों के अधिकारों के बारे में एक कन्वेंशन तैयार करके अंगीकृत किया है, जिसका भारत ने भी अनुसमर्थन किया है। इससे उक्त अधिनियम और नीति पर बहस को आधार मिला है। जाहिर है उक्त अधिनियम और नीति का मूल्यांकन करने के लिए इन तीनों दस्तावेजों पर एक साथ विचार करना होगा।

संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन विकलांगों के प्रति आज के विश्व के बदलते दृष्टिकोणों को वाणी प्रदान करता है, इन बदलते दृष्टिकोणों के अनुसार विकलांग व्यक्ति को उसकी विकलांगता की चिकित्सकीय परिभाषा और उसके फलस्वरूप विकलांगता के सामाजिक प्रभावों को मिले-जुले रूप में देखा जाता है। समानता के इस मंच पर पहुँचने के लिए राष्ट्रों को एक धीमी और संघर्षपूर्ण यात्रा से गुजरना पड़ा है। वे धीरे-धीरे यह समझ पाए हैं कि उन्हें विकलांगों के प्रति अपने रवैये और वातावरण को बदलने की आवश्यकता है ताकि विकलांग व्यक्ति अपने मानवाधिकारों को पूर्ण रूप से प्राप्त कर सकें। कन्वेंशन के दस्तावेज में इसकी सर्वोत्तम अभिव्यक्ति हुई है।

विकलांगों के बारे में राष्ट्रीय नीति और निःशक्त व्यक्ति अधिनियम

- रोमा भगत

सरकार द्वारा पिछले दिनों विकलांगों के बारे में एक राष्ट्रीय नीति घोषित किये जाने से ऐसी परिस्थिति उत्पन्न हो गयी है कि इस नीति के संदर्भ में निःशक्त व्यक्ति अधिनियम का फिर से विश्लेषण करना आवश्यक हो गया है। इन्हीं दिनों संयुक्त राष्ट्र ने भी विकलांगों के अधिकारों के बारे में एक कन्वेंशन तैयार करके अंगीकृत किया है, जिसका भारत ने भी अनुसमर्थन किया है। इससे उक्त अधिनियम और नीति पर बहस को आधार मिला है। जाहिर है उक्त अधिनियम और नीति का मूल्यांकन करने के लिए इन तीनों दस्तावेजों पर एक साथ विचार करना होगा।

संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन विकलांगों के प्रति आज के विश्व के बदलते दृष्टिकोणों को वाणी प्रदान करता है, इन बदलते दृष्टिकोणों के अनुसार विकलांग व्यक्ति को उसकी विकलांगता की चिकित्सकीय परिभाषा और उसके फलस्वरूप विकलांगता के सामाजिक प्रभावों को मिले-जुले रूप में देखा जाता है। समानता के इस मंच पर पहुँचने के लिए राष्ट्रों को एक धीमी और संघर्षपूर्ण यात्रा से गुजरना पड़ा है। वे धीरे-धीरे यह समझ पाए हैं कि उन्हें विकलांगों के प्रति अपने रवैये और वातावरण को बदलने की आवश्यकता है ताकि विकलांग व्यक्ति अपने मानवाधिकारों को पूर्ण रूप से प्राप्त कर सकें। कन्वेंशन के दस्तावेज में इसकी सर्वोत्तम अभिव्यक्ति हुई है।

निःशक्त व्यक्ति अधिनियम एक सामाजिक और सामर्थ्यकारी (Enabling) विधान है, जो भारत के समस्त नागरिकों को समानता प्रदान करने के संविधान के आदेश के पालन में पारित किया गया था। इसका आधार यह स्पष्ट मान्यता थी कि समाज में विकलांग हाशिये पर हैं और उनके लिए एक ऐसे मंच की आवश्यकता है, जहाँ उन्हें समान अवसर, पूर्ण भागीदारी और समान संरक्षण प्राप्त हो सकें। अतः निःशक्त व्यक्ति अधिनियम के प्रावधानों में ऐसे प्रत्येक पहलू पर गौर किया गया है जो विकलांगों और अन्य सामान्य नागरिकों के बीच वास्तविक समानता कायम करने के लिए आवश्यक हो।

इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निःशक्त व्यक्ति अधिनियम में विकलांगों के लिए अधिकारों की व्यापक व्यवस्था की गयी है जैसे :

- शिक्षा;
- रोजगार;
- सार्वजनिक परिवहन प्रणालियों, नागरिक सुविधाओं व सार्वजनिक भवनों तथा स्थानों तक पहुँचने और उनके प्रयोग के लिए विशेष सुविधाएँ;
- कारोबार और फैक्ट्रियाँ लगाने तथा विशेष विद्यालयों व मनोरंजन केन्द्रों की स्थापना हेतु भवनों का निर्माण करने के लिए वरीयता के आधार पर आवंटन;
- विकलांगता का शुरुआत ही में पता लगाना तथा उसका निवारण;
- पुनर्वास और सामाजिक सुरक्षा, विकलांगता के विषयों पर शोध और मानव संसाधन विकास;
- विकलांगों के लिए संस्थाओं को मान्यता देना अधिनियम के कार्यान्वयन के लिए केन्द्र तथा राज्यों के स्तर पर समर्पित प्राधिकरणों की स्थापना आदि।

जहाँ तक शिक्षा से सम्बन्धित उपबन्धों का सम्बन्ध है, इस अधिनियम में प्रत्येक विकलांग बच्चे के लिए 18 वर्ष की आयु तक निःशुल्क शिक्षा का प्रावधान किया गया है जबकि देश में प्रत्येक बच्चे के लिए 14 वर्ष की आयु तक निःशुल्क शिक्षा की गारंटी दी गयी है। अधिनियम में यह उपबन्ध है कि शिक्षा 'अनुकूल वातावरण' में दी जाएगी। अधिनियम में किये गये अन्य उपबन्धों के संदर्भ में 'अनुकूल वातावरण' का अर्थ है, एकीकृत विद्यालयों या अन्य स्थानों में 'सुगम फॉर्मेट' में शिक्षा प्रदान करना। 'सुगम फॉर्मेट' का अर्थ है कि प्रत्येक विकलांग विद्यार्थी को उसकी विकलांगता की स्थिति और उसके सीखने की विधि को ध्यान में रखते हुए शिक्षा के साधन उपलब्ध कराए जाएँ। उदाहरणार्थ एक दृष्टिबाधित

विद्यार्थी के लिए इसका यह अर्थ होगा कि उसको कम्प्यूटर पर बोलने वाला सॉफ्टवेयर और ब्रेल की पुस्तकें सुलभ हों। जहाँ ऐसा एकीकरण सम्भव न हो वहाँ विशेष विद्यालय स्थापित किये जाएँ और उनमें व्यावसायिक प्रशिक्षण की सुविधाएँ सुलभ कराई जाएँ। अधिनियम में यह आदेश दिया गया है कि देश के हर भाग में विकलांग विद्यार्थियों के लिए ये विद्यालय सुलभ होने चाहिए। इस प्रयोजन हेतु निःशक्त विद्यार्थियों को विद्यालय जाने में सक्षम बनाने के लिए उन्हें छात्रवृत्ति, पुस्तकें, वर्दी और अन्य सामग्री, परिवहन की सुविधाएँ तथा उनके अभिभावकों के लिए वित्तीय प्रोत्साहन देने पर जोर दिया गया है।

विकलांगों को रोजगार प्राप्त करने में होने वाली कठिनाइयों को देखते हुए, उनके लिए सरकारी नौकरियों में 3 प्रतिशत आरक्षण का प्रावधान है, जिसमें अन्धता या दृष्टिमंदता, बधिरता और चलने-फिरने में कठिनाई तथा सेरीब्रल पाल्सी से ग्रस्त व्यक्तियों, प्रत्येक के लिए एक-एक प्रतिशत के आरक्षण का प्रावधान है।

यदि आरक्षित रिक्ति को भरने के लिए कोई विकलांग अभ्यर्थी उपलब्ध न हो तो उस रिक्ति को अगले वर्ष भरा जाएगा या उपर्युक्त तीनों प्रवर्गों में आपस में बदलकर भर लिया जाएगा। अधिनियम में विकलांगों के लिए विशेष रोजगार कार्यालयों का भी प्रावधान है ताकि वे रोजगार पा सकें और उनके लिए कार्यस्थल पर काम का उपयुक्त वातावरण बनाया जा सके। अधिनियम में सामाजिक सुरक्षा के लिए यह प्रावधान किया गया है कि यदि किसी विकलांग व्यक्ति का नाम दो वर्ष से विशेष रोजगार कार्यालय में दर्ज हो और उसे रोजगार न मिला हो, तो वह बेरोजगारी भत्ता पाने का पात्र होगा।

भेदभाव होने की सम्भावना को देखते हुए, अधिनियम में यह प्रावधान किया गया है कि सरकार किसी व्यक्ति के विकलांग होने के कारण उसे न तो नौकरी से निकाल सकती है, न उसका पद या वेतन कम कर सकती है और न ही उसे पदोन्नति देने से इन्कार कर सकती है। अधिकतर विकलांगों के लिए अपने घर से बाहर निकलने में सबसे बड़ी कठिनाई निर्बाध रूप से गन्तव्य तक पहुँचना और परिवहन की सुविधाओं का अभाव होना है। इस समस्या के निवारण के लिए अधिनियम में गन्तव्य तक पहुँच को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है और विकलांगों के लिए विशेष रूप से अनुकूलित रेल कम्पार्टमेंटों, बसों, जलयानों और वायुयानों का प्रावधान किया गया है, जिनमें विशेष रूप से तैयार किये गये शौचालय हों, ताकि व्हील चेयर वाले व्यक्ति भी उनका इस्तेमाल कर सकें। अन्य उपायों में, ध्वनि वाले ट्रैफिक सिग्नल लगाना, जेब्रा क्रॉसिंग और रेलवे प्लेटफार्मों

के किनारों, ढलानों और पैदल पथों पर उभरे निशान बनाना, उपयुक्त स्थानों पर विकलांगों के लिए चेतावनी संकेत और विकलांगता के समुचित चिह्न बनाना आदि। सरकार भी विकलांगों को रेल, सड़क और हवाई यात्रा के लिए रियायत देती है।

विकलांग व्यक्ति निम्नलिखित प्रयोजनों के लिए रियायती दरों पर भूमि के आबंटन में तरजीह दिये जाने के भी पात्र हैं :

अपना स्वयं का मकान बनाना, कोई कारोबार शुरू करना, फैक्ट्री लगाना और विशेष मनोरंजन व शोध केन्द्रों की स्थापना करना। इस सम्बन्ध में सरकार भी सहायक उपकरण और साधन प्रदान करने के लिए वचनबद्ध है। इसके अतिरिक्त विकलांगों को इन्दिरा विकास योजना, ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम आदि सभी गरीबी उन्मूलन योजनाओं में 3 प्रतिशत आरक्षण भी मिलता है। इसी पृष्ठभूमि में विकलांग सरकारी कर्मचारियों के लिए बीमा योजनाएँ या सुरक्षा योजनाएँ तैयार की गयी हैं और ये अब विकलांगों और विकलांग बच्चों के माता-पिता या अभिभावकों के लिए उपलब्ध हैं।

विकलांगों के लिए पुनर्वास का विषय शायद सर्वाधिक उपेक्षित विषयों में से एक है। अधिनियम में इस पर विस्तारपूर्वक विचार किया गया है और विकलांगों के पुनर्वास के लिए व्यापक और दूरगामी उपायों का प्रावधान किया गया है। अधिनियम में विकलांगों के इष्टतम शारीरिक, संवेदी, बौद्धिक, मनोचिकित्सीय, सामाजिक और कार्यात्मक स्तरों को प्राप्त करने और उन्हें बनाए रखने की बात कही गयी है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अधिनियम में रोजगार चिह्नित करने, निर्बाध रूप से पहुँच तथा विशेष उपकरणों के विकास समेत पुनर्वास के विभिन्न आयामों पर शोध के महत्त्व का भी प्रावधान किया गया है। विकलांगता का दूसरा उपेक्षित विषय है - शुरुआत में ही विकलांगता का पता लगाना और उसका निवारण। यदि विकलांगता का शुरुआत में ही पता लगा लिया जाए और उचित उपचार करा लिया जाए तो विकलांगता को काफी हद तक रोका या नियन्त्रित किया जा सकता है। अधिनियम में विकलांगता के बारे में सर्वेक्षण, अन्वेषण और शोध किये जाने तथा विकलांगता के निवारण के तरीकों को बढ़ावा देने का प्रावधान किया गया है। इनमें वर्ष में एक बार सभी बच्चों की जाँच करके विकलांगता की आशंका वाले बच्चों का पता लगाना तथा स्वास्थ्य व स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाने के कार्यक्रम भी शामिल हैं।

देश में विकलांगों के पुनर्वास के लिए जनशक्ति का विकास करने हेतु बहुत-सी योजनाएँ, कानून और संस्थाएँ रही हैं, लेकिन विकलांगों के सम्बन्ध में

स्पष्ट नीति निर्धारित करते हुए एक विस्तृत दस्तावेज की माँग काफी समय से की जा रही थी। केन्द्रीय सामाजिक न्याय व अधिकारिता मन्त्रालय द्वारा यह नीति तैयार करके दिनांक 10-02-2006 को जारी की गयी। इस नीति में कुल 62 खण्ड हैं। मोटे तौर पर इसमें तीन मुख्य शीर्षक हैं : 1. प्रस्तावना, 2. नीति-वक्तव्य और 3. हस्तक्षेप के मुख्य क्षेत्र। इसमें कार्यान्वयन के उत्तरदायित्व को भी निर्धारित किया गया है। हस्तक्षेप के मुख्य क्षेत्र निम्नलिखित हैं :

1. विकलांगता का निवारण, उसकी शीघ्र पहचान और हस्तक्षेप
2. पुनर्वास का कार्यक्रम
3. मानव संसाधन विकास
4. विकलांगों के लिए शिक्षा
5. रोजगार
6. निर्बाध वातावरण
7. सामाजिक संरक्षण
8. शोध

इसके अतिरिक्त, इस नीति में कुछ वर्गों के लिए भी उपायों का सुझाव दिया गया है। उदाहरणार्थ खण्ड 29 से 31 विकलांग महिलाओं के बारे में हैं। हमारी 2001 की जनगणना के अनुसार विकलांगों की कुल जनसंख्या में 42.46 प्रतिशत महिलाएँ हैं। इस नीति के अनुसार, इस वर्ग को शोषण और दुर्व्यवहार से संरक्षण दिये जाने की जरूरत है। इस नीति के वक्तव्य के अनुसार, विकलांग महिलाओं की विशेष आवश्यकताओं को देखते हुए उनकी शिक्षा, रोजगार और अन्य पुनर्वास सेवाओं के प्रावधान के लिए विशेष कार्यक्रम तैयार किये जाएंगे। परित्यक्ता विकलांग महिलाओं/लड़कियों और इस वर्ग के अन्य कमजोर सदस्यों को सहायता दी जाएगी। सरकार ऐसी परियोजनाओं को प्रोत्साहन देगी, जिनमें विकलांग महिलाओं का प्रतिनिधित्व लाभार्थियों की कुल संख्या का कम से कम 25 प्रतिशत होगा। इस नीति में विकलांग महिलाओं के लिए किये गये अन्य मुख्य प्रावधान इस प्रकार हैं :

उनके लिए अल्पावधि के वास गृह, कामकाजी विकलांग महिलाओं के लिए होस्टल, वृद्ध विकलांग महिलाओं के लिए वृद्धाश्रम उपलब्ध कराना, विकलांग महिलाओं को वित्तीय सहायता देने के कार्यक्रम चलाना ताकि यदि वे काम पर

जाती हों तो अपने बच्चों की देखभाल हेतु अन्य व्यक्ति की सेवाएँ शुल्क देकर प्राप्त कर सकें।

यह नीति एक अच्छी पहल है और इसका स्वागत किया जाना चाहिए। लेकिन यह मात्र शुरुआत है और इसमें काफी कमियाँ हैं। उदाहरण के लिए इसमें पहले से विद्यमान संस्थाओं के उचित इस्तेमाल को सुनिश्चित करने का कोई उपाय नहीं है। इस नीति का दस्तावेज अपने प्रमुख उद्देश्यों की पूर्ति के लिए निर्धारित लक्ष्यों पर केन्द्रित एक कार्य-योजना की तरह भी नहीं है। इसमें किये जाने वाले विभिन्न कार्यों के लिए समय-सीमाओं का भी कोई प्रावधान नहीं किया गया है। फिर भी, यह नीति समस्त विकलांग व्यक्तियों और विशेष रूप से विकलांग महिलाओं के हित में एक सकारात्मक कार्रवाई की पहल करने और उसे अमल में लाने की दिशा में बड़े काम की सिद्ध हो सकती है।

निष्कर्ष :

यह कहना सही होगा कि इस अधिनियम और नीति, दोनों में विचारों और प्रस्तावों का एक ऐसा समन्वय है कि उससे संयुक्त राष्ट्र के कन्वेंशन में निहित आदर्श को मूर्त रूप देने और विकलांग व्यक्तियों के लिए, जिनमें महिलाएँ भी शामिल हैं, वास्तविक समानता प्राप्त करने में बड़ी मदद मिलेगी।

3

महिलाएं विकलांगता और कानून

- अनुभा रस्तोगी

भारत में विकलांगों की अधिसंख्य आबादी अलगाव और भेदभाव से पीड़ित है। उनका जीवन पग-पग पर बाधाओं से भरा है और वे बंधी-बंधाई एक जैसी नीरस जिंदगी जीने को मजबूर हैं। उनके अधिकतर प्रश्न अनुत्तरित हैं। विकलांगता के कारण, विकलांगों की देखभाल और पुनर्वास जैसे मुद्दों और शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य सेवाओं तथा परिवहन की सुविधाओं के जरिये उन्हें सक्षम बनाकर समाज की मुख्यधारा में लाने की समस्याओं के व्यावहारिक हल अभी खोजे जाने बाकी हैं। भारत में विकलांगों के बारे में एक विशेष कानून बन जाने के बावजूद वे जीवन जीने के लिए जरूरी अपने मानवाधिकारों को हासिल करने के मार्ग में अभी अज्ञान, संवेदनहीनता और विरोध के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं।

ऐसी परिस्थिति में, एक विकलांग महिला के उपेक्षित और असुरक्षित जीवन का अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है। यों तो भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति कोई बहुत अच्छी नहीं है तथा यदि कोई महिला विकलांग भी हो जाए तब तो वह बोझ ही मान ली जाती है और उसके खास अपने भी उसे इंसान से कमतर समझने लगते हैं, मानो उसका अपना कोई अधिकार, जरूरत, इच्छा और व्यक्तित्व ही न हो। संक्षेप में कहें, तो एक महिला अपने जन्म से लेकर मृत्युपर्यन्त घर में, दफ्तर में, गली में या समाज में हर जगह भेदभाव और हिंसक परिस्थितियों

का सामना करती है।

महिलाओं के प्रति होने वाले भेदभाव और हिंसा के कई रूप हैं, जैसे कि घरेलू हिंसा, देहेज उत्पीड़न व मृत्यु, वैवाहिक जीवन में क्रूरता, कार्य के स्थान पर यौन-उत्पीड़न, बलात्कार व यौन-प्रहार के अन्य रूप तथा अन्य यौन-अपराध, वाणिज्यिक यौन-शोषण के लिए महिलाओं की खरीद-फरोख्त और जन्म से पूर्व भ्रूण का लिंग चयन आदि। अक्सर बच्चे के जन्म लेने से पहले ही लड़की के मुकाबले लड़के को तरजीह दे दी जाती है। कहीं-कहीं तो उपलब्ध उन्नत टेक्नोलॉजी का सहारा लेकर गर्भधारण के समय ही भ्रूण का लिंग चयन करा लिया जाता है। भ्रूण का वांछित लिंग चयन के लिए गर्भपात कराना एक अन्य जानी पहचानी विधि है, जो हालांकि गैर-कानूनी है लेकिन देश के शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में धड़ल्ले से जारी है।

मोटे तौर पर महिलाओं के प्रति होने वाले इस भेदभाव का मुख्य कारण उस पूर्वाग्रह-ग्रस्त पुरुष मानसिकता को माना जा सकता है, जो हमारे मन-मस्तिष्क में बहुत गहरे बैठी हुई है। कोई भी इन पूर्वाग्रहों को जानबूझकर पालने का प्रयास नहीं करता है लेकिन ये आसपास के वातावरण और समाज से लोगों के दिमाग में स्वतः ही घुस जाते हैं। दूसरा मुख्य कारण यह है कि हम महिलाएं पुरुष वर्चस्व को सहज स्वाभाविक मान लेती हैं और उससे लड़ना नहीं चाहती हैं। इसीलिए समाज में श्रेष्ठता और हीनता की जो दो मनोवृत्तियां बन गई हैं, उनको समझने की जरूरत है।

भारत में हमारे सभी कानूनों का आधार हमारा संविधान है। इस देश में जो भी कानून या विधान पारित किया जाता है, वह सबसे पहले संविधान-सम्मत होता है अन्यथा देश के न्यायालय इतने सतर्क हैं कि कोई भी गैर-संवैधानिक कानून या ऐसा कोई भी उपबंध तुरंत अवैध घोषित कर दिया जाएगा।

भारत के संविधान में सभी नागरिकों की समानता सुनिश्चित करने के लिए काफी व्यापक व्यवस्था की गई है। संविधान के अनुच्छेद 14 में सभी नागरिकों के लिए न केवल समानता की गारंटी दी गई है बल्कि अगले अनुच्छेदों में इसे और आगे बढ़ाते हुए सकारात्मक कार्रवाई किए जाने और नागरिकों के बीच उचित अंतर किए जाने की गुंजाइश भी रखी गई है। इसे भारत के संविधान के अनुच्छेद 15 में महिलाओं और बच्चों के लिए किए गए विशेष प्रावधानों से अच्छी तरह समझा जा सकता है।

फिर भी, महिलाओं से संबंधित मुख्य मुद्दों को जानने-समझने और उन पर

उचित कार्रवाई करने के प्रयास लगातार होते रहे हैं। हम जानते हैं कि समाज में महिला सिर्फ इसलिए घाटे की स्थिति में होती है कि क्योंकि वह महिला है और यदि इस घाटे में विकलांगता भी जुड़ जाती है, तो ऐसी महिला का संघर्ष कई गुना बढ़ जाता है।

निःशक्त व्यक्ति (समान अवसर, अधिकारों का संरक्षण और पूर्ण भागीदारी) अधिनियम, 1995 :

विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों की पहचान करने और उन्हें मान्यता देने की दिशा में निःशक्त व्यक्ति (समान अवसर, अधिकारों का संरक्षण और पूर्ण भागीदारी) अधिनियम, 1995 एक बड़ा कदम है। इस अधिनियम में विकलांगों के प्रति राज्य के कर्तव्यों का निर्धारण किया गया है। इसमें विकलांग व्यक्तियों की उन्नति के लिए किसी भी बाधा और भेदभाव से मुक्त वातावरण में व्यापक कार्यनीतियों का प्रावधान किया गया है। कुल मिलाकर देखें, तो इस अधिनियम में सभी पहलुओं पर विचार किया गया है और यदि इसे सच्ची भावना से लागू किया गया तो यह कानून का एक उत्कृष्ट नमूना सिद्ध होगा।

लेकिन वस्तुस्थिति बिलकुल भिन्न है। यह अधिनियम 1995 में पारित हुआ था परन्तु यह अभी तक 25 प्रतिशत भी लागू नहीं हुआ है। ऐसी स्थिति में, इस अधिनियम में विकलांग महिलाओं की अपेक्षाकृत अधिक शोचनीय दशा पर विचार नहीं किया गया है और उनके लिए कोई विशेष प्रावधान नहीं किया गया है।

इस आलेख में उन मुद्दों को उठाने का प्रयास किया गया है, जो न केवल दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए बल्कि सामान्य दृष्टि वाली महिलाओं के लिए भी विचारणीय हैं। जिन मुख्य विषयों पर इस लेख में विचार किया गया है, वे हैं - घरेलू हिंसा, कार्य के स्थान पर यौन-उत्पीड़न, यौन-प्रहार और बहुत संक्षेप में वैयक्तिक कानून।

कानून के विशेष क्षेत्र :

घरेलू हिंसा : इसमें हर प्रकार का हिंसक बर्ताव शामिल है, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक। भारतीय दंड संहिता की धारा 498 (क) में पति और/या परिवार के सदस्यों द्वारा की जाने वाली क्रूरता का विवेचन किया गया है। इसमें पति के किसी भी अन्य रिश्तेदार को भी शामिल किया गया है। यहां क्रूरता को परिभाषित किया गया है और उसकी परिधि में जानबूझकर किया गया ऐसा कोई भी बर्ताव शामिल है, जिससे महिला के आत्महत्या करने के लिए मजबूर

होने या गंभीर रूप से घायल होने का अंदेशा हो या उसके जीवन, शरीर के किसी अंग या स्वास्थ्य (शारीरिक या मानसिक) को खतरा हो। इसके अलावा, इसमें किसी महिला का ऐसा उत्पीड़न भी शामिल है, जो किसी सम्पत्ति या मूल्यवान सामान की गैर-कानूनी मांग को पूरा करने के लिए उस महिला या उसके किसी संबंधी पर दबाव डालने की दृष्टि से किया गया हो अथवा उस महिला या उसके किसी संबंधी की ऐसी मांग को पूरा न कर पाने के कारण किया गया हो।

आज दिन तक, महिलाओं द्वारा अपने ससुराल वालों की क्रूरता और अत्याचारों के विरुद्ध राज्य का संरक्षण प्राप्त करने के लिए इस धारा का व्यापक उपयोग किया गया है। इस कानून के पीछे मुख्य इरादा यह है कि इसे भारतीय दंड संहिता की धारा 304(ख) और भारतीय साक्ष्य अधिनियम की धारा 113(क) और 113(ख) के साथ पढ़ा जाए, जिसमें दहेज-मृत्यु के लिए दंड का विधान किया गया है और ऐसा माना जाता है कि यदि विवाह के सात वर्षों के भीतर किसी महिला की अप्राकृतिक मौत होती है, तो उसकी दहेज-मृत्यु होने की आशंका हो सकती है।

इन सब प्रावधानों को एक साथ पढ़ने पर यह समझा जा सकता है कि इन प्रावधानों के पीछे मूल तर्क यह है कि महिला को एक टूट चुके रिश्ते से या उस परिवार से जहां उसे विशेष रूप से दहेज के लिए प्रताड़ित किया जा रहा है, स्थायी या अस्थायी रूप से निजात दिलाई जाए और ऐसा अपराध करने वालों को खास तौर से सजा दिलाई जाए। कुछ लोगों का विचार है कि महिलाओं द्वारा अपने ससुरालवालों से बदला लेने आदि के लिए इस प्रावधान का दुरुपयोग किया जा रहा है लेकिन फिर भी, इस तरह के प्रावधान के महत्त्व को कम करके नहीं आंका जा सकता है।

हाल ही में, इन प्रावधानों - भा.द.सं. की धारा 498(क) की संवैधानिक वैधता को उच्चतम न्यायालय में इस आधार पर चुनौती दी गई थी कि इन प्रावधानों का महिलाओं द्वारा दुरुपयोग किया जा रहा है। लेकिन माननीय उच्चतम न्यायालय ने अपने फैसले में इन प्रावधानों को उचित ठहराया और कहा कि किसी वैध विधान को महज इसलिए असंगत और मनमाना नहीं माना जा सकता कि इसका दुरुपयोग होने की संभावना है। (सुशील कुमार शर्मा बनाम भारत संघ व अन्य (2005) 6एस सी सी 281)

इन प्रावधानों के अधीन मामलों पर कार्रवाई करने के लिए राज्यों में पुलिस ने ऐसे कई इंतजाम किये हैं ताकि मुसीबत में पड़ी महिलाओं की मदद की जा

सके। विवाह संबंधी अपराधों से पीड़ित महिलाओं की मदद के लिए पुलिस ने विशेष अपराध नियंत्रण कक्ष बनाए हैं। लेकिन वर्तमान में उनकी भूमिका एक सुलहकर्ता की हो गई है और इनमें किसी अपराध का संज्ञान तुरंत नहीं लिया जाता है। महिलाओं के प्रति होने वाले अपराधों के नियंत्रण के लिए बनाए गए इन विशेष नियंत्रण कक्षों के इस रवैये को अब ज्यादा बढ़ावा दिया जा रहा है।

हाल ही में, घरेलू हिंसा से महिलाओं के संरक्षण के लिए एक अधिनियम पारित किया गया है। यह अधिनियम घरेलू हिंसा के मुद्दे पर संघर्षरत महिला संगठनों के पिछले लगभग 10 वर्षों के लगातार प्रयत्नों का नतीजा है। इस अधिनियम में पहली बार घरेलू हिंसा को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है और हर प्रकार के शारीरिक दुर्व्यवहार, यौन-दुर्व्यवहार, गाली-गलौज, भावनात्मक दुर्व्यवहार और आर्थिक दुर्व्यवहार को इसकी परिधि में लाया गया है। इस कानून में विवाह-संबंधों से एक कदम आगे बढ़कर अन्य संबंधों जैसे कि भाई-बहन, पिता-पुत्री और अन्य के बीच होने वाली हिंसा पर भी विचार किया गया है। इसके अलावा, इस अधिनियम में पहली बार विवाह की प्रकृति के रिश्तों को भी मान्यता दी गई है और कानूनी व गैर कानूनी रिश्ते के भेद को समाप्त कर दिया गया है।

इस अधिनियम के अधीन, मजिस्ट्रेट के पास जाकर संरक्षण आदेश लिया जा सकता है। इस संरक्षण आदेश से प्रतिवादी को घरेलू हिंसा के किसी भी प्रकार का बर्ताव करने, या उसमें मददगार होने या उकसाने, व्यथित व्यक्ति के कार्य करने के स्थान में प्रवेश करने या यदि व्यथित व्यक्ति कोई बच्चा है, तो उसके स्कूल या उसके ज्यादातर रहने के स्थान में प्रवेश करने और व्यथित व्यक्ति के साथ व्यक्तिगत रूप से मौखिक, लिखित, इलेक्ट्रॉनिक या टेलीफोन पर किसी भी प्रकार से सम्पर्क करने से रोक दिया जाता है। प्रतिवादी को किसी परिसम्पत्ति का हस्तांतरण करने, दोनों पक्षकारों द्वारा प्रयोग किए जा रहे या रखे गए बैंक खातों, जिसमें व्यथित व्यक्ति का स्त्रीधन भी शामिल है, का प्रयोग करने से रोकने का आदेश भी प्राप्त किया जा सकता है।

इन प्रावधानों के अतिरिक्त, मजिस्ट्रेट एक आदेश पारित करके प्रतिवादी को व्यथित व्यक्ति को उसके साझे परिवार में शांतिपूर्ण ढंग से अपने हिस्से में रहने के अधिकार में हस्तक्षेप करने से रोक सकता है तथा प्रतिवादी को यह आदेश दे सकता है कि वह उस साझे परिवार से अलग रहे और व्यथित व्यक्ति को हानि पहुंचाने के लिए उस साझे परिवार के मकान को न तो बेचे और न ही हस्तांतरित करे।

व्यथित व्यक्ति को हुए नुकसान या उसके द्वारा वहन किए गए खर्च की भरपाई के लिए उसे आर्थिक राहत भी दी जा सकती है। ऐसी राहत में व्यथित व्यक्ति को आय के नुकसान, उसके चिकित्सा खर्च, उसकी किसी सम्पत्ति के नष्ट होने या उसके कब्जे से निकल जाने के कारण हुए नुकसान की भरपाई की जाती है। यह आर्थिक राहत व्यथित व्यक्ति के जीवन-स्तर के मुताबिक पर्याप्त और उचित होगी।

स्पष्ट है कि जिस महिला को दहेज के लिए तंग किया जा रहा है और उसके साथ क्रूरता का व्यवहार किया जा रहा है, वह उक्त प्रावधानों के अधीन पुलिस और न्यायालय का दरवाजा खटखटा सकती है।

यह निर्णय करने का हक केवल महिला को है कि यदि वह चाहे तो उस टूट चुके रिश्ते से निजात पा सकती है। विभिन्न वैयक्तिक कानूनों में इसका प्रावधान भी है। फौजदारी कानून के अधीन, कोई भी महिला अपने पति से दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 125 के अधीन न्यायालयों में जाकर अपने और अपने बच्चों के लिए भरण-पोषण की मांग कर सकती है।

यौन-उत्पीड़न : वर्ष 1997 में, विशाखा बनाम राजस्थान राज्य के मामले में भारत के उच्चतम न्यायालय के ऐतिहासिक फैसले (1997, 6 एस सी सी 241) में पहली बार कार्य के स्थानों में यौन-उत्पीड़न के बढ़ते खतरे को स्वीकार किया गया है और उससे निपटने के लिए विस्तृत दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। इस फैसले में उच्चतम न्यायालय ने माना है कि प्रत्येक महिला को यह अधिकार है कि उसके काम करने का स्थान व माहौल सुरक्षित व शांतिपूर्ण हो। यह इसलिए भी एक ऐतिहासिक फैसला है कि इसमें उच्चतम न्यायालय ने कहा है कि यदि किसी प्रश्न पर कोई घरेलू कानून उपलब्ध न हो, तो उसके लिए अंतर्राष्ट्रीय कानून के अधीन संरक्षण लिया जा सकता है।

यौन-उत्पीड़न को इसमें विस्तार से परिभाषित किया गया है। जिसमें कामवासना की नीयत से किए गए अवांछित व्यवहार जैसे कि शारीरिक सम्पर्क करना, कोई कामुक मांग या अनुरोध करना, कामुक आशयों वाली टिप्पणी करना, अश्लील चित्र दिखाना और शरीर से या बोलकर या बिना बोले इशारे से यौन-प्रकृति का कोई भी अन्य आचरण करना शामिल किया गया है। अवांछित शारीरिक सम्पर्क में शारीरिक निकटता के सभी अवांछित कार्य जैसे कि पकड़ना, रगड़ना, स्पर्श करना, चिकोटी काटना, थपथपाना आदि शामिल हैं।

अवांछित कामुक मांग या अनुरोध में ऐसी स्थितियां शामिल हैं, जब या तो

ऐसी मांग सीधे-सीधे की जाती है या किसी आड़ में और विशेषकर रोजगार, मजदूरी या वेतनवृद्धि के भुगतान या पदोन्नति की शर्त के तौर पर की जाती है। अवांछित कामुक आशयों वाली टिप्पणियों में अश्लील या स्पष्ट यौन-संकेतों वाली या ऐसी द्व्यर्थी टिप्पणियां, प्रशंसा, धमकियां, व्यंग्योक्तियां, यौन-आशयों वाले भद्दे चुटकुले, शारीरिक बनावट पर टिप्पणी, टेलीफोन पर अश्लील बातें आदि शामिल हैं।

कार्य के स्थानों पर यौन-उत्पीड़न में पोर्नोग्राफी दिखाना और किसी व्यक्ति को यौन संबंधी ऐसी दृश्य सामग्री दिखाना भी शामिल है जैसे कि अश्लील चित्र, कार्टून, पिन-अप, कैलेण्डर, दीवारों पर अश्लील लिखावट, कम्प्यूटर पर ऐसे स्क्रीन सेवर, इस प्रकार की कोई लिखित सामग्री और अश्लील ई-मेल आदि। यौन-प्रकृति के अन्य अवांछित आचरण में बोलकर या बिना बोले इशारे से या व्यवहार में ऐसा आचरण करना जैसे कि किसी को इस तरह घूरना कि उसे परेशानी होने लगे तथा मुंह से चूमने या सी-सी की आवाज निकालना।

मोटे तौर पर यौन-उत्पीड़न के दो प्रकार हैं। एक, किसी लाभ का लालच दिखाकर किया जाने वाला यौन-उत्पीड़न। यह तब होता है जब स्पष्ट यौन-व्यवहार या बातचीत के लिए सहमति को रोजगार की एक शर्त के तौर पर रखा जाता है और उस शर्त को मानने से इंकार करने पर बदले की कार्रवाई की जाती है जैसे कि बर्खास्तगी, पदावनति, कठिन कार्य सौंपना आदि। कार्य का विपरीत माहौल होना यौन-उत्पीड़न का दूसरा रूप है जो अधिक व्यापक है। इसमें कार्य की ऐसी परिस्थितियां या व्यवहार शामिल हैं, जिनसे वहां ऐसा विपरीत वातावरण बन जाता है, जो एक महिला के कार्य करने लायक नहीं होता। यौन-संबंधी टिप्पणियां, पोर्नोग्राफी या दीवारों पर कामुक, अश्लील लिखावट का प्रदर्शन, शारीरिक सम्पर्क, महिला कर्मचारियों को स्पर्श करना आदि कुछ ऐसे उदाहरण हैं जो किसी कार्य के वातावरण को महिलाओं के विपरीत बना देते हैं। ये रोजगार की शर्तों में शामिल नहीं होते हैं।

उच्चतम न्यायालय द्वारा जारी किए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार, महिला कर्मचारियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी नियोक्ता की है और उसका यह कर्तव्य है कि वह महिला कर्मचारियों के कार्य करने के लिए एक सुरक्षित वातावरण मुहैया कराए। उच्चतम न्यायालय ने कार्य के स्थानों पर महिला कर्मचारियों की शिकायतें सुनने के लिए यौन-उत्पीड़न शिकायत निवारण समितियां गठित करने के लिए भी दिशा-निर्देश जारी किए हैं। ये समितियां किसी महिला की अध्यक्षता में गठित

होंगी और उनके पैनल में किसी गैर सरकारी संगठन का भी एक सदस्य होगा। उच्चतम न्यायालय के अन्य महत्वपूर्ण दिशा-निर्देशों में एक निर्देश यह भी है कि यह चुनने का विकल्प पीड़ित को ही दिया जाएगा कि वह चाहे तो अपना स्थानांतरण करा ले या फिर आरोपी का स्थानांतरण करने के लिए कहे। यौन-उत्पीड़न के शिकार व्यक्ति को कार्य का स्थान बदलने के लिए विवश नहीं किया जा सकता।

उच्चतम न्यायालय ने यौन-उत्पीड़न के शिकार कर्मचारी के उत्तरदायित्व भी निर्धारित किए हैं। यदि किसी महिला को उसके कार्य के स्थान पर उपर्युक्त किसी भी प्रकार के यौन-उत्पीड़न का निशाना बनाया गया है या बनाया जा रहा है, तो उसे शुरु से ही ऐसी हरकतों की अनदेखी नहीं करनी चाहिए और जो कुछ हुआ है या हो रहा है उसके लिए स्वयं को कदापि दोषी नहीं मानना चाहिए। उत्पीड़न करने वाले कर्मचारी से निपटने का दूसरा रास्ता यह है कि उसके अवांछित व्यवहार के बारे में अन्य महिलाओं से बात करके एक राय बनाई जाए। जहां तक संभव हो, घटना की रिपोर्ट करने में देर नहीं करनी चाहिए। हर हालत में सभी कर्मचारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनका नियोक्ता/संस्थान यौन-उत्पीड़न के बारे में नीति तैयार करे और किसी शिकायतकर्ता का उत्पीड़न न हो।

यौन-प्रहार : तीसरी बात, जिसकी चर्चा इस लेख में की गई है, वह है यौन-प्रहार। भारतीय दंड संहिता में यौन-प्रहार के कई प्रकारों का उल्लेख किया गया है। भारतीय दंड संहिता की धारा 375 में बलात्कार को परिभाषित किया गया है। बलात्कार का अर्थ है किसी पुरुष द्वारा किसी महिला के साथ किया गया ऐसा संभोग जो उस महिला की इच्छा के विरुद्ध, उसकी सहमति के बिना किया गया हो, या जिसके लिए उसकी सहमति उसे या उसके किसी प्रिय व्यक्ति को मृत्यु या चोट का भय दिखाकर ली गई हो, या जब बलात्कार करने वाला व्यक्ति जानता हो कि वह उसका पति नहीं है और महिला ने अपनी सहमति यह जानते हुए या यह विश्वास करते हुए दी हो कि वह उससे बाकायदा विवाहित है, या जब महिला ने उस पुरुष द्वारा स्वयं के या किसी अन्य के द्वारा दिए गए किसी सम्मोहक या हानिकार या नशीले पदार्थ के प्रभाव में या असंयत मनोदशा में ऐसी सहमति दी हो और वह उस समय उसके अर्थ और परिणामों को ठीक से समझने की स्थिति में न रही हो। यदि महिला की उम्र सोलह वर्ष से कम है, तो चाहे उसकी सहमति हो या असहमति, उसके साथ किया गया संभोग - बलात्कार ही माना जाएगा।

स्पष्टीकरण : बलात्कार के अपराध के संदर्भ में संभोग के लिए लिंग प्रवेश होना ही पर्याप्त माना जाएगा।

अपवाद : किसी पुरुष द्वारा अपनी पत्नी के साथ संभोग करना बलात्कार नहीं है बशर्ते पत्नी की उम्र पंद्रह वर्ष से कम न हो।

भारत में विवाह संबंध के भीतर हुआ बलात्कार अपराध की श्रेणी में नहीं आता है।

भारतीय दंड संहिता की धारा 376 में बलात्कार के अपराध के लिए दंड का विधान किया गया है। इसमें कहा गया है कि जो बलात्कार करेगा उसे सामान्यतः सात से दस वर्ष की कैद की सजा दी जाएगी। कुछ असामान्य परिस्थितियों में, उम्रकैद की सजा भी दी जा सकती है। निम्नलिखित परिस्थितियों में बलात्कारी को कम से कम दस वर्ष के सश्रम कारावास, जिसे उम्र कैद में बदला जा सकता है, और अर्थदंड की सजा दी जाएगी:

• पुलिस अधिकारी द्वारा बलात्कार :

1. जब बलात्कार किसी पुलिस अधिकारी द्वारा अपनी तैनाती के थाने की सीमाओं के भीतर किया गया हो या ऐसे किसी स्थान पर किया गया हो, जो उसकी तैनाती के थाने के भीतर स्थित हो या उसके बाहर; या
2. जब पुलिस अधिकारी ने अपनी या अपने मातहत पुलिस अधिकारी की अभिरक्षा में रखी गई महिला से बलात्कार किया हो; या

• लोक सेवक द्वारा बलात्कार : जब किसी लोक सेवक ने अपने पद का लाभ उठाते हुए एक लोक सेवक के नाते अपनी या अपने किसी मातहत अधिकारी की अभिरक्षा में रखी गई महिला के साथ बलात्कार किया हो; या

• जेलों और सुधारगृहों में कर्मचारियों द्वारा बलात्कार : जब किसी जेल, रिमांड होम या अभिरक्षा के किसी अन्य स्थान के या किसी महिला या बाल संस्थान के प्रबंधन मंडल के किसी व्यक्ति या कर्मचारी ने अपने पद का लाभ उठाते हुए उस जेल, रिमांड होम, स्थान या संस्थान में रह रही किसी महिला से बलात्कार किया हो; या

• अस्पताल में बलात्कार : जब किसी अस्पताल में प्रबंध मंडल के किसी व्यक्ति या कर्मचारी ने अपने पद का लाभ उठाते हुए उस अस्पताल की किसी महिला से बलात्कार किया हो; या

• जघन्य श्रेणी के अपराध : यह जानते हुए भी कि महिला गर्भवती है, उससे बलात्कार करना या बारह वर्ष से कम उम्र की बालिका से बलात्कार करना

और सामूहिक बलात्कार करना ऐसे मामले हैं जो जघन्य श्रेणी के बलात्कार माने जाएंगे।

बलात्कार-पीड़िता के अधिकार :

भारतीय दंड संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम में किए गए ऐसे परिवर्तनों के लिए भारत सरकार या उच्चतम न्यायालय उत्तरदायी हो, जिससे इन्हें पीड़ितों के लिए कम से कम कुछ और अधिक लाभदायक बनाया जा सके। उच्चतम न्यायालय बलात्कार से पीड़ित महिलाओं के अधिकारों के प्रति बहुत सतर्क रहा है और उसने उनके बहुत-से अधिकारों को मान्यता दी हुई है :

- **प्रतिनिधित्व का अधिकार :** यौन-प्रहार की शिकायतकर्ता को अपने मुकदमे की शुरुआत अर्थात् पुलिस थाने में मामले की प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज कराए जाने से लेकर उसका अंतिम फैसला होने तक वकील के जरिये अपना प्रतिनिधित्व कराए जाने का अधिकार है। शिकायतकर्ता को उसके कानूनी प्रतिनिधित्व के अधिकार के बारे में उसे पुलिस द्वारा सूचित कराए जाने का अधिकार है। शिकायतकर्ता को पुलिस थाने में उन अधिवक्ताओं की सूची प्राप्त करने का अधिकार है, जो इन मामलों में कार्य करने के इच्छुक हैं। अधिवक्ता की नियुक्ति न्यायालय द्वारा पुलिस के आवेदन पर उचित समय में शीघ्रातिशीघ्र की जाएगी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि बिना किसी अनावश्यक विलम्ब के पीड़िता से पूछताछ पूरी कर ली जाए, न्यायालय की अनुमति मांगे जाने या प्राप्त किए जाने से पूर्व ही अधिवक्ता पुलिस थाने में काम करने के लिए अधिकृत होगा।
- **परामर्श और चिकित्सा सहायता का अधिकार :** शिकायतकर्ता या पीड़िता को हादसे से उबरने के लिए आवश्यकतानुसार परामर्श-सहायता या चिकित्सा-सहायता प्राप्त करने का अधिकार है।
- **मुआवजा पाने का अधिकार :** अपराधी का दोष सिद्ध हो जाने पर न्यायालय द्वारा पीड़िता को मुआवजा दिलाये जाने का अधिकार है। पीड़िता, आपराधिक क्षति-पूर्ति बोर्ड से मुआवजा प्राप्त कर सकती है। भले ही न्यायालय में अभी आरोपी का दोष सिद्ध न हुआ हो। यह बोर्ड पीड़िता की पीड़ा, दुःख और सदमे को और यदि बलात्कार के कारण गर्भधारण हुआ हो तो उससे पीड़िता को हुए आय के नुकसान तथा बच्चे के जन्म पर होने वाले खर्च को देखेगा।
- **अंतरिम राहत पाने का अधिकार :** मुकदमे के विचाराधीन रहने के दौरान पीड़िता न्यायालय से अंतरिम मुआवजा भी प्राप्त कर सकती है। अंतरिम मुआवजा दिए जाने की स्थिति में, मामले का अंतिम फैसला होने के समय यदि आवश्यक

हुआ तो पीड़िता और मुआवजा पाने के लिए आवेदन कर सकती है।

राज्य का स्थानापन्न दायित्व :

उच्चतम न्यायालय ने अपकृत्य संबंधी कानून के स्थानापन्न दायित्व के सिद्धांत को बलात्कार के मामलों में भी लागू किया है और राज्य या राज्य-एजेंसी द्वारा पीड़िता को मुआवजा दिए जाने के लिए उत्तरदायी माना है। इस सिद्धांत के अधीन, किसी कर्मचारी द्वारा किए गए बलात्कार के लिए उसके नियोक्ता के विरुद्ध मुआवजे दिए जाने का आदेश दिया जा सकता है।

अन्य महत्त्वपूर्ण सावधानियाँ :

बलात्कार की वारदात होने पर पीड़िता को न तो स्नान करना चाहिए और न ही अपने कपड़े बदलने चाहिए। यदि कपड़े बदले भी जाएं तो भी उन्हें साक्ष्य के लिए संभालकर रखना चाहिए। पीड़िता को साक्ष्य एकत्र करने के लिए तुरंत अपना डाक्टरी परीक्षण (एम.एल.सी.) कराना चाहिए। पीड़िता को तुरंत अपने नजदीकी पुलिस थाने में शिकायत करनी चाहिए तथा पुलिस में औपचारिक प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज किए जाने पर जोर देना चाहिए ताकि जांच, गिरफ्तारी और मुकदमे की कार्रवाई हो सके। शिकायत लिखित में होनी चाहिए और उस पर पीड़िता या शिकायतकर्ता के हस्ताक्षर होने चाहिए। यदि शिकायतकर्ता अनपढ़ है और अपनी शिकायत मौखिक रूप से करती है, तो पुलिस थाने का प्रभारी अधिकारी उसे लिख ले और उस पर उसके हस्ताक्षर या अंगूठा निशान लेने से पहले उसे पढ़कर सुना दे। पीड़िता अपने कपड़े पुलिस को सौंप दे और उन्हें सील करवा दे। यदि पुलिस थाने का प्रभारी अधिकारी प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करने से मना करे तो पुलिस उपायुक्त या पुलिस अधीक्षक से मिलना चाहिए या शिकायत की एक प्रति लिखित में उसे भेज देनी चाहिए। यदि फिर भी कार्रवाई नहीं होती है, तो वह पुलिस थाना जिस मजिस्ट्रेट के अधीन है, उस मजिस्ट्रेट के समक्ष शिकायत दर्ज करानी चाहिए।

अन्य यौन-अपराध :

भारतीय दंड संहिता की धारा 354 - शील-भंग करने के इरादे से महिला पर प्रहार या आपराधिक बल प्रयोग करना : जो कोई व्यक्ति किसी महिला के शील-भंग के इरादे से यह जानते हुए कि वह जो कुछ करने जा रहा है उसके द्वारा महिला का शील-भंग होने की संभावना है, उस महिला पर प्रहार या आपराधिक बल का प्रयोग करेगा, उसे 2 वर्ष तक के कारावास की सजा या

अर्थदंड या दोनों से दंडित किया जाएगा।

भारतीय दंड संहिता की धारा 509 - किसी महिला की भद्रता का अपमान करने के इरादे से कुछ बोलना, इशारा करना या ऐसा कोई कार्य करना : जो कोई व्यक्ति किसी महिला की भद्रता का अपमान करने के इरादे से कुछ बोलेगा, कोई ध्वनि करेगा या इशारा करेगा या किसी चीज को दिखाएगा या महिला के एकान्त (प्राइवैसी) में घुसपैठ करेगा, उसे एक वर्ष तक के साधारण कारावास की सजा या अर्थदंड या दोनों से दंडित किया जाएगा।

वैयक्तिक कानून :

हिंदू विवाह अधिनियम के अधीन एक हिंदू महिला को यह अधिकार प्राप्त है कि यदि पति परस्त्री-गमन करता है या पत्नी के साथ क्रूरता का व्यवहार करता है या पत्नी का परित्याग कर देता है या धर्मान्तरण कर लेता है या विक्षिप्त या विकृत-मानस हो जाता है तो वह इनमें से किसी भी आधार पर अपने पति से न्यायिक विवाह-विच्छेद की मांग कर सकती है। विवाह के दोनों पक्षों में कोई भी एक पक्ष उपर्युक्त आधारों पर विवाह-विच्छेद की मांग कर सकता है। यदि विवाह होने के बाद पति को बलात्कार या अन्य यौन-अपराधों का दोषी पाया जाता है, तो पत्नी विशेष रूप से द्वि-विवाह के आधार पर पति से विवाह-विच्छेद की मांग कर सकती है। यदि किसी महिला का विवाह उसके पंद्रह वर्ष की उम्र होने से पहले हो गया हो, तो वह अट्ठारह वर्ष की उम्र होने के बाद चाहे तो उस विवाह को अस्वीकार कर सकती है।

हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम के अधीन अब एक हिंदू पुत्री अपने पिता की संपत्ति में अपने भाइयों के साथ बराबर की हकदार हो गई है। एक हिंदू पत्नी अपने दिवंगत पति की सम्पत्ति में बराबर का हिस्सा पाने की हकदार है। इसी तरह एक हिंदू माँ अपने दिवंगत पुत्र की सम्पत्ति में बराबर की हिस्सेदार है। हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम में हाल ही में किए गए संशोधन से, जिसे राष्ट्रपति की सहमति प्राप्त हो गई है, हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम की धारा 23 की विसंगतियाँ समाप्त हो गई हैं। इस अधिनियम में पहले किसी महिला हिस्सेदार को अपने साझे निवास के मकान में विभाजन की मांग करने की इजाजत नहीं थी।

मुस्लिम महिलाएं :

शरीयत अधिनियम, 1937 के पारित होने के बाद से भारत के मुसलमानों पर उनके वैयक्तिक कानून लागू होते हैं। यहां तक कि उनके सम्पत्ति संबंधी

अधिकारों के संदर्भ में भी उनका वैयक्तिक कानून ही चलता है। मुस्लिम उत्तराधिकार कानून, जो महिलाओं के सम्पत्ति-अधिकारों के लिहाज से काफी प्रगतिशील है की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं :

1. पति या पत्नी को वारिस बनाया जाना
2. महिलाओं और भाइयों को दाय-भाग पाने में सक्षम बनाया जाना
3. माता-पिता और पूर्वजों का दाय-भाग पाने का अधिकार दिया जाना, भले ही पुरुष वंशज मौजूद हों
4. सामान्य नियम के तौर पर, महिला को पुरुष के हिस्से का आधा हिस्सा दिया जाना।

मुस्लिम महिलाओं के सम्पत्ति-अधिकारों की और भी बहुत-सी विशेषताएं हैं, जिनका यहां पर जिक्र करना आवश्यक नहीं है।

ईसाई और पारसी महिलाएं :

ईसाइयों और पारसियों के लिए उत्तराधिकार का कानून भारतीय उत्तराधिकार अधिनियम, 1925 में दिया गया है। उक्त अधिनियम की धारा 31 से धारा 49 तक ईसाइयों के उत्तराधिकार का और धारा 50 से धारा 56 तक पारसियों के उत्तराधिकार का विवेचन किया गया है।

ईसाई महिलाएं : ईसाई विधवा के लिहाज से ईसाइयों के उत्तराधिकार के नियमों में यह स्पष्ट रूप से निर्धारित है कि यदि दिवंगत व्यक्ति के पीछे केवल एक विधवा है और अन्य कोई वंशज नहीं है, तो दिवंगत की सम्पूर्ण सम्पत्ति की मालकिन उसकी विधवा होगी। यदि दिवंगत व्यक्ति अपने पीछे एक विधवा और वंशज छोड़ गया हो, तो उसकी विधवा एक-तिहाई सम्पत्ति की हकदार होगी और शेष दो-तिहाई सम्पत्ति उसके वंशजों को मिलेगी। यदि दिवंगत व्यक्ति के कोई वंशज न हों लेकिन एक विधवा और परिवार के अन्य सदस्य हों, तो विधवा दिवंगत की सम्पत्ति के आधे हिस्से की हकदार होगी और शेष आधा हिस्सा परिवार के अन्य सदस्यों को मिलेगा। ईसाइयों में उत्तराधिकार के अन्य नियम पुरुष और महिला वंशजों के लिए एक समान हैं।

पारसी महिलाएं : ऊपर से देखने पर, पारसियों के सम्पत्ति के अधिकार स्त्री-पुरुष के लिहाज से काफी न्यायपूर्ण दिखाई देते हैं। यदि कोई दिवंगत पारसी व्यक्ति अपनी कोई वसीयत नहीं कर गया है, तो उसकी सम्पत्ति में उसकी विधवा और उसके बच्चों - पुत्र और पुत्रियों, दोनों को चाहे वे विवाहित हों या अविवाहित,

सबका बराबर का हिस्सा होगा। जबकि प्रत्येक माता-पिता, माता और पिता दोनों को प्रत्येक बच्चे के हिस्से का आधा भाग मिलेगा। लेकिन नजदीक से देखने पर इसमें कुछ असंगतियां भी हैं, उदाहरणार्थ माता-पिता से पहले दिवंगत हुए ऐसे पुत्र, जिसका कोई बच्चा नहीं है, की विधवा को कोई हिस्सा नहीं मिलता है।

ये थे कुछ विशेष क्षेत्र, जिनकी चर्चा हमने इस लेख में की है। यह कहने की जरूरत नहीं है कि एक महिला को ऐसा और भी बहुत कुछ झेलना पड़ता है, जो समाज में व्याप्त पुरुष वर्चस्व की मानसिकता का ही नतीजा है। संक्षेप में, एक महिला का जीवन अपने आप में किसी संघर्ष से कम नहीं है, लेकिन वास्तविक संघर्ष हमारी अपनी मानसिकता को बदलने में समर्थ बनने का है।

महिलाओं के लिए व्यक्तित्व-परिष्कार : दृष्टिबाधा कोई अड़चन नहीं

- शिवाली कथूरिया और रचिता बिष्ट

हम सब सफल होना चाहते हैं। चाहे हमारा व्यक्तिगत जीवन हो या सामाजिक या व्यावसायिक कार्यक्षेत्र, जीवन के हर पहलू पर यह बात लागू होती है। लेकिन सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि आखिर सफलता कैसे प्राप्त करें? मजेदार बात यह है कि इस प्रश्न का उत्तर कहीं बाहर नहीं, बल्कि हमारे भीतर ही मौजूद है, और वह है हमारा अपना व्यक्तित्व। अपने व्यक्तित्व को मजबूत और आकर्षक बनाकर ही हम जीवन में सफलता हासिल कर सकते हैं। इसमें कोई सन्देह नहीं कि दृष्टिबाधित महिलाओं में अपनी देख सकने वाली बहनों की बराबरी करने की पूरी क्षमता होती है। भारत की एकमात्र प्रशिक्षित दृष्टिबाधित एरोबिक्स इन्स्ट्रक्टर प्रीति मोंगा का मानना है कि यदि आकर्षक व्यक्तित्व के साथ-साथ उपयुक्त योग्यताएं हों, तो दृष्टिबाधित महिलाएं भी समाज की मुख्यधारा में अपना उचित स्थान बना सकती हैं।

हमारा रक्त समूह तो नहीं बदल सकता लेकिन व्यक्तित्व अवश्य बदला जा सकता है। आखिरकार व्यक्तित्व कुछ गुणों का समूह ही तो है, जिनसे हमारा सामान्य आचार-व्यवहार निर्धारित होता है। व्यक्तित्व के भीतर न केवल हमारा शरीर बल्कि हमारे विचार, भावनाएं, मनोवेग और व्यवहार सभी कुछ आ जाता है।

व्यक्तित्व को आकर्षक और असरदार बनाने के लिए निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है :

1. आत्म-सम्मान और आत्म विश्वास
2. व्यक्तियों के बीच परस्पर संवाद कौशल
3. बनाव शृंगार
4. उचित शारीरिक भाषा
5. स्वस्थ जीवन शैली

आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास - 'कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं है!':

आत्म-सम्मान का अर्थ है कि आप स्वयं अपने बारे में क्या सोचते हैं और दूसरों के सामने स्वयं को कैसे पेश करते हैं। अर्थात् हम स्वयं अपना कितना सम्मान करते हैं। यदि हम स्वयं अपना सम्मान नहीं करेंगे तो हम यह कैसे उम्मीद कर सकते हैं कि दूसरे हमारा सम्मान करें?

एक आत्मविश्वासी व्यक्ति की यह पहचान है कि वह आत्मनिर्भर और निश्चिन्त होता है। उसमें अपनी गलती को स्वीकार करने का साहस होता है और वह उसे तत्परतापूर्वक सुधारने का प्रयास करता है। लेकिन जिस व्यक्ति में आत्म-विश्वास की कमी होती है, उसे किसी काम को ठीक ढंग से कर पाने की अपनी क्षमता में संदेह होता है। इसलिए वह जिम्मेदारी लेने से बचता है। ऐसे व्यक्ति संकोची और दबू प्रवृत्ति के हो जाते हैं और स्वयं को ठीक से अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं।

अगली बार, जब कभी आप स्वयं पर संदेह करने लगें और हीनभावना या अवसाद से घिरने लगें, तो याद रखिए कि आप अकेली नहीं हैं। महिलाओं को अपने व्यक्तिगत जीवन या सामाजिक अथवा व्यावसायिक कार्यक्षेत्र में जिस समस्या से सबसे अधिक जूझना पड़ता है वह है आत्म-विश्वास का अभाव या आत्म-सम्मान की कमी का होना। यहां पर हम आत्म-गौरव और आत्म-विश्वास की भावना का विकास करने के लिए कुछ ऐसे सुझाव दे रहे हैं, जो दुनियाभर की महिलाओं द्वारा आजमाए गए हैं :

• **सकारात्मक चिंतन का जादू** : मनोवैज्ञानिक संतोष बाबू का मानना है कि मानव-व्यवहार की विश्वास से बढ़कर और कोई संचालक शक्ति नहीं है। दृढ़

विश्वास में वह शक्ति है कि आप अपने लिए जैसा चाहती हैं, वैसा संसार बना सकती हैं। यदि आप यह मान लेती हैं कि फलां काम आप नहीं कर सकती हैं तो आप उसे कभी नहीं कर पाएंगी। लेकिन यदि आपको पक्का यकीन हो कि आप उस काम को कर सकती हैं तो फिर चाहे रास्ते में जितनी बाधाएं आए, आप उस कार्य में सफल होकर रहेंगी। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप अपने मन में नकारात्मक विचारों को घर न करने दें, जैसे कि - मैं नहीं कर सकती या मुझे कोई पसंद नहीं करता है अथवा जीवन में मुसीबतें ही मुसीबतें हैं आदि।

• **अपने से ऊपर उठें** : मानव मात्र में प्रशंसा और सम्मान पाने की स्वाभाविक इच्छा होती है। हम सब निंदा से डरते हैं और अपने बारे में हमेशा अच्छी बातें सुनना चाहते हैं। लेकिन यह भी संभव नहीं है कि लोग हर समय हर किसी को पसंद ही करें। इसलिए व्यक्तित्व के लगातार विकास के लिए यह जरूरी है कि हम अपनी शक्तियों पर ध्यान केन्द्रित करें। दरअसल, यदि आलोचना को भी सकारात्मक रूप से लिया जाए तो इससे भी हमें अपनी कमियों को दूर करने में काफी मदद मिल सकती है।

• **स्वयं अपने सर्वोत्तम मित्र बनें** : आलोचना का व्यवहार बचपन से ही शुरू हो जाता है। अक्सर देखा गया है कि जब हम बच्चे होते हैं तब हमारी प्रशंसा के बजाय आलोचना ही ज्यादा होती है। फिर जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं तो यह नकारात्मक नजरिया भी हमारे साथ-साथ चलता है और हमारे भीतर इतने गहरे पैठ जाता है कि हमें और कोई दूसरा रास्ता ही नहीं सूझता। इससे व्यक्ति में आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान की भावना भरने में कठिनाई पैदा हो जाती है। क्या कभी आपने स्वयं को निम्नलिखित में से कोई बात कहते या सोचते पाया है ?

- मैं उतनी अच्छी नहीं हूँ
- मैं उतनी सुंदर नहीं हूँ
- मैं इस लायक नहीं हूँ

यदि ऐसा है, तो तुरंत इस आदत को छोड़ दें और स्वयं अपनी सर्वोत्तम मित्र बनना सीखें। अपने आपसे सकारात्मक बातें कहना शुरू करें। एक बार यदि आपने ऐसी आदत बना ली तो फिर अपने में दोष निकालने की आपकी आदत अतीत की बात बन कर रह जाएगी और आप आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान की भावना से भर उठेंगी। मान-प्रतिष्ठा का आनंद उठाने के लिए बेहद जरूरी है कि आप अपना महत्त्व समझें। कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता है। व्यक्तित्व कई

सकारात्मक और नकारात्मक विशेषताओं का मेल होता है। स्वयं में गरिमा का बोध जगाने के लिए यह जरूरी हो जाता है कि हम स्वयं को जैसे हैं वैसे ही स्वीकार करें। सफलता के लिए अपने दिलो-दिमाग को जानना-समझना बहुत जरूरी है ताकि हम अपनी कमजोरियों और ताकत को पहचान सकें।

• **वर्तमान का आनंद लें :** अक्सर हम अपनी भूतकाल की गलतियों को लेकर परेशान रहते हैं या भविष्य के अनदेखे भय से ग्रस्त रहते हैं, जिससे हम अनजाने भय, भविष्य की आशाओं-आशंकाओं, अपराध बोध और चिंताओं से आक्रांत हो जाते हैं। क्या आप भी ऐसी उलझन में हैं? यदि हां, तो आपको यह समझने की जरूरत है कि हमारे पास जो भी है, वह अभी और यहीं है। इसके परे कुछ भी नहीं है। भूतकाल बीत चुका है और भविष्य अभी आया नहीं है। इसलिए भूतकाल और भविष्य की व्यर्थ चिंता में न घुलें। वर्तमान में जिएं और खुश रहें।

• **'ना' कहना सीखें :** क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि जब आप कहना तो 'ना' चाहती हों लेकिन आपके मुंह से 'हां' निकल गई हो? जी हां, इसकी वजह है महिलाएं स्वभाव से ही दूसरों का ख्याल रखने वाली और पालनहार होती हैं। उनमें दूसरों की सहायता करने की सहज प्रवृत्ति होती है जो निश्चय ही एक प्रशंसनीय गुण है। लेकिन यह अपने आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान की कीमत पर नहीं होना चाहिए। याद रखिए, किसी को 'ना' कहना उसका तिरस्कार करना बिल्कुल नहीं है। आत्म-रक्षा के लिए और अपने आत्म-विश्वास व आत्म-सम्मान की खातिर ऐसा करना बिल्कुल सहज बात है। आप बिना किसी कठोरता और अविनय के 'ना' कह सकती हैं। इससे दूसरों को यह भी सीख मिलती है कि वे आपको मूर्ख न समझें। आप :

खेलना, पढ़ना, लिखना, भोजन बनाना या संगीत आदि शारीरिक और मानसिक व्यायाम वाली गतिविधियों में भाग लें।

स्वयं भी खुश रहें और दूसरों को भी खुश रखें।

ज्ञान आत्म-विश्वास बढ़ाने और दूसरों पर प्रभाव जमाने का सर्वाधिक शक्तिशाली साधन है लेकिन यह जन्मजात गुण नहीं है। हम निम्नलिखित उपायों से अपने सामान्य ज्ञान को बढ़ा सकते हैं :

1. रोज टेलीविजन और रेडियो पर समाचार व अन्य सूचनाप्रद कार्यक्रम देखना-सुनना।

2. बुद्धिमान व्यक्तियों के साथ बातचीत करना।
3. बहसों और चर्चाओं में सक्रिय रूप से भाग लेना।
4. जहां तक हो सके, परिवार के सदस्यों और मित्रों से समाचार-पत्र और महिलाओं की पत्रिकाएं पढ़वाकर सुनना।
5. यह पता लगाना कि ऐसी पत्रिकाएं व सामग्री ब्रेल या आडियो रूप में कहां मिल सकती हैं और उन्हें प्राप्त करना।

व्यक्तियों के बीच परस्पर संवाद : क्या आपको लोगों से मिलने में घबराहट होती है?

अजनबियों से मिलते समय या किसी पार्टी आदि में शामिल होते समय अक्सर सभी को थोड़ा बहुत संकोच अवश्य होता है। हमारे मन में यह चिंता रहती है कि दूसरों पर हमारा अच्छा प्रभाव पड़ रहा है या नहीं। दूसरे भी हमारे बारे में यही सोच रहे होते हैं। ऐसी किसी भी स्थिति से उबरने का एक ही मंत्र है और वह है - आपकी मधुर मुस्कान जो एक ही झटके में संस्कृति, जाति, वर्ण, वर्ग और लिंग आदि के सभी बंधन तोड़कर अजनबियों के बीच संवाद कायम कर देती है।

एक बेजान-सा भावशून्य चेहरा, जिस पर कभी मुस्कान नहीं आती, कोई भी पसंद नहीं करता। किसी के नाक-नक्श चाहे आकर्षक हों या अनाकर्षक लेकिन चेहरे पर खिली एक मुस्कुराहट से वह व्यक्ति सुंदर दिखाई देने लगता है। व्यक्ति के चेहरे पर मुस्कुराहट से उसका आत्म-विश्वास, दोस्ताना और सकारात्मक रवैया और अच्छी मनःस्थिति झलकती है। इसलिए जब भी आप दूसरों के संग मुस्कुराती हैं, तो वे यह समझते हैं कि आप अच्छी मनःस्थिति में हैं और उनका साथ पाकर प्रसन्न हैं। इससे लोग आपकी ओर आकर्षित होंगे। आपके बारे में और जानना चाहेंगे - इसीलिए आपका साथ चाहेंगे।

कुछ अन्य उपाय निम्नलिखित हैं :

- सर्वप्रथम, अपने आस-पास के लोगों में रुचि लें, यह जानने की कोशिश करें कि दूसरे क्या चाहते हैं। उनकी पसंद, नापसंद, हितों और विश्वासों को जानें। ऐसा करने से आपकी छवि एक आकर्षक और आनन्ददायक व्यक्तित्व की स्वामिनी की बन जाएगी।
- दूसरे, यह मान लीजिए कि लोग आपको पसंद करते हैं। यदि दूसरों को

यह जताएंगे कि आप उनसे बात करना चाहते हैं, तो वे भी गर्मजोशी से उसका प्रत्युत्तर देंगे।

- तीसरे, अपनी कमजोरियों को स्वीकार करें। स्वयं को पूर्ण व्यक्ति न मानें। हर व्यक्ति में कुछ खूबियां होती हैं, तो कुछ कमजोरियां भी होती हैं।
- चौथे, अपने मित्रों की सराहना करें। उनकी सफलता पर उनकी प्रशंसा करें। उन्हें बताएं कि वे कितने आकर्षक लगते हैं। उन्हें यह महसूस कराएं कि वे आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं। ऐसा करने से वे भी आपको महत्व देंगे। इस प्रकार, दूसरों की प्रशंसा करना उनके साथ अच्छे संबंध बनाने के लिए बहुत जरूरी है। दूसरों की किसी बड़ी उपलब्धि पर ही नहीं बल्कि उनकी छोटी-छोटी व्यक्तिगत सफलताओं पर और यहां तक कि उनके किसी अच्छे विचार या युक्ति के सुझाव पर भी उनकी प्रशंसा करें। इससे आपस में अच्छे संबंध बनाने में बड़ी मदद मिलती है।
- पांचवें, सफल और खुशहाल लोगों से जुड़ें। ऐसे लोगों से दोस्ती बढ़ाएं जो आपको नए विचार दे सकें और आप में नई आशा का संचार कर सकें तथा जिससे आपको सार्थक जीवन के लिए नई दिशा मिल सके।
- छठी बात, निरंतर अपना ज्ञान बढ़ाते रहें क्योंकि कई असहज सामाजिक मौकों पर ज्ञान बड़ा मददगार साबित होता है। अक्सर ऐसा होता है कि किसी अजनबी से पहले-पहल मुलाकात होने पर हमें एकाएक कुछ सुझाई नहीं देता कि किस तरह बातचीत शुरू करें। सामयिक महत्त्व के विषयों की जानकारी रखने तथा रेडियो और टेलीविजन पर समाचार व अन्य कार्यक्रम सुनते रहने से बातचीत शुरू करने के लिए उपयुक्त विषय चुनने में आसानी होती है। बातचीत शुरू करने का एक सर्वाधिक लोकप्रिय नुस्खा है कि मौसम के बारे में या किसी राजनीतिक घटना या खेल आदि पर चर्चा छेड़ दी जाए।
- और अंत में, किसी बातचीत में भाग लेने से पूर्व, उसे थोड़ी देर ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए। इससे आपको बातचीत की प्रकृति को समझने और उसमें भाग ले रहे लोगों आदि के बारे में अपने विचार स्थापित करने में मदद मिलेगी। इस प्रकार आप अधिक आत्म-विश्वास से बातचीत में भाग ले सकेंगी।

बनाव-शृंगार :

हमें अपने फैशन और शृंगार में अंतर करना होगा। जरूरी नहीं कि एक आम महिला को यह जानकारी हो कि आजकल फैशन में नया क्या चल रहा है।

लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं कि वह बनाव-शृंगार से दूर रहे।

हमेशा यह प्रयास करें कि आपका बनाव-शृंगार और पोशाक बेहतरीन हो। अपने लिए वस्त्र खरीदने में अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों की सलाह लें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि जो कपड़े आप पहनें वे स्वच्छ, इस्त्री किए हुए और मेल खाते रंगों के हों। मित्रों की सलाह से और पोशाक को ठीक ढंग से पहनने से यह काम आसानी से हो जाता है। कपड़े मौसम और मौके के अनुसार होने चाहिए। साधारण कपड़ों के साथ, चाहे वे सलवार कमीज हों या साड़ी, साधारण कर्णफूल, चूड़ियां और हार अच्छे और सुन्दर लगते हैं।

शृंगार में कई बातें आ जाती हैं - सामान्य स्वास्थ्य से लेकर हाथ और पांव के नाखूनों की सफाई तक। शायद ही ऐसा कोई आदमी होगा जो गंदे कपड़ों या दुर्गंध से दूर न भागता हो। थोड़ा-सा इत्र या अच्छा डीओडॉरेंट लगाने से शरीर की दुर्गंध से छुटकारा पाया जा सकता है। कल्पना कीजिए कि आप किसी एक पार्क में बैठी हैं और कोई अजनबी सुगंध का एक झोंका छोड़ता हुआ आपके पास से गुजर जाता है। आप अपने आप उसकी ओर बरबस ही ध्यान देने लगेंगी, हालांकि आप उसे जानती तक नहीं।

यदि आप अपने नाखून नहीं बढ़ाना चाहती हैं, तो हफ्ते में एक दिन उन्हें अवश्य काट लें। यदि आप लम्बे नाखून पसंद करती हैं, तो उन्हें दिन में कई बार साफ करना न भूलें क्योंकि उनके अंदर मैल इकट्ठा हो जाता है। बालों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। बाल स्वच्छ होने चाहिए लेकिन उन्हें चमकदार और साफ बनाए रखने के लिए शैम्पू से धो लेना ही काफी नहीं है। इसके लिए संतुलित आहार लेना और प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना भी आवश्यक है। यही नहीं, शैम्पू करने से पहले हफ्ते में एक बार बालों में तेल लगाना भी जरूरी है। आपकी त्वचा के बारे में भी यही बात लागू होती है। अपनी त्वचा के प्रकार और मौसम को ध्यान में रखते हुए उसे नियमित रूप से नम बनाए रखें।

अपने शरीर की भाषा को समझें :

शरीर की भाषा संचार का गैर-मौखिक रूप है। दुनिया की नजरें बहुत तेज होती हैं। हम हर समय अपने आस-पास के लोगों की नजरों के सामने होते हैं और वे लगातार हमें तौलते रहते हैं। इसलिए हमें अपने गैर-मौखिक संकेतों के बारे में बहुत सतर्क रहने की आवश्यकता है। सबसे पहले, यह ध्यान रखना जरूरी है कि दूसरे व्यक्ति को गैर-मौखिक रूप से कोई गलत संकेत न दें। दूसरे, आपसे जाने-अनजाने में ऐसी कोई हरकत न हो, जिससे दूसरे व्यक्ति के मन में अनावश्यक

संदेह पैदा हो। अपनी शारीरिक मुद्राओं, उठने-बैठने, बोलने-बतियाने और चलने-फिरने के ढंग के बारे में सावधान रहने और इनके बारे में अपने साथियों की राय जानने से हम इन्हें दोषमुक्त और असरदार बना सकते हैं।

यहां हम कुछ व्यवहारों की सूची दे रहे हैं जो गैर-मौखिक सामाजिक संचार की दृष्टि से बड़े काम के हैं :

- यदि आप बातचीत के दौरान अपनी छाती पर हाथ बांधे बैठे या खड़े हैं तो यह आपके रक्षात्मक या आलोचनात्मक रवैया को दर्शाता है।
- हाथ मिलाते समय हाथ ढीला-ढाला रखना या बहुत सख्त करना आकर्षक व्यक्तित्व की निशानी नहीं है। बांह आगे बढ़ाकर गर्मजोशी से मजबूत पकड़ के साथ हाथ मिलाना अच्छा माना जाता है।
- मेज पर अंगुलियों से तबला बजाना या फर्श पर पैर से लगातार खट-खट करना या पांव हिलाना घबराहट या अधैर्य की निशानी है। जो भी बात हो, इससे सामने वाले व्यक्ति के प्रति असम्मान की भावना प्रदर्शित होती है।
- बातचीत करते समय, दूसरी ओर देखने से ऐसा लगता है कि मानो उसमें आपकी रुचि नहीं है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप एक-दूसरे के सम्मुख होकर बातचीत करें लेकिन बहुत अधिक निकट भी न जाएं। आवाज मौके के मुताबिक कम या अधिक की जा सकती है परन्तु बहुत जोर से या बहुत धीमी आवाज में न बोलें।
- बातचीत में सिर की तीन मूल स्थितियां मानी जाती हैं। पहली स्थिति में सिर सीधा रहता है और यदा-कदा हां या ना में हिलता है। यह श्रोता द्वारा सुनी जा रही बात के प्रति उसके तटस्थ रवैये को बताता है। दूसरी स्थिति में, जब श्रोता का सिर थोड़ा-सा एक तरफ मुड़ जाता है, तो इसका अर्थ है कि सुनी जा रही बात में उसकी रुचि पैदा हो गई है। तीसरी स्थिति में, जब श्रोता का सिर नीचे रहता है तो यह उसके नकारात्मक या आत्म-समर्पण के रवैये को दर्शाता है।

समाज विज्ञान में 'व्यक्तिगत क्षेत्र', उस क्षेत्र या स्थान को कहते हैं जिसे कोई व्यक्ति इस तरह अपना निजी क्षेत्र मानता है मानो वह उसके शरीर का ही विस्तार हो। 'पीज' (1981) के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के चारों ओर लगभग 6-18 इंच के घेरे तक उसका अंतरंग क्षेत्र होता है। इस अंतरंग क्षेत्र के भीतर केवल उसके घनिष्ठतम व्यक्ति ही आराम से प्रवेश कर सकते हैं जैसे कि

उसके बच्चे, माता-पिता और घनिष्ठ मित्र आदि। लेकिन पार्टियों और समारोहों आदि मौकों पर दूसरों से बातचीत करते समय लोग आमतौर से एक-दूसरे से 18 से 48 इंच की दूरी के व्यक्तिगत क्षेत्र में रहते हैं। तीसरा क्षेत्र सामाजिक क्षेत्र है। इसमें हम अजनबियों, नौकरों आदि से व्यवहार करते समय 4 से 12 फुट की दूरी बनाए रखते हैं।

लेकिन व्यक्तिगत क्षेत्र की इस अवधारणा को दृष्टिबाधित व्यक्तियों के आपसी व्यवहार या दृष्टिबाधित व देख सकने वाले व्यक्तियों के बीच के व्यवहार के संदर्भ में थोड़ा अलग ढंग से देखा जाना होगा और इसमें कुछ संशोधन करना होगा क्योंकि ऐसे व्यवहार में दृश्य संकेतों का प्रयोग नहीं होता है।

खड़े होने या बैठने की आकर्षक मुद्रा के बारे में यह सामान्य नियम है कि आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा सीधा और तना हुआ हो, और कंधे झुके हुए या उठे हुए न हों। महिलाओं के लिए टांग पर टांग रखकर बैठने की मुद्रा आदर्श मानी जाती है जिसमें दायें घुटने को बाएं घुटने के ऊपर रखा जाता है। दोनों घुटनों को मिलाकर बैठने की मुद्रा भी अच्छी मानी जाती है।

स्वस्थ जीवन शैली :

स्वस्थ जीवन शैली हमारी सबसे बड़ी सम्पत्ति है। स्वस्थ शरीर ही वह मजबूत आधार है जिसके बल पर हम जीवन में बड़ी-बड़ी कठिनाइयों को झेल पाते हैं। इसलिए शरीर की नियमित देखभाल निहायत जरूरी है। यह केवल तभी संभव है जब हमारी जीवन शैली अनुशासित हो। स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है कि हमारा रोग-प्रतिरक्षा तंत्र बहुत मजबूत हो। इसे नियमित व्यायाम से मजबूत बनाया जा सकता है। अपनी दिनचर्या में सुबह की सैर, योग या खेलकूद अथवा किसी व्यायाम को अवश्य शामिल करें। संतुलित आहार लें और समय पर भोजन करें।

स्वयं-सहायता संगठनों की भूमिका :

दृष्टिबाधितों के स्वयं-सहायता संगठन इस बात से इन्कार नहीं कर सकते कि अपनी दृष्टिबाधित महिला सदस्यों को संचार और अन्य सामाजिक कौशलों से सम्पन्न और आत्मनिर्भर बनाने के कार्य में उनको बहुत बड़ी भूमिका निभानी है। वे अपनी इस जिम्मेदारी से मुकर नहीं सकते। उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि उनकी सभी विकासात्मक गतिविधियों में इन महिला सदस्यों को पर्याप्त स्थान मिले। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि वे इन महिलाओं के लिए

विशेष रूप से ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करके संचालित करें कि जो अवधि के लिहाज से छोटे हों मगर विषयवस्तु की दृष्टि से ऊंचे दर्जे के हों ताकि उनकी दृष्टिबाधित महिला सदस्य आवश्यक ज्ञान व जानकारी हासिल करके विभिन्न कौशलों में दक्षता प्राप्त कर सकें। ऐसा करना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि हमारा यह अनुभव रहा है कि दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के संस्थान ज्यादातर एकेडेमिक अथवा किताबी गतिविधियों तक ही सीमित रहते हैं और उनके व्यक्तित्व-विकास के विभिन्न पहलुओं के प्रति बहुत कम ध्यान दे पाते हैं। दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए अवसरों की समानता का तभी कुछ अर्थ हो सकता है जब उन्हें व्यक्तित्व-विकास के विभिन्न कौशलों से सम्पन्न बनाकर अन्य सामान्य महिलाओं के साथ बराबरी का स्थान दिलाने में मदद की जाए। और यही वह क्षेत्र है जहां स्वयं-सहायता संगठनों को वास्तव में एक उत्प्रेरक और प्रवर्तक की भूमिका निभानी चाहिए।

निष्कर्ष :

सम्मेलनों आदि में अक्सर यह रोना रोया जाता है कि विकलांग महिलाएं त्रिविध विकलांगता का दंश झेल रही हैं। एक तो इसलिए कि वे महिला हैं, दूसरे विकलांग (वर्तमान संदर्भ में दृष्टिबाधित) हैं और तीसरे सामाजिक और आर्थिक रूप से वंचित, उपेक्षित भी हैं।

यहां ऊपर बताई गई बातों पर ध्यान देकर यदि आप अपने व्यक्तित्व का विकास करके उसे आकर्षक बनाएंगी तो आपकी योग्यताएं व क्षमताएं चमक उठेंगी और उनकी चकाचौंध में आपकी विकलांगता छिप जाएगी। इस प्रकार, आप तथाकथित त्रिविध विकलांगता के दंश से छुटकारा पा जाएंगी।

5

संचार-कौशल और दृष्टिबाधित महिलाएं

- ए.के. मित्तल और डॉ. अनिल अनेजा

यदि हम चाहते हैं कि दृष्टिबाधित महिलाएं समाज में अपना उचित स्थान प्राप्त करें और यदि इस काम में हम सचमुच उनकी मदद करना चाहते हैं, तो हमें दूसरों के साथ संवाद कायम करने की उनकी क्षमता यानी उनके संचार-कौशल का विकास करने पर विशेष जोर देना होगा। कोई भी व्यक्ति समाज से पूरी तरह अलग नहीं रह सकता। जाहिर है दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए भी यह बात उतनी ही सही है जितनी दूसरों के लिए।

जी हां, प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है कि वह दूसरों के साथ भली-भांति संवाद कायम करने में समर्थ हो। हमारे जैसे विकासशील देश में अवसरों की समानता के लिए संघर्ष कर रही दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए तो इस संचार-कौशल का महत्त्व और भी अधिक बढ़ जाता है। लेकिन इस विषय में आगे बढ़ने से पहले आइए जरा इस बात पर गौर कर लें कि आखिर यह संचार-कौशल क्या है?

परिभाषा :

अमेरिकन कॉलेज डिक्शनरी में संचार की परिभाषा इस प्रकार दी गई है - 'बोलकर, लिखकर या संकेतों द्वारा विचार, राय या सूचना देना या उसका आदान-

प्रदान करना'। लीगन के अनुसार, मूलतः यह किसी संदेश या संदेशों के सिलसिले के लिए संदेश-प्रदाता और संदेशग्राही के सुर मिलाने की कार्रवाई है।

इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि संदेश, संचार का सबसे महत्वपूर्ण घटक है। कारगर और सार्थक संचार के लिए यह अनिवार्य है कि आपके पास कहने या व्यक्त करने के कुछ न कुछ अवश्य हो जैसे कि कोई कल्पना, भावना, सूचना, छवि, राय या कोई विचार।

संचार का महत्व :

ऊपर बताई गई संचार की प्रक्रिया का पुरुष या महिला, दोनों के लिए समान महत्व है। लेकिन दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए तो इसका महत्व और भी अधिक है। इसके बहुत से कारण हैं:

- सबसे पहला कारण यह है कि विशेष रूप से भारत जैसे विकासशील समाजों में सदियों से दृष्टिबाधित महिलाएं आर्थिक उन्नति और वित्तीय मान्यता के अपने अधिकारों से वंचित रही हैं। उनकी आवाज या तो दबा दी गई है या अनसुनी कर दी गई है और वे समाज में दबकर रहने की आदी हो गई हैं। घरों में, और विशेष रूप से जिन घरों में दृष्टिबाधित बालिकाएं हों, वहाँ उनके लिए 'धीरे बोलो' या 'अजनबियों के सामने बिल्कुल मत बोलो' जैसी हिदायतें आम हैं।
- दूसरे, दीर्घ काल से चले आ रहे सामाजिक पूर्वाग्रहों के कारण, अधिकतर दृष्टिबाधित बालिकाएं और महिलाएं मुख्य रूप से अपने परिवारों या विशेष विद्यालयों की चारदीवारी के भीतर आश्रित जीवन जीने के लिए मजबूर हैं। इसमें ज्यादातर मामलों में कारगर संचार की प्रक्रिया के सहज विकास में बाधा पड़ती है।
- तीसरे, उपेक्षा और प्रतिबंधों के कारण कई बार दृष्टिबाधित बालिकाएं अपने आस-पास की दुनिया की हकीकतों का सामना करने के लिए जरूरी कौशल और आत्म-विश्वास हासिल नहीं कर पाती हैं, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के साथ सफल संचार के लिए निहायत जरूरी हैं। दृष्टिबाधित लोगों में इशारे, मुख-मुद्रा, शरीर-भाषा जैसी संचार की गैर मौखिक क्रियाओं को सीखने के लिए वैकल्पिक विधियों का विकास करना भी एक चुनौती है। दृष्टिबाधित व्यक्तियों को संचार के इन गैर मौखिक तत्वों को सीख पाने के लिए पर्याप्त अवसर उपलब्ध नहीं हो पाते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं को पूर्वाग्रह, उपेक्षा और मिथ्या अवधारणाओं की युगों पुरानी बेड़ियां तोड़ फेंकने के लिए तैयार किया जाए और आदान-प्रदान के सिद्धांत के आधार पर सार्थक विचार-विनिमय के लिए सभी संभव अवसर प्रदान किए जाएं ताकि वे अन्य नागरिकों के समान समाज की उन्नति में बराबर की हिस्सेदारी निभा सकें। कारगर संचार-कौशल ही ऐसी मुक्ति और सामर्थ्य की कुंजी है। और इसीलिए दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए एक अच्छी संचार-कला का निर्णायक महत्व है।

संचार के तरीके :

कहने की आवश्यकता नहीं है कि संचार के मूल तरीके सबके लिए एक जैसे हैं और इसमें पुरुष या महिला, विकलांग या सामान्य व्यक्ति की दृष्टि से कोई अंतर नहीं है। लेकिन सबसे बड़ा अंतर यदि कोई हो सकता है तो वह यही है कि एक दृष्टिबाधित और खासतौर से एक दृष्टिबाधित महिला के लिए प्रयोग में लाया जाने वाला माध्यम अलग होता है। और उसमें इस बात में भी अंतर होता है कि किस चीज पर कहां और कितना जोर दिया जाना है।

दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए उपयोगी संचार के उपयोगी तरीकों पर चर्चा करने से पूर्व सरसरे तौर पर संचार के कुछ बुनियादी नियमों पर एक नजर डालना बेहतर होगा। कारगर संचार के सात नियम माने गए हैं - स्पष्टता, सम्पूर्णता, सघनता, सम्मान, सौजन्य, सत्यता और संगतता। एक अच्छा संचारकर्ता बनने की चाह रखने वाले को इनका पालन करना अनिवार्य है, चाहे वह संचार का तरीका कोई भी हो। संक्षेप में, संचार के इन सातों 'स' (नियमों) का मूल उद्देश्य यह है कि हमारी अभिव्यक्ति स्पष्ट, सही और असंदिग्ध हो, उसमें बोले गए और लिखे गए अंश का उचित अनुपात हो, जिस व्यक्ति से संवाद किया जा रहा है उसकी स्थिति का ध्यान रखने की भावना हो, दूसरों के साथ सम्मानजनक और गरिमापूर्ण व्यवहार किया गया हो, उपयुक्त शब्दों और भाषा का प्रयोग किया गया हो और कथनों में कोई अन्तर्विरोध न हो। संचार के तीन मूल तरीके हैं : मौखिक, लिखित और गैर मौखिक।

प्रभावशाली संचार के गुर :

हालांकि इस लेख में जिन बातों की चर्चा की जा रही है, वे सभी के लिए उपयोगी हैं, लेकिन विशेष रूप से दृष्टिबाधित महिलाओं के संचार-कौशल का तेजी से विकास करने के लिए ये छोटी-छोटी बातें बड़े काम की हैं। इसलिए हमें इन पर विशेष जोर देना होगा। अब हम, संचार के ऊपर बताए गए तीनों तरीकों

पर एक-एक करके विचार करेंगे :

• **मौखिक संचार :**

इसमें विभिन्न स्तरों पर दो या दो से अधिक व्यक्तियों की आपसी या टेलीफोन पर बातचीत, सामूहिक चर्चा, बैठकें, व्याख्यान आदि शामिल हैं। इस प्रकार के संचार के लिए कुछ सामान्य नियमों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। ये नियम इस प्रकार हैं -

1. बोलना शुरू करने से पहले अच्छी तरह सोच लें कि क्या बोलना है, अन्यथा ऐसा लगेगा कि आप भ्रमित हैं।
2. यदि आपको किसी सभा या बैठक को संबोधित करना है तो अपने भाषण के मुख्य बिंदुओं को आवश्यकतानुसार ब्रेल में या बड़े अक्षरों में लिख लें। उन पर आप अपने भाषण में विस्तारपूर्वक प्रकाश डाल सकते हैं।
3. बोलने की रफ्तार मध्यम हो, न अधिक तेज और अधिक धीमी।
4. भाषण की विषय वस्तु और श्रोताओं को देखते हुए अपनी आवाज में उतार-चढ़ाव लाना सीखें।
5. भावनाओं में न बहें - बोलते समय न बहुत जोश में आएं और न अधिक उदास रुख अख्तियार करें।
6. मौके के मुताबिक और अपने श्रोताओं के स्तर को देखते हुए सही शब्दों और उपयुक्त भाषण-शैली का प्रयोग करें।
7. यदि आप अपनी मातृभाषा या स्थानीय बोली में अपनी बात को ज्यादा असरदार ढंग से रख सकते हैं तो इसमें हिचकिचाएं नहीं। ऐसा मानना गलत है कि बात केवल अंग्रेजी भाषा में ही असरदार ढंग से कही जा सकती है।
8. भाषण में असर पैदा करने के लिए बीच-बीच में उपयुक्त स्थानों पर विराम दें।
9. दूसरे व्यक्ति को भी अपनी बात कहने का पूरा मौका दें, आखिरकार संवाद दो-तरफा मामला है।
10. हमेशा दूसरों का लिहाज करें और शिष्ट व्यवहार करें। अपनी अप्रसन्नता और असहमति प्रकट करते समय इस बात का विशेष

ध्यान रखें।

11. एक दृष्टिबाधित व्यक्ति होने के नाते, अपनी कही गई बातों पर दूसरों की प्रतिक्रिया के बारे में हमेशा विशेष सतर्क रहें। अत्यधिक चुप्पी और फुसफुसाहटें श्रोताओं की रुचि के कम होने का संकेत हैं। बीच-बीच में पूछे जाने वाले प्रश्नों से या हंसी-मजाक की बातों से दृष्टिबाधित वक्ता आसानी से यह अनुमान लगा सकता है कि श्रोता उसकी बातों में रुचि ले रहे हैं या नहीं।
12. श्रोताओं को संबोधित करने से पहले यह पता कर लें कि माइक्रोफोन, स्पीकर आदि कहां, और किस ओर हैं ताकि बोलते समय आवाज की गुणवत्ता ठीक रखी जा सके।
13. इसी प्रकार, किसी समारोह में माइक्रोफोन के सामने अपने खड़े होने की स्थिति के लिहाज से अध्यक्ष, अतिथियों और श्रोताओं के बैठने की व्यवस्था के बारे में पहले से जानकारी ले लें ताकि आप उन्हें ठीक तरह से संबोधित कर सकें और आवश्यकता पड़ने पर उचित समय पर उनकी ओर मुड़ सकें।
14. आम बातचीत में भी जो व्यक्ति आपसे बातें कर रहा है, उसकी ओर मुंह करने की आदत डालें।
15. आमतौर पर दृष्टिबाधित महिलाओं में पाई जाने वाली आवश्यक संकोची प्रवृत्ति, शर्मिलेपन और झिझक को छोड़ने के लिए सचेत प्रयास करें और पूरे आत्म-विश्वास से सधे हुए ढंग से बोलें।
16. आमतौर से इस भय से कि लोग देख रहे हैं, संकोच की भावना उत्पन्न होती है। इसे बिल्कुल त्याग दें।

• **लिखित संचार :**

आजकल खासतौर से पढ़े लिखे लोगों के बीच आपसी संवाद के लिए लिखित संचार ही एक अनिवार्य तरीका है। दृष्टिबाधित व्यक्तियों और विशेष रूप से दृष्टिबाधित महिलाओं को ऐसे संचार की चुनौतियों और जरूरतों से खासतौर से सावधान रहने की जरूरत है। सामान्य लिखित या मुद्रित सामग्री को न पढ़ पाना दृष्टिबाधितों के लिए एक ऐसी बड़ी बाधा है, जिस पर बहुत कुछ लिखा और कहा गया है। दृष्टिबाधित पुरुषों और महिलाओं को समर्थ बनाने के लिए इस बाधा को दूर करना निहायत जरूरी है। इस संदर्भ में नीचे बताई गई कुछ

बातों पर विशेष रूप से जोर देना चाहते हैं, जिन्हें आम तौर से गलतफहमी के कारण दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए लाभदायक नहीं माना जाता है :

1. अपनी स्थानीय भाषा और अंग्रेजी में ब्रेल लिपि को पढ़ने और लिखने में महारत हासिल करें। शोध और अनुभवों से यह पाया गया है कि पुरुषों के मुकाबले स्त्रियां ब्रेल में उतनी प्रवीण नहीं होती हैं। इस कमी को दूर किया जाना चाहिए और दृष्टिबाधित बालिकाओं तथा महिलाओं को स्कूल और दूसरी जगहों में ब्रेल में प्रवीणता हासिल करने के लिए हर संभव अवसर प्रदान किया जाने चाहिए।
2. ब्रेल में सफलता हासिल करने के लिए एक अहम बात यह है कि ब्रेल में रुचिकर पाठ्य-सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो। जहां एक ओर हम दृष्टिबाधित महिलाओं से यह उम्मीद करते हैं कि वे अपनी पूरी योग्यता से ब्रेल सीखेंगी, वहीं हम संबंधित प्राधिकारियों और प्रकाशन संस्थानों से भी यह आग्रह करना चाहते हैं कि वे महिलाओं की रुचि और उनसे संबंधित पाठ्य-सामग्री ब्रेल में प्रस्तुत करें।
3. इस बात को सभी स्वीकार करते हैं कि जिन महिलाओं की नजर कमजोर है उनके पढ़ने के लिए पुस्तकें आदि मोटे अक्षरों में मुद्रित की जानी चाहिए। दृष्टिबाधितों के स्वयं-सहायता संगठनों आदि को, जहां भी आवश्यक हो, पाठ्य-पुस्तकों और अन्य पाठ्य-सामग्री को ब्रेल में या मोटे अक्षरों में या ऐसे अन्य सुविधाजनक रूपों में सुलभ कराए जाने के लिए एकजुट होकर आग्रह करना चाहिए। वास्तव में, ब्रेल में या बड़े अक्षरों में मुद्रित सामग्री प्रयोक्ता की दृष्टि की पूरक होती है।
4. कम्प्यूटर का ज्ञान दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना दृष्टिबाधित पुरुषों के लिए। जहां तक लिखित संचार में स्वतंत्रता का संबंध है, स्पीच साफ्टवेयरों और अन्य अनुकूलन टेक्नोलॉजी के प्रयोग से दृष्टिबाधित पुरुष और महिलाएं अन्य सामान्य लोगों की बराबरी कर सकते हैं। विशेष महत्त्व की बात यह है कि दृष्टिबाधित महिलाओं और उनके परिवारों की अत्यंत कमजोर आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए उन्हें ऐसे

सहायक उपकरण कम कीमत पर उपलब्ध कराने की व्यवस्था की जानी चाहिए।

5. अक्सर यह देखा जाता है कि दृष्टिबाधित विद्यार्थी वर्तनी के ज्ञान में कमजोर होते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि वे परम्परागत रूप से ऐसी अध्ययन सामग्री पर निर्भर करते हैं, जो उन्हें या तो किसी दृष्टिवान स्वयंसेवक द्वारा सीधे पढ़कर सुनाई गई होती है या रिकार्ड की गई पुस्तकों से ली गई होती है, दृष्टिबाधित महिलाओं और पुरुषों को सही वर्तनी सीखने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। खूब जमकर ब्रेल पढ़ने और विशेष कम्प्यूटर साफ्टवेयरों का प्रयोग करने से यह काम हो सकता है। परम्परागत तरीका यह है कि मैनुअल टाइपराइटर का प्रयोग किया जाए और टाइप की गई सामग्री की जांच किसी देख सकने वाले शुभचिंतक से करा ली जाए।
6. ब्रेल का प्रयोग करने वाले प्रत्येक दृष्टिबाधित व्यक्ति के पास एक ब्रेल स्लेट और स्टाइलस या यदि संभव हो, तो एक ब्रेल राइटर हर समय मौजूद रहना चाहिए।
7. सही व्याकरण और विराम चिह्नों का ज्ञान, उपयुक्त फार्मेट बनाना और उचित हाशिया छोड़ना तथा मौके के मुताबिक भाषा और शैली का प्रयोग करना लिखित संचार के सफलता की कुंजी है। महत्वपूर्ण दस्तावेजों को तैयार करने के लिए भी यह निहायत जरूरी है।

• गैर-मौखिक संचार :

पूर्ण संचार और विशेष रूप से मौखिक संचार का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि इसमें अक्सर कुछ ऐसे तत्व भी शामिल होते हैं जिनकी प्रकृति बिल्कुल गैर-मौखिक होती है, लेकिन वे सूक्ष्म तौर पर संदेश भेजने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। चेहरे के हाव-भाव, नजर मिलाना, चेष्टाएं और इशारे करना तथा शारीरिक मुद्राओं के अन्य रूप आदि ऐसी कुछ बातें हैं जो इस गैर-मौखिक संचार के साधन हैं।

स्थापित सामाजिक व सांस्कृतिक मानदंडों के अनुसार सामुदायिक जीवन में दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं की (और पुरुषों की भी) पूर्ण भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए यह आवश्यक है कि वे संचार कौशल की इन बुनियादी बातों को गांठ बांध लें और संदेशों के आदान-प्रदान के समय उनका

सदुपयोग करें। यह ठीक है कि इन तत्त्वों की प्रकृति अधिकतर दृश्यात्मक है और ये मुख्यतः देखकर सीखे जाते हैं, फिर भी, यह संभव है और यही उनके लिए उचित भी है कि हमारी दृष्टिबाधित बालिकाएं थोड़ा-सा अतिरिक्त प्रयास करें पर इन तरीकों का सहज और विश्वसनीय ढंग से प्रयोग कर सकती हैं। इस बारे में निम्नलिखित सुझाव दिए जा रहे हैं :

1. न्यून दृष्टि वाले व्यक्ति, जिनमें बालिकाएं और महिलाएं भी शामिल हैं, वक्ता के साथ नजर मिलाने की आदत डालें और बातचीत करते समय कम से कम उसकी ओर अवश्य देखें। लगातार अभ्यास करने से इस कार्य में मदद मिलेगी।
2. जो पुरुष और महिलाएं पूर्ण रूप से दृष्टिबाधित हैं, उन्हें कम से कम यह अवश्य करना चाहिए कि जब भी वह किसी व्यक्ति से बातचीत करें, तो उस समय इस तरह उस व्यक्ति के सम्मुख हो जाएं मानो उसे देख रहे हों। इसलिए पहले ही यह पता कर लेना चाहिए कि वक्ता दृष्टिबाधित व्यक्ति के किस ओर कहां पर है। इस तरह पहले से तैयारी करके वक्ता की दिशा में देखते हुए उससे बात करने से दृष्टिबाधित व्यक्ति के प्रभाव में काफी वृद्धि हो जाती है। यह बात दृष्टिबाधित महिलाओं के मामले में और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि आमतौर से ऐसी क्षमता की उनसे उम्मीद भी नहीं की जाती है।
3. चेहरे के हाव-भाव के लिए अवश्य अभ्यास की जरूरत होती है। यही बात मौके के मुताबिक शारीरिक चेष्टाएं करने या मुद्राएं बनाने पर भी लागू होती हैं। शोध से पता चलता है कि नाटकों में भाग लेने या अभिनय सीखने से दृष्टिबाधित व्यक्तियों को ऐसे मामलों में बड़ी मदद मिल सकती है। ऐसा भी किया जा सकता है कि दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने उचित हाव-भावों, चेष्टाओं या इशारों या मुद्राओं का प्रभाव जानने और उनमें सुधार करने के लिए अपने किसी ऐसे मित्र या शुभचिंतक की मदद ले सकते हैं, जो इस बारे में अपनी प्रतिक्रिया और सलाह दे सकें।
4. कहने का तात्पर्य है कि दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं को इन गैर-मौखिक तत्त्वों को हलके तौर पर नहीं लेना चाहिए। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, उचित योजना, अभ्यास और लगातार

देखभाल से दृष्टिबाधित व्यक्ति भी सामाजिक मांगों और मानदंडों के अनुसार काफी हद तक 'पूर्ण संचार' करने में समर्थ हो सकते हैं।

• **संचार कौशल के लिए तैयारी :**

हालांकि शिक्षा और प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में दृष्टिबाधित युवाओं के लिए आवश्यक संचार-कौशलों को शामिल करने के कुछ छिटपुट प्रयास अवश्य किए गए हैं, लेकिन दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं के लिए अभी बहुत कुछ किया जाना शेष है। दृष्टिबाधित बालिकाएं और महिलाएं सफल संचारकर्ता बन सकें, इसके लिए यह आवश्यक है कि सभी सहायता प्रदाता संस्थानों की ओर से लगातार दृढ़ प्रयास किए जाएं। इसमें उनसे संबंधित प्रत्येक व्यक्ति को भी अपनी भूमिका निभानी होगी।

सर्वप्रथम, दृष्टिबाधित बालिका के माता-पिता और विशेष रूप से उसकी माता और अन्य भाई-बहनों का यह उत्तरदायित्व है कि वे शुरू से ही जरूरी कौशल हासिल करने में उसकी पूरी मदद करें। लेकिन यह घोर चिंता का विषय है कि भारत जैसे अधिकतर विकासशील देशों में ज्यादातर घरों में दृष्टिबाधित बालिकाओं को जरूरी मदद और प्रोत्साहन बहुत ही कम मिलता है। इसलिए समय की मांग है कि दृष्टिबाधित बालिकाओं के पालन-पोषण में समय रहते उचित हस्तक्षेप करने और उनके लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने के लिए तथा इस बारे में उनके माता-पिता को जागरूक बनाने के लिए एक समन्वित अभियान चलाया जाए।

दूसरे, माता-पिता द्वारा दृष्टिबाधित बालिकाओं की उपेक्षा किए जाने की वर्तमान शोचनीय स्थिति को देखते हुए यह आवश्यक है कि सामान्य विद्यालय और आवासीय विद्यालय इस जिम्मेदारी को लें। शिक्षा संस्थान अपने पाठ्यक्रमों में मौखिक, गैर-मौखिक और लिखित संचार-कौशलों से संबंधित गतिविधियों को अनिवार्य रूप से शामिल करें और इस कार्य के लिए आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था करें।

अंत में, बात आती है दृष्टिबाधित महिलाओं की खुद अपनी और दृष्टिबाधितों के स्वयं-सहायता संगठनों की जिम्मेदारी की। इसे किसी भी अर्थ में कम नहीं आंका जा सकता। कई सफल और लब्ध-प्रतिष्ठित दृष्टिबाधित महिलाएं अपनी उपेक्षित बहनों के लिए एक 'आदर्श' की भूमिका निभा सकती हैं और बड़े पैमाने पर उनके उत्थान के लिए कार्य कर सकती हैं। स्वयं-सहायता संगठन दृष्टिबाधित

महिलाओं के लिए संचार-कौशलों के विकास पर विशेष ध्यान केंद्रित करते हुए उनके व्यक्तित्व और नेतृत्व के गुणों का विकास करने के लिए आदर्श प्रशिक्षण कार्यक्रम चला सकते हैं। बाद में ये संगठन इन कार्यक्रमों को बीच-बीच में आवश्यक मदद और प्रोत्साहन देते हुए अन्य संगठनों द्वारा भी आगे चलवा सकते हैं।

इस प्रकार, स्वयं दृष्टिबाधित महिलाएं, दृष्टिबाधितों के संगठन, शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान, मित्र-संगठन, भाई-बहन और माता-पिता सभी को मिल-जुल कर दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं को सफल संचारकर्ता बनाने के चुनौतीपूर्ण काम में जुट जाना चाहिए, क्योंकि यही उनके उत्थान की कुंजी है।

दृष्टिबाधितों के लिए रोजगार के नए अवसर

- गीता शमन्ना

प्रस्तावना :

तीव्र तकनीकी प्रगति के कारण पिछले दस वर्षों में दृष्टिबाधितों के लिए रोजगार के क्षेत्र में अभूतपूर्व विस्तार हुआ है। स्क्रीन रीडर जैसे नए माडलों की ईजाद होने और इंटरनेट का चलन बढ़ने से दृष्टिबाधितों पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए रोजगार के नए-नए अवसरों के द्वार खुल गए हैं।

तकनीकी क्रांति के परिणामस्वरूप आज दृष्टिबाधित अनुवाद, स्वर व उच्चारण प्रशिक्षण, पत्रकारिता, रेडियो पत्रकारिता व तकनीकी लेखन जैसे बहुत से नए पेशों को बखूबी अपना सकते हैं।

हम यहाँ नीचे कुछ ऐसे ही नए पेशों का विवरण दे रहे हैं, जिन्हें दृष्टिबाधित महिलाएं भी अपना सकती हैं :

अनुवाद - एक लाभदायक आजीविका :

आज दुनिया सिमटकर एक विश्व ग्राम जैसे हो गई है। ऐसे में, भाषिक योग्यताओं की जरूरत पहले से काफी अधिक बढ़ गई है। इसलिए पेशे के रूप में अनुवाद और भाषांतर की मांग तेजी से बढ़ी रही है।

महिलाओं के लिए संचार-कौशलों के विकास पर विशेष ध्यान केंद्रित करते हुए उनके व्यक्तित्व और नेतृत्व के गुणों का विकास करने के लिए आदर्श प्रशिक्षण कार्यक्रम चला सकते हैं। बाद में ये संगठन इन कार्यक्रमों को बीच-बीच में आवश्यक मदद और प्रोत्साहन देते हुए अन्य संगठनों द्वारा भी आगे चलवा सकते हैं।

इस प्रकार, स्वयं दृष्टिबाधित महिलाएं, दृष्टिबाधितों के संगठन, शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थान, मित्र-संगठन, भाई-बहन और माता-पिता सभी को मिल-जुल कर दृष्टिबाधित बालिकाओं और महिलाओं को सफल संचारकर्ता बनाने के चुनौतीपूर्ण काम में जुट जाना चाहिए, क्योंकि यही उनके उत्थान की कुंजी है।

दृष्टिबाधितों के लिए रोजगार के नए अवसर

- गीता शमन्ना

प्रस्तावना :

तीव्र तकनीकी प्रगति के कारण पिछले दस वर्षों में दृष्टिबाधितों के लिए रोजगार के क्षेत्र में अभूतपूर्व विस्तार हुआ है। स्क्रीन रीडर जैसे नए माडलों की ईजाद होने और इंटरनेट का चलन बढ़ने से दृष्टिबाधितों पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए रोजगार के नए-नए अवसरों के द्वार खुल गए हैं।

तकनीकी क्रांति के परिणामस्वरूप आज दृष्टिबाधित अनुवाद, स्वर व उच्चारण प्रशिक्षण, पत्रकारिता, रेडियो पत्रकारिता व तकनीकी लेखन जैसे बहुत से नए पेशों को बखूबी अपना सकते हैं।

हम यहाँ नीचे कुछ ऐसे ही नए पेशों का विवरण दे रहे हैं, जिन्हें दृष्टिबाधित महिलाएं भी अपना सकती हैं :

अनुवाद - एक लाभदायक आजीविका :

आज दुनिया सिमटकर एक विश्व ग्राम जैसे हो गई है। ऐसे में, भाषिक योग्यताओं की जरूरत पहले से काफी अधिक बढ़ गई है। इसलिए पेशे के रूप में अनुवाद और भाषांतर की मांग तेजी से बढ़ी रही है।

दृष्टिबाधित महिलाएं अनुवाद का काम बड़ी आसानी से कर सकती हैं क्योंकि इसके लिए जरूरी भाषा की योग्यता और कम्प्यूटर में महारत हासिल करने की राह में उन बाधाओं में से एक भी बाधा नहीं आती है जिन बाधाओं के कारण कुछ पेशे दृष्टिबाधितों के लिए अभी भी सपने जैसे हैं।

• **कहां से प्रारंभ करें ?**

यदि आप अभी शिक्षा प्राप्त कर रही हैं और आगे चलकर आजीविका के रूप में अनुवाद का पेशा अपनाने चाहती हैं तो अभी से तैयारी शुरू करें सबसे पहले मनपसंद अंतर्राष्ट्रीय भाषाओं को चुनें और अपनी पढ़ाई के साथ-साथ उन्हें सीखने में जुट जाएं।

चीन के एक आर्थिक महाशक्ति के रूप में उभरने के साथ ही चीनी भाषा के अनुवादकों और भाषांतरकारों की मांग बड़ी तेजी से बढ़ रही है। इसलिए चीनी भाषा में महारत हासिल करने से अच्छा रोजगार सुनिश्चित है।

अन्य भाषाओं में जापानी, जर्मन और फ्रांसीसी ऐसी भाषाएं हैं जिनके अनुवाद और भाषांतर की मांग अभी भी आपूर्ति से अधिक बनी हुई है।

जिस भाषा को आप सीखना चाहती हैं उसे चुन लेने के बाद यह पता करें कि आपके शहर में उन भाषाओं को सिखाने के केन्द्र कहां-कहां हैं। उदाहरण के लिए 'मैक्समूलर भवन' जर्मन भाषा के पाठ्यक्रम चलाता है और 'एलियांस फ्रेंक्वाइज़' फ्रांसीसी भाषा में।

यद्यपि शहर में चीनी और जापानी सिखाने का कोई प्रतिष्ठित केन्द्र नहीं है लेकिन हाल में इन भाषाओं की लोकप्रियता बढ़ने के साथ इन्हें सिखाने के बहुत से संस्थान शहर में स्थापित होने लगे हैं। अपने शहर के इन संस्थानों का पता आप इंटरनेट से लगा सकती हैं।

हालांकि भाषा सीखने के लिए पार्ट टाइम कोर्स अच्छा है लेकिन अपनी मनपसंद भाषा में डिग्री हासिल करना अनुवादक के पेशे के लिहाज से ज्यादा फायदेमंद होता है। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली और पुणे विश्वविद्यालय विभिन्न विदेशी भाषाओं में स्नातक और स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम चलाते हैं। कंपनियां अनुवाद में डिग्री वाले अनुवादकों को वरीयता देती हैं। लेकिन भारतीय विश्वविद्यालयों में ऐसे पाठ्यक्रम अभी बहुत कम हैं।

• **क्या करें, क्या न करें ?**

1. जिस भाषा को आप सीख रही हैं उसकी ब्रेल लिपि भी अवश्य

सीखें। उदाहरण के लिए, यदि आप जर्मन भाषा सीख रही हैं तो जर्मन ब्रेल सीखना भी न भूलें। इससे जर्मन भाषा लिखने-बोलने की आपकी गति काफी बढ़ जाएगी।

2. जहां तक संभव हो, भाषा में लेखन-कौशल का अधिकाधिक अभ्यास करें। अनुवादक के पेशे के लिए भाषा को सही-सही बोलना जितना महत्वपूर्ण है उसमें अच्छे लेखन-कौशल का होना भी उतना ही महत्वपूर्ण और जरूरी है।
3. जिस क्षेत्र में आप विशेषज्ञता हासिल करना चाहती हैं, उस पर विशेष ध्यान दें। उदाहरण के लिए, यदि आप सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में जाना चाहती हैं और एक तकनीकी अनुवादक के तौर पर काम करना चाहते हैं, तो उस भाषा की सूचना प्रौद्योगिकी विषय की पारिभाषिक शब्दावली को सीखने का विशेष प्रयास करें।
4. खूब पढ़ें। विदेशी भाषा पर अच्छा अधिकार प्राप्त करने के लिए यह अनिवार्य है। पुस्तकें और अन्य सामग्री प्राप्त करने के लिए इंटरनेट एक बढ़िया स्रोत है।
5. जब भी मौका मिले, मूल भाषाभाषी के साथ भाषा बोलने का प्रयास करें।
6. लक्ष्य-भाषा में अच्छा लेखन-कौशल प्राप्त करने का प्रयास करें। एक अच्छा अनुवादक सबसे पहले एक अच्छा लेखक होता है। यह सुनिश्चित करें कि आप लक्ष्य-भाषा में स्वयं को अच्छी तरह अभिव्यक्त करने में समर्थ हैं।

• **अब आगे की बात ?**

भाषा का पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद अनुवाद और भाषांतर के काम की तलाश करें। कई देशों में काम करने वाली बहुराष्ट्रीय कंपनियां, होटल, होलीडे रिसोर्ट, ट्रेवल एजेंसियां आदि अनुवादकों और भाषांतरकारों को काम देती हैं। अपनी अभिरुचि के अनुसार उन क्षेत्रों का चयन करें, जिनमें आप अच्छा काम कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि टेक्नोलॉजी आपका पसंदीदा क्षेत्र है तो आप किसी सॉफ्टवेयर कंपनी में बतौर तकनीकी अनुवाद का काम कर सकती हैं। यदि आपका रुझान ऑटोमोबाइल की तरफ है, तो आप ऑटोमोबाइल उद्योग में अनुवादक बनने के बारे में सोच सकती हैं। कहने का अर्थ है कि अवसरों की

कोई सीमा नहीं है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप स्पष्ट रूप से यह जानती हों कि आपको क्या अच्छा लगता है और आपके लिए क्या उचित है ताकि आप अपने आपको ठीक से तैयार कर सकें।

इसमें दो राय नहीं है कि कम्प्यूटर में दक्ष होना भी बहुत जरूरी है। हालांकि भाषा को सीखने का कम्प्यूटर पर काम करने से कुछ खास लेना-देना नहीं है, लेकिन इस पेशे में सफलता प्राप्त करने के लिए कम्प्यूटर पर कार्य करने में महारत हासिल करना अत्यंत आवश्यक है। अधिकांश नौकरियों की तरह, अनुवादक के पदों को भी मुख्य रूप से समाचार-पत्रों और इंटरनेट की ऑन-जॉब साइटों पर विज्ञापित किया जाता है। यह तय कर लेने के बाद कि किस तरह की नौकरी या काम आपके लिए सर्वाधिक उपयुक्त है, उसकी तलाश आरम्भ कर दें।

उपर्युक्त विवरण मैंने (गीता शमन्ना) जर्मन भाषा के अनुवादक के तौर पर अपने अनुभव के आधार पर लिखा है। मैं इस क्षेत्र में चार वर्ष से काम कर रही हूँ और इस समय बंगलौर में रहती हूँ।

स्वर व उच्चारण प्रशिक्षण - एक आजीविका :

• स्वर व उच्चारण प्रशिक्षण क्या है ?

बी.पी.ओ. (बिजनेस प्रोसेस आउटसोर्सिंग) कंपनियों के आगमन से स्वर व उच्चारण प्रशिक्षण के क्षेत्र में रोजगार के अवसर बढ़ गए हैं। ये कंपनियाँ, जिन्हें 'कॉल सेंटर' के नाम से जाना जाता है, बैंकिंग, उपयोगी सेवाएं, विनिर्माण, सुरक्षा, मार्केट रिसर्च, दवा उद्योग, सेल्स, क्रेडिट कलेक्शन और एयरलाइन/होटल आरक्षण आदि कारोबार के सभी क्षेत्रों में काम कर रही हैं।

कॉल सेंटर एक ऐसे सेवा प्रदाता केन्द्र को कहते हैं, जो दूर-संचार की सुविधाओं, इंटरनेट और विशाल डाटाबेस से सुसज्जित होता है और अपने प्रशिक्षित कर्मचारियों द्वारा देश या विदेश के ग्राहकों को टेलीफोन पर बोलकर या इंटरनेट के माध्यम से सूचना प्रदान करता है।

इस उद्योग में प्रदान की जाने वाली सेवाएं दो प्रकार की होती हैं अर्थात् अंदर आने वाली 'इनबाउंड' और बाहर जाने वाली 'आउटबाउंड'। जब किसी ग्राहक की ओर से किसी उत्पाद या सेवा के बारे में पूछताछ के लिए कॉल सेंटर में कॉल प्राप्त होती है, तो उसे 'इनबाउंड' सेवा कहते हैं। जब किसी उत्पाद की बिक्री के लिए या सूचना व धन एकत्र करने के लिए कॉल सेंटर से किसी ग्राहक को कॉल किया जाता है, तो उसे आउटबाउंड सेवा कहते हैं। जब एक कंपनी में

दूसरी कंपनी में कॉल की जाती है, तो उसे सेवा को 'स्पेशलाइज्ड सेवा' की श्रेणी में रखा जाता है।

इस उद्योग में सभी के लिए यहां तक कि एकदम नए लोगों के लिए भी आजीविका के सर्वोत्तम अवसर उपलब्ध हैं। काल सेंट्रों में सीनियर सेकेंडरी पास या कॉलेज की डिग्री वाले दृष्टिबाधित विद्यार्थियों, गृहणियों और यहां तक कि सेवानिवृत्त व्यक्तियों के लिए भी रोजगार के अच्छे अवसर मौजूद हैं।

• प्रशिक्षण की उपलब्धता :

कई प्रतिष्ठित बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ स्वर व उच्चारण के प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाती हैं। लेकिन कंपनियाँ आमतौर से ये प्रशिक्षण कार्यक्रम अपने उन्हीं कर्मचारियों के लिए चलाती हैं, जिन्हें प्रशिक्षण के योग्य समझा जाता है। दूसरे शब्दों में, कोई व्यक्ति कंपनी में लगने के बाद ही यह प्रशिक्षण प्राप्त कर सकता है। ऐसी कुछ प्रमुख बी.पी.ओ. कंपनियाँ हैं - जी.ई. कैपीटल, हीरो माइन्ड माइन, अमेरिकन एक्सप्रेस, विप्रो स्पेक्ट्रामाइन्ड और आई.बी.एम. दक्ष।

प्रोजेक्ट के आधार पर यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 2 से 12 सप्ताह का हो सकता है। इस प्रशिक्षण में, उच्चारण प्रशिक्षण, श्रवण-कौशल, अपभाषा (स्लैंग) का प्रशिक्षण, उच्चारण का सरलीकरण, टेलीफोन-शिष्टाचार, टेलीसेल्स-शिष्टाचार और साइबर ग्रामर, वार्तालाप कौशल, ग्राहक संबंध, प्रबंध कौशल और काल सेंटर की शब्दावली का प्रशिक्षण दिया जाता है।

इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए नियमित अंतरालों में लगातार प्रशिक्षण और काल करने वालों द्वारा प्रयुक्त की जाने वाली अपभाषा वे संदर्भों की नवीनतम जानकारी रखना बहुत आवश्यक है।

• पात्रता के मानदंड :

स्वर व उच्चारण प्रशिक्षक बनने के लिए कोई विशेष शैक्षिक योग्यता की आवश्यकता नहीं है।

प्रोजेक्ट और दिए जाने वाले कारोबार को देखते हुए अलग-अलग प्रकार के कौशलों की जरूरत होती है। लेकिन किसी बी.पी.ओ. में काम करने के लिए निम्नलिखित कौशल निश्चित ही मददगार हैं :

- अंग्रेजी भाषा पर अच्छा अधिकार
- कम्प्यूटर पर कार्य करने की योग्यता

- अच्छी टाइपिंग-गति
- उपभोक्ता-व्यवहार का ज्ञान
- विपणन-कौशल (आउटबाउंड टेलीमार्केटिंग के मामले में मार्केटिंग में प्रमाणपत्र या डिप्लोमा हो, तो बेहतर होगा)
- डाटाबेस से सूचना के शीघ्रतापूर्वक उपयोग करने की योग्यता।
- समस्याओं के विश्लेषण की योग्यता।

• **कार्यक्षेत्र :**

एक नया व्यक्ति किसी अंतर्राष्ट्रीय घरेलू काल सेंटर में बतौर काल सेंटर एक्जीक्यूटिव अपने कैरियर की शुरुआत कर सकता है और अच्छा खासा वेतन प्राप्त कर सकता है।

• **इस व्यवसाय के एक दृष्टिबाधित व्यक्ति का अनुभव :**

दिल्ली पब्लिक स्कूल की पूर्व छात्रा और दिल्ली विश्वविद्यालय से अंग्रेजी की स्नातक मधुबाला शर्मा एक स्वर व उच्चारण प्रशिक्षक हैं।

दिल्ली में जन्मी और पली-बढ़ी मधुबाला की पढ़ाई-लिखाई नेशनल एसोसिएशन फार द ब्लाइंड के एकीकृत शिक्षा कार्यक्रम के तहत एक नियमित स्कूल में हुई। उनके एक दक्ष स्वर व उच्चारण प्रशिक्षक बनने की शुरुआत बीज रूप में उसी समय हो गई थी जब वे अपनी कॉलेज की पढ़ाई के साथ-साथ जी.ई.सी.आई.एस. नामक कंपनी में पार्ट टाइम कार्य करती थीं। उसके पश्चात, उन्हें एक प्रमुख बी.पी.ओ. कंपनी में काम करने का मौका मिला, जहां वे ग्राहक सेवा कर्मचारियों (कस्टमर केयर एक्जीक्यूटिव) को स्वर व उच्चारण का प्रशिक्षण देती थीं।

यह पूछने पर कि आप अपने कार्य के स्थान के मुताबिक स्वयं को कैसे ढालती हैं, उन्होंने उत्तर दिया कि मैं अपने कार्य के स्थान में स्वयं को इस प्रकार तैयार रखती हूँ कि प्रशिक्षणार्थियों के समूह के सामने मेरा आत्मविश्वास बढ़ जाता है। इसमें हमारे बीच एक सौहार्द और विश्वास का माहौल बनाने में भी मदद मिलती है, क्योंकि यदि मैं अपने आस-पास बिना किसी हिचक के चल-फिर सकती हूँ और अपने स्थान को अच्छी तरह जानती हूँ तो इससे निश्चय ही विश्वास बढ़ता है।

इसके अतिरिक्त, जाज़ (एक स्क्रीन रीडिंग सॉफ्टवेयर) से भी मुझे अपने

दृष्टिवान सहकर्मियों के बराबर काम करने में काफी मदद मिलती है। मैं इंटरनेट या प्रशिक्षण सामग्री का उपयोग उसी तरह कर सकती हूँ जिस तरह एक आम प्रशिक्षक करता है। मधुबाला सबसे पहले सभी प्रशिक्षुओं को दी गई मुद्रित प्रशिक्षण सामग्री की एक ब्रेल प्रति अपने पास रख लेती हैं ताकि उनके साथ-साथ चल सकें और उसी पृष्ठ पर रहें।

एक और चुनौती जो मधुबाला के सामने आई, वह थी 15 जोशीले युवाओं के दल को प्रशिक्षण देना। उन्हें प्रशिक्षण के दौरान अपने साथ बांध कर रखना और अनुशासन बनाए रखना बहुत कठिन था। उन्होंने जोर देकर कहा कि हालांकि यह कार्य कठिन अवश्य था लेकिन असंभव नहीं था। उन्होंने इस परिस्थिति से पार पाने के लिए निम्नलिखित तरकीब का सहारा लिया :

- प्रत्येक को अधिकार दो
- टीम भावना को बढ़ाओ
- उन्हें ऐसा महसूस कराओ कि जैसे वहां कोई कक्षा नहीं है
- वातावरण को सकारात्मक बनाओ
- उनमें से एक को अपनी दूसरी आँख के रूप में बढ़ावा दो - वह तुम्हें समूह के अन्य सदस्यों की प्रतिक्रियाओं से अवगत कराता रहेगा (अनुशासन बनाए रखने के लिए।

मधुबाला ने हंसते हुए बताया कि अंतिम तरकीब तो वही है जिसका उसने अपने स्कूल के दिनों में खूब आनंद लिया था, यानि अपने साथ विद्यार्थियों की मानीटरिंग करना।

मधुबाला का मानना है कि जिस व्यक्ति को लोगों से बोलने-बतियाने का शौक है उसके लिए स्वर व उच्चारण प्रशिक्षक का कार्य महज एक खेल जैसा है। हालांकि वे स्वयं अभी एक उदीयमान पेशेवर प्रशिक्षक हैं, लेकिन इस पेशे में उतरने की इच्छा रखने वाले लोगों के लिए उनके पास निम्नलिखित मंत्र हैं :

1. एक स्वर व उच्चारण प्रशिक्षक के लिए यह जरूरी है कि वह भाषा, उसके उच्चारण, वर्तनी, व्याकरण, शब्दावली में सहज हो और अंग्रेजी में धाराप्रवाह बोलने की क्षमता शामिल है।
2. वह लोगों के साथ आसानी से घुल-मिल सकता हो।
3. उसकी प्रवृत्ति रचनात्मक भी होनी चाहिए ताकि वह प्रशिक्षण की

प्रक्रिया के दौरान ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के नए-नए तरीके ढूँढ़ सके।

4. उसे मानव मनोविज्ञान का भी ज्ञान होना चाहिए ताकि वह विभिन्न भावनात्मक स्तर के प्रशिक्षुओं के साथ आसानी से काम कर सके। मधुबाला शर्मा वर्तमान में आई.बी.एम. दक्ष में कार्यरत हैं।

पत्रकारिता - आजीविका के रूप में :

क्या आप जिज्ञासु प्रवृत्ति के हैं, क्या आपके पास खबरों को सूंघने की शक्ति है और क्या आपको लिखने की प्रतिभा है? क्या आप बिना किसी शब्दाडम्बर के या ज्यादा नीरस हुए बिना सरल शब्दों में सीधे-सीधे इस बात का वर्णन कर सकते हैं कि कल आपके भाई ने किसी बात पर कैसा बखेड़ा खड़ा किया? यदि हां, तो समझिए पत्रकारिता ही आपकी असली मंजिल है।

पत्रकारिता का काम दरअसल सूचना को खंगालकर तथ्यों का पता लगाना और उन तथ्यों का सारांश शब्दों, चित्रों और ध्वनियों के जरिये प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करना है। एक सफल पत्रकार वह होता है, जो सभी क्षेत्रों में रुचि रखता है। एक सफल पत्रकार बनने के लिए व्यक्ति में निम्नलिखित गुण होने चाहिए :

- चौकस रहना
- निष्पक्ष होना
- उपाय कुशलता
- उत्साही, अच्छा संप्रेषण-कौशल
- उत्तरदायित्व की भावना
- नेतृत्व क्षमता
- कम्प्यूटर में दक्षता

• प्रशिक्षण की उपलब्धता की जानकारी :

ऐसा कोई भी पाठ्यक्रम या प्रशिक्षण नहीं है, जो किसी व्यक्ति को पत्रकार बनाने का दावा कर सके। ये पाठ्यक्रम केवल तकनीकी पहलुओं का प्रशिक्षण देते हैं। पत्रकारिता के क्षेत्र में सफल होने के लिए व्यक्ति में समाचारों या रिपोर्टों को कम शब्दों में सही-सही और रुचिकर शैली में प्रस्तुत करने की जन्मजात योग्यता होनी चाहिए। नीचे कुछ ऐसे संस्थानों के नाम दिए गए हैं, जो पत्रकारिता

के पाठ्यक्रम चलाते हैं:

1. भारतीय जनसंचार संस्थान, नई दिल्ली और ढेंकानाल, उड़ीसा
2. लेडी श्रीराम कॉलेज, नई दिल्ली
3. सेन्ट जेवियर्स कॉलेज, मुंबई

कार्यक्षेत्र :

एक पत्रकार प्रिंट या इलैक्ट्रॉनिक मीडिया में रिपोर्टर, सम्पादक और स्क्रिप्ट लेखक के तौर पर काम कर सकता है। नीचे कुछ विकल्पों पर चर्चा की गई है :

समाचार-पत्र : इनमें ब्राडशीट, सुबह के दैनिक और टेब्लायड अखबार आते हैं। इनमें विभिन्न प्रकार के समाचार, टिप्पणियां और सामयिक घटनाओं के विश्लेषण होते हैं।

समाचार एजेंसियां और ब्यूरो : समाचार एजेंसी या ब्यूरो में विभिन्न स्थानों से समाचार एकत्र किए जाते हैं और प्रेस के अन्य भागों को छपने भेजे जाते हैं।

आवधिक पत्रिकाएं : ये ऐसे प्रकाशन हैं, जो नियमित अंतरालों पर निकलते हैं। इनमें, पत्रिकाएं, जर्नल और डाइजेस्ट आते हैं।

तकनीकी लेखन के क्षेत्र में आजीविका के अवसर :

तकनीकी लेखन में पुस्तकों, सहायक मैनुअलों, ऑन-लाइन कक्षा के पाठ्यक्रमों और उत्पाद के प्रलेखन आदि के लिए तकनीकी विषय वस्तु को तैयार करना होता है। यह सामग्री या विषय वस्तु सॉफ्टवेयर पैकेजों, कार्यक्रमों के बारे में हो सकती है या हार्डवेयर उत्पादों, उनकी विशिष्टियों, गुणों, प्रयोग की आवश्यकताओं, तकनीकी विवरणों आदि के बारे में हो सकती है।

इस तकनीकी विषयवस्तु को तैयार करने का उद्देश्य सीखने की प्रक्रिया को सरल बनाना होता है, चाहे वह अनुदेशक के माध्यम से हो या स्वयं शिक्षण के जरिये। इस सामग्री का उपयोग कक्षाओं में और इंटरनेट पर ऑन-लाइन, दोनों तरह से किया जाता है। ऑन-लाइन रूप में उपलब्ध तकनीकी सामग्री को इस उद्योग की शब्दावली में सामान्यतः ई-लर्निंग, कम्प्यूटर आधारित प्रशिक्षण (सी.वी.टी.) या वेब आधारित प्रशिक्षण (डब्ल्यू.बी.टी.) पाठ्यक्रम और वर्चुअल क्लास रूम के नाम से जाना जाता है। अधिकतर ऑन-लाइन पाठ्यक्रम सीखने की प्रक्रिया को दो-तरफा और स्वयं-गतिशील बनाने के लिए मल्टीमीडिया तकनीक का उपयोग करते हैं।

• **कार्यक्षेत्र:**

हार्डवेयर, सॉफ्टवेयर उत्पाद बनाने वाली कंपनी में प्रॉडक्ट टीम के साथ तकनीकी लेखकों की एक टीम भी जुड़ी होती है। तकनीकी लेखक उत्पाद को तैयार करने में लगी तकनीकी टीम से उस उत्पाद की तकनीकी विषयवस्तु की आवश्यक जानकारी प्राप्त करता है और उसे सहायक मैनुअलों और प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों के रूप में ढाल देता है।

इस क्षेत्र में बहुत प्रतिस्पर्द्धा है और कामकाज के आधार पर तरक्की के अवसर मिलते हैं साफ्टवेयर विकास के क्षेत्र की तुलना में इस क्षेत्र में सभी स्तरों पर बहुत अच्छा पारिश्रमिक मिलता है।

रेडियो प्रसारण में रोजगार :

सारे मीडिया में केवल रेडियो ही ऐसा है जिसमें एक नहीं बल्कि अनेक गुण हैं। इसमें तत्काल बहुत बड़ी आवादी तक पहुंचने की अद्वितीय क्षमता है। एक रेडियो प्रसारणकर्ता बनने की इच्छा रखने वाले व्यक्ति में मिडिया के इन गुणों की समझ होनी चाहिए और उसे एक ऐसे व्यवसाय में पूरी सहजता और तत्परता से काम करने के लिए तैयार रहना चाहिए, जिसमें सारा जोर गति, लचीलेपन और स्वाभाविकता पर रहता हो। अब पुणे की एक दृष्टिबाधित पेशेवर रेडियो प्रसारणकर्ता 'जेन पार्कर' के शब्दों में सुनिए कि यह कैसा व्यवसाय है :

• **रेडियो प्रसारण क्या है ?**

प्रसारण के अंतर्गत जन-संचार माध्यमों का बहुत बड़ा हिस्सा आ जाता है। रेडियो स्टेशन और नेटवर्क विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों, जैसे राष्ट्रीय और स्थानीय समाचारों, वार्ताओं, परिचर्चाओं, संगीत के कार्यक्रमों, चलचित्रों तथा अन्य कार्यक्रमों और विज्ञापनों का प्रसार करते हैं।

स्टेशन इनमें से कुछ कार्यक्रमों का और विशेष रूप से समाचार के कार्यक्रमों का निर्माण अपने स्वयं के स्टूडियो में करते हैं लेकिन अधिकतर प्रसारण बाहर तैयार किए जाते हैं।

बड़े प्रसारण स्टेशनों और नेटवर्कों में सामान्यतः पांच प्रवर्गों के कर्मचारी होते हैं - कार्यक्रम-निर्माण से संबंधित, समाचारों से संबंधित, तकनीकी, विक्रय और सामान्य प्रशासन।

प्रसारण उद्योग में आज की इस गलाकाट प्रतियोगिता के समय में मुख्य जोर सामाजिक मुद्दों और समाचारों से संबंधित शोधपूर्ण कार्यक्रमों पर रहता है।

नीचे कुछ संस्थानों की सूची दी गई है, जो रेडियो प्रसारण के पाठ्यक्रम चलाते हैं। लेकिन इन कार्यक्रमों में संस्थानों की अपनी नीति के कारण परिवर्तन हो सकता है।

1. **पाठ्यक्रम का नाम :** रेडियो और टेलीविजन पत्रकारिता में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम।

संस्थान : भारतीय जन-संचार संस्थान।

पात्रता : किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से किसी भी विषय में स्नातक डिग्री।

डिग्री परीक्षा में बैठ रहे व्यक्ति भी आवेदन करने के पात्र हैं।

अवधि : एक वर्ष।

शुल्क : 27000 रु. से लेकर 40,000 रु. तक (इसमें परिवर्तन हो सकता है)।

सम्पर्क : भारतीय जन संचार संस्थान जे.एन.यू. न्यू कैंपस, अरुणा आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110067

अभ्यर्थियों का चयन एक अखिल भारतीय प्रवेश परीक्षा और व्यक्तिगत साक्षात्कार द्वारा किया जाता है।

2. **पाठ्यक्रम का नाम :** ध्वनि अभिलेखन और रेडियो तकनीक।

संस्थान : एशियन एकेडमी ऑफ फिल्म एंड टेलीविजन।

पात्रता : हायर सेकेंडरी स्कूल सर्टिफिकेट (10+2) या संबंधित कार्य का अनुभव।

अवधि : 3 माह।

शुल्क : 43,000 रु. (परिवर्तनीय)।

सम्पर्क : एशियन एकेडमी ऑफ फिल्म एंड टीवी मरवाह स्टूडियोज कॉम्प्लेक्स, एफ सी-14/51, फिल्म सिटी, सेक्टर -16-ए, नौएडा

3. **पाठ्यक्रम का नाम :** रेडियो और टेलीविजन में बी.ए.।

संस्थान : एशियन एकेडमी ऑफ फिल्म एंड टेलीविजन।

पात्रता : हायर सेकेंडरी स्कूल सर्टिफिकेट (10+2)

सकते हैं।

• **स्नातक पाठ्यक्रम :**

- हायर सेकेंडरी स्कूल सर्टिफिकेट (10+2) या संबंधित कार्य का अनुभव प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम।

• **कार्यक्षेत्र :**

एक प्रशिक्षित रेडियो प्रसारणकर्ता के लिए रोजगार के निम्नलिखित अवसर उपलब्ध हैं :

डिस्क जॉकी/ काम्बो ऑपरेटर/ उद्घोषक : एक पेशेवर डीजे या यों कहिए कि एक एयर पर्सनैलिटी, जैसा कि कुछ लोग स्वयं को कहलाना पसंद करते हैं, एक ऐसा व्यक्ति होता है जो एक पेशेवर वक्ता, एक कुशल अभिनेता और एक स्वस्थ मनोरंजनकर्ता, तीनों एक साथ होता है। वह श्रोताओं तक पहुंचाने में प्रवीण होता है।

समाचार रिपोर्टर/ एंकर : अखबारों के पत्रकारों के विपरीत, रेडियो के रिपोर्टर को एक अभिनेता भी होना चाहिए। एक अच्छा समाचार-संग्रहकर्ता और एक दक्ष समाचार लेखक होने के अतिरिक्त, रेडियो का रिपोर्टर एक अच्छा उद्घोषक भी होना चाहिए और उसे अपनी रिपोर्ट को रेडियो पर प्रसारित करने में भी सक्षम होना चाहिए।

टॉक रेडियो होस्ट : आजकल सभी तरह के रेडियो स्टेशनों के कार्यक्रमों में नियमित रूप से रेडियो पर वार्तालाप का कोई न कोई रूप या अंश अवश्य मौजूद रहता है। इसलिए कुछ क्षेत्रों में विशेषज्ञता रखने वाले लोगों के लिए एक टॉक रेडियो में अवसर मौजूद हैं।

वॉयस-ओवर कलाकार : विज्ञापनों, उत्पाद-संवर्धन, फिल्म नैरेशन, वृत्तचित्रों आदि बहुत-से प्रसारण कार्यक्रमों में प्रशिक्षित वॉयस-ओवर कलाकारों, या वॉयस एक्टरों की अक्सर जरूरत पड़ती है।

प्रॉडक्शन इंजीनियर : रेडियो स्टेशन में एक प्रॉडक्शन इंजीनियर के तौर पर काम करते हुए आपकी कल्पना को उड़ान भरने के अनंत अवसर मिलते हैं क्योंकि आपको कभी विज्ञापन, तो कभी कार्यक्रम और कभी सार्वजनिक उद्घोषणाएं आदि तरह-तरह के कार्यक्रम तैयार करने का अवसर मिलता है। आपको म्यूजिक बैंडों व मल्टीपल लाइब्रेरियों, मल्टी ट्रेक मिक्स बोर्डों और मल्टीपल फार्मेट रिकार्डिंग सिस्टमों (जिसमें रिकार्डिंग, एडीटिंग, मिक्सिंग और डबिंग शामिल है) के साथ

काम करना होता है। इनके अतिरिक्त, टेलीविजन और अन्य प्रसारण मीडिया में ब्राडकास्ट पत्रकार और स्क्रिप्ट लेखक के तौर पर भी किया जा सकता है।

इस व्यवसाय के एक दृष्टिबाधित व्यक्ति का अनुभव:

मेरा नाम जेन पार्कर है। मैंने अपना प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम इन्सीट्यूट फॉर प्रोग्रेसिव कम्यूनिकेशंस, कोस्टारिका से 1997 में पूरा किया। इससे पूर्व, मैंने 1986 में यूनिवर्सिटी ऑफ कोलोराडो, यू.एस.ए. से शिक्षाशास्त्र में एम.ए. की डिग्री हासिल की। इन डिग्रियों की बदौलत, मुझे 1995 में कोस्टारिका में 'रेडियो फॉर पीस इंटरनेशनल' के सलाहकारी बोर्ड का सदस्य बनने का अवसर मिला। उन्हें प्रोड्यूसरों की जरूरत थी और इस तरह 'रेडियो पत्रकारिता' में मेरे कैरियर की शुरुआत हुई। मेरी शैक्षिक पृष्ठभूमि ने मुझे अपने कैरियर में आगे बढ़ने में बड़ी मदद की।

मुझे याद है कि आसान रूप से सूचना प्राप्त करना और वह भी ब्रेकिंग न्यूज के समय कितना चुनौती भरा काम था। इसके अतिरिक्त कुछ तकनीकी बाधाएं भी थीं जो कम्प्यूटराइज्ड एडीटिंग सॉफ्टवेयर के कारण पेश आ रही थीं। मैं जानती थी कि इन सभी बाधाओं को पार किया जा सकता है लेकिन उसके लिए कुछ अतिरिक्त प्रयासों और समय की दरकार थी। और मैंने यही किया और इनके लिए अलग से समय दिया।

मैंने उन फील्ड रिकार्डिंग पर भी लगातार नजर रखी जिनकी थोड़ी-सी भी देखभाल की जरूरत थी क्योंकि मेरा इस कहावत में पक्का यकीन है - जहां चाह वहां राह। कम्प्यूटर स्क्रीन रीडर और ब्रेल जैसी अनुकूलन की तकनीकों से मुझे स्वतंत्र रूप से काम करने में बड़ी मदद मिली। काम को देखते हुए, कभी-कभी मैंने दृष्टिवान व्यक्ति की मदद भी ली।

जेन पार्कर पूरे जोशो खरोश के साथ अपने इस कैरियर को आगे बढ़ा रही हैं। अपने सारे ज्ञान और अनुभव का सार बताते हुए वे कहती हैं कि इस व्यवसाय में सफल होने के लिए व्यक्ति में दुनिया के बारे में अथक जिज्ञासु वृत्ति होनी चाहिए। आने वाले दृष्टिबाधित रेडियो प्रसारणकर्ताओं के लिए कुछ युक्तियां नीचे दी गई हैं :

- ब्रेल सीखें। इससे आप पाठ्यक्रम सामग्री को हार्डकॉपी और या बिना पेपर की ब्रेल से साफ-साफ नोट से पढ़ सकेंगे, जो नैरेटिव या वॉयस के काम के लिए बहुत जरूरी है।

रचनात्मक दृष्टिकोण रखें और उपाय-कुशल बनें क्योंकि हर दिन नई-नई चुनौतियां लेकर आता है।

- प्रत्येक नई टेक्नॉलोजी का प्रयोग करें लेकिन यह भी ध्यान रखें कि जहां किसी टेक्नॉलोजी का कम से कम सहारा लेकर या उसके बिना भी बेहतर ढंग से काम चल सकता हो, वहां ऐसे ही काम चलाएं।

आखिर में, लेकिन अंतिम नहीं, अपनी रुचि के बाहर के क्षेत्रों की घटनाओं के बारे में मूलभूत जानकारी एकत्र करें। वृत्तचित्र बनाने या समाचारों की रिपोर्टिंग करने की तुलना में म्यूजिक डीजे के काम का तौर-तरीका बिल्कुल अलग है क्योंकि इनके लिए जरूरी कौशल एक-दूसरे से भिन्न हैं। इसलिए सबसे पहले उस क्षेत्र को चुनें जिसमें आप काम करना चाहते हैं और तब उसके लिए जरूरी कौशल को प्राप्त करने में जुट जाएं।

नोट : सुश्री पार्कर पिछले दस वर्ष से रेडियो प्रसारण के इस विशिष्ट व्यवसाय में कार्यरत हैं। वे पुणे में रहती हैं और यूरोप व उत्तरी अमेरिका की समाचार एजेंसियों के लिए काम करती हैं।

स्वस्थ यौन जीवन व दृष्टिबाधित महिलाएँ

- डॉ. रेनू अदलखा

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य विश्वव्यापी चर्चा एवं मानव विकास का विषय है। पिछले दशक से इस बात की मान्यता बढ़ती रही है कि लैंगिकता और प्रजनन मात्र चिकित्सकीय बिन्दु नहीं हैं। सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक कारक न केवल मनुष्यों के यौनाचार और प्रजनन व्यवहार को प्रभावित करने में क्रियाशील हैं, बल्कि जनसंख्या नियन्त्रण और एड्स की रोकथाम से सम्बद्ध कार्यक्रमों और नीतियों की सफलता में समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं।

लैंगिकता क्या है ?

लैंगिकता एक बहुआयामी संकल्पना है। मानव लैंगिकता को केवल यौन, यौन-सम्भोग और प्रजनन के मुद्दों तक ही सीमित नहीं किया जा सकता। इसके अन्तर्गत व्यक्ति के शैशव से लेकर वृद्धावस्था तक का पूर्ण व्यक्तित्व समाहित होता है। लैंगिकता निश्चित रूप से यौवनारम्भ, यौन-सम्भोग, गर्भावस्था और शिशु को जन्म देने से ही सम्बद्ध नहीं है, बल्कि शारीरिक, क्रियात्मक, हार्मोन सम्बन्धी परिवर्तनों के आस-पास केन्द्रित होती है, परन्तु यह किसी व्यक्ति द्वारा समाज में पुरुष या महिला के रूप में सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके

को समाहित करने के लिए इन बिन्दुओं से कहीं आगे बढ़ जाता है।

हालांकि विषम लैंगिकता मानक है, फिर भी लोगों की अन्य यौन रुचियाँ (समलैंगिकता, स्त्रीसमलिंग कामुकता और द्विलैंगिकता) भी हो सकती हैं। मानव विषम-लैंगिकता के मुख्य घटक है :

इन्सान, व्यक्ति होने के बारे में कैसा महसूस करता है?

इन्सान, पुरुष या महिला होने के बारे में कैसा महसूस करता है?

इन्सान, पुरुष या महिला, विपरीत लिंग वाले सदस्यों से जुड़कर कैसा महसूस करता है?

हमारे समाज में लैंगिकता से सम्बद्ध अनेक वर्जनाएँ हैं, इसे प्रायः यौन के संकीर्ण भाव के रूप में ही समझा जाता है। माता-पिता, अध्यापक और अन्य प्रौढ़ व्यक्ति इसे विशेष रूप से महिलाओं के लिए विवाह के बिना जोखिम भरा और खतरों से भरपूर मानते हैं। विशेष रूप से युवा और अविवाहित महिलाओं के साथ इस सन्दर्भ में खुलकर चर्चा करना एक प्रकार से वर्जित है। यौन अनुभव के आनन्द के पहलू को इस तरह कमजोर बना दिया जाता है। लेकिन एक दूसरा पहलू यह भी है कि सुन्दर शरीर का गुण गाना, लैंगिकता प्रयोग को बढ़ावा देना, कामवासना से सम्बद्ध चित्र और यौन प्रेरित संदेशों से हमारा मीडिया-संसार भरा पड़ा है। विरोधाभास की यह स्थिति लैंगिकता के व्यवहार के सम्बन्ध में समाज के दोहरे मापदण्ड को रेखांकित करती है। इससे यौनारम्भ की हलचल का अनुभव कर रहे किशोरों और युवाओं के दिमाग में बहुत-सा अनावश्यक भ्रम और अनिश्चितता उत्पन्न होती है। लैंगिकता विकलांग लोगों के लिए दुःख, अलगाव और आत्म-सन्देह का विषय है। मूल रूप से लैंगिकता स्वयं की स्वीकृति और दूसरों के द्वारा स्वयं की स्वीकृति का भाव है। विकलांगों द्वारा अनुभव किये जाने वाले उत्पीड़न को ध्यान में रखते हुए इस बात पर पर्याप्त विश्वास करने का कारण है कि विकलांग व्यक्तियों को सामाजिक मुख्य धारा में सम्मिलित करना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। इस लेख का प्रमुख उद्देश्य युवा दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए यौन शिक्षा की आवश्यकता को रेखांकित करना है। साथ ही, ऐसी लैंगिकता शिक्षा कार्यक्रम के लिए कुछ सुझाव देना है, जिन्हें विशिष्ट और एकीकृत विद्यालयों में लागू किया जा सके।

लैंगिकता और दृष्टिबाधित :

दृष्टिबाधित किशोरों को समर्थ शरीर वाले किशोरों के शारीरिक परिवर्तनों,

भावनात्मक चिन्ताओं और सामाजिक विरोधाभासों के साथ ही अपनी विकलांगता द्वारा उत्पन्न विषम स्थितियों के साथ-साथ दृष्टिबाधित किशोरों को अपने स्वस्थ शरीर किशोरों के समान शारीरिक परिवर्तनों, भावात्मक चिन्ताओं और सामाजिक विरोधों का सामना करना पड़ता है। वे उन्हीं शारीरिक परिवर्तनों और यौन इच्छाओं का अनुभव करते हैं, जो सामान्य जैविक विकास का भाग है, पर उनमें शारीरिक रूप से स्वस्थ अपने अन्य साथियों की तुलना में स्वयं के शरीर के बारे में अधिक चिन्ता रहती है। ये चिन्ताएँ यथार्थ और अतार्किक - दोनों प्रकार की हो सकती हैं। ये चिन्ताएँ उनकी अस्मिता व व्यवहार को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं। हमें इस सम्बन्ध में उनके द्वारा (विशेष रूप से युवतियों द्वारा) सामना की जाने वाली कठिनाइयों का ध्यान रखना होगा। विकलांगों की लैंगिकता के बारे में कई प्रकार की सामाजिक बाधाओं और सांस्कृतिक दृष्टिकोणों के कारण ऐसे लोग शरीर-छवि निर्माण और आत्म-सम्मान में अपेक्षाकृत अधिक कुण्ठाओं का अनुभव करते हैं।

इसके अलावा, इस बात को प्रकट करने का बड़ा अनुभवजन्य प्रमाण है कि युवा विकलांग व्यक्तियों से लैंगिकता सम्बन्धित सूचनाएँ छिपाने के अत्यन्त हानिकरक परिणाम होते हैं।

लैंगिकता के बारे में अधिकांश जानकारी बचपन से ही देखकर ग्रहण की जाती है। टेलीविजन, फिल्मों, पत्रिकाएँ इत्यादि से लैंगिकता के बारे में भरपूर जानकारी प्राप्त होती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति अपनी विकलांगता के कारण जानकारी प्राप्त करने के सिलसिले में इन कतिपय महत्वपूर्ण माध्यमों से वंचित रह जाते हैं। इसलिए यह अध्यापकों और अन्य लोगों की खास जिम्मेदारी बनती है कि वे उन्हें ग्राह्य आरूपों (अक्सेसिबल फार्मेट्स) में इस प्रकार की विशिष्ट सूचना प्राप्त करने में सहायता करें।

सेक्स के बारे में अधिकांश सूचनाएँ एकदम खामोशी से, गुप्त रूप से हमउम्र लोगों से सीखी जाती हैं। अतः सामाजिक अलगाव के कारण विकलांग व्यक्तियों को ऐसी जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई होती है। दृष्टिबाधित महिलाओं को घरों या विशेष आवासीय विद्यालयों में अलग-थलग रहने के कारण लैंगिकता के विषय में विश्वसनीय जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई होती है। परिवार द्वारा अत्यधिक रक्षात्मक नीति के कारण तथा स्कूल के अधिकारियों द्वारा प्रतिबन्ध लगाने से उनके सीखने के अवसर और भी घट जाते हैं।

विकलांग युवतियाँ (जिनमें दृष्टिबाधित विकलांगता सम्मिलित है) के साथ

यौन दुर्व्यवहार होने की आशंका गैर-विकलांग युवतियों की अपेक्षा कई गुणा अधिक रहती है। इसके अलावा चलने-फिरने में आवश्यक सहायता लेने के कारण दृष्टिबाधित महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार का खतरा और भी बढ़ जाता है। संस्थाओं और विशेष स्कूलों में बिल्कुल अलग रखे जाने से भी संस्था के कर्मचारियों और अपने से अधिक आयु वाले साथियों द्वारा यौन-उत्पीड़न का जोखिम बराबर बना रहता है।

एच.आई.वी.एड्स सहित यौन संचारी रोगों (Std's) का जल्दी पता लगाना और इनकी रोकथाम करना अत्यधिक आवश्यक है। विकलांग व्यक्तियों को इस सम्बन्ध में ज्ञान न होने के कारण न केवल अलैंगिकता की सांस्कृतिक गलतफहमी का शिकार होना पड़ सकता है, बल्कि यौन-संचारी लक्षणों की पहचान न होने के कारण भी इन्हें दिक्कतें हो सकती हैं और उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध न होने के कारण तो और भी विडम्बनात्मक स्थिति हो सकती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि ऐसे यौन रोगों की आशंकाएँ कम होती हैं।

हम, विशेष रूप से मीडिया के माध्यम से लैंगिकता की अत्यधिक व्यापक दृश्य संस्कृति के प्रभाव में रहते हैं। यही दृश्यमूलक बिम्बित अवस्था दृष्टिबाधित महिलाओं की पहुँच से बाहर रहती है, जिसकी ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। आँख का सम्पर्क यौन सम्बन्ध के लिए विशेष आमन्त्रण होता है। दृष्टिबाधितों के लिए इसका उपयोग कर पाना एकदम सम्भव नहीं है। उन्हें देखने के माध्यम के बजाय सुनने और स्पर्श करने जैसे किसी संवेदी माध्यम का उपयोग करना पड़ता है। यौन क्रियाकलाप की नकल करने के लिए शारीरिक सम्मोहन की विधियों का विकास किया जा सकता है।

दृष्टिबाधित बच्चे की कठिनाइयाँ अपने परिवार की अलैंगिकता की मानसिकता के कारण हैं। बच्चे को लैंगिक विचारों और भावनाओं से अनभिज्ञ मानने की प्रवृत्ति है और इसके साथ-साथ यौन कार्यों में संलिप्त होने का अत्यधिक डर भी है, जिससे अतिरक्षित व्यवहार किया जाता है। दोनों स्थितियाँ हानिकारक हैं क्योंकि एक के परिणामस्वरूप यौन शोषण हो सकता है और अन्य के कारण निर्भरता, अलगाव, क्रोध और असन्तोष व्याप्त हो सकता है। व्यक्ति निजी अपर्याप्तता की गहन भावनाओं के कारण विपरीत लिंग के व्यक्ति से बातचीत करने से बचने के लिए अभ्यस्त हो जाता है।

भारत में दृष्टिबाधित व्यक्तियों में, विशेष रूप से दृष्टिबाधित महिलाओं में, देरी से विवाह करने की प्रवृत्ति प्रायः देखने में आती है। अनेक मामलों में

दृष्टिबाधित महिलाओं को विवाह के बहुत सीमित अवसरों के कारण और अधिक कठिनाइयों का सामना भी करना पड़ता है। इनमें से कुछ अपने घरों से दूर रहती हैं और ऐसे विशिष्ट आवासीय स्कूलों के परिवेश में रहती हैं, जहाँ उन्हें स्वयं ही अपनी देखभाल करनी होती है। दृष्टिबाधित महिलाओं का यौन शोषण होने का विशेष रूप से खतरा रहता है। जिम्मेदार यौन व्यवहार और सुरक्षित यौन कार्यों के बारे में जानकारी के अभाव के अलावा उस समय यौन रोगों की उपस्थिति की पहचान करना विकट समस्या बन जाती है, जब लक्षण पूरी तरह से दृश्यात्मक होते हैं। स्पर्श माध्यमों की प्रक्रिया से यौन-संचारी रोगों के लक्षणों के बारे में समझना उपयोगी होता है। उदाहरण के लिए जननांगों के आस-पास घावों और कटी हुई भिंडियों या गोभी के प्रकट होने वाले अहसास के बीच सादृश्यता का स्पर्शबोध।

दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने शरीर को एकीकृत इकाई के रूप में अनुभव कर सकते हैं, परन्तु जब विपरीत लिंग की बात आती है तो इसका प्रायः अभाव सा होता है। इस दशा में यौनांगों के नामों का बोध तो हो सकता है, किन्तु उनके स्थान व कार्यों की जानकारी अधूरी रह सकती है। हमारी स्वयं और आस-पास के व्यक्तियों के शरीर के विषय में निरन्तर मिलने वाली जानकारी पुरुष या महिला शरीर का एकीकृत आभास कराती है, जो दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए सुलभ नहीं हो पाती अतः महिला और पुरुष शरीरों की सम्पूर्ण जानकारी हासिल करने के लिए आदमकद मॉडलों का उपयोग किया जा सकता है।

दृष्टिबाधित युवतियों के लिए यौन-शिक्षा सम्बन्धी आवश्यक दिशा-निर्देश:

लैंगिकता एक आधारभूत मानवीय आवश्यकता है और प्रजनन एक ऐसा मूलभूत जैविक लक्ष्य है, जिसकी आकांक्षा सभी प्राणियों को होती है। इसके परिणामस्वरूप लैंगिकता और प्रजनन सामान्य रूप से मानव अधिकारों पर आधारित होते हैं तथा आयु, वैवाहिक अवस्था, जाति, प्रजाति, धर्म, आर्थिक स्थिति, विकलांगता या अन्य स्थितियों पर ध्यान दिये बिना सभी व्यक्तियों पर नैसर्गिक रूप से लागू होते हैं।

लैंगिकता मानव जीवन का अभिन्न अंग है। यह लज्जास्पद और दोषपूर्ण विषय कदापि नहीं है। यदि किशोरों और युवाओं को अपनी लैंगिकता का अनुभव एक सकारात्मक और स्वस्थ तरीके से करना है, तो उन्हें सही सूचनाओं की आवश्यकता होगी। लैंगिकता से जुड़ी हुई सामाजिक वर्जनाओं के कारण माता-पिता और शिक्षक प्रायः ऐसी सूचना प्रदान करने में या तो अनिच्छुक या असमर्थ

रहते हैं और इस नकारात्मक प्रवृत्ति के कारण गलत व भ्रांत धारणाओं को जन्म दे सकते हैं। प्रोत्साहन और बढ़ावे के स्थान पर लैंगिकता सामाजिक रूप से खतरनाक समझी जाती है, जिसे नियन्त्रित करना अत्यन्त आवश्यक है। यौन अभिव्यक्ति, यौन आत्मीयता, प्रजनन और गर्भनिरोध जैसे मुद्दे बेहद भावनात्मक होते हैं और इनकी चर्चा करना प्रायः कठिन माना जाता है। वयस्कों के मध्य यह धारणा भी प्रचलित है कि यौन शिक्षा से अतृप्त इच्छाएँ उत्पन्न होंगी, जिनसे अति उत्तेजना और अनियंत्रित, गैर-जिम्मेदाराना यौन व्यवहार को बढ़ावा मिलेगा।

आदर्श रूप से यौन-शिक्षा का आरम्भ परिवार से होता है, पर यह हमारे सन्दर्भ में बिल्कुल भी व्यावहारिक विकल्प नहीं हो सकता है, क्योंकि यहाँ सेक्स एक वर्जित विषय समझा जाता है। इसलिए इस गम्भीर अन्तर को पाटने का दायित्व स्कूल के अधिकारियों का है।

यौन-शिक्षा का अर्थ न केवल लैंगिकता के क्रिया-विज्ञान और मनोविज्ञान के बारे में सही जानकारी दी जानी चाहिए - से है, बल्कि उन्हें इस प्रकार की शिक्षा दी जानी चाहिए - से है कि उनके आत्मसम्मान, सकारात्मक शारीरिक छवि-सुधार तथा परस्पर सोच में गुणात्मक वृद्धि हो। वे सकारात्मक, यौन-पहचान सुनिश्चित करने में शक्ति-प्रदायक बनें।

बेहतर परिस्थितियों में भी यौन सम्बन्धी शिक्षा प्रदान करना एक जटिल कार्य है। दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए इस प्रकार का ज्ञान प्रदान करने वाले शिक्षक के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव नीचे दिये जा रहे हैं :

1. **विषय की प्रस्तुति में शिक्षक की सहज और स्वाभाविक भूमिका - निजी आराम स्तर अवश्य होना चाहिए :** आरम्भ में ही किसी असहजता, अंतर्निहित पूर्वाग्रहों को स्वीकार कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। ऐसी भावनाओं को व्यवस्थित करने के लिए शिक्षकों के बीच समूह-परिचर्चा और तदोपरान्त वैयक्तिक आत्मनिरीक्षण लाभदायक रहेगा।

2. **लैंगिक सम्प्रेषण की शब्दावली :** शिक्षकों को यौन व्यवहार और अनुभव से सम्बन्धित शब्दों का प्रयोग करने में स्वयं को सहज अनुभव करना चाहिए जिससे कि इन मुद्दों पर जानकारी दी जा सके। सम्भव है ये शब्द औपचारिक बोली जाने वाली और लिखित भाषा के अंग न हों। उन्हें इन शब्दों को स्थानीय और बोलचाल की भाषा व अपभाषा (Stang) के रूप में प्रयोग करने से हिचकना नहीं चाहिए। यह दृष्टिबाधित व्यक्तियों के सन्दर्भ में प्रभावी सम्प्रेषण के लिए आवश्यक है, जो अपना परिवेश भाषा के चारों ओर केन्द्रित करते हैं। दुराव-

छुपाव और सांकेतिक शब्दावली की भाषा वर्तमान भ्रान्त धारणाओं को और पुष्ट कर देती है अतः ऐसी गलत जानकारी देने से बचना चाहिए। वास्तव में जब शिक्षक यौनांगों के नाम और कार्य बिना हिचक के बताते हैं और समूह-शिक्षण में आरम्भ से ही इन शब्दों का प्रयोग करते हैं तो छात्र भी इन विषयों की चर्चा सहजता के साथ कर पाते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लैंगिकता व्यक्ति के जीवन के अनेक विषयों में से एक है। विकलांग या गैर-विकलांग युवाओं के लिए परिवार, शिक्षा, व्यवसाय, मित्रता, भविष्य, फुरसत और मनोरंजन एक-सा ही महत्व रखते हैं। परिणामस्वरूप लैंगिकता सम्बन्धी चर्चाओं को छात्रों के लिए अन्य उपयोगी विषयों के सन्दर्भ में आयोजित किया जाय जिससे लैंगिकता जैसे वर्जना वाले क्षेत्र में सीधी चर्चा के लिए आवश्यक तैयारी हो सके।

3. **मिश्रित और विकलांगों के अनुरूप अनुदेश माध्यम :** जहाँ तक सम्भव हो, अनुदेशन भाषण रूप में न होकर प्रतिभागिता पर आधारित हो, अर्थात्, संवाद और प्रश्न-उत्तर विधियों पर बल दिया जाय। जीवन के अंतरंग पक्षों से सम्बन्धित ज्ञान और उसके परीक्षण के लिए अभिनय व नाटक अधिक प्रभावकारी विधियाँ हैं। उदाहरण के लिए, किसी ऐसी छात्रा से उसके द्वारा देखी या भोगी गई यौन उत्पीड़न की स्थिति का नाटक के रूप में प्रस्तुतीकरण के रूप में कहा जाना। नाजुक मुद्दों पर चर्चा आरम्भ करने के लिए मीडिया, चलचित्रों और टेलीवीजन पर प्रस्तुत कहानियों का उदाहरण रूप में प्रयोग करना अत्यन्त उपयोगी हो सकता है। मूल संकल्पनाओं के बारे में जानकारी देने के लिए भाषण कुछ हद तक हो सकता है, किन्तु शिक्षकों को ऐसे मुद्दों की चर्चा में अतिशय नैतिकता के प्रदर्शन से बचना चाहिए। शिक्षण के समान ही छात्र प्रतिक्रिया और पुनरावृत्ति द्वारा मुख्य संकल्पनाओं को पुष्ट करना यहाँ भी आवश्यक है। लक्ष्य-समूह की आवश्यकता के अनुरूप सम्प्रेषण सामग्री को तैयार किया जाना चाहिए। दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए उभरे हुए चार्टों, ब्रेल व कैसेट्स पर विषय-सामग्री, गुड़ियों, मॉडलों जैसे सम्प्रेषण के श्रव्य और स्पर्शीय माध्यमों का प्रयोग किया जा सकता है। जॉज और कुर्जवील जैसे विशिष्ट सॉफ्टवेयरों की उपलब्धता के कारण लक्ष्य-समूह की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए सूचना देने हेतु नए-नए तरीकों का उपयोग किया जा सकता है।

4. **समूह-निर्माण एवं प्रक्रिया:** मासिक-धर्म के समय के आस-पास यौन-शिक्षण आरम्भ करना उचित है क्योंकि आरम्भ में ही प्रजनन और मासिक-धर्म

के प्रबन्धन पर ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है। जिस समूह को यौन-शिक्षा जा रही हो, उसका समुचित गठन उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना सम्बद्ध कार्यक्रम के सन्दर्भ। समान लिंग व मिले-जुले समूहों को ऐसा शिक्षण देने से लाभ-हानियाँ दोनों ही होती हैं। इसी प्रकार केवल विकलांग व्यक्तियों के एक-से समूहों या जिनकी विकलांगता एक-सी हो और विकलांग तथा गैर-विकलांग व्यक्तियों के मिले-जुले समूहों के भी अपने लाभ तथा हानियाँ हैं। समान लिंग-समूहों के लिए समान लिंग वाले अनुदेशक का होना अधिक सहज हो सकता है, किन्तु मिश्रित लिंग-समूहों के लिए दोनों लिंगों के अनुदेशकों की टीम अधिक उचित रहेगी। समूह-निर्माण के इन बहुत-से सिद्धान्तों का निर्धारण उस संगठन की नीति के अनुसार भी हो सकता है, जहाँ प्रतिभागी काम करते हों। हमारे सन्दर्भ में सामान्यतया पाया गया है कि एक-से समूह स्कूली स्तर पर अधिक अच्छे रहते हैं, जबकि अधिक आयु के किशोरों और कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों के स्तर पर सभी प्रकार के मिश्रित समूह अधिक अच्छा काम कर सकते हैं।

आरम्भ से ही शिक्षकों को प्रतिभागियों के लिए तनाव-मुक्त वातावरण बनाना चाहिए। गोपनीयता तथा निष्पक्षता के सिद्धान्त स्पष्ट रूप से सूचित करने होते हैं। सभी प्रकार के भय, चिन्ताओं और आशंकाओं का निवारण करना होता है। प्रतिभागियों को लैंगिकता व प्रजनन स्वास्थ्य के विषय में तथा बिना वर्जनाओं के अपनी भावनाओं को व्यक्त करने एवं प्रश्न पूछने में स्वयं को सुरक्षित, सहज और प्रेरित करना होता है।

निष्कर्ष:

विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनीसेफ, जनसंख्या परिषद् आदि अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों ने विभिन्न आयु-समूहों के लिए यौन-शिक्षा के असंख्य मॉडल तैयार किये हैं। साथ ही स्थानीय स्वयंसेवी संगठनों ने भी सांस्कृतिक दृष्टि से अनुकूल अनेक मॉडल तैयार किए हैं। गैर-विकलांगों और विकलांग व्यक्तियों के लिए सम्बद्ध ज्ञान की विषय-वस्तु एक-सी है केवल सम्प्रेषण की विधियों में अन्तर है। दृष्टिबाधित युवतियों की इस विषय की ज्ञान-आवश्यकताएँ उनकी गैर-विकलांग साथियों जैसी ही हैं। समय की माँग है कि शिक्षकों के ऐसे समूह को तैयार किया जाए जो इन विषयों पर समुचित जानकारी दे सके।

शिशु और बच्चे की देखभाल

-अनुभा राजेश और मीरा मित्तल

बच्चे के आगमन के लिए तैयारी करना एक ऐसा अनुभव है, जो उन सभी आशाओं और सपनों से भरा होता है, जिनका प्रभाव गर्भावस्था की नौ महीनों की अवधि से कहीं अधिक बढ़कर होता है। तो शुरुआत आप कहाँ से करेंगी? पहले आपको क्या करना चाहिए और अब आपके पास क्या करने का है? समय बीतने के साथ-साथ आप क्या-क्या सीख पाएंगी? क्या आप अपने बच्चे की आवश्यकताओं को समझ सकेंगी? बच्चे के रोने पर आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? आरम्भिक चरण इस प्रकार के प्रश्नों से भरा होगा।

अपने शिशु को जानना:

हर बच्चे का अपना विशिष्ट व्यक्तित्व होता है। अतः नवजात शिशु से आप की क्या अपेक्षाएँ हो सकती हैं, यह एक चुनौतीपूर्ण प्रश्न है।

पहली बार माता-पिता बनने वालों के लिए इन सामान्य बातों की जानकारी प्राप्त करना उपयोगी हो सकता है। नवजात शिशु सामान्यतः प्रतिदिन सोलह से अठारह घण्टे तक सोते हैं। हर दो या तीन घण्टे के अन्तराल में दूध पीते हैं, छह से आठ बार डाइपर गीला करते हैं, प्रतिदिन दो से चार बार मल-त्याग करते हैं तथा अपनी भूख, थकान ऊब को दर्शाने के लिए रोते हैं। अधिकतर शिशुओं को

गोद में लिटाकर, इधर-उधर झुलाकर, टहलाकर या बच्चा-गाड़ी में घुमाकर तथा दूध न पिलाने की अवधि के दौरान कुछ चूसने को देकर या गुनगुने पानी में स्नान कराकर, आराम पहुँचाया जा सकता है। किस स्थिति में क्या उचित होगा आप स्वयं ही शीघ्र सीख जाएंगी। शिशु के विषय में जानकारी प्राप्त करते हुए और उसके व्यवहार का अध्ययन करते हुए आप शीघ्र ही समझ जाएंगी कि शिशु भूख के कारण रो रहा है अथवा उसके सोने का समय हो गया है। शिशु के रोने पर प्रतिक्रिया व्यक्त करना सम्पर्क का पहला आयाम है। वह आप पर विश्वास करना सीखने लगता है और आप भी अपने स्वाभाविक अन्तर्ज्ञान के कारण अपनी सहज प्रतिक्रिया पर विश्वास करने लगती हैं। अपने शिशु के साथ आप का पहला शारीरिक सम्पर्क तब होता है, जब प्रसव के तुरन्त बाद शिशु को आपकी छाती या पेट से सटाकर लिटा दिया जाता है।

शिशु को उठाना :

नवजात शिशु को उठाना आप के लिए काफी उत्साहवर्धक क्षण हो सकता है, पर साथ ही यह भय और आशंकाओं से भी भरा हो सकता है। उसे उठाते समय आप अत्यधिक चिन्ता व घबराहट का अनुभव कर सकती हैं। बहरहाल, यह महत्त्वपूर्ण है कि इस चिन्ता पर काबू पाएँ और नवजात शिशु को उठाने का आनन्द लें। शिशु को उठाते समय ध्यान देने वाली पहली बात यह है कि गर्दन और नितम्बों को सहारा देकर उठाएँ। ऐसा करने पर शिशु द्वारा गर्दन पर नियन्त्रण प्राप्त करने के समय तक उसके दुर्घटनावश घायल हो जाने का भय समाप्त हो जाता है। आप शिशु को उठाने के बारे में तनावमुक्त अनुभव करना आरम्भ कर देती हैं तब स्पष्ट है कि बच्चे के साथ स्वाभाविक रूप से बातचीत करना आरम्भ कर सकती हैं।

बाँह का सहारा देकर शिशु को एक बाँह पर उठाया जा सकता है। ऐसा केवल तब किया जाना चाहिए जब आश्वस्त हों कि गर्दन को पूरा सहारा प्राप्त है। ऐसा करना आहार देते समय उपयोगी रहता है। वैसे शिशु को दोनों हाथों से ही उठाना उचित रहता है। बच्चे को उठाने का एक अन्य तरीका कन्धे के साथ लगाकर उठाना हो सकता है, ऐसे में शिशु का सिर आप के कन्धे पर होना चाहिए और एक हाथ से आप उसकी गर्दन को भली प्रकार से सहारा दे सकती हैं। यह डकार दिलाने, हिलाने-डुलाने या बच्चे को सुलाने का प्रयास करने के लिए बेहतर तरीका है। यह आप के शिशु के लिए सबसे अधिक आरामदेह स्थिति हो सकती है। जब शिशु अपना सिर और गर्दन नियन्त्रित रखने में समर्थ हो जाए,

तब आप उसे उसके नितम्ब से उठा सकती हैं। इससे आपकी एक बाँह अन्य कार्य करने के लिए स्वतन्त्र हो जाएगी। नीचे झुकते समय सावधानी बरतें कि बच्चे पर आपकी पकड़ ठीक-से बनी रहे।

शिशु का आहार :

क. स्तनपान कराना : पहला आहार (स्तनपान) प्रसव के तीस मिनट से एक घण्टे की अवधि के दौरान आरम्भ हो सकता है। स्तनपान न केवल ऐसे पोषक तत्व सुलभ कराता है, जो कतिपय रोगों के विरुद्ध प्रतिरक्षक का कार्य करते हैं, बल्कि शिशु को सुरक्षा और अन्तर्गता का गर्मजोशी वाला भाव भी प्रदान करता है। स्तनपान करने वाले बच्चों को कान का संक्रमण, एलर्जी, उल्टी, दस्त, घरघराहट आदि होने की कम सम्भावना होती है। जब प्रगाढ़ शारीरिक सम्पर्क बनाए रखा जाता है तब बच्चों में बेहतर रूप से सोने और कम रोने की प्रवृत्ति होती है।

पहले दूध को कोलोस्ट्रम (नवदूध) कहा जाता है और यह आपके शिशु के लिए आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। पहले दो सप्ताह के दौरान नवजात शिशुओं को पानी, शहद, चीनी इत्यादि नहीं दिया जाना चाहिए।

यदि आपका सामान्य प्रसव हुआ है तो शिशु को पालने (क्रेडल) वाली स्थिति में डालकर या लेटते हुए यह सुनिश्चित कर स्तनपान करा सकती हैं कि शिशु का पूरा शरीर आपके शरीर के सामने हो, छत की ओर नहीं। अगर आपका सीजेरियन प्रसव हुआ है तो आप बैठकर और अपने शिशु को सहारा देने के लिए अतिरिक्त तकियों का उपयोग करते हुए अपने चीरे की रक्षा करते हुए या करवट लेकर लेटते हुए शिशु को सामने की ओर रखकर स्तनपान करा सकती हैं। शिशु को बारी-बारी से दोनों स्तनों से स्तनपान कराना चाहिए। स्तनपान कराने से पहले स्तनों को नम कपड़े से पोंछना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि जब माँ भावनात्मक तनाव में हो या बिमार हो तो शिशु को स्तनपान न कराया जाए।

शिशु को स्तनपान कराने के लिए आपको अपने चूचुक शिशु के होंठों के मध्य से छुआना चाहिए। यह उसे अपना मुँह पूरा खोलने के लिए प्रेरित करेगा। शिशु को सीधे चूचुक व मण्डल (चूचुक के आस-पास का मुख्य भाग) के निकट लाने का प्रयास करें। उसके होंठ व मुँह मण्डल पर होने चाहिए। ऐसा न करने की स्थिति में आपको दर्द हो सकता है। अपने खाली हाथ से स्तन पकड़ें और अपनी उंगलियाँ स्तन के नीचे रखें। अपना अंगूठा धीरे-से ऊपर टिका दें।

शिशु पहली बार स्तनपान करता है तो खींचने की अनुभूति होती है। यदि स्तनपान कराने की मुद्रा उचित नहीं है तो दर्द और चिकोटी काटे जाने की अनुभूति सम्भाव्य है। मुद्रा को तब तक बदलने का प्रयास करती रहें जब तक आप सहज अनुभव न करें।

तीसरे दिन से माँ के दूध में बढ़ोतरी होती है। शिशु की भूख के अनुसार उसे दिन में पाँच-छह बार स्तनपान कराना चाहिए और यदि आवश्यकता हो तो रात को भी स्तनपान कराया जा सकता है।

आप नर्सिंग ब्रा का उपयोग कर सकती हैं, जिसमें ऐसे फ्लैप होते हैं जो स्तनपान कराते समय नीचे हो जाते हैं और फिर लगाए भी जा सकते हैं या आप ऐसे कपड़े पहन सकती हैं जिन्हें आसानी से हटाया जा सकता है। शिशु को स्तनपान कराते समय प्रायवेसी बनाए रखने के लिए दुपट्टे, साड़ी के पल्लू या शाल से ढकने का तरीका अपनाया जा सकता है।

अगर आप स्तन में बहुत अधिक दूध भरे होने का अनुभव करती हैं तो मण्डल को अंगूठे और तर्जनी अंगुली से दबाकर दूध निकाल लें। चूचुकों को कभी नहीं भींचें। बाँह के नीचे और चूचुक की ओर नीचे स्तनों की धीरे-से मालिश करने से दर्द कम होगा और दूध आसानी से निकलेगा। यदि आपके चूचुकों में दर्द है अथवा ये फटे हुए हैं तो ऐसे प्लास्टिक व शील्ड या प्लास्टिक-लाईड नर्सिंग ब्रा न पहने जो नमी में जम जाते हैं। स्तन केवल साफ पानी से धोने चाहिए। अगर समस्या फिर भी बनी रहती है तो डॉक्टर से सम्पर्क करें। कभी-कभी यह माना जाता है कि स्तनपान परिवार नियोजन का एक भरोसेमंद तरीका है, किन्तु यह सत्य नहीं है।

ख. बोतल से आहार देना : हालाँकि स्तनपान सर्वोत्तम है फिर भी इसे जारी न रख सकने के कुछ अपरिहार्य कारण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, माँ या शिशु का अस्वस्थ होना, माँ का काम पर जाना, दूध की अपर्याप्तता, शिशु का जन्म के समय कम वजन या स्तनपान में विश्वास का अभाव। फार्मूला दूध का विज्ञापन या अपने बड़प्पन की भ्रान्त धारणा भी अनेक माताओं को विज्ञापनी दूध का उपयोग करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

आपको बोतल से आहार देने के बारे में सब कुछ जानना चाहिए, यदि आपके लिए इसका उपयोग करना पूर्ण रूप से अपरिहार्य हो। आप शीशे की सीधी बोतल या अच्छी किस्म की प्लास्टिक बोतल का उपयोग कर सकती हैं, इसे साफ करना बहुत आसान होता है और ऐसी बोतल को कीटाणुमुक्त करने के

लिए बार-बार उबालने पर भी कोई हानि नहीं होती। ढक्कन में उपयुक्त आकार का छेद होना चाहिए। यह न तो इतना छोटा होना चाहिए कि शिशु को बोतल से दूध प्राप्त करने में अधिक कठिनाई हो, और न ही ऐसा हो कि दूध बाहर निकलता रहे और शिशु के मुँह की एक तरफ से रिसकर उसके कान में घुस जाए या उसका दम घोंट दे।

दूध तैयार करते समय हाथ भली-भाँति धोने चाहिए और बर्तन ध्यानपूर्वक साफ और कीटाणु मुक्त किये जाने चाहिए। शिशु को आहार देने के लिए आमतौर पर उपयोग किया जाने वाला दूध प्रायः गाय, बकरी या भैंस का होता है। भैंस के दूध में वसा बहुत अधिक मात्रा में होती है, इसलिए पहले क्रीम हटाई जानी चाहिए और इसके बाद ही बोतल में भरा जाना चाहिए। उबाला गया बिना पानी मिलाया हुआ दूध, जिसमें चीनी डाली गई हो, शिशु को दिन में 5 या 6 बार दिया जा सकता है। प्रत्येक शिशु के लिए दूध की मात्रा भिन्न हो सकती है, परन्तु एक सामान्य निर्देशन निम्न प्रकार से हो सकता है:

जन्म से 1 माह तक	-	2-3 औंस दिन में छह से सात बार,
1 से 2 माह तक	-	3-4 औंस दिन में छह से सात बार,
2 माह से 4 माह तक	-	4-5 औंस दिन में पाँच से छह बार,
4 माह से 6 माह तक	-	6-7 औंस दिन में पाँच बार,
6 माह से अधिक	-	7-8 औंस दिन में चार से पाँच बार।

ग फार्मूला दूध : स्तनपान कराने का एक अन्य विकल्प फार्मूला दूध का उपयोग है। इसे तैयार करते समय पूरी सावधानी बरती जानी चाहिए। आरम्भ किया गया फार्मूला दूध बार-बार बदला नहीं जाना चाहिए। पानी की मात्रा में डाले जाने वाले फार्मूला दूध का अनुपात डिब्बे पर लिखा होता है।

डकार दिलाना :

शिशु के आहार ग्रहण करने के पश्चात् उसे डकार दिलाना आवश्यक होता है। ऐसा करना आहार देने के समय अन्दर गयी अतिरिक्त हवा निकालने के लिए जरूरी होता है। डकार दिलाने के लिए उपयोग की जाने वाली अनेक विधियाँ हैं। शिशु को सीधा पकड़ें और उसका सिर आपके कंधे पर टिका हो और उसका निचला भाग आपकी बाँह पर टिका होना चाहिए। अपने दूसरे हाथ से उसे थामते हुए उसकी पीठ पर कुछ सेकण्ड तक हल्के-से थपथपाएँ। एक अन्य तरीका है - शिशु को अपनी गोद में बिठाना, चाहे उसका मुँह किसी भी ओर हो। यह तरीका शिशु के थोड़ा बड़ा हो जाने पर उपयुक्त रहता है।

शिशु की दैनिक देखभाल :

क. नाल की देखभाल : दिन में चार बार रूई के फाहे से नाल पर स्प्रिट लगाएँ। स्मरण रहे कि यह गीला न हो, अन्यथा संक्रमण होने की आशंका होती है। आप नीचे की जगह साफ करने के लिए इसे थोड़ा-सा ऊपर उठा सकती हैं। नाल को जन्म के एक से दो सप्ताहों के भीतर खुद गिर जाना चाहिए।

ख. मालिश : पहले महीने में स्पंज स्नान या गुनगुने पानी से स्नान उपयुक्त है। सामान्य रूप से माँ अपनी फैली हुई टाँगों पर अपने शिशु को उसकी पीठ के बल लिटाती है और उसके शरीर पर कोई हर्बल या बादाम का तेल अथवा शिशु के लिए उपयुक्त कोई अन्य तेल लगाती है। इसके बाद माँ धीरे-से कन्धों से उंगलियों तक और वक्षण (Groin) से पैरों तक, चेहरे, सीने और पेट पर मालिश करती है। इसके बाद वह उसे उल्टा करती है और उसके पिछले भाग की मालिश करती है। अच्छी तेल मालिश से खून का दौरा बढ़ता है और इससे शिशु को तनाव-मुक्त होने एवं सोने में मदद मिलती है। शिशु जागने के समय अधिक फुर्तीलापन महसूस करता है। इससे पाचन में वृद्धि होती है और शिशु को गैस बाहर निकालने में सहायता मिलती है। मालिश करते समय शिशु से बातें करने, गाने और मुस्कुराने से बच्चा प्रसन्नचित रहता है और अधिक सुरक्षित अनुभव करता है तथा मालिश करने से हृष्ट-पुष्ट भी बनता है।

ग. नहलाना : नहलाना एक महत्वपूर्ण काम है परन्तु स्तनपान कराने की भाँति पहली बार बनी माँ के लिए नहलाना आसान काम नहीं होता। यहाँ आपको पानी के तापमान के बारे में अधिक सावधान रहना होगा - तापमान न ज्यादा गर्म, न ज्यादा ठण्डा होना चाहिए और यह भी सुनिश्चित करना होगा कि आप ने शिशु को अच्छी तरह से पकड़ा हुआ है। नहलाने की जगह को नहलाने के लिए सुरक्षित अवश्य बनाएँ और यह सुनिश्चित करें कि नहलाने की जगह फिसलन भरी न हो। यदि हो तो बैठने की जगह को सुरक्षित बनाएँ। आप खड़ी होकर भी अपने शिशु को नहला सकती हैं। ऐसी स्थिति में थोड़ा-सा पानी भरे हुए उथले टब को किसी ऊँचे स्थान पर रखा जा सकता है। शिशु को टब में बैठाया जा सकता है, जबकि उसके सिर को एक हाथ से सहारा दिया जा रहा हो। शिशुओं को नहलाने के लिए बना विशेष कोमल साबुन, पानी की छोटी बाल्टी, नर्म तौलिया जैसी सभी आवश्यक चीजों को पहले से एक जगह रखना उपयोगी होता है। शिशु के सिर में नरम और थोड़े-से खोखले भाग को रगड़ या खरोंच से बचाकर उसके बालों को साफ करने के लिए जलन-रहित (टियरलेस

शैम्पू) का उपयोग कर सकती है।

बच्चे को एक मिनट के लिए भी निगरानी के बिना न छोड़ें। यदि आप के लिए बीच में जाना आवश्यक हो तो भी बच्चे को अकेला न छोड़ें, बल्कि उसे तौलिये में लपेटें और अपने साथ ले जाएँ।

घ मल-मूत्र सम्बन्धी आवश्यकताएँ : अपने बच्चे द्वारा मूत्र या शौच करने से पहले उसके शारीरिक संकेतों पर ध्यान देना सीखें। शिशु छटपटा सकता है या साँस लेने का अपना तरीका बदल सकता है। शिशु के नितम्बों के नीचे सोखने वाला कपड़ा रखना अच्छा रहता है, जिससे सफाई में और अधिक आसानी हो सके। माता-पिता उस समय भी अपने शिशु को डायपरों में रख सकते हैं, जब वे संकेत पहचानना सीखते हैं। तरीका कोई भी अपनाएँ, सूक्ष्म अवलोकन अपेक्षित है। कई बार ऐसा सहज ही हो जाता है क्योंकि अधिकतर माता-पिता बच्चे को लगभग हर समय गोद में लिए रहते हैं। मल-मूत्र का त्याग करने से सम्बन्धित कुछ निश्चित बातें शिशु को अवश्य सिखाएँ। विश्व के अनेक भागों में माता-पिता शिशु द्वारा मल-मूत्र करते समय विशेष आवाज या संकेत करते हैं। शिशु इस आवाज को कार्य से सम्बद्ध करना सीख जाते हैं और इस प्रकार आप इस संकेत का प्रयोग शिशु को मल-मूत्र कराने में कर सकती हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, वैसे-वैसे बच्चे को यह सिखाने की जरूरत है कि वह आप को बताने लगे कि वह मल-मूत्र करना चाहता है।

ड. शिशु को कपड़े पहनाना : पहली बार शिशु को कपड़े पहनाने के लिए उपयुक्त वस्त्र का चयन करना बहुत महत्वपूर्ण है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि पहनाए जाने वाले कपड़े पर्याप्त बड़े हों ताकि इन्हें आसानी से पहनाया जा सके और इनमें शिशु को हिलने-डुलने के लिए काफी जगह मिल सके। पुराने कपड़ों से बनाई गयी ड्रेस बच्चे की नरम और कोमल त्वचा के लिए मुलायम और अनुकूल होती है। शिशु के लिए ड्रेस खरीदते समय ध्यान रखें कि ये शिशु की आयु से थोड़ी होनी चाहिए। ड्रेस में पीछे की तरफ हुक या बटन नहीं होने चाहिए, क्योंकि ये उसे खरोंच पहुँचा सकते हैं। नये वस्त्रों को पहनाने से पहले अवश्य धोएं, जिससे शिशु का ददरों और खुजली से बचाव किया जा सके। शिशु को मौसम और बाहर के तापमान के अनुसार कपड़े पहनाए जाने चाहिए। सूती कपड़े उसके लिए बेहतरीन होते हैं। उसके कपड़े धोने के लिए तेज साबुन का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

च. शिशु के लिए डायपर : शिशु के संक्रमण-मुक्त और स्वास्थ्यप्रद

वातावरण में बढ़ने के लिए साफ-सफाई बनाए रखना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। भीगा डायपर उतारने के बाद शिशु को साफ पानी से धोने से स्वास्थ्यप्रद वातावरण बनाए रखने में सहायता मिलती है। बच्चे की सफाई करते समय कठोरता का प्रदर्शन न करें। भीगे हुए भाग पर गुनगुने पानी से धीमे-से स्पंज करें और इसे थपथपाकर सुखाएँ। रयायनों के प्रयोग से बचना चाहिए, क्योंकि ये बच्चे की त्वचा के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं।

शिशु को डायपर पहनाने के लिए बहुत सोच-विचार की आवश्यकता होती है। कई ऐसे डायपर उपलब्ध हैं जो कपड़े के बने होते हैं और एक बार प्रयोग करने के बाद फेंकने वाले डायपर भी हैं। इनमें से कुछ तिकोने आकार के हैं तो कुछ वर्ग के आकार के। वर्ग के आकार के डायपरों को बच्चे के लिंग के अनुसार तह करने की जरूरत होती है। प्रायः लड़कों के लिए मोटी तहें ऊपर की ओर होती हैं और लड़कियों के लिए तहों की परतें नीचे की ओर मोटी होती हैं। यह गीलेपन सोखने को सुनिश्चित करता है। डायपर पहनाने समय बच्चे की त्वचा की रक्षा करना भी महत्वपूर्ण है। पिनों और बाँधने वाली चीजों का सावधानी पूर्वक उपयोग करें। इनसे बच्चे की त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है। कपड़े के बने-बनाए लूप वाले डायपर भी शिशु की आयु और वजन के अनुसार बाजार में उपलब्ध हैं। कपड़े के डायपरों को धोया जा सकता है। अपने शिशु के लिए कपड़े के डायपरों का उपयोग करते समय यह सुनिश्चित करें कि वे ठीक से धुले तथा सूखे हुए हैं। कपड़े से बने डायपरों के गीला हो जाने के बाद इन्हें ढक्कन वाले पात्र में रखना चाहिए।

डिस्पोजेबल डायपरों को चुनते समय यह अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि वे गुणवत्तापूर्ण हों। टॉगों के आस-पास इलास्टिक वाले डायपरों का उपयोग न करें। टेप वाले ऐसे डायपर खोजें, जिन्हें बाँधा जा सकता हो या ऐसे डायपर जो ऊपर चिपक जाते हों। ददोरों को रोकने के लिए क्रीम लगाना ठीक रहता है। जब कभी सम्भव हो, तब टायलेट में मल को बहा देना वातावरण को निरन्तर परिशुद्ध और स्वास्थ्यप्रद रखने के लिए श्रेष्ठ है। कूड़ेदान से उठती हुई बदबू से सभी को कष्ट होता है, इसका ध्यान रखें। वातावरण की स्वच्छता बनाए रखने के लिए डिस्पोजेबल डायपरों को कभी भी कूड़े की टोकरी में न फेंकें। इसके लिए नियमित रूप से सावधानी बरतें और इन्हें अलग कूड़ा-बैग में डालें अथवा इनका ठीक प्रकार रूप से निपटान करें।

स्तनपान छुड़वाना :

स्तनपान यथासम्भव समय तक कराना चाहिए परन्तु साथ ही धीरे-धीरे इसे छुड़ाने की प्रक्रिया भी आरम्भ की जा सकती है। चार महीने की आयु के बाद शिशु के आहार में दाल का पानी जैसे तरल पदार्थ को शामिल किया जा सकता है। सूजी, आटा, रागी या चावल से बना आहार दिया जा सकता है। इसे बनाने के लिए थोड़ा-सा घी या तेल प्रयोग करें और शिशु को आरम्भ में एक से दो चम्मच खिलाना शुरू करें और धीरे-धीरे अगले तीन-चार सप्ताह में इसकी मात्रा में बढ़ोतरी करें। शनैः-शनैः उबले व मसला हुए आलू, मसला हुआ केला, पपीता और भाप लगाया हुआ सेब जैसे आहार दिये जा सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप एक सप्ताह में केवल एक प्रकार की ही आहार सामग्री का उपयोग करें। इससे यह पता लगाने में सहायता मिलेगी कि कौन-सा आहार शिशु के लिए अनुकूल नहीं रहा।

पाँच-छह महीने की आयु में शिशु को उबली हुई या भाप से पकाई गयी मौसमी सब्जियाँ जैसे गाजर, सेम, मटर इत्यादि अधगली स्थिति में थोड़ा-सा घी या तेल डालने के बाद खाने के लिए दी जा सकती हैं। सात से आठ महीने की आयु में परिवार के लिए पकाए गये अनेक तरह के भोजन दिन में चार से पाँच बार दिये जा सकते हैं। खिचड़ी, दही, खीर, दलिया, डबलरोटी आदि दिये जा सकते हैं। उबला हुआ या स्ट्रैम्बलड अथवा पोचड अण्डा भी दिया जा सकता है। इस अवस्था तक शिशु के दाँत निकल आते हैं और वह बैठने भी लगता है, अतः उसे चबाने के लिए रोटी, टोस्ट किये गये ब्रेड, गाजर या बिस्कुट का टुकड़ा दिया जा सकता है। धीरे-धीरे जैसे-जैसे शिशु बड़ा होता है, तब परिवार के लिए बनाई गयी कम मसाले वाली अनेक चीजें उसे दी जा सकती हैं।

जब वह नौ महीने का हो जाए, तब आप उसे ट्रेनर कप से दूध आदि पीना सिखा सकती हैं जिससे उसे स्तनपान करवाना धीरे-धीरे बन्द किया जा सके। दोपहर के वक्त एक कप आहार के साथ ही एक समय का स्तनपान छुड़वाने की शुरुआत कर सकती हैं। ट्रेनर कप में दो हैण्डल होते हैं और टॉटी के साथ बन्द होने वाला ढक्कन होता है। इसका उपयोग करना सुविधाजनक तो होता ही है साथ ही ठीक भी रहता है।

टीकाकरण :

चेचक और बी.सी.जी. का टीका जन्म के बाद जल्दी-से-जल्दी लगवाना होता है। सामान्य रूप से निम्नलिखित का सुझाव दिया जाता है:

दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए लेखमाला

- तीसरा महीना - डी.पी.टी. और पोलियो की पहली खुराक।
 चौथा महीना - डी.पी.टी. और पोलियो की दूसरी खुराक।
 पाँचवा महीना - डी.पी.टी. और पोलियो की तीसरी खुराक।
 नौवाँ महीना - खसरे का टीका।
 दसवाँ-बारहवाँ महीना - टायफाइड का टीका।
 डेढ़ वर्ष - डी.पी.टी. का पहला बूस्टर, पोलियो की चौथी खुराक।
 तीन वर्ष - चेचक का सहायक टीका।

खेलने की सामग्री :

बाजार में अनेक प्रकार के खिलौने उपलब्ध हैं जो विभिन्न आयु-वर्गों के बच्चों की आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। बच्चे आवाज करने वाले, चलने-फिरने वाले या चमकीले रंगों वाले खिलौने व उपकरणों की ओर अधिकाधिक आकर्षित होते हैं। बच्चों में वस्तुओं को स्पर्श करने व जानने की प्रबल इच्छा पाई जाती है। अतः खिलौने ऐसे होने चाहिए जो हानिकारक न हों। खिलौने ऐसे होने चाहिए, जिन्हें बच्चा छू सके, सूँघ या चाट सके, क्योंकि प्रायः बच्चे चीजों को मुँह में डालते हैं। खिलौने ऐसे हों जिन्हें बच्चा आसानी से अपने हाथों में पकड़ सके। इसलिए आपको खिलौनों का चयन बड़ी बुद्धिमानी से करना चाहिए। धातु के खिलौने या तीखे किनारे वाले खिलौने बच्चे को चोट पहुँचा सकते हैं, वहीं जहरीले रसायन-युक्त रंगों से रंगे हुए खिलौने भी समान रूप से खतरनाक हो सकते हैं। प्लास्टिक के अधिकांश खिलौने खरीदने की दृष्टि से सस्ते हो सकते हैं परन्तु जब बच्चा इन्हें मुँह में डालता है तो जहरीले तत्व उसमें प्रवेश कर सकते हैं। बच्चे की सुरक्षा के लिए अच्छी तरह से बने लकड़ी के खिलौने या भोजन के ग्रेड वाले प्लास्टिक के बने खिलौने खरीदना उचित रहता है। बाद में इनका उपयोग बच्चे को सिखाने के उद्देश्य के लिए भी किया जा सकता है।

बच्चे को बड़ा होते देखना प्रत्येक माता-पिता के लिए सुखद चमत्कार एवं अनुभूत अनुभव होता है। बच्चे का विकास एक जटिल एवं सतत प्रक्रिया है। वह निश्चित आयु में निश्चित कार्य करने में समर्थ होना चाहिए। इन्हीं को विकास के महत्वपूर्ण चरण कहा जाता है। आप अपने बच्चे के विकास पर नजर रखने के लिए निम्नलिखित तालिका का उपयोग कर सकती हैं। अगर आप के बच्चे के विकास की स्थिति इस तालिका से भिन्न हो तो यह चिन्ता का विषय है और ऐसी

दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए लेखमाला

दशा में किसी बाल-रोग विशेषज्ञ से सलाह ली जानी चाहिए।

- जन्म से छह सप्ताह - पीठ के बल लेटता है और सिर एक तरफ मुड़ा होता है। पकड़ने की सहज क्रिया होती है, मुट्ठियाँ बन्द होती हैं;
 दो महीने - सामाजिक मुस्कान;
 तीन महीने - हाथ और पैर की गतिविधियों से तालमेल होता है, रोने के अलावा गड़गड़ाने की आवाज करता है, माँ को पहचानता है और उसकी आवाज का उत्तर भी देता है;
 चार महीने - गर्दन सम्भालता है;
 छह महीने - अपने हाथों से खेलता है, अपना सिर आवाज की तरफ घुमाता है, सहारे के साथ थोड़ी देर बैठता है, पेट के बल लेट सकता है;
 आठ महीने - सहारे के बिना बैठता है;
 नौ महीने - अपने हाथों और घुटनों के बल सरक सकता है;
 बारह महीने - खड़ा होता है मम्मा जैसे कुछ शब्द बोल सकता है, फर्नीचर के सहारे या अपने बलबूते से चल सकता है, फर्श पर चलने वाली छोटी चीजें देख सकता है (दृष्टि परीक्षण), दूर की आवाजें सुन सकता है (श्रवण-परीक्षण);
 अठारह महीने - बच्चा बिना सहायता के गिलास थाम सकता है और बिखरे बिना पी सकता है, एक बड़े कमरे में बिना किसी सहारे के, बिना गिरे या डगमगाए चल सकता है, कुछ शब्द बोल सकता है, स्वयं आहार ग्रहण कर सकता है;
 दो वर्ष - पायजामे जैसे कुछ कपड़े उतार सकता है, गिरे बिना दौड़ सकता है, चित्र पुस्तिका में रुचि लेता है, यह बता सकता है कि वह क्या चाहता है, दूसरे के शब्दों को दोहरा सकता है, अपने शरीर के कतिपय अंगों की ओर संकेत कर सकता है;

तीन वर्ष

- हाथ से गेंद खेल सकता है, उसे ऊपर की तरफ उछाल सकता है, कुछ दूर फेंक सकता है, क्या तुम लड़का हो या लड़की? जैसे सरल प्रश्नों के उत्तर दे सकता है, चीजों को दूर रखने में सहायता करता है, कम-से-कम एक रंग का नाम बता सकता है।

निष्कर्ष :

शिशु की देखभाल करना और उसे एक स्वस्थ बच्चे के रूप में बड़े होते देखना सर्वाधिक चमत्कारिक और सन्तोषजनक अनुभव होता है। माँ के रूप में आप की बहुत-सी जिम्मेदारियाँ और चुनौतियाँ हैं। साथ ही आने वाली बहुत सी खुशियाँ हैं अतः सुखद व रोमांचक अनुभूतियों के लिए तैयार रहिये।

शुभकामनाएँ।

9

निजी स्वच्छता

-प्रीति मूंगा और टीना सुतारिया

आधा दर्जन बाइपास सर्जरी के बाद भी ऊँचे पहाड़ों से स्काई डाइविंग करने वाले लगभग 70 वर्ष के कैप्टन रेजा बेग कहते हैं - 'किसी के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है।'

जहाँ 20/20 दृष्टि वाले व्यक्ति के लिए आकर्षक व साफ-सुथरा दिखना अति सरल है, वहीं दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए भी ऐसा कर पाना कठिन नहीं है। बस, उन्हें केवल कुछ अधिक प्रयास व समय की आवश्यकता होती है। थोड़े से अतिरिक्त अभ्यास के बाद वे भी ऐसा कर सकने में समर्थ हो सकते हैं।

क्या आप कभी बस आदि में अगली सीट पर बैठी महिला के कारण मदहोश हुई हैं? मारक इत्र के कारण नहीं, बल्कि इसलिए कि उसकी साँस से तीखी और सड़े हुए पनीर की-सी दुर्गन्ध आ रही थी। या क्या आपने कभी किसी का आलिंगन करते हुए उसकी बगलों से आ रही सड़े कूड़े जैसी बदबू के कारण आलिंगन की अपनी मूर्खता का अनुभव किया है? कभी-न-कभी हम सभी ने किया है और हम इस पर पछताते भी हैं।

सजना-सँवरना, स्वच्छता, फैशन, इत्यादि का अर्थ केवल कीमती कपड़े, उपसाधन या सामान खरीदना नहीं है। किन्तु इनका अर्थ है, समन्वित व अच्छा

दिखना। इसके लिए आवश्यक है, नये दिन की तरह तरों-ताजा अच्छी तरह इस्त्री किये हुए सादे किन्तु स्वच्छ कपड़े पहनना। इसके लिए आपको सावधानी रखनी होगी कि हर बार उपयोग के बाद आप अपने कपड़े धुलाई के लिए डाल दें, क्योंकि आपको दृष्टिवान व्यक्ति की तरह यह पता नहीं लगता कि कब-कहाँ कपड़ों पर दाग-धब्बे लगे हैं तो आप उन्हें स्वयं नीले डिटर्जेंट साबुन की बट्टी से धो सकती हैं और उसके बाद आप उस कपड़े को अलग रखे प्लास्टिक के टब में भिगो सकती हैं। स्वच्छ और सुव्यवस्थित स्नानागार जहाँ हर वस्तु सही स्थान पर रखी हो, इस कार्य को बहुत सहज बना देगा। छोटे टबों को बेसिन के नीचे और सभी डिटर्जेंटों को भी उनके निकट ही रखा जा सकता है। निश्चय ही सफाई का सभी काम कर देने वाली वाशिंग मशीन जैसी कोई सुविधा नहीं। इस आश्चर्यजनक उपकरण का उपयोग करने के लिए आपको आवश्यकता होगी कि कोई व्यक्ति उसके सभी कार्यों को एक बार आपको समझा दे। आप प्रत्येक बटन पर विभिन्न प्रकार के स्टीकर्स लगा सकती हैं। उदाहरणार्थ, धुलाई के लिए फ्लैप और आरम्भ के लिए सैंड पेपर। इस प्रकार आप धुलाई का अपना काम स्वतन्त्रतापूर्वक स्वयं कर सकेंगी।

इस्त्री करने की जिम्मेदारी धोबी, लाउंड्री, नौकर आदि को दी जा सकती है या आप स्वयं भी यह कर सकती हैं। प्रत्येक कपड़े को अपनी अंगुलियों से छूकर आप उसका आकार-प्रकार जान सकती हैं। कपड़े को छूकर आप पता कर सकती हैं कि वह सूती है या सिंथेटिक और उसी प्रकार तापमान का निर्धारण कर सकती हैं। सिंथेटिक कपड़ों के लिए गर्म तापमान और सूती कपड़ों, लिनेन्स और मोटे कपड़ों - जैसे पैंट के लिए कम गर्म से अधिक तापमान की आवश्यकता होती है। याद रखें कि इस्त्री के बटन को बायीं ओर करने से तापमान ठण्डा होता है और दायीं ओर करने से गर्म और गर्मतर।

यदि आप पूर्ण रूप से सुनिश्चित करना चाहती हैं कि कपड़े साफ और दाग-धब्बों से रहित हैं तो कपड़े पहनने से पहले परिवार के किसी सदस्य से इस सम्बन्ध में पूछ लें। यदि यह सम्भव न हो तो धोबी, लांड्री वाले या किसी नौकर की सहायता भी ली जा सकती है। क्योंकि दृष्टिबाधा के कारण निरन्तर उपयोग के फलस्वरूप आपकी शेष ज्ञानेन्द्रियाँ अधिक सचेत हो सकती हैं, और कपड़े ठीक से धुले हैं, इसके लिए आप अपनी घ्राण-शक्ति पर निर्भर कर सकती हैं। गन्दे, बिना धुले कपड़ों में विशेष रूप से बासी और उपयोग किये जाने की अप्रिय गन्ध होती है और साथ ही इनमें पसीने की बदबू भी आती है जो लोगों को आपसे दूर कर देती है।

निजी स्वच्छता :

बहुत से लोग सुन्दर वस्त्रों का चयन करने में घण्टों लगा देते हैं, बढ़िया प्रसाधन खरीदने में ढेरों रुपये खर्च कर डालते हैं, किन्तु बहुत कम लोग निजी स्वच्छता के लिए थोड़ा समय और पैसा खर्च करने के महत्त्व को समझ पाते हैं। साफ-सुथरा रहने और तरों-ताजा दिखने से हमारी चाल में नयी गति आ जाती है और जीवन के हर पहलू में आत्मविश्वास का संचार होता है।

निजी स्वच्छता का अर्थ शरीर और वेषभूषा की ऊपर से नीचे तक स्वच्छता बनाए रखना है। यह सौन्दर्य की पहली निशानी है। कोट्यूर पहनने वाली विश्व की सर्वाधिक सुन्दर महिला भी आपको अप्रिय लग सकती है, यदि वह तरों-ताजा न दिखे और उसकी महक मन को मोहने वाली न हो।

तो इसके लिए क्या करना चाहिए? सजगता इसका पहला सोपान है। हमें अपने शरीर और उसके व्यवहार की पूरी जानकारी होनी चाहिए। उदाहरणार्थ, कुछ व्यक्तियों की त्वचा तैलीय होती है जिससे उस पर अधिक धूल और गर्द जमा हो जाती है। यदि ऐसी त्वचा को बार-बार धोया न जाए तो उसमें मुँहासों और दातों जैसी गम्भीर समस्याएं हो सकती हैं। दोनों प्रकार के ये त्वचा-दोष धूलकणों के जमा होने से उत्पन्न होते हैं, जिनके कारण रोमछिद्र बन्द हो जाते हैं।

अन्य लोगों से तीखी और अप्रिय गन्ध आ सकती है। हर व्यक्ति की अपनी एक विशिष्ट शरीर-गन्ध होती है। यदि आप अपनी शरीर-गन्ध से अवगत हैं तो आप इसे नहाने के बाद डियोडेंट्स आदि का उपयोग करके इत्र आदि से दूर कर सकती हैं। इस प्रकार निजी देखभाल के उच्च मानकों का पालन करके आप निजी स्वच्छता बनाए रख सकती हैं।

स्वच्छता 21वीं शताब्दी की ही विशेषता नहीं है। हजारों वर्षों से लोग इसके महत्त्व से परिचित रहे हैं। प्राचीन यूनानवासी स्नान के दौरान तेल, दूध, सुगन्धित पदार्थों और श्रृंगार-कार्य में घण्टों बिता देते थे, जिससे कि वे सुन्दर दिख सकें। आधुनिक व्यस्त दिनचर्या में यह सब सम्भव नहीं है, किन्तु थोड़े से प्रयास से हम वैसे ही सुन्दर और महकते रह सकते हैं, जैसे यूनानवासी रहे होंगे। इसके लिए हमें अपने दैनिक जीवन में स्वच्छता की अच्छी क्रियाओं का अनुकरण व पालन करना चाहिए।

ऐसा करके हम स्वयं को आकर्षक तथा दूसरों की प्रशंसा का पात्र बना सकेंगे। इसके लिए हमें निम्न बातों का ध्यान रखना होगा :

स्नान :

यह स्वच्छ और तरो-ताजा रहने का सबसे अच्छा तरीका है। इसके बिना शेष सभी तैयारियाँ - इत्र, लोशन व क्रीम व्यर्थ साबित होती हैं, क्योंकि आपकी गन्ध व दैनिक गर्द सब जगह विद्यमान रहती है, जिसे सब सूँघ व देख सकते हैं। शरीर में पसीने की विशेष ग्रन्थियों से खास किस्म की गन्ध उत्पन्न होती है। हमारी जैसी आर्द्र व तेज गर्मी वाली जलवायु में हमें बहुत अधिक पसीना आता है, जिसके कारण एक खास तरह की तीखी गन्ध की आशंका बहुत बढ़ जाती है। यह समस्या लहसुन तथा मेथी जैसे हमारे भोज्य-पदार्थों से और भी बढ़ जाती है, जिनकी तीक्ष्ण गन्ध हमारे पसीने से आती रहती है। अधिक पानी पीने से विषाक्तता दूर होती है और शरीर की दुर्गन्ध कम हो जाती है।

साथ ही स्नान करना मात्र साबुन की बट्टी, पानी और तौलिये का प्रयोग भर नहीं है बल्कि इसका प्रभाव उपचारात्मक होता है और इससे शरीर को आराम पहुँचाने, मालिश करने, तनाव मुक्त करने, त्वचा को उद्दीप्त करने, व्यायाम और सुगन्धित करने का असर होता है। त्वचा को रगड़कर साफ करने से मृत और सूखी त्वचा हट जाती है और यह स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

स्नान करते समय कानों के पीछे, गर्दन के पिछले भाग के आस-पास, कमर, बगलों और शरीर के ऐसे भागों की सफाई करना याद रखें जिन तक पहुँचना कठिन होता है और जिनकी ओर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता। काँखों, पैरों तथा उनकी अंगुलियों के बीच के स्थानों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ऐसा करना इसलिए जरूरी है कि काँखों में पसीने से दुर्गन्ध आने लगती है, पैरों पर अधिकाधिक गर्द इकट्ठा हो जाती है और पैर की अंगुलियाँ तथा अन्य दरारें जीवाणुओं से भर जाती हैं। इसलिए हल्की ग्लिसरीन वाले जीवाणु निरोधी साबुनों का प्रयोग करना अच्छा रहता है जिनसे त्वचा जल्दी सूखती नहीं। बाजार में ऐसे बहुत-से ब्राण्ड उपलब्ध हैं, जिनमें से किसी एक को आप चुन सकती हैं।

सदैव अपने ही तौलिये का प्रयोग करें, क्योंकि दूसरों के तौलिये का प्रयोग करने से त्वचा-संक्रमणों के फैलने का भय रहता है। त्वचा को तौलिये से धीरे-धीरे पोंछें, क्योंकि रगड़कर पोंछने से त्वचा को हानि पहुँच सकती है।

एक ही तरह के सुगन्धित पदार्थ का प्रयोग करना उचित होगा, जैसे एक ही साबुन, शॉवर जैल, टैल्क, माश्च्युराइजर और इत्र। उदाहरण के लिए यदि कोई महिला उदास मूड में है तो उसे हल्की गन्ध वाले उपर्युक्त पदार्थों का उपयोग करना चाहिए। किन्तु यदि नींबू जैसी तीव्र गन्ध वाले साबुन के साथ हल्की गन्ध

के टैल्क का उपयोग करती हैं तो उसका परिणाम परस्पर विपरीत गन्ध वाला होगा। यह तो सम्भव नहीं है कि जब भी हमें पसीना आये तो हम तुरन्त स्नान के लिए कूद पड़ें। किन्तु थोड़े से सुगन्धित द्रव को छिड़ककर इस दुर्गन्ध को दूर किया जाना अवश्य सम्भव है। सुगन्धियाँ तीन रूपों में आती हैं - इत्र, कोलोन्स तथा यू डी टॉयलेट्स।

इत्र का प्रयोग प्रायः औपचारिक अवसरों और रात के समय किया जाता है। इनकी सुगंध तेज होती है और इसलिए सामान्यतः इन्हें बार-बार लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती, हालाँकि तीनों प्रकार की सुगन्धियों में ये सबसे महँगे हैं।

कोलोन्स की सुगन्ध हल्की होती है और इसलिए इन्हें बार-बार लगाना पड़ सकता है।

यू डी टॉयलेट्स प्रायः दिन के समय ही प्रयुक्त होते हैं और इन्हें बार-बार लगाने की आवश्यकता नहीं होती।

फूलों से बनी सुगन्धियों का प्रयोग दिन के समय होता है और यह युवतियों के लिए सर्वथा अनुकूल है।

तीखी गन्ध वाली इत्र अधिक आयु वाली महिलाओं के लिए उपयुक्त है, जिन्हें रात के समय लगाया जाता है।

हाथ धोना :

हाथों पर यहाँ-वहाँ, हर जगह कीटाणु लग जाते हैं और इसलिए इन्हें धोना और साफ रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।

भोजन पकाने से पहले : भोजन पकाने से पहले हाथ अच्छी तरह से धो लें, जिससे की भोजन दूषित न हो।

भोजन बनाने के बाद : भोजन तैयार करने के उपरान्त और परोसने से पूर्व कम-से-कम दो मिनट तक अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धोएं जिससे आपके हाथ जीवाणुओं से मुक्त रह सकें और आपको तथा दूसरों को कोई संक्रमण न हो।

भोजन करने से पहले : भोजन करने से पहले हाथों को साफ करना महत्वपूर्ण है, जिससे मेज पर खाना खाते समय या दूसरों को परोसते समय आपके हाथों पर जीवाणु न हों।

शौचालय के उपयोग के बाद : शौचालय के उपयोग करने के पश्चात

यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि मल या दूसरे जीवाणु शरीर के अन्य अंगों या अन्य लोगों में न फैलें।

तत्काल हाथों की सफाई कर देने वाले पदार्थ अद्भुत हैं और इनका प्रयोग बहुत सुविधाजनक रहता है। इनकी एक छोटी-सी शीशी बटुए में, दस्तानें रखने की जगह और जब तक में रखी जा सकती है। एक ही बूँद बिना पानी और तौलिये के 99.99 प्रतिशत कीटाणु नष्ट कर देती है, क्योंकि इसमें कीटाणुनाशक पदार्थ का प्रयोग होता है। और चिन्ता न करें यह ऐन्टीसेप्टिक है, ऐन्टीबायोटिक नहीं, इसलिए यह हानिकारक नहीं है।

नाखूनों की देखभाल :

आपके हाथ हर समय किसी को दिखाई देते हैं। इसलिए यह अक्षरशः आपके हाथों में ही है कि आप अपने नाखूनों को दाग-धब्बों से मुक्त और साफ रखें। अगर नाखूनों में गन्दगी जमा हो जाए तो न केवल आप अच्छी नहीं दिखेंगी, बल्कि नाखूनों की जड़ें संक्रमित भी हो जाएंगी और जो खाना आप बनाती हैं या खाती हैं वह भी विषाक्त हो जाएगा। अपने नाखूनों की गन्दगी साफ करने के लिए नेलब्रश का प्रयोग करें। समय-समय पर मेनीक्योर व पेडीक्योर से हाथ व पाँव साफ और उनकी त्वचा नर्म रहेगी।

नाखून कभी भी न चबाएं, चाहे ऐसा करना कितना भी लुभावना क्यों न हो, क्योंकि ऐसा करके आप उन जीवाणुओं, कीटाणुओं और धूल-कणों, को फाँक लेंगी जो आपकी अंगुलियों के सिरों और नाखूनों के नीचे जमा हो जाते हैं। इसके अलावा ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी है, क्योंकि इससे आपकी लार आपकी अंगुलियों पर लग जाती है और लोगों तथा वस्तुओं को भी छू जाती है।

जीवन की विभिन्न महत्त्वपूर्ण अवस्थाओं में स्वच्छता सम्बन्धी कुछ कार्यकलाप:

यौनारम्भ : जीवन के इस महत्त्वपूर्ण अवसर - यौनारम्भ का हार्दिक स्वागत करें। नारीत्व की आरम्भिक यात्रा का प्रसन्नतापूर्वक आनन्द लें। अधिकांश महिलाएं महीने के इन पाँच दिनों को एक गन्दी अवधि के रूप में देखती हैं। यदि आप इस अवस्था को सकारात्मक रूप से देखें तो वास्तव में यह आन्तरिक सफाई का समय है जो आपको अनचाहे तत्त्वों से मुक्त करता है और इस प्रक्रिया द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल देता है। किन्तु इस समय अत्यधिक सफाई

रखना अनिवार्य है, क्योंकि रक्त का यह स्राव एक खास तरह की अप्रिय गन्ध उत्पन्न करता है। यदि आपने इस समय स्वच्छता पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया तो आपके शरीर की अप्रिय गन्ध के कारण दूसरे लोग आपके निकट रहना पसन्द नहीं करेंगे।

आपको कैसे पता लगेगा कि आपको वाश, नहाने या सिर्फ पैड टैम्पन या कपड़ा बदलने की आवश्यकता है? सबसे आसान तरीका यह है कि नाक को ब्लाउज के भीतर डालकर जोर से सूँघना चाहिए, इससे यह भली प्रकार पता लग जाएगा कि क्या बदलने की आवश्यकता है। दिन में दो बार नहाना सबसे सुरक्षित रहता है, जिससे अनुचाही गन्ध का कोई भी डर नहीं रहेगा। कम-से-कम दिन में दो बार अपने जननांगों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए।

पैडों को दिन में दो बार बदलना अच्छी बात है और अगर माहवारी का प्रवाह बहुत तीव्र हो तो ऐसा तीन बार किया जा सकता है। किसी करीबी साथी या दृष्टिवान देखभालकर्ता को भी यह अवश्य बताना चाहिए कि आप महीने के उस महत्त्वपूर्ण चरण में हैं जहाँ सावधानी जरूरी है। ऐसा करने से वह कपड़ों पर रक्त के किन्हीं धब्बों को देखकर आपको आगाह कर सकेगा। फिर भी धब्बा-मुक्त कपड़ों के लिए सबसे बढ़िया सुरक्षा कपड़ों को बार-बार बदलना है। अनावश्यक परेशानी से बचने के लिए कृपया कहीं प्रस्थान करते समय अपने बैग में सैनेटरी नेपकिन रखें। आप कोई विशेष सैनेटरी नैपकिन खरीद सकती हैं। इसके अलावा उपयोग करने के बाद सैनेटरी नैपकिन को कूड़ेदान में डालने से पहले उसे लपेटने के लिए अपने साथ अतिरिक्त टिश्यू रखें। इन विशेष दिनों में टैल्क का अधिक प्रयोग करने का प्रयास करें।

गर्भावस्था : अगला बड़ा परिवर्तन तब आता है जब आप मातृत्व-अवस्था में प्रवेश करती हैं। इस अवस्था में स्वास्थ्य और स्वच्छता, दोनों को बहुत गम्भीरता से लेना चाहिए। स्वस्थ रहना इसलिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि न केवल आपका बल्कि एक ऐसे दूसरे जीव का जीवन और स्वास्थ्य भी दाँव पर लगा होता है जो यह समझने में असमर्थ होता है कि यदि उसकी देखभाल ठीक प्रकार से न की गयी तो उसके लिए भारी खतरा हो सकता है।

गर्भावस्था में अच्छा पौष्टिक भोजन लेना, पूरक आहार का सेवन करना और बहुत-सा पानी पीना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यह इतना महत्त्वपूर्ण है जितना किसी भी प्रकार के संक्रमणों की रोकथाम के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान देना। उदाहरण के लिए यदि अण्डरवियर पूरी तरह से साफ न हो और उसे नियमित

रूप से बदला न जाए तो खुजली व त्वचा-संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। जाँघ और जननांग के भाग को सूखा न रखा जाए तो इन भागों में गोभी की खुजली जैसे फंगल संक्रमण उभर आते हैं या मूत्राशय में संक्रमण उत्पन्न हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान बिना परामर्श के कोई भी औषधि लेना उचित नहीं है, क्योंकि इससे बढ़ते हुए भ्रूण को हानि पहुँच सकती है। यदि आपको किसी संक्रमण की आशंका हो तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

दूध पिलाने की अवस्था : यह बहुत महत्वपूर्ण चरण है जब आपकी न केवल स्वयं की बल्कि अपने शिशु को भी स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी होती है। अब आप अपने शिशु को स्तनपान करा रही होंगी, इसलिए अपनी ब्रा और कपड़ों को दिन में कम-से-कम दो बार बदलें। इसके अतिरिक्त दिन में दो बार नहाने का नियम बना लें तो सोने में सुहागा। शिशु को हर बार स्तनपान कराने से पहले अपने स्तनों को साफ करने के लिए उबलते हुए पानी में जीवाणुमुक्त किये गये रुई के साफ फाहे का उपयोग करते समय सावधानी बरतें।

स्तनपान कराने वाली माँओं के स्तनों से अक्सर दूध का स्राव होता रहता है। स्तन का दूध ऊपरी कपड़ों को भिगो देता है और शरीर से बासी गन्ध आने लगती है। इसलिए पहली बार बनी माँ को समय-समय पर अपने स्तन पोंछने होंगे और दुकानों में उपलब्ध स्तन-कवच पहनने होंगे। आप स्वयं छोटे तौलियों या कपड़ों से ऐसे स्तन-कवच तैयार कर सकती हैं।

बच्चे में स्वस्थ और स्वास्थ्यकर आदतें डालना :

सब जानते हैं कि बच्चे उदाहरणों से सीखते हैं। अगर माँ स्वास्थ्य और स्वच्छता की आदतों का अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करे तो बच्चा भी निश्चित रूप से उसका अनुकरण करेगा। यदि परिवार का सामान्य वातावरण स्वच्छता को बढ़ावा देने वाला है तो बच्चा अपने दैनिक जीवन में इन आदतों को अवश्य अपनाएगा। माँ अपनी सन्तान को बड़े स्नेह से रोजमर्रा की स्वच्छता सम्बन्धी आदतें सिखा सकती है। दृष्टिबाधित महिला अपने बच्चे को सुबह के समय दाँत ब्रश करवाकर स्नान करा सकती है। नहलाकर बालों में कंघी कर सकती है। कपड़े, जुराबें, जूते आदि पहना सकती है। वह उसे छूकर देख सकती है कि कहीं खेलते समय बच्चे ने खुद को गन्दा तो नहीं कर लिया है। मल या मूत्र आने पर वह तुरन्त उसका डायपर बदल सकती है या वह यह देखने के लिए नैपी छूकर देख सकती है कि क्या यह उससे अधिक भारी है, जिस समय उसे पहनाया गया था। इससे वह जान पाएगी कि बच्चे ने मल या मूत्र त्याग किया है।

छोटे बच्चे वाली दृष्टिबाधित माताओं को हाथ धोने की आदत डालने में अतिरिक्त सावधानी अवश्य बरतनी चाहिए। उसे प्रत्येक समय के भोजन से पहले और बच्चों द्वारा टॉयलेट का उपयोग करने के बाद या उनके द्वारा कहीं से घर वापस आने के बाद उनके हाथ स्वयं धुलवाने चाहिए। ऐसा करने से बच्चा स्वयं इन आदतों को अच्छी तरह सीख लेगा और खुद खुशी से करने लगेगा। बच्चे को जुकाम हो जाने पर उसे रुमाल या टिश्यू का उपयोग करने और छींकते समय अपना चेहरा ढकने के लिए यथासम्भव प्रेरित किया जाना चाहिए अन्यथा सब बच्चे को टोकेंगे। नाक कुरेदने या बहती हुई नाक को आस्तीन से पोंछने के लिए हतोत्साहित किया जाना चाहिए।

बच्चों को विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ खिलाकर उनमें खाने की स्वास्थ्यप्रद आदतों का भी विकास यथोचित रूप से करना चाहिए। समय पर भोजन करना और किसी समय के भोजन को न छोड़ना बच्चों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। सर्वथा यह ध्यान रखें कि भोजन कभी टीवी के सामने नहीं परोसना चाहिए। यह न केवल एक बुरी आदत है बल्कि यह उसके पाचन के लिए भी अच्छा नहीं है। जल्दी सोना और जल्दी जागना आदर्श स्वरूप सिद्धांत होना चाहिए। सोने का समय किसी भी हालत में रात नौ बजे से अधिक नहीं होना चाहिए। बच्चे को बाहर खेलने के लिए निरन्तर प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चे को टेलीविजन देखने के लिए इसलिए न बैठने दें कि उसे किसी प्रकार व्यस्त रखना है। सोते समय हाथ और पैर धोने, दाँत साफ करने और आरामदेह कपड़े पहनने के लिए बच्चे को प्रेरित करना चाहिए।

स्वच्छता से सम्बन्धित कुछ उपयोगी सुझाव :

अपने साथ हमेशा एक साफ रुमाल या टिश्यूज रखें। आप इन्हें अपने हैण्डबैग या जेब में रख सकती हैं। आजकल आप गीले टिश्यूज के छोटे पैक भी खरीद सकती हैं जो आसानी से अपने साथ ले जाए जा सकते हैं। खाँसते या छींकते समय इनका प्रयोग कर सकती हैं। सार्वजनिक स्थानों में नाक छिनकने या थूकने से बचें। इस कार्य के लिए शौचालय का प्रयोग करें। यदि आप रुमाल का इस्तेमाल कर रही हैं तो कृपया उबलते पानी और डिटर्जेंट से उसे धोएं और निचोड़ने से पहले एंटीसेप्टिक का प्रयोग करें।

अन्त में एक और महत्वपूर्ण बात। सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग करते हुए विशेष सावधानी बरती जानी चाहिए। इस सुविधा का प्रयोग करते समय हर सम्भव कोशिश करें कि किसी चीज को छूना न पड़े। साथ ही कार्य को समाप्त

करने के बाद हाथ अवश्य धोएं। केवल पानी से हाथ धोना पर्याप्त नहीं है। इसलिए हाथ साफ करने वाले पदार्थों का प्रयोग करें या इस कार्य के लिए गीले टिश्यूज या तरल साबुन साथ रखें। सार्वजनिक शौचालयों में संक्रमण से बचने के लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि उनका उपयोग कम-से-कम किया जाए। यदि आप जानती हैं कि आपको काफी समय के लिए बाहर जाना है तो बाहर जाने से पहले पानी बहुत कम पियें। पानी की कमी की पूर्ति के लिए वापस आकर आप पर्याप्त पानी पी सकती हैं।

उपर्युक्त सुझावों और जानकारियों के साथ आप स्वयं को और अधिक स्वस्थ व स्वच्छ रख सकेंगी।

10

श्रृंगार की अवधारणा : सजना-सँवरना

- प्रीति मूंगा

उपयुक्त श्रृंगार एवं सजने-सँवरने की स्वाभाविक कला दृष्टिबाधित युवतियों/महिलाओं को मुख्य धारा से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। समाज में समर्थ छवि प्रस्तुत करने तथा अपनी विशेषताओं को लोगों के सामने लाने में बेहतर शिक्षा व अच्छे शिष्टाचार सम्बन्धी गुणों को नकारा नहीं जा सकता। किसी महिला के विषय में उसके रंग-रूप के माध्यम से काफी हद तक यह जाना जा सकता है कि वह कैसी है।

सुखद और आकर्षक रंग-रूप के कारण अन्य लोग आपकी मुक्त-कण्ठ से प्रशंसा करें, बारम्बार देखने को लालायित हों और गुणों पर रीझें - यह प्रत्येक व्यक्ति की हार्दिक अभिलाषा होती है।

नीचे कुछ उपयोगी युक्तियाँ सुझाई गई हैं, जिन पर यदि ध्यान दिया जाए तो दृष्टिबाधित युवतियाँ अपने रंग-रूप में अधिक निखार ला सकती हैं। उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होने के साथ-साथ दूसरों के लिए सहज स्वीकार्य होंगी और अनेकानेक मित्र बनाने में भी सक्षम रहेंगी।

रंग-रूप का निश्चित प्रभाव :

प्रतिभासम्पन्न साधारण रंग-रूप वाली नारी सादी भी अच्छी लगती है, यदि

वह अपने बाह्य रंग-रूप अर्थात् वस्त्रों, सजने-सँवरने और निजी साफ-सफाई पर नियमित और निरन्तर ध्यान देती है। ऐसा करना मित्रों व सम्बन्धियों के बीच अधिकाधिक आत्मविश्वासी एवं सर्वप्रिय बनने में सहायक होगा। अधिकांश दृष्टिबाधित युवतियों में यह उत्कट उमंग रहती है कि वे अन्य सुन्दर दृष्टिवान महिलाओं-सी दिखें। उसमें यह क्षमता भी बराबर होती है। इस क्षमता को केवल सुविकसित करने की आवश्यकता होती है। सम्भव योग्यताएं और पर्याप्त कौशल प्राप्ति के लिए दृष्टिबाधित युवती भरसक प्रयास भी करती है, लेकिन जब रोजगार या विवाह का प्रश्न आता है तो प्रायः दृष्टिवान महिलाओं को वरीयता दी जाती है। इस तरह पिछड़ जाने, मुख्य धारा में न आ पाने और अलग-थलग पड़ जाने के पीछे क्या कारण है, अन्तराल कहाँ है - सोचें और मनन करें।

ज्ञान सशक्तिकरण है :

स्वयं दृष्टिबाधित महिला होने के नाते मैंने विद्यमान इस अन्तराल को पाटने के लिए आवश्यक कौशलों की पहचान करने का प्रयास किया है। उपयुक्त योग्यताओं के साथ सुघड़ व्यक्तित्व दृष्टिबाधित महिलाओं को मुख्य धारा में लाने में सहायता करता है। इसलिए इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में ज्ञान और सूचना प्राप्ति की आवश्यकता है ताकि अन्ततः कारगर सशक्तिकरण में सहायता मिले।

फैशन एक स्थिति है और बनाव-शृंगार तथा सजना-सँवरना एकदम भिन्न अवस्था है। उस अवस्था में फैशनेबल कपड़े पहनने का कोई औचित्य नहीं है, जब आपके हाथ फूहड़ व्यक्तित्व की प्रतीति कराते हों और नाखून की पॉलिश उतर रही हो। बालों का अन्दाज़ एकदम अनुकूल न हो। क्या आप लाल साड़ी और पीला ब्लाउज़ पहनकर, भूरी लिपिस्टिक लगाकर, बैंगनी हैण्डबैग लेकर बाहर निकलने की परिकल्पना कर सकती हैं और तिस पर अगर आपने पीले रिम वाला चश्मा पहना हो - कोई भी चीज़ तो मेल नहीं खाती। देखने में कितना अजीबो गरीब लगेगा। फैशन का उपयोग अपेक्षित रूप में, कुछ सीमित रूप में तथा वांछित मात्रा तक ही फबता है।

निजी स्वच्छता :

अगर आपके शरीर से किसी भी कारणवश अरुचिकर गन्ध आती हो अथवा आपकी साँस से दुर्गन्ध आती हो तो डियोडेंट या इत्र की उचित मात्रा छिड़कें पर इससे भी दुर्गन्ध से पूर्ण मुक्ति नहीं मिलेगी। मुझे कुछ निश्चित उत्पादों को इस्तेमाल करने भर से ताज़गी प्राप्त करने के विषय में अनेकानेक विज्ञापनों की जानकारी है, लेकिन वास्तव में बात इससे कहीं बढ़कर है। आगे चलकर हम इस बारे में

सविस्तार चर्चा करेंगे। यह ध्यान रखना जरूरी है कि जब शरीर की अप्रिय गन्ध सौन्दर्य-प्रसाधनों की गन्ध के साथ मिल जाती है तब और भी अरुचिकर प्रतीत होती है।

निजी साफ-सफाई के आधारभूत नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। साबुन का इस्तेमाल करते हुए प्रतिदिन स्नान करना अनिवार्य है। गरदन, पैरों, कोहनियों और कानों के पीछे सफाई करना न भूलें। जरूरी नहीं कि साबुन महंगा ही हो। नहाने का कोई भी साधारण साबुन ठीक रहता है। दुर्गन्ध को दूर रखने के लिए डियोडेंट या पसीनारोधक पाउडर का उपयोग करना उचित रहता है। अधिकतम प्रभाव के लिए कृपया इसे अपनी काँखों की नंगी त्वचा पर लगाएं पर अपने वस्त्रादि को बचाकर। मैं दोहराती हूँ, यह जरूरी है कि डियोडेंट आदि का उपयोग साबुन से नहाने के बाद ही करें।

साँस की बदबू को दूर करने के लिए आपको अपने दाँत किसी अच्छे टूथ-ब्रश तथा एक ही किस्म के टूथ-पेस्ट से दिन में दो बार अवश्य साफ करने चाहिए। प्रातःकाल अपने दाँतों की नियमित सफाई करनी चाहिए और रात को सोने से पहले इस प्रक्रिया को दोहराना भी चाहिए। यदि सम्भव हो तो दिन के दौरान कुछ खाने के बाद या कोई ठण्डा या गर्म पेय ग्रहण करने के पश्चात, मुँह को पानी से साफ करें, क्योंकि इससे बदबू वाले जीवाणु दूर रहेंगे और आपकी साँस ताज़गी से भरपूर रहेगी और दाँत भी साफ रहेंगे। साँस को तरो-ताज़ा रखने के लिए पोदीने वाली च्यूइंगम या कुछ इलायची भी प्रयोग हेतु अपने पास रख सकते हैं। किसी अन्य व्यक्ति को बदबू महसूस न हो, अगर हम यह सुनिश्चित कर सकें तो इससे बेहतर कुछ नहीं होगा। बिना धुले हुए कपड़े पहनने या कुछ दिन तक लगातार वही कपड़े पहने रहने से अरुचिकर गन्ध उत्पन्न होती है।

बालों की देखभाल :

बालों को हर समय साफ और चमकदार बनाए रखना चाहिए। ऐसा करने के लिए आपको बालों की नियमित देखभाल करनी चाहिए। इसमें तेल लगाना, कंघी करना, ब्रश करना आदि सम्मिलित हैं। सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए बालों को धोने से पूर्व कम-से-कम 18 मिनट पहले अपने सिर में मनपसन्द तेल लगाएं और बाद में किसी हल्के शैम्पू का उपयोग करें। जब आप अपने बालों के तेल में भीगने का इन्तज़ार कर रही होती हैं, तब आप अपने सिर के आस-पास गर्म पानी में भीगोया गया तौलिया लपेट सकती हैं, जिससे तेल पूरा पोषण देने के लिए बालों की जड़ों तक पहुँच सके। आप बालों को अतिरिक्त

चमक देने के लिए किसी अच्छे कंडीशनर का उपयोग कर सकती हैं।

अपने बालों पर मेंहदी लगाना एक अच्छा विचार है। अगर आपको मेंहदी माफिक आ जाती है तो यह कंडीशनिंग और साथ ही बालों की रक्षा करने में काम कर सकती है। यदि आप मेंहदी का उपयोग करने का निर्णय लेती हैं तो बेहतर परिणामों के लिए एक बड़ा चम्मच मेथी पाउडर के साथ चाय के पानी में रात भर भिगोना होगा। महीने में एक बार मेंहदी लगाना बहुत अच्छा रहेगा और इसके परिणाम भी बेहतर व सुखद रहेंगे। अगर बालों में रूसी हो तो आप अपने बालों के तेल में नींबू का रस या सिरका डाल सकती हैं और इसे शैम्पू से धोने से पूर्व सिर की मालिश करने के लिए उपयोग कर सकती हैं। जैसा कि आजकल प्रचलन है, बालों का रंग एक ऐसी चीज है जो आपको सबसे अधिक आकर्षक लग सकता है। सम्भव है कि आप इसी के बारे में अधिक सोचती रहती हों और बालों पर रंगों की धारियाँ डालना चाह रही हों या अपने बालों का रंग पूर्णरूपेण बदलना चाह रही हों। यदि ऐसा है तो अत्यन्त सावधान रहना होगा। मनपसन्द रंग के चयन में अपने परिवार के सदस्यों व मित्रों की सहायता और परामर्श लेना सर्वोत्तम रहेगा। यह बालों के प्रकार और त्वचा की रंगत के लिए सबसे अच्छा रहेगा। इस विषय में पेशेवर सलाह लेने पर भी आप विचार कर सकती हैं। अपने लिए रंग की उपयुक्तता जानने के लिए एक से अधिक व्यक्तियों की राय जान लेना उचित रहेगा। चयन की स्थिति में बालों के रंग के पैकेज पर उल्लिखित निर्देशों का अवश्य पालन करना चाहिए तथा उनका प्रयोग करने से पूर्व जरूर परीक्षण कर लेना चाहिए।

केश-विन्यास :

यह आवश्यक है कि कुछ देर इस बात पर विचार किया जाए कि बालों का स्टाइल कैसा हो। कहने की बात नहीं कि आपके दिमाग में अनेक फैशनेबल हेयर-कट या हेयर-स्टाइल हों किन्तु ध्यान रखें, कोई ऐसा हेयर-कट या हेयर-स्टाइल न अपनाएं जिसे अधिकतर महिलाओं ने अपनाया हुआ हो। आपको अपने बालों के लिए बेहतर अन्दाज तलाश करने से पहले विभिन्न बातों को ध्यान में रखना होगा। आपके द्वारा अपनाए जाने वाले बालों के अन्दाज पर आप कोई निर्णय लेने से पहले अपने चेहरे की बनावट, मोटाई, रंग और आकृति आदि को अवश्य ध्यान में रखें। उस स्थान के बारे में भली-भाँति सोचना चाहिए जहाँ आप जा रही हों, क्योंकि विभिन्न स्थितियों में विभिन्न दिखना अपेक्षित होता है। उदाहरण के लिए पेशेवर परिवेश में बालों में चमकदार क्लिप व रिबन लगाना अच्छा नहीं

होगा। ऐसी स्थिति में आप अपने बाल किसी साफ जूड़े में बाँध सकती हैं या सीधे-सादे अन्दाज का इस्तेमाल कर सकती हैं और अगर आप पार्टी आदि के लिए जा रही हैं, तो फैन्सी क्लिप, क्लिप लगा सकती हैं। आपके लिए सुन्दर लगने वाले केश-विन्यास के चयन में हेयर-स्टाइलिस्ट या कुछ मित्रों और परिवारजनों का परामर्श लेना भी उपयोगी हो सकता है।

त्वचा की देखभाल :

आइये, अब हम आपके चेहरे की त्वचा की बात करें। चेहरे को साफ-सुथरा रखना बहुत जरूरी है। चेहरे की त्वचा को साफ करने के लिए आप उसे साधारण साबुन, पैक किये हुए फेस वॉश या अपनी रसोई से थोड़े से दूध-दही में बेसन मिलाकर इससे चेहरे को साफ कर सकती हैं।

यह जानना भी जरूरी है कि क्या आपके चेहरे की त्वचा सामान्य है, अथवा रूखी या तैलीय। इसका पता लगाने का बेहतर समय प्रातः आपके जगने का वक्त है। इस परीक्षण के पूर्व न तो रात को सोते समय और न ही प्रातः उठते समय किसी क्रीम या मॉश्च्युराइज़र का उपयोग करें। रात को सोने से पूर्व अपने चेहरे को साबुन या फेस-वॉश से अच्छी तरह धो लें। प्रातः उठकर हाथ साफ करके अपनी उंगलियाँ हल्के-हल्के चेहरे पर चलाएं। उंगलियों को माथे, नाक, ठोड़ी और गालों पर घुमाएं। प्रत्येक भाग पर चिकनाई की मात्रा का अनुभव करें। यदि चेहरे के सभी भागों को तैलीय अनुभव करती हैं तो आपका चेहरा अत्यधिक तैलीय प्रकृति का है और अगर चिपचिपाहट चेहरे के मध्य भाग, माथे, नाक और ठोड़ी में ही है तो आपकी त्वचा मध्य रूप से तैलीय है। अगर आपको अपने चेहरे पर कोई चिपचिपाहट न लगे तो समझिये कि आपकी त्वचा कड़ी व रूखी किस्म की है।

जब आप अपनी त्वचा के प्रकार का पता लगा लेंगी तो आप स्वयं के लिए सौन्दर्य-प्रसाधनों और त्वचा की देखभाल के लिए अन्य उत्पादों का चयन करने में सक्षम होंगी। रूखी त्वचा वाली महिला को अपने चेहरे के रूखेपन का अहसास होने पर अच्छे किस्म की क्रीम या मॉश्च्युराइज़र का उपयोग करना चाहिए। त्वचा को अत्यधिक कोमल बनाने के लिए रात में दूध से ताज़ा क्रीम, जैतून का तेल या सिर्फ घर में बने मक्खन का प्रयोग करना चाहिए। याद रखें, हालाँकि आपकी त्वचा रूखी है तथापि इसे साफ रखना उतना ही जरूरी है जितना अन्य लोगों के लिए। दिन में कम-से-कम दो बार अपना चेहरा धोने के लिए मॉश्च्युराइज़िंग साबुन या दूध मिश्रित बेसन का उपयोग कर सकती हैं। नहाने के

लिए भी इसका उपयोग कर सकती हैं। तैलीय त्वचा की स्थिति में अपनी सफाई की दिनचर्या के प्रति अत्यधिक सावधानी अनिवार्य है। तैलीय त्वचा से सामान्यतः चेहरे पर मुंहासे हो जाते हैं। आपको अच्छे साबुन या बेसन का उपयोग करते हुए दिन में अनेक बार चेहरा धोना होगा, परन्तु इसमें दूध के उपयोग की जरूरत नहीं, बस बेसन से पेस्ट बनाने के लिए सादे पानी का उपयोग काफी है। त्वचा को धोने से पूर्व इसे धीरे-धीरे रगड़ें। त्वचा के तैलीय प्रकार के होने के बावजूद इसे पोषित करना आवश्यक है। इसके लिए सप्ताह में दो बार फेस-पैक लगाएं। अपनी रसोई से कुछ चीजों का उपयोग कर सकती हैं। एक नींबू, खीरे का जूस और चन्दन के पाउडर में चुटकी-भर मुल्लानी मिट्टी मिलाएं और आँखों व होंठों को बचाते हुए चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इससे आपका चेहरा साफ दिखेगा और बन्द रोमों को खुलने में सहायता मिल सकेगी। मुंहासों और काले मस्सों से बचने के लिए सप्ताह में एक या दो बार फेस-स्क्रब का उपयोग भी कर सकती हैं।

सामान्य प्रकार की त्वचा के लिए भी देखभाल की जरूरत होती है। चेहरे के रख रखाव के लिए पोषण का नियमित रूप से दो से तीन बार दिन में किया जाना चाहिए। इसके लिए फेस-वाश या मोश्च्युराइजर के साथ साबुन या बेसन या दही का उपयोग हो सकता है। वैसे सामान्य फेस-पैक अच्छा रहेगा। बेसन, मसले हुए केले, चुटकी-भर चन्दन पाउडर और गुलाबजल को एक साथ मिलाएं, आँखों और होंठों के आस-पास की जगह को छोड़कर चेहरे और गले पर इस मिश्रण को लगाएं। पंद्रह मिनट की प्रतीक्षा के बाद पानी से धोएं, गर्मियों में बर्फ का प्रयोग उपयोगी हो सकता है, एक मिनट तक अपने चेहरे की त्वचा पर बर्फ क डली रगड़ें और परिणाम देखें।

ऐसे अनेक घरेलू सामग्रियों के योग हैं जिनका चेहरे की त्वचा में सुधार लाने के लिए उपयोग हो सकता है, चमकदार त्वचा के लिए प्रतिदिन कम-से-कम दो लीटर या 10 से 12 गिलास पानी अनिवार्य रूप से पिया जाना चाहिए।

सजना-सँवरना :

जब आप त्वचा के प्रसंग में सब कुछ जान चुके हैं तो अब यह जानने की उत्सुकता भी होगी कि मेकअप कैसे किया जाय। तो जानिए और कीजिए शान्त अपनी उत्सुकता को। याद रखें कि यदि आपका रंग प्राकृतिक रूप से चमकदार है तो थोड़े-से उपलब्ध विभिन्न प्रकार के फाउंडेशन और मेकअप लिक्विड से चहरे को रंगना अच्छी बात नहीं होगी। इसके लिए तो बाजार में उपलब्ध क्रीमों

और लोशनों का प्रयोग उचित रहेगा। चमकदार त्वचा के लिए आप जिसका सर्वाधिक उपयोग करना चाहेंगी, वह है - सनस्क्रीन लोशन, दिन के समय अनावश्यक तेल को पोंछने के लिए पाउडर या फाउंडेशन रखना एकदम जरूरी है तो खरीदने से पहले त्वचा के साथ मिलाकर अवश्य देखें। दुकान के सहायक से अनुरोध करें कि वह कलाई के भीतरी भाग के रंग से फाउंडेशन का रंग मिलाए। फाउंडेशन/पाउडर का उपयोग चेहरे और गर्दन पर ठीक नीचे ड्रेस के नेकलाइन तक करें। दिन के समय ब्लेशर का उपयोग बिलकुल न करें। शाम की पार्टी के लिए थोड़ा ब्लेशर लगा सकती हैं। इसका उपयोग पाउडर के बाद करें। एक बेहतर तरीका और भी है कि रुज पर ब्लेशर लगाते समय अपने होंठ मुस्कान की मुद्रा में लाएं, फिर ब्रश की ऊपर की ओर लगभग एक इंच पर धीरे-धीरे चलाते हुए गालों के उच्च स्थान पर हल्के-हल्के से रंग लगाएं। इसके पश्चात् समस्त चहरे पर सूक्ष्म रूप से हल्के-हल्के से फेस पाउडर का प्रयोग करें।

लिपिस्टिक आपके लिए आकर्षक सौन्दर्य-प्रसाधन है। रंग के चयन के समय सावधानी बरतें। लिपिस्टिक के रंग का चयन त्वचा के रंग एवं ड्रेस के रंग के अनुसार करें। यदि आप लिप-लाइनर का उपयोग करना चाहती हैं तो कृपया लिपिस्टिक का वह निश्चित रंग चुनें, जिसका तत्काल उपयोग करने जा रही हैं, भिन्न रंग का लिप एवं लाइनर वास्तव में भद्दे प्रतीत होते हैं।

बिन्दी का उपयोग उत्तम है, पर इसे भारतीय पहरावे के साथ इस्तेमाल करें। पाश्चात्य कपड़ों के साथ बिन्दी फबती नहीं है, अतः इसे न लगाएं। धारण की गई वेशभूषा के मुताबिक ही बिन्दी के रंग और आकार का चयन करें।

दृष्टिबाधित युवतियों व महिलाओं के लिए आँखों का मेकअप बहुत अच्छा नहीं होगा। ऐसा करने से इस कमजोर पक्ष की ओर ही व्यर्थ में लोगों का ध्यान आकर्षित होगा। केवल भौहों का मेकअप ब्यूटी-पार्लर में नियमित रूप से कराना अच्छा रहेगा। यहाँ यह भी चेताया जाता है कि कुछ एक के चेहरे पर बहुत-से बाल हो सकते हैं। ऐसी अवस्था में अपने सौन्दर्य-विशेषज्ञ से मार्गदर्शन एवं सहायता ले सकती हैं, मेकअप नियमित रूप से करें।

नाखूनों की देखभाल :

नाखूनों पर सदैव लोगों की पूरी नजर पड़ती है। अधिकांशतः नाखूनों की स्थिति से आपके व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया जाता है। अतः इनकी उपेक्षा बिलकुल नहीं करनी चाहिए, यदि आप नाखून बढ़ाने के पक्ष में नहीं हैं तो इन्हें सप्ताह में एक बार काटा जाना चाहिए। यदि लम्बे नाखून रखने का शौक है तो

इन्हें दिन में कई बार साफ करना चाहिए। नाखूनों के नीचे अक्सर मैल जमा होती रहती है, अतः सफाई बेहद जरूरी है। लम्बे नाखूनों का आकार ठीक रखना आवश्यक है। नुकीले नाखून अच्छे नहीं लगते, सारे नाखून अण्डाकार शकल में रखे जाँय तो अच्छा होगा, इन्हें अनेक रंगों से रंग सकती हैं। आप किन्तु यह सुनिश्चित करें कि नाखून की पालिश उतरी हुई न हो। उतरी हुई पालिश भद्दी लगती है। पैरों की उंगलियों के नाखून भी महत्वपूर्ण होते हैं। इनके लिए भी उपर्युक्त निर्देशों व परामर्श का पालन करें। आप महीने में एक बार मैनिक्चोर व पैडिक्योर करवा सकती हैं। इससे मृत त्वचा और हाथ व पैरों पर जमे हुए मैल को दूर किया जा सकता है। यदि घर पर ही यह प्रक्रिया आप कर रही हैं तो गर्म पानी में शैम्पू का भरा हुआ एक ढक्कन डालें, दस मिनट तक हाथों और पैरों को उस घोल में भिगोए रखें, परिणाम सुखद होगा, इसके बाद नर्म ब्रश से हाथ-पाँव साफ करें। अगले दस मिनट तक किसी अच्छी क्रीम से इनकी मालिश करें फिर देखें नाखून चमकदार, हाथ-पैर इतने साफ व कोमल कि वास्तव में आनन्द ही आ जाएगा।

किसी अच्छी गुणवत्ता वाली नेल-पालिश रिमूवर का उपयोग करते हुए हर दूसरे दिन नाखून-पालिश हटाना और नया पेंट करना अच्छा रहता है। पैरों की उंगलियों के मामले में सप्ताह में एक बार पेंट करना ठीक रहता है। हाथों और पैरों के लिए एक ही रंग का इस्तेमाल करें, ऐसे रंग चुनें जो आपकी त्वचा की रंगत व कपड़ों के रंग से मेल खाते हों, चयन-प्रक्रिया में घर के सदस्यों और मित्रों आदि से सहायता ली जा सकती है, सामान्य रूप से प्राकृतिक पारदर्शी नाखून-पालिश लगाना अच्छा रहता है।

उचित पहनावा :

उपर्युक्त मूलभूत आवश्यकताओं के बाद आपको सर्वाधिक ध्यान अपने पहनावे पर देना चाहिए। ऐसे में अनेक पहलुओं पर नजर रखनी होगी। अवसर और स्थान को अवश्य ध्यान में रखें। दिन के वक्त और मौसम का भी ख्याल करें। उदाहरण के लिए स्पागेटी टाप के साथ मिनी-स्कर्ट सर्दी की सुबह के लिए उपयुक्त पोशाक नहीं हो सकते। उन रंगों और अन्दाजों को चुनना जरूरी है जो अपनी सुन्दरता को बढ़ाते हैं। यदि आपके कंधे पतले हैं तो आपकी आस्तीनों पर कुछ चुन्नट आकर्षक लग सकती है। पर कंधे चौड़े हैं तो आस्तीनों पर चुन्नट बेहद भद्दी लगेंगी। इसके लिए शारीरिक संरचना और त्वचा के रंग को जानना महत्वपूर्ण है। अगर आपको इस विषय में कुछ संदेह हो कि आप पर क्या आकर्षक

लग सकता है तो पेशेवर लोगों की सलाह लेने में न हिचकें। इस बारे में परिवार/ मित्रों आदि की सहायता भी प्राप्त की जा सकती है। प्रशंसा सुनने के लिए अपने कान खुले रखें, तारीफ सुनना सभी को भला लगता है। अतः वैसे ही कपड़े पहनने का प्रयास करें जो आपको सर्वाधिक हार्दिक प्रशंसा दिलाएं। कृपया यह सुनिश्चित करें कि आपके वस्त्र स्वच्छ व इस्त्री किए हुए हों।

अच्छी मुद्रा एवं व्यायाम :

अब आपके परिश्रम की सफलता और वांछित प्रभाव के लिए सुन्दर शारीरिक मुद्राभाषा (बॉडी लैंग्वेज) को देखना अपरिहार्य है। लटके हुए कन्धों के साथ झुकी हुई पीठ आपको प्रभावहीन कर देगी, समस्त प्रयासों पर एक प्रकार से पानी फेर देंगी।

आप अपना सिर, एड़ी, कंधे और पीठ की मुद्रा में अपेक्षित सुधार कर सकती हैं। यदि दीवार का स्पर्श करते हुए चलें तो अपना पेट अन्दर की ओर खींचें और इस क्रिया को प्रतिदिन कम-से-कम दस मिनट तक करें। हर रोज लगभग 15 मिनट तक सिर पर भारी पुस्तकों को रखें और हाथ का सहारा दिए बगैर शरीर का संतुलन बनाकर चलने का अभ्यास करें। प्रभावशाली दिखने के लिए एकदम सीधे पिछले भाग वाली कुर्सी पर बैठें और पीठ का निचला भाग कुर्सी के बैकरेस्ट के आधार के सम्पर्क में लाएं (यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी लाभप्रद रहेगा)। धीरे-धीरे आपके शरीर को अच्छी लगेंगी और अनुचित मुद्रा द्वारा उत्पन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरों (पीठ दर्द) से भी मुक्त रहेंगी।

अन्त में यह भी महत्वपूर्ण है कि शारीरिक व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बना लें। इससे आपका स्वास्थ्य और शारीरिक आकार-प्रकार अच्छा बना रहेगा, और आपके आत्म-गौरव और आत्म-विश्वास में निरंतर अभिवृद्धि भी होगी।

सामाजिक कौशल :

इतना सब करने के उपरान्त आपको अपने सामाजिक कौशलों पर भी पैनी नजर रखनी है। लोगों के बीच बैठकर अपनी नाक या कान में कृपया उंगलियाँ न डालें, अपने शरीर में सब जगह न खुजाएं। उस व्यक्ति की ओर मुख करें जिससे आप बात कर रही हों और अपना सभ्याचार स्मरण रखें अपना सिर, टांगें या कंधे अनावश्यक रूप से न हिलाएं, ऐसा करना दिखने में बहुत अजीबो गरीब लगता है।

निष्कर्ष :

किसी व्यक्ति का रूप-रंग उसके बारे में बहुत कुछ बतलाता है। सुखद व्यक्तित्व, उपयुक्त पहनावा, उचित श्रृंगार और अनुकूल मुद्रा सभी के लिए अतिरिक्त गुण हैं; और फिर दृष्टिबाधित महिलाएं कोई अपवाद नहीं हैं। यदि आपने रुचिकर बनाव-श्रृंगार किया हुआ है, तो अपने प्रति लोगों के रवैये में सकारात्मक परिवर्तन अनुभव करेंगी। आपकी सामाजिक स्वीकृति अपेक्षाकृत बढ़ेगी और मनपसंद नौकरी के साथ जीवन साथी के लिए भी संभावनाएं बढ़ेंगी। इस प्रकार आप समाज की मुख्यधारा में सुखद, मिलनसार साथी और योगदान-कर्ता के रूप में भाग ले सकेंगी। ऐसी स्थिति में आपकी विकलांगता बहुत पीछे रह जाएगी और आप सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए आत्म-विश्वास से ओत-प्रोत होंगी, सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि भी होगी।

11

**गृह प्रबन्धन
तथा खरीददारी**

- डॉ. कुसुम मलिक

भारतीय संस्कृति में गृह प्रबन्धन महिलाओं का महत्त्वपूर्ण दायित्व माना जाता रहा है। आज भी गृह व्यवस्था उनकी कुशलता की कसौटी मानी जाती है। बाहर और भीतर दोनों का समान रूप से भार वहन करने वाली महिलाओं के लिए जहाँ एक ओर गृह प्रबन्धन एक सामाजिक अवस्था है तो वहीं दूसरी ओर एक गम्भीर समस्या भी। महिलाओं की बढ़ती हुई शैक्षिक दर के अनुपात में उनके कार्य क्षेत्र का भी निरन्तर विस्तार होता जा रहा है। गृह प्रबन्धन के समुचित ज्ञान से महिलाएं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में दोहरी चुनौतियों का आसानी से सामना कर सकती हैं।

चिरकाल से सामाजिक उपेक्षा का दंश झेल रहीं दृष्टिबाधित महिलाओं में अब अस्तित्व बोध जग रहा है। शिक्षा तथा पुनर्वास से इस वर्ग में नवीन चेतना का दौर प्रारम्भ हो रहा है। तथापि दृष्टिबाधित महिलाओं के लिए गृह प्रबन्धन न केवल एक महत्त्वपूर्ण दायित्व ही है प्रत्युत एक कठिन चुनौती भी है। कहा जाता रहा है कि मनुष्य अपना 80 प्रतिशत ज्ञान नेत्रों के माध्यम से अर्जित करता है बाकी का 20 प्रतिशत अन्य इन्द्रियों के माध्यम से। 80 प्रतिशत ज्ञान के स्रोत से वंचिताओं को भी पूर्णरूपेण पारिवारिक, सामाजिक तथा पारिवेशिक दायित्वों का शत-प्रतिशत निर्वाह करना होता है। यह निर्वाह कैसे और अधिक सरल हो तथा

किस प्रकार सुचारु ढंग से समय की आवश्यकता के अनुसार इससे निपटा जाए, इसी के लिए गृह प्रबन्धन का ज्ञान आवश्यक हो जाता है।

स्वरूप तथा अवधारणा :

गृह प्रबन्धन की अवधारणा अपेक्षाकृत नई है, जबकि हम जानते हैं कि महिलाएं गृह प्रबन्धन तभी से करती आ रही हैं जब से मनुष्य ने घर बसाकर रहना प्रारम्भ किया था। भारत में लगभग सातवें दशक के पश्चात् ही गृह प्रबन्धन पठन-पाठन का विषय बना है। आज यह एक स्वतन्त्र विषय के रूप में न केवल दिल्ली विश्वविद्यालय में पढ़ाया जाता है वरन् बहुत-से अन्य विश्वविद्यालयों में भी इस पर डिप्लोमा, डिग्री तथा सर्टिफिकेट कोर्स कराए जाते हैं। गृह प्रबन्धन का तात्पर्य घर की सम्पूर्ण व्यवस्था से है।

घर प्रत्येक गृहिणी का एक सुन्दर सपना होता है। अपने उस सपने को हकीकत के रूप में सुव्यवस्थित ढंग से परिणत करना ही गृह प्रबन्धन की कला के अन्तर्गत आता है। जिस प्रकार व्यक्तित्व के बहुत-से पहलू होते हैं, उसी प्रकार इसके भी बहुत-से भिन्न-भिन्न पहलू हैं। दृष्टिबाधित होने के कारण उन समस्त पहलुओं को बौद्धिक कुशलता के माध्यम से रूपायित किया जा सकता है। दृष्टिबाधित महिलाओं में इस विषय की समझ के लिए स्थूलता की अपेक्षा सूक्ष्मता को वरीयता दी जानी चाहिए। चेतना की निरन्तर सक्रियता, सतर्कता तथा सतत् पारिवेशिक बोध दृष्टिबाधित होने के कारण अधिक महत्त्वपूर्ण गुण हो जाते हैं। इन गुणों का निरन्तर विकास किया जाना चाहिए।

बजट तथा समय नियोजन :

घर संसार वृहत्तर आयामों वाला विषय है। आर्थिक रूप से समाज के कौन-से वर्ग में आपका स्थान है - इसका ज्ञान गृह व्यवस्था के लिए अनिवार्यतः होना चाहिए। आमदनी तथा आय के स्रोतों और अपनी आवश्यकताओं के मध्य सामंजस्य बनाकर चलना गृह प्रबन्धन की कुंजी है। आय-व्यय का मासिक हिसाब-किताब, बचत योजनाओं का ज्ञान और उपयोग सभी महिलाओं को होना चाहिए। फैशन या अन्धी नकल की होड़ में पड़कर अपने सीमित बजट का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। व्यर्थ दिखावे के लिए अनावश्यक आयातित समान का संग्रह मूर्खों को ही संतोष प्रदान कर सकता है। समझदार, बुद्धिमान महिलाओं को किसी भी वस्तु को खरीदने से पूर्व आवश्यकता तथा उपयोग की अनिवार्यता को जाँच लेना चाहिए इससे बजट सदैव उनके अनुकूल रहता है।

यदि आप निम्न वर्ग या निम्न मध्य वर्ग की आमदनी रखती हैं तो आपको सम्पूर्ण गृह प्रबन्धन में अत्यधिक कौशल बरतना होगा क्योंकि मासिक 3000 से लेकर 10000 रुपयों के बीच ही आपको खान-पान, लेन-देन, बिजली तथा पानी के बिल इत्यादि का निपटारा करना होगा। यदि आप मध्य वर्ग या उच्च वर्ग की उपभोक्ता हैं तो आपको उपयुक्त समस्त खर्च 10000-25000 रुपयों के बीच सीमित करना होगा। उच्च वर्ग अथवा अत्यन्त हाई स्टेटस की स्थिति में होने पर अधिक अपव्यय करने की गलत आदत पड़ जाती है, किन्तु यदि आप देश, समाज तथा विश्व की स्थिति के विषय में संवेदनशील ढंग से सोचती समझती हैं और सही मायनों में मानव समाज के कल्याण हेतु कुछ करना चाहती हैं तो निश्चित रूप से अपव्यय की गलत आदत को रोक सकती हैं। अतिरिक्त धन का सदुपयोग, गरीब बच्चों की शिक्षा, अनाथ बच्चों के लालन-पालन तथा अन्य किसी जनहित के कार्य में किया जा सकता है।

समय कभी किसी की प्रतीक्षा नहीं करता। हम सभी को समय के भीतर रहकर ही जीवन निर्वाह करना होता है और हम यह भी नहीं जानते कि हमारे पास जीवन का कितना समय शेष है। इस लिए प्रत्येक पल समय प्रबन्धन की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण हो जाता है। हमारे समाज में महिलाओं के विषय में तरह-तरह के मिथ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि जहाँ दो महिलाएं होंगी, वहाँ समय की सारी पाबन्दियाँ उड़नछू हो जाती हैं और गप्पें खत्म नहीं होती। ये खाली खोखले दिमागों की मनगढ़न्त अतिशयोक्तियाँ हैं। इन अत्युक्तियों का निर्माण उस काल में किया गया, जब महिलाओं के पास न तो शिक्षा थी और न ही मनोरंजन के साधन थे। आज की तेज रफ्तार जिन्दगी की दौड़ में महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा अधिक जोखिम तथा जिम्मेदारी उठा रही हैं। इस लिए समय रहते गृह प्रबन्धन के प्रत्येक कार्य का निर्वाह करना जरूरी हो जाता है।

घर की स्वच्छता तथा स्वास्थ्य दोनों का ध्यान रखते हुए सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम की चाय, बच्चों का दूध या जूस तथा रात का भोजन समय पर होना चाहिए। समय पर ली तथा दी गयी खुराक शरीर एवं मस्तिष्क दोनों का पोषण करती है।

बच्चों के लिए दूरदर्शन के कार्यक्रम चयनित करके देखने का समय निर्धारित करना अत्यन्त आवश्यक है। यह नहीं होना चाहिए कि आप दिन भर बैठकर सीरियल देखती रहें और बच्चों से यह अपेक्षा करें कि वे समयबद्ध होकर टी.वी. देखें। उन्हें समझाने के लिए स्वयं को उदाहरण बनाना पड़ता है।

बच्चों के खेलने, पढ़ने तथा कभी-कभी बाहर घुमाने ले जाने इत्यादि का समय प्रबन्धन बहुत कुशलता तथा सूझ-बूझ की माँग रखता है। बच्चों के साथ समय बिताना माता-पिता को कभी नहीं भूलना चाहिए। बच्चों के सोने तथा जागने के समय का ध्यान माता-पिता को ही रखना चाहिए। यदि महिलाओं को कहीं बाहर जाना हो तो घर के शेष सदस्यों के लिए भोजन इत्यादि की समयानुसार पूर्व व्यवस्था करके ही जाना चाहिए। यदि घर पर गृह सेवक अथवा सेविका इत्यादि हैं तो उन्हें समयानुसार निर्देश देकर पूर्व तैयारी के लिए तत्पर रहने तथा कार्य करने के लिए प्रेरित करते रहना चाहिए। यदि कोई मित्र, सम्बन्धी, पड़ोसी इत्यादि बिना पूर्व सूचना के घर पर आ जाए तब भी अपने कार्यक्रम को जहाँ तक सम्भव हो यथासम्भव समयानुरूप करना चाहिए। आप उनसे बातचीत करते समय भी घर के बहुत से कार्य कर सकती हैं। जैसे - सब्जी काटना, वॉशिंग मशीन लगाना इत्यादि। इस प्रकार समय की कीमत को समझते हुए उसके सदुपयोग पर सदैव ध्यान देना चाहिए। इससे गृह प्रबन्धन में निपुणता आती है।

गृहिणी को सुबह से लेकर शाम तक सैकड़ों घरेलू उपकरणों का प्रयोग करना पड़ता है। दृष्टिबाधित होने के कारण हमारी बहनों को घरेलू उपकरणों के प्रयोग में अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए अन्यथा दुर्घटना घट सकती है। आइए दैनिक जीवन के व्यवहार में अनिवार्य रूप से प्रयोग में आने वाले कुछ उपकरणों के प्रयोग तथा सफाई पर विचार कर लेते हैं।

गैस चूल्हा: सबसे पहले गैस चूल्हे को लेते हैं। इसके बिना आधुनिक समाज में किसी भी वर्ग की गृहिणी का काम नहीं चल सकता। ये दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकार के चूल्हों में लाइट का अलग से इस्तेमाल करना पड़ता है, दूसरे प्रकार के चूल्हों में बर्नर में ही लाइट इनबिल्ट रहता है। लाइट का प्रयोग कम-से-कम चार से छह इंच की दूरी से करना चाहिए। नाँब को यदि आप बाएँ हाथ से पकड़ें तो लाइट को दाएँ हाथ में उँगलियों के बीच फँसाकर पकड़ना चाहिए, ताकि अंगूठे से दबाव डालकर गैस जलाया जा सके। यदि बाएँ हाथ से नाँब घुमाने और दाएँ हाथ से लाइट दबाने से गैस न जले तो तुरन्त नाँब ऑफ कर देना चाहिए। सदैव धीमी गैस पर काम करना चाहिए। फुल्के सेकने, तलने, कुकर इत्यादि में भाप बनाने के लिए ही तेज गैस का प्रयोग किया जा सकता है। कार्य समाप्त हो जाने पर गैस को रेगुलेटर से बन्द करें। रात को भूलकर भी रेगुलेटर ऑन न छोड़ें। जिन चूल्हों में लाइट इनबिल्ट होता है उनकी नाँब को दबाव के साथ ऑन करें। कभी-कभी गैस भभककर जलती है, ऐसे में तुरन्त रेगुलेटर बन्द करें। गैस की सफाई का ध्यान रखना चाहिए। नहीं तो चूल्हा बरतन

काले करने लगता है। खाना बनाने के बीस-तीस मिनट पश्चात् चूल्हे के फ्रेम तथा प्लेट को माँज लेना चाहिए। गैस को गीले सूती कपड़े से साफ करना चाहिए। महीने में कम-से-कम एक बार बर्नर की नॉब्स को खोलकर साफ करना चाहिए। गैस की सुई से चूल्हे के सुराखों को साफ करना चाहिए। सुराखों को छूकर अनुभव किया जा सकता है। इसके बावजूद भी यदि कोई शिकायत शेष हो तो मान्यता प्राप्त डीलर से सम्पर्क करना चाहिए। सिलेण्डर रखने हेतु जहाँ तक सम्भव हो खुले स्थान का प्रयोग करना चाहिए।

चिमनी : पुराने समय में गृहिणी धुएँ में घुटकर अनगिनत बीमारियों का शिकार हो जाती थी। अब वो दिन दूर गये। चिमनी ने गृहिणी को घुटन से पूरी तरह से मुक्ति प्रदान कर दी है। चिमनी गैस चूल्हे के ऊपर लगाई जाती है, जिससे धुएँ तथा गन्ध दोनों से छुटकारा मिल जाता है। इसकी ऊँचाई जमीन से छह तथा सात फुट के बीच होती है। दीवार में लगे पाइप के माध्यम से धुएँ तथा गन्ध का निष्कासन घर के बाहर होता रहता है। इस लिए बन्द रसोईघर में भी न घुटन होती है न गन्ध। तलते हुए, छौंकते हुए चिमनी का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। इसके प्रयोग में अधिक झंझट नहीं होता। अधिकांशतः इसमें दो बटन होते हैं एक ऑन/ऑफ तथा मोड का काम करता है और दूसरा लाइट ऑन/ऑफ का। चिमनी कितने मोड पर चलानी है, इसका ज्ञान जरूरी है। तलते समय एक्सट्रीम तथा अन्य कामों में सामान्य मोड पर चलाई जा सकती है। इसकी सफाई थोड़ी मुश्किल होती है। सारी चिकनाई इस पर जम जाती है। किन्तु यदि नियमित रूप से खाना बनाने के उपरान्त साबुन वाले जूने तथा गीले सूती कपड़े से पोंछा जाए तो चिमनी कभी गन्दी नहीं होती। इसके अन्दर की सफाई के लिए मिट्टी के तेल में भीगे सूती कपड़े का प्रयोग करना चाहिए। या फिर बाजार में जो भी अच्छी कम्पनी के सफाई द्रव उपलब्ध हों उनका प्रयोग करना चाहिए। इसकी जालियों को सप्ताह में एक बार गर्म पानी में डिटर्जेंट डालकर साफ करना चाहिए। चिमनी की लाईट का प्रयोग गैस पर पक रही वस्तु को देखने के लिए किया जाता है।

फ्रिज (रेफ्रिजरेटर) : फ्रिज वस्तुओं के ठण्डा रखने का काम करता है। रोज-रोज बाजार जाने की फुर्सत किसी के पास नहीं होती। अतः आठ-दस दिन की सब्जियाँ, फल तथा मिठाई इत्यादि इसमें रखे जाते हैं। दृष्टिबाधित महिलाओं को फ्रिज में रखी प्रत्येक वस्तु का ध्यान रखना चाहिए कि उन्होंने कौन-सी वस्तु किस खाने में कौन-सी जगह पर रखी है। तरल पदार्थ दूध, दही इत्यादि को खाने में पीछे रखना चाहिए अन्यथा गिरकर बिखर सकते हैं। गूँथा आटा, कच्ची सब्जियाँ फल इत्यादि को सामने की ओर रखा जा सकता है। बोटलों को रखने के लिए

फ्रिज के दरवाजे में बने खानों का प्रयोग करना चाहिए। सूखे मेवे, सूजी, माँस आदि को फ्रिजर में रखना चाहिए। कोशिश यह होनी चाहिए कि पकी सब्जियाँ न बचें और इसके बावजूद यदि बच जाएं तो उन्हें एक दिन से अधिक प्रयोग में नहीं लाना चाहिए। अच्छी तरह गर्म करके ही उनका भोजन में प्रयोग करें। फ्रिज को कम खोलना चाहिए। जब भी खोलें कुछ सैंकेण्डों के लिए ही खोलें। दरवाजे को दबाव के साथ बन्द करना चाहिए। इसकी सफाई में कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए। सप्ताह में एक बार स्विच ऑफ करके तार निकालकर फ्रिज के सारे खाने और ट्रे इत्यादि बाहर निकाल देना चाहिए। बाल्टी में दो लीटर स्वच्छ पानी लेकर कोलीन आदि कोई अच्छा रसायन डालकर स्वच्छ कपड़े से फ्रिज को साफ करना चाहिए। खानों और ट्रे इत्यादि को विम आदि से माँजना चाहिए। खानों के क्रम को ध्यान में रखते हुए कि कहाँ छोटा खाना तथा कहाँ बड़ा खाना लगेगा, उन्हें फिट करना चाहिए। फ्रिज की बाहर से रोज झाड़-पोंछ करनी चाहिए। यदि आप गीले कपड़े से फ्रिज पोंछ रही हैं तो स्विच ऑफ रखना चाहिए। फ्रिज तथा दीवार के मध्य एक से डेढ़ फुट की दूरी होनी चाहिए। पोछा लगाते समय फ्रिज को बन्द कर देना चाहिए अन्यथा करेन्ट लगने की सम्भावना रहती है।

प्रेस : वर्तमान समय में कपड़े व्यक्ति के स्तर का मापदण्ड माने जाते हैं। उसी अनुपात में कपड़ों की देखभाल करनी होती है। कपड़े अच्छी तरह से धुले हों तथा करीने से प्रेस किये गये हों तो देखने में अच्छे लगते हैं। दृष्टिबाधित महिलाएं सतर्कता बरतते हुए बढ़िया प्रेस कर सकती हैं। इसके लिए जरूरी है कि प्रेस आदि आई.एस.आई. मार्कड अथवा किसी अच्छी कम्पनी की हो। प्रेस में नम्बर होते हैं। सूती, नाईलोन, सिल्क ऊनी आदि किसी कपड़े को प्रेस करना है उसी के हिसाब से नम्बर सैट किये जाते हैं। सैटर बटन किस दिशा में कौन-से कपड़े के लिए प्रेस के ताप का निर्धारण करता है यह उँगलियों को स्वतः अभ्यास से आ जाता है। काम के उपरान्त प्रेस को सीधा नहीं रखना चाहिए। आड़ा रखते समय ध्यान दें कि तार के ऊपर प्रेस न रखी जाए। गर्म प्रेस को उस कोने में रखें जहाँ आपका पाँव न पड़े। प्रेस की निचली प्लेट में कभी-कभी जंग आ जाता है, रेत तथा नींबू रगड़कर इसे हाथ से साफ किया जा सकता है। बेंडेड होने पर आप इसे बदल भी सकती हैं। अच्छी कम्पनियाँ स्टेनलेस स्टील की गारन्टी देती हैं।

फूड प्रोसेसर, मिक्सी, टोस्टर, माइक्रोवेव ओवन, वॉशिंग मशीन, कूलर, एयर कंडीशनर इत्यादि दूसरे घरेलू उपकरणों का प्रयोग करने से पूर्व दृष्टिबाधित महिलाओं को अनिवार्य रूप से उनके साथ दी जाने वाली पुस्तिका को पढ़ना चाहिए। उसमें न केवल प्रयोग के तरीके समझाए गए होते हैं, अपितु प्रयोग के

दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में भी विस्तारपूर्वक बताया जाता है। घर के पंखे तथा ट्यूब लाइट्स वगैरह को पन्द्रह दिन या महीने में एक बार अवश्य साफ करना चाहिए। इनकी सफाई करने से पूर्व घर भर के सप्लायर एम.सी.बी. को ऑफ कर देना चाहिए। पंखे तथा ट्यूब लाइट्स को हल्के हाथ से साफ करना चाहिए। ज्यादा दबाव डालने पर फिटिंग में खराबी आ सकती है।

इस प्रकार कुशल गृहिणी को अपने गृह प्रबन्धन में समस्त घरेलू उपकरणों के उपयोग के साथ-साथ सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए। घर की सारी सफाई वैक्यूम क्लीनर से भी की जा सकती है। इसके लिए जरूरी है कि आप वैक्यूम क्लीनर का प्रयोग करना भली प्रकार सीख लें। इस प्रकार घरेलू उपकरणों के प्रयोग में सावधानियाँ बरतते हुए कुशल गृह प्रबन्धिका, हर प्रकार की दुर्घटना से स्वयं को तथा अपने समस्त घर-परिवार को बचा सकती है।

आजकल बहुत-सी बीमा कम्पनियाँ सारे घर का बीमा करती हैं। इसके लिए घर के आकार तथा उपकरणों की संख्या का ध्यान रखा जाता है। इन्हीं के हिसाब से बीमा राशि तय की जाती है। यह राशि बहुत अधिक नहीं होती है। इस प्रकार के बीमा होने से प्राकृतिक तथा मानवीय किसी भी कारण से होने वाली आकस्मिक आपदा से बचा जा सकता है। आपदा प्रबन्धन भी गृह प्रबन्धन का एक महत्वपूर्ण अंग है। किसी भी आकस्मिक कारण से होने वाले नुकसान की भरपाई बीमा कम्पनियाँ करती हैं। यहाँ तक कि बिजली की तीव्रता से एकाएक किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को होने वाली हानि की भरपाई भी ये कम्पनियाँ करती हैं। अपने घर के लिए समस्त रक्षात्मक उपाय करते हुए बीमा योजनाओं का सहारा लेकर एक हद तक आप आपदा प्रबन्धन कर लेती हैं। और इस प्रकार आकस्मिक दुर्घटनाओं से सारे घर की रक्षा भी हो जाती है।

गृहिणी को यह ज्ञान भी अनिवार्यतः होना चाहिए कि उसका घर भौगोलिक दृष्टि से किस क्षेत्र में आता है। भूकम्प, बाढ़, सूखा इत्यादि में से वह कौन-सा संवेदनशील क्षेत्र है। महिलाओं को क्षेत्र के भौगोलिक प्राकृतिक कारणों, आपदाओं तथा निदान आदि का ज्ञानार्जन अवश्य करना चाहिए।

गृह व्यवस्था में रंगों का महत्त्व एवं प्रयोग :

दृष्टिबाधित होने पर प्रायः लोग यही सोचते हैं कि इन्हें रंगों का कोई ज्ञान नहीं होता और इन बेचारों के लिए रंग क्या, बदरंग क्या? किन्तु वास्तव में ऐसा है नहीं। जब हमारी कोई इन्द्रिय कार्य नहीं करती तब दूसरी कर्मेन्द्रियाँ अधिक सक्रिय एवं संवेदनशील हो जाती हैं। कलर कॉम्बिनेशन का खयाल कैसे रखा

जाये? दृष्टिबाधितों के सामने यह एक बाह्य एवं भौतिक समस्या है। इसके लिए जरूरी है कि हम निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :

सबसे पहले घर में हल्के रंग करने चाहिए। इससे घर में उजाला बना रहता है। गहरे रंगों के प्रयोग से अन्धकार घनीभूत हो जाता है। ड्राइंग रूम, डायनिंग स्पेस तथा रसोईघर में हल्का बादामी, क्रीमी स्किन, हल्का भूरा (ग्रे) जैसे रंगों का पेंट इस्तेमाल करना चाहिए। शयनकक्ष में हल्का गुलाबी, हल्का नीला, पीच जैसे रंग प्रयोग में लाये जा सकते हैं। यह ध्यान में रखना चाहिए कि आजकल रंग कम्प्यूटर द्वारा तैयार किये जाते हैं। इसलिए एक ही रंग के हजारों शेड उपलब्ध हो जाते हैं। दृष्टिबाधित महिलाओं को चाहिए कि वे यदि किसी मित्र, सम्बन्धी इत्यादि की चयन क्षमता से परिचित हैं तो उसकी सलाह से घर पेंट करवाएँ।

बच्चों के कमरे में अपेक्षाकृत चमकीले रंगों का प्रयोग किया जा सकता है। साथ ही हमें घर के फर्नीचर, पर्दा, सोफाकवर इत्यादि में प्रयुक्त रंग के साथ घर में किये जाने वाले पेंट से मैचिंग रखनी चाहिए। यह मैचिंग एक ही कलर के प्रयोग से नहीं होती, बल्कि भिन्न-भिन्न रंगों के प्रयोग से भी होती है।

अपने तथा परिवार के पहनने के लिए जो भी कपड़े खरीदें उनका चयन अपने कद-काठी, शरीर के रंग-रूप तथा मौसम के अनुसार करें। सर्दियों में गहरे रंगों तथा गर्मियों में हल्के रंगों का प्रयोग करना चाहिए। अपनी जूलरी, जूते चप्पलों, हैंड बैग इत्यादि का प्रयोग कपड़ों के अनुसार करें। दृष्टिबाधित होने के कारण रंग हमारे लिए और भी महत्वपूर्ण हो जाते हैं। बाह्य रूप से हमारी सामाजिक प्रतिष्ठा बहुत कुछ इन पर निर्भर करती है।

सामाजिक व्यवहार :

अतिथियों, सम्बन्धियों, मित्रों तथा पड़ोसियों के साथ किस प्रकार व्यवहार करें यह गृह प्रबन्धन का महत्वपूर्ण व्यावहारिक पक्ष तय करता है कि आप कितनी अधिक संवेदनशील और व्यवहार कुशल गृहिणी हैं। जैसे तो आजकल की आपाधापी से भरी जिन्दगी में किसी के पास भी समय नहीं होता तथापि कभी-कभी आपके घर पर महमान आते ही हैं। हमारी संस्कृति में 'अतिथि देवो भव' सिखाया जाता रहा है। पुराने जमाने में जब संचार के माध्यम नहीं थे, तब तो 'अतिथि' शब्द ठीक था। आने वाले की तिथि तथा समय का ज्ञान कर पाना सम्भव नहीं था किन्तु आजकल यह शब्द 'परिचित' में बदल गया है। आज यदि आप पूर्व सूचना के बिना किसी मित्र अथवा सम्बन्धी के घर जाते हैं तो वह आपको मिल भी जाए, इसमें सन्देह है। आजकल न तो बिना पूर्व सूचना के किसी के यहाँ जाना

चाहिए और न ही बिना पूर्व सूचना के रिश्तेदार, मित्र इत्यादि को आना चाहिए।

घर पर आये मेहमानों के साथ कैसे व्यवहार किया जाए, यह दृष्टिबाधितों के लिए महत्वपूर्ण प्रश्न है। दृष्टिबाधित प्रायः बचपन में ही अपना घर छोड़ देते हैं, और युवावस्था सामाजिक पुनर्वास के संघर्ष में व्यतीत करते हैं। इसलिए सामाजिकरण की प्रक्रिया उनके लिए और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। घर पर आये मेहमानों का स्वागत मुस्कुराकर करना चाहिए। यह भी सम्भव है कि आप उस समय मानसिक रूप से परेशान हों या किसी तनाव से घिरे हुए हों। फिर भी मेहमानों को उसका बोध नहीं कराना चाहिए। बैठने की समुचित व्यवस्था के उपरान्त सर्वप्रथम जल, यदि सम्भव हो तो कोई मिष्ठान देकर अभ्यर्थना करनी चाहिए। यदि भोजन के आस-पास का समय हो तो उनके भोजन की व्यवस्था अवश्य करनी चाहिए। सम्भवतः उस समय घर में सब्जियाँ इत्यादि न हों तथापि जो कुछ उपलब्ध हो, अपनी सीमाओं के भीतर, प्रेमपूर्वक वही परोसना चाहिए। तत्पश्चात् उनके आने का कारण जानने की कोशिश करनी चाहिए। साथ ही उनके आने से आपको खुशी हुई - ऐसा व्यक्त करना चाहिए। मेहमानों के समक्ष उचित परिधान पहनकर ही पहुँचना चाहिए। यह नहीं कि आप जिस गाउन में आराम फरमा रही थीं वही पहनकर उनके सामने पहुँच जाएँ।

यदि आपसे मिलने कोई पड़ोसी आता है तो घर के भीतर लाने में शीघ्रता न करें। हो सकता है आगन्तुक को खड़े-खड़े ही थोड़ी-सी बातचीत करनी हो। कारण जानने के पश्चात् ही उन्हें भीतर आने का निमन्त्रण दें। दृष्टिबाधित होने के कारण हम आगन्तुक के चेहरे के हाव-भाव नहीं पढ़ सकते, अतः यदि कोई अनजान व्यक्ति घण्टी बजाता है तो तुरन्त द्वार नहीं खोलना चाहिए। जहाँ तक सम्भव हो जाली के दरवाजे के भीतर से अथवा जो भी रक्षात्मक उपाय आपने किये हुए हैं, खिड़की आदि में से ही बात करनी चाहिए।

गृह सेवकों या सेविकाओं के प्रति सतर्कता :

आजकल घरेलू नौकरों द्वारा बहुत-से हादसे घटित हो रहे हैं। फिर भी घरेलू सेवक अथवा सेविका हमारी जरूरत हैं। दृष्टिबाधित को अपने घर में किसी भी सेवक को रखने से पूर्व उसका पूरा विवरण चित्र सहित अनिवार्य रूप से नजदीकी थाने में जमा करा देना चाहिए। भले ही नौकर ब्यूरो से क्यों न लिया गया हो। भविष्य में यदि कोई दुर्घटना घटती है तो आपकी जिम्मेदारी सिर्फ पुलिस को सूचित करने तक ही रह जाती है। ऐसी स्थिति में पुलिस उसे आसानी से ढूँढ़ सकती है।

गृह सेवक अथवा सेविका घर में किस कार्य में रत है इसका ध्यान रखना चाहिए। किसी भी मामले में चाहे खाना पकाना हो या परोसना, कपड़े धोने हों या बाहर प्रेस के लिए देना, घर की अलमारियों आदि की सफाई हो या सजावट, आपको किसी भी कार्य में गृह सेवक को पूर्ण रूप से स्वतन्त्र नहीं छोड़ना चाहिए। अपनी उपस्थिति एवं जानकारी का उसे सदैव बोध कराते रहना चाहिए। नौकर को सदैव निर्देशानुसार काम करने के लिए प्रेरित करें। उसे भोजन स्वयं अपने हाथ से परोसकर दें और यह कभी न करें कि आप हलवा खाएं तथा उसे सिर्फ भात परोस दें। इससे 'व्यक्तेन भुंजीथः' का संस्कार तो भ्रष्ट होता ही है नौकर के मन में भी आपके प्रति सम्मान कम होता है। घर में जो कुछ बनाया जाए, सभी को उसका समुचित हिस्सा मिलना चाहिए। नौकर को उसके हिस्से से कभी वंचित नहीं करना चाहिए। गृह सेवकों के सोने की व्यवस्था घर में ऐसे स्थान पर करनी चाहिए जहाँ से बाहर की ओर कोई द्वार न हो। यदि यह असम्भव हो तो रात को घर के ताले स्वयं बन्द करने चाहिए व चाभी अपनी पहुँच में रखकर ही सोएं। जब कभी आप घर से बाहर जाएं तो बाहर का ताला लगाकर जाएं। महीने में एक-आध बार गृह सेवक अथवा सेविका को भी बाहर घुमाने ले जाएं। इन्हीं मानवीय गुणों के कारण आपसी प्रेम एवं विश्वास कायम होता है। ये गुण गृह स्वामिनी में अवश्य होने चाहिए। हर एक बात पर नौकर को डाँटकर न बोलें, उसे बहुत सहज भाव से काम समझाएं। इसके बावजूद भी यदि काम न हो तब उसके साथ थोड़ी कड़ाई बरतें। इसका तात्पर्य यह कदापि नहीं कि आप हमेशा कड़क बने रहें।

घर की स्वच्छता एवं स्वास्थ्य :

गृह प्रबन्धन में स्वच्छता का विशेष महत्त्व है। इस पर सारे घर का स्वास्थ्य निर्भर करता है। भोजनालय, स्नानागार तथा शौचालय की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

भोजनालय : रसोई छोटी हो या बड़ी, उसमें बर्तन महँगे हों या सस्ते, सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है उसकी सफाई। रसोई प्रबन्धन एक कला है। महिलाएं इस कला में पारंगत मानी जाती हैं। दृष्टिबाधित महिलाओं को आज भी समाज की सक्रिय इकाई के रूप में स्वीकृति पाने हेतु संघर्ष करना पड़ रहा है। अतः उन्हें गृह प्रबन्धन में निपुणता प्राप्त करना अनिवार्य हो जाता है। उनकी कोशिश होनी चाहिए कि काम कितना भी छोटा क्यों न हो यथा झाड़ू लगाना, बिस्तर बिछाना इत्यादि उसे पूर्ण कौशल के साथ करना चाहिए। जितनी निष्ठा एवं जिम्मेदारी के

साथ काम सम्पन्न किया जाएगा उसी अनुपात में सामाजिक प्रतिष्ठा मिलती है। जब भी कोई दृष्टिवान आपकी रसोई देखे तो कहे 'वाह क्या बात है'। बर्तनों, मसाले के डिब्बों, रसोई के उपकरणों इत्यादि को करीने से रखना चाहिए। सिंक की सफाई तथा सिंक के नीचे के स्थान की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। फिनाइल, लाइजोल इत्यादि का नियमित रूप से रसोई के फर्श पर इस्तेमाल करना चाहिए। टाइलों को विम तथा गीले कपड़े से नियमित रूप से पोंछना चाहिए।

स्नानागार : स्वास्थ्य की दृष्टि से स्नानागार की सफाई और भी महत्त्वपूर्ण है। दो बार नहीं तो कम-से-कम नियमित रूप से एक बार स्नानागार दिन में अवश्य विम, सर्फ, लाइजोल, फिनाइल इत्यादि द्वारा साफ करना चाहिए। नहाने के पश्चात् वाइपर का प्रयोग अनिवार्यतः करना चाहिए। स्नानागार में सदैव भीनी-भीनी सुगन्ध बनी रहे तथा कीड़े, कॉकरोच आदि का प्रवेश न हो सके इसके लिए ओडोनील जैसे उत्पादों का प्रयोग करना चाहिए।

शौचालय: शौचालय की सफाई गृह प्रबन्धन में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। गाँधीजी कहा करते थे कि जिनके शौचालय साफ रहते हैं वे दिल के साफ व सरल लोग होते हैं। हमारी ऐतिहासिक परम्परा में शौचालय की सफाई को एक तुच्छ कार्य माना जाता रहा है, जिसके कारण विश्व भर में हम मानवता के अपराधी समझे जाते हैं। आज तक भी अस्पृश्यता जैसी सामाजिक महामारी हमारे समाज से समूल नष्ट नहीं हुई है। शौचालय में पूरी तरह से सफाई रखनी चाहिए तभी वह कीटाणु व रोगाणु मुक्त बनता है। हम इसके विपरीत व्यवहार करते हैं। मल त्याग के तुरन्त पश्चात् समुचित पानी तथा कीटनाशक द्रव्य से कमोड को साफ करना चाहिए। आजकल फ्लश में ही इन सब चीजों का इन्तजाम हो जाता है। शौचालय में ओडोनील इत्यादि को भी रखा जा सकता है।

भोजन पकाना तथा परोसना : जैसे तैसे से पेट भर लेना अथवा भर देना एक बहुत बड़ी गलती है। इससे मानसिक तनाव बढ़ता है और शरीर भी स्वस्थ नहीं रहता। गृह प्रबन्धन में भोजन पकाना तथा परोसना दोनों ही कलाएं धैर्य तथा कुशलता की अपेक्षा रखती हैं। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में भी हम माइक्रोवेव, कुकिंग रेंज, ओवन, टोस्टर इत्यादि उपकरणों की मदद से शीघ्रता से स्वास्थ्यकर एवं स्वादिष्ट भोजन पका सकते हैं।

भोजन बनाने के लिए आयु, आय, मौसम इत्यादि का ध्यान रखना चाहिए। बच्चों को अधिक कैलोरीज की आवश्यकता होती है तो बूढ़ों को कम, मध्यम आयु वाले लोगों को सभी कुछ संतुलित लेना चाहिए। अपने भोजन में मौसमी

सब्जियों, फलों का इस्तेमाल अवश्य करें। गेहूँ के आटे में गर्मियों में थोड़ा सोया तथा सर्दियों में थोड़ा चने का आटा मिलाकर चपातियाँ बनानी चाहिए।

दृष्टिबाधित महिलाओं को भोजन परोसने के लिए बर्तनों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। दाल, रायता, खीर, कस्टर्ड जैसे खाद्य पदार्थों को गहरी कटोरियों में तथा सूखी सब्जी, हलवा जैसे पदार्थों को उथली कटोरियों में परोसना चाहिए। चम्मच को कभी भी किसी खाद्य पदार्थ में डालकर नहीं देना चाहिए। उसे प्लेट में रखना चाहिए। सलाद को करीने से गोल या ओवल आकार में काटकर सजाना चाहिए। दाल-सब्जी, रायता, सलाद आदि परोसकर फुल्के लगाने चाहिए। जब लगभग 4-6 फुल्के तैयार हो जाएं, तब भोजन हेतु आमन्त्रित करें। पेपर नैपकिनस का प्रयोग सावधानीपूर्वक करें। भोजन के उपरान्त कोई मीठा खाद्य अथवा फल इत्यादि खिलाने चाहिए। आखिर में सौंफ, दालचीनी, मिश्री इत्यादि छोटी-सी ट्रे अथवा कटोरी में देनी चाहिए। खाने की मेज को देखकर मन प्रसन्न हो जाए, इस प्रकार से भोजन के डोंगों तथा पानी की व्यवस्था करनी चाहिए। प्रत्येक डोंगे के ऊपर सर्विस स्पून अवश्य रखना चाहिए।

खरीद-फरोख्त के विभिन्न स्रोत :

वैश्वीकरण की प्रक्रिया आज अपनी पराकाष्ठा पर है। बाजारवाद ने मनुष्य को सब ओर से घेर लिया है। पूँजीवाद के चोंचले प्रबल आकर्षण से अपनी ओर खींचते हैं। अतः समझदारी और सूझ-बूझ से ही आप मात्र खरीददार अथवा उत्पाद होने से बच सकते हैं। गृह प्रबन्धन में खरीददारी की जिम्मेदारी अधिकांशतः महिलाओं पर ही होती है। अपने बजट की सीमाओं को पहचानते हुए तथा आवश्यकताओं को जानते हुए इस दायित्व का निर्वाह करना चाहिए। दृष्टिबाधित महिलाओं को सबसे पहले समीपवर्ती मार्केट के भूगोल को समझने की कोशिश करनी चाहिए। अपने दिमाग में इसे इतनी अच्छी तरह से बिठा लेना चाहिए कि यदि कोई सहायक उपलब्ध न हो तब भी आप स्वयं अपनी आत्यन्तिक आवश्यकता की पूर्ति कर सकें।

समीपवर्ती बाजार के विषय में दृष्टिबाधिताओं को आत्मनिर्भर होना चाहिए। दैनिक उपयोग की वस्तुओं की खरीददारी समीपवर्ती मार्केट से ही करनी चाहिए। जैसे दूध, ब्रेड, फल, सब्जियाँ इत्यादि।

ताजे फल तथा सब्जियों की पहचान थोड़ा कठिन काम है, किन्तु समझदारी और सतर्कता से आप यह भी कर सकती हैं। इन्हें स्पर्श तथा गन्ध से पहचाना जा सकता है। पके फलों की गन्ध अलग प्रकार की होती है। हल्का दबाने पर पता चल जाता है कि फल किस प्रकार का है। यदि फल या सब्जी के ऊपर सिकुड़न

है तो समझ लेना चाहिए कि वह बासी या धूप में पका हुआ है। तोरी, भिण्डी, घिया, टिण्डे, मूली, गाजर, गोभी, बैंगन, शिमला मिर्च जैसी सब्जियों तथा आम, आड़ू, केला, संतरा, सेब, आलूबुखारा जैसे फलों को छूकर ताजगी का पता लगाया जा सकता है। इन फलों का कसाव तथा चिकनापन उनके ताजा होने का अहसास कराता है।

महीने के राशन की शॉपिंग बिग कपल, बिग बाजार, सुभिक्षा, रिलायंस फ्रेश जैसी शॉपिंग मॉल्स से करनी चाहिए क्योंकि इनके दाम अपेक्षकृत कम व गुणवत्ता अधिक होती है। यदि इनमें से कोई भी आपके आस-पास न हो तो आप एक ऐसी दुकान की तलाश करें जो महीने भर में प्रयोग आने वाला सारा सामान रखती हो व जिसके सामान की गुणवत्ता में भी शिकायत न हो। आजकल यह कार्य टेलीफोन तथा ई-मेल द्वारा भी किया जाता है। इससे सामान थोड़ा महँगा पड़ता है, किन्तु क्वालिटी तथा सर्विस दोनों ही लाजवाब होते हैं। दृष्टिबाधित महिलाओं को फोन तथा मेल से सामान मँगाने पर यह समझ लेना चाहिए कि उनका किराया यदि व्यय होता तो उन्हें औसतन सामान उतने ही दाम पर पड़ता। साथ ही किसी अन्य व्यक्ति की मदद भी लेनी पड़ती। अतः विश्वसनीय दुकानदार से फोन पर सामान मँगाया जा सकता है। ई-मेल से सामान मँगाने के लिए क्रेडिट कार्ड तथा ऑन-लाइन एकाउंट होना जरूरी है।

तैयार तथा बन्द खाद्य पदार्थ की वैधता तथा पैकिंग तिथि अवश्य पढ़नी चाहिए। साथ ही यदि किसी वस्तु पर कोई योजना लागू हो तो उसका पूरा लाभ उठाना चाहिए।

दूसरों के माध्यम से खरीददारी करते समय दृष्टिबाधित महिला को अतिरिक्त रूप से सतर्क एवं सचेत रहना चाहिए। सर्वप्रथम अपने पर्स में नोटों को एक विशेष क्रम में रखना चाहिए ताकि आवश्यकता पड़ने पर बिना किसी मदद से आत्मनिर्भरता के साथ आप उनका उपयोग कर सकें। आपको यह पूछने की आवश्यकता नहीं पड़नी चाहिए कि यह नोट पचास का है अथवा पाँच सौ का। यदि आपके साथ घर का नौकर या सेविका है तो उस पर पूरी तरह निर्भर नहीं रहना चाहिए। बस वह आपका निर्दिष्ट सामान उठा सके एवं आपको सही ढंग से मार्ग दिखा सके यही काफी है। जो खरीददारी आप अपने किसी मित्र, सम्बन्धी इत्यादि के साथ कर सकते हैं, वह नौकर के साथ नहीं कर सकते। जब आपको कोई महँगी वस्तु लेनी हो या वस्त्रों के रंग या डिजाइन आदि का चयन करना हो, जिसमें पसन्द बहुत मायने रखती है तब आप अपने विश्वसनीय मित्र अथवा सम्बन्धी की सहायता लें। दूसरों के माध्यम से सन्तोषजनक खरीददारी तभी की जा सकती है जब आप स्वयं सचेत, सतर्क तथा क्रियाशील हों।

वस्तु की शुद्धता तथा प्रामाणिकता का भी ध्यान रखना चाहिए। सोने के गहने पर हॉल मार्क होना चाहिए। काफी सामान आई.एस.आई. के निशान वाला तथा भारत सरकार के अन्य किसी प्रमाणित चिह्न से अंकित खरीदना चाहिए जैसे गैस का चूल्हा इत्यादि। छोटे-से-छोटे तथा बड़े-से-बड़े सामान की रसीद अवश्य लेनी चाहिए। चार-छह पसैंट टैक्स बचाने के लालच में नहीं पड़ना चाहिए। टैक्स देकर आप एक स्वस्थ परम्परा का निर्वाह करती हैं। इससे कालाबाजारी पर रोक लगती है। दुकानदार की लालच भरी बातों में आकर बिल या रसीद न लेना कानूनन एक अपराध है।

उपभोक्ता अधिकारों का ज्ञान :

खरीददार को उपभोक्ता के विशेष अधिकारों का ज्ञान होना चाहिए। उपभोक्ता अधिकारों का प्रयोग करने के लिए जरूरी है कि आपको समस्त कानूनी प्रक्रिया का ज्ञान हो। वापसी तथा विनियम उपभोक्ता के विशिष्ट अधिकार होते हैं। यदि विक्रेता वस्तु विनियम अथवा वापसी के लिए तैयार न हो तो कन्ज्यूमर फोरम का सहारा लेना चाहिए। इसमें मात्र सौ रुपये का पोस्टल ऑर्डर अथवा ड्राफ्ट लगता है। वकील की भूमिका यदि आप सक्षम हैं तो स्वयं निभा सकती हैं अन्यथा सरकारी वकील भी किया जा सकता है। शिकायत-पत्र पर दो परिचितों के हस्ताक्षर अनिवार्य हैं।

निष्कर्ष :

हम कह सकते हैं कि दृष्टिबाधित महिलाएं बौद्धिक कुशलता, संवेदनशीलता, चेतनता, सतर्कता तथा अतिरिक्त रूप से सक्रियता के माध्यम से गृह प्रबन्धन में निपुणता हासिल कर सकती हैं। अपनी निपुणता के बूते सामाजिक पुनर्वास की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। सामाजिक एकीकरण एक जटिल प्रक्रिया है जो समय के साथ धीरे-धीरे बदलती है। दृष्टिबाधित बहनें इस बदलाव में अपना अमूल्य योगदान दे सकती हैं।

प्रकाशक:



ऑल इंडिया कन्फेडरेशन ऑफ दि ब्लाइंड

सैक्टर - 5, रोहिणी, दिल्ली-110085.

फोन : 011-27054082 फैक्स : 011-27050915

E-mail : aicbdelhi@yahoo.com